

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

Dezember 2017

Inhalt

- OP-Vorbereitung
Der Angst vor dem Eingriff
begegnen 1
- Sicca-Syndrom
Wenn die Augen trocken sind 2
- Kindliches Fieber
Ein Symptom, keine Krankheit 3
- Weihnachtszeit
Risiko von Brandverletzungen 4
- Honig als Medizin
Wirksame Leckerei 6
- Hätten Sie's gewusst?
Kann Niesen tatsächlich
Orkanstärke erreichen? 7

OP-Vorbereitung

Der Angst vor dem Eingriff begegnen

Viele Menschen, denen eine Operation bevorsteht, haben Angst. Zum einen vor dem Ausgang der Operation, zum anderen aber auch vor der Narkose. Bei manchen geht diese Angst sogar so weit, dass sie nicht mehr ruhig schlafen können. Um dem Gefühl Herr zu werden, sollten Ärzte und Patient im Vorfeld eng zusammenarbeiten.

Für viele Patienten geht der eigentlichen Operation eine Zeit der Unsicherheit voraus. Es ist das Gefühl des Ausgeliefertseins, die Sorge, wie der Körper die Belastung der Narkose übersteht, die oft bis zur Frage geht, ob man wieder aus der Narkose erwacht. Den Betroffenen zu erklären, dass die Gefahr durch eine Narkose in den letzten Jahrzehnten stetig gesunken und insgesamt sehr gering ist, kann eine große Hilfe sein. „Heutzutage sind Narkosen sehr sicher, vor allem, weil sie gut steuerbar sind und jede einzelne Narkose individuell auf den Patienten und seine Erkrankungen abgestimmt werden kann. Außerdem belasten die eingesetzten Medikamente das Herz-Kreislauf-System in der modernen Medizin weniger als früher“, erklärt Dr. Ursula Marschall, Anästhesistin und leitende Medizinerin bei der BARMER. Wichtig ist ein ausführliches Gespräch zwischen dem Patienten, dem Chirurgen und dem Anästhesisten, in dem auch über Ängste und Unsicherheiten gesprochen wird.

Gut vorbereitet ins Gespräch

Steht der Termin für das Vorgespräch fest, sollten sich Betroffene Fragen notieren, die unbedingt besprochen werden sollten. „Während

des Gesprächs empfiehlt es sich nachzuhaken, wenn man etwas nicht verstanden hat, um die Unsicherheiten auch wirklich aus dem Weg zu räumen“, so Marschall. Patienten sollten eine Liste mit Vorerkrankungen, Allergien und allen Medikamenten, auch nicht verschreibungspflichtigen, mit in das Gespräch nehmen. „Es schadet auch nicht, den Hausarzt über die bevorstehende Operation zu informieren. Dieser kann gegebenenfalls weitere Informationen oder aktuelle Untersuchungsbefunde beisteuern“, meint Marschall. Anhand der Vorerkrankungen und der eingenommenen Medikamente wird dann vom Anästhesisten entschieden, ob noch weitere Voruntersuchungen erforderlich sind.

Angst und Unruhe regen die Magensaftproduktion an, dadurch steigt die sogenannte Aspirationsgefahr, also die Gefahr, Fremdkörper oder Flüssigkeiten unbeabsichtigt einzuatmen. Aus diesem Grund werden vor dem Eingriff oft leichte Beruhigungsmittel verordnet.

Sich auf den Eingriff vorbereiten

Ist die Operation von langer Hand geplant, kann der Patient viel dafür tun, dass er den Eingriff gut übersteht. Körperliche Fitness trägt maßgeblich dazu bei, das Risiko von Komplikationen zu verringern und das Krankenhaus schneller wieder verlassen zu können. Das gilt vor allem für ältere Patienten, die sich durch regelmäßige Bewegung, beispielsweise in Form von Spaziergängen an der frischen Luft, fit halten können. Wer raucht, sollte vier Wochen vor dem OP-Termin damit aufhören oder den Zigarettenkonsum zumindest deutlich verringern. Absolut tabu ist Rauchen auf jedem Fall am Tag der Operation selbst. „Es gibt Hinweise darauf, dass Rauchen die Aspirationsgefahr erhöht. Zudem benötigen Raucher oft eine höhere Dosis an Narkosemitteln, wodurch das Herz-Kreislauf-System während des Eingriffs zusätzlich belastet wird. Und schließlich ist auch das Risiko postoperativer Komplikationen höher als bei Nichtrauchern“, so die Expertin.

Sicca-Syndrom

Wenn die Augen trocken sind

Die Augen brennen und jucken, fühlen sich müde an oder sind gerötet – das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben, kennt fast jeder. Viele leiden regelmäßig unter einer verminderten Tränenmenge oder einer verstärkten Verdunstung des Tränenfilms, die eine Benetzungstörung der Augenoberfläche hervorruft. Resultat ist das Sicca-Syndrom, auch das „trockene Auge“ genannt, eine ernstzunehmende Krankheit, die nicht unterschätzt werden darf.

Das trockene Auge ist eine weit verbreitete Erkrankung und sogar eines der häufigsten Probleme in der Augenarztpraxis. Betroffen sind vor allem ältere Menschen und generell mehr Frauen. „Das Sicca-Syndrom ist nicht nur unangenehm für die Betroffenen, sondern kann auch gefährlich werden. Der Tränenfilm enthält neben befeuchtenden und glättenden beispielsweise auch keimtötende Substanzen, die das Auge schützen. Ist die Tränenmenge reduziert, ist auch der Schutz vermindert und das Risiko für



Während für einen erfahrenen Chirurgen die meisten Operationen Routine sind, werden viele Patienten von Ängsten geplagt.

chronische Binde- und Hornhautentzündungen steigt an“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Die Ursachen für das Sicca-Syndrom sind vielfältig, das Krankheitsbild komplex. Als Auslöser infrage kommen hormonelle Veränderungen, beispielsweise in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren, aber auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten wie Beta-Blockern, der Antibabypille oder Psychopharmaka. Auch das Tragen von Kontaktlinsen oder Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder Neurodermitis können die Erkrankung hervorrufen. Äußere Bedingungen wie Umweltbelastungen durch Staub oder auch länger andauernde Bildschirmarbeit verstärken die Beschwerden häufig zusätzlich. Im Winter kann beispielsweise trockene Heizungsluft, und damit verbunden eine geringe Luftfeuchtigkeit, dazu führen, dass der Tränenfilm stärker verdunstet.

Auf jeden Fall zum Augenarzt

Betroffene sollten bei den genannten Beschwerden unbedingt einen Augenarzt aufsuchen und nicht selbst tätig werden. Der Facharzt versucht mit einer entsprechenden Therapie, die Symptome zu verbessern, die Ursache zu finden und diese möglichst auch zu beseitigen. Künstliche Tränen in Form von Gelen oder Tropfen lindern meist die stärksten Beschwerden, indem sie die Augenoberfläche befeuchten und dadurch die Austrocknung der Horn- und Bindehaut verhindern. „Je nach Ausprägung der Beschwerden und Form der Benetzungstörung kommen unterschiedliche Präparate für die Behandlung infrage. In manchen Fällen sind Tropfen notwendig, die auch entzündlich wirken. Welches Präparat letztendlich geeignet ist, kann nur der Augenarzt entscheiden“, weiß die Expertin.

Das kann man selbst tun

Vor allem im Winter kann es hilfreich sein, regelmäßig zu lüften und einen Luftbefeuchter aufzustellen, der die Trockenheit der Heizungsluft ausgleicht. Zusätzlich verbessern Grünpflanzen das Raumklima. Wer lang und viel vor dem Bildschirm sitzt, sollte den Augen immer mal wieder kurze Pausen gönnen und zwischenzeitlich den Blick aus dem Fenster schweifen lassen. Auch bewusstes Blinzeln hilft. Wer dann noch Zigarettenrauch meidet und auf genügend Schlaf, regelmäßiges Lüften, eine vitaminreiche Ernährung und ausreichend Trinken achtet, kann die Symptome lindern. Frauen sollten sich zudem vor dem Zubettgehen gründlich abschminken und besonders auf gut verträgliche Kosmetika achten.

Kindliches Fieber

Ein Symptom, keine Krankheit

Der Winter ist die typische Zeit für gesundheitliche Infekte wie Erkältungen. Häufig reagieren vor allem Kleinkinder mit Fieber, wenn ihr Körper gegen Keime im Körper ankämpft. Welchen Sinn Fieber hat, wie Eltern damit umgehen sollten und wann die Grenzen der Selbstmedikation erreicht sind, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Kinder fiebern besonders schnell, da sich ihr Körper noch mit sehr vielen bisher unbekanntem Krankheitserregern auseinandersetzen muss und ihr Immunsystem noch nicht voll entwickelt ist. Viele Kinderkrankheiten



Befeuchtende Augentropfen können bei trockenen Augen sinnvoll sein, bei der Auswahl des richtigen Präparates sollte aber immer ein Augenarzt helfen.

werden begleitet von Fieber, aber auch bei Entzündungen wie Blasen-, Lungen-, Mittelohrentzündungen tritt Fieber auf. „Fieber ist ein typisches Symptom dafür, dass der Körper gegen Krankheitserreger ankämpft. Es handelt sich also nicht um eine eigenständige Krankheit, sondern ist ein Zeichen für eine gesunde Körperreaktion, um eingedrungene Viren oder Bakterien zu beseitigen. Ein ansonsten gesunder Körper sollte daher auch mal fiebern dürfen“, erklärt Günther.

Der Reflex, das Fieber senken zu wollen, ist vor allem bei Eltern mit kleinen Kindern durchaus verständlich, allerdings rät die Expertin in den meisten Fällen davon ab. „Fiebersenken bekämpft nicht die eigentliche Krankheitsursache und verkürzt auch nicht die Krankheitsdauer. Ich rate den Eltern, das Kind lieber sorgfältig zu beobachten und auf seine Bedürfnisse zu eingehen“, so Günther. Doch es gibt auch Ausnahmen, in denen umgehend ein Arzt aufgesucht werden sollte. Diese gelten beispielsweise bei Babys unter drei Monaten und Kleinkindern, die nicht ausreichend trinken oder zusätzlich unter Durchfall oder Erbrechen leiden. Auch bei starken Hals- oder Ohrenschmerzen, Nackensteife oder trockenem Husten sollte der Kinderarzt die Ursache abklären. Neigt das Kind zu Fieberkrämpfen, muss das Fieber schon frühzeitig mit Paracetamol oder Ibuprofen gesenkt und ein Arzt aufgesucht werden. Von Selbstmedikation ist auch abzuraten, wenn das Fieber länger als drei Tage anhält, das Kind sich anhaltend müde und schwach fühlt, das Fieber auf über 40 Grad ansteigt oder trotz Antibiotika-Therapie länger als drei Tage anhält.

Den Körper unterstützen

Bei Fieber durchlebt der Körper verschiedene Phasen. Zunächst ziehen sich die Hautgefäße zusammen, die Haut ist blass, Hände und Füße sind kalt und der ganze Körper friert. Durch starkes Zittern und Schüttelfrost erzeugt der Körper Wärme und die Körpertemperatur steigt an. Wurde der Krankheitserreger abgewehrt, weiten sich die Blutgefäße wieder, die Haut wird rosig, Wärme wird nach außen abgegeben und der Körper beginnt zu schwitzen. Der Schweiß verdunstet auf der Haut und kühlt diese ab. „Eltern können ihrem fiebernden Kind helfen, indem sie, je nach Phase, Wärme zuführen, beispielsweise über Decken, Wärmekissen und warmen Tee, oder den Körper bei seinen Bemühungen um Abkühlung unterstützen. Dies kann über eine kühle Raumtemperatur, Wadenwickel oder Waschungen geschehen“, rät Günther. Außerdem sollte das Kind ausreichend trinken und möglichst im Bett bleiben.

Weihnachtszeit

Risiko für Brandverletzungen

Ein prasselndes Kaminfeuer, Kerzenlicht, der beleuchtete Tannenbaum, oder einfach nur eine Tasse heißer Tee oder Glühwein, zur Weihnachtszeit wird es zu Hause so richtig gemütlich. Allerdings steigt mit der Behaglichkeit auch die Gefahr für Verbrennungen und Verbrühungen. Meistens handelt es sich um Bagatelverletzungen, die nur oberflächlich sind. Doch vor allem bei kleinen Kindern sind die Verletzungen schnell schwerwiegend.



Gerade für kleine Kinder ist unkompliziertes und schnelles Fiebermessen wichtig.

Wo am besten Fieber messen?

Die genaueste Messung erfolgt im Po. Bei einer Messung am Ohr muss auf die korrekte Anwendung des Thermometers geachtet und ein Wert von 0,5 hinzugerechnet werden. Am besten zieht man das Ohr etwas nach oben, damit das Thermometer besser in den Gehörgang gelangt. Die Messung im Mund ist für Kinder nicht geeignet, die Messung unter den Achseln gilt als zu ungenau und ist daher nicht empfehlenswert.

Vor allem Kleinkinder gefährdet

Drei Viertel der Verbrennungen und Verbrühungen passieren im Haushalt. Besonders häufig kommt es zu Unfällen mit Kleinkindern. In 80 Prozent aller Fälle berühren Kinder heiße Gegenstände wie Bügeleisen oder Herdplatten, oder sie übergießen sich mit heißen Flüssigkeiten, indem sie beispielsweise an der Tischdecke ziehen und den Behälter umkippen. 60 Prozent der verletzten Kinder sind jünger als zwei Jahre. Schon eine kurze Unaufmerksamkeit kann zu schweren Verletzungen führen. „Eine Tasse mit heißem Tee reicht schon aus, um schwere Verbrühungen beim Kind hervorzurufen“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Die Expertin rät daher, Behälter mit heißen Flüssigkeiten in Anwesenheit von kleinen Kindern in der Tischmitte und nicht am Rand abzustellen. Gleiches gilt für brennende Kerzen an Adventskränzen oder bei der Tischdekoration. Auf herabhängende Tischdecken sollten Eltern lieber ganz verzichten, und Streichhölzer und Feuerzeuge immer sicher verstauen. „Bei kleinen Kindern ist die Haut noch besonders dünn und kann leicht geschädigt werden. Eltern sollten daher immer einen Arzt aufsuchen, wenn sich das Kind verbrannt hat“, so Petzold.

Auch ältere Menschen sind in der Weihnachtszeit häufiger von Brandverletzungen betroffen. Bei ihnen ist eine Weihnachtsdekoration mit echten Kerzen noch sehr beliebt. Zudem sind sie oft alleinstehend, so dass niemand helfen kann, ihre Reaktionszeit ist häufig beeinträchtigt und sie schätzen die Situation manchmal falsch ein. „Viele ältere Menschen versuchen, einen brennenden Adventskranz mit den bloßen Händen in Sicherheit zu bringen. Dann bleibt es nicht nur bei einer leichten Verbrennung. Vorbeugend sollte man lieber einen Eimer mit Wasser oder eine Feuerlöcher bereitstellen“, rät Petzold.

Umgang mit Brandverletzungen

Verletzungen durch Verbrennungen oder Verbrühungen werden in vier verschiedene Schweregrade eingeteilt. Bei einer Verbrennung ersten Grades ist vor allem die oberste Hautschicht betroffen. Es entsteht eine Rötung, ähnlich der eines Sonnenbrands, begleitet von Schmerzen und einer Schwellung. „Leichte Verbrennungen kann man meist gut selbst zu Hause versorgen, wenn die betroffene Fläche nicht zu groß ist. Als erstes sollte man kleine betroffene Hautpartien unter fließendem Wasser in Zimmertemperatur mindestens zehn Minuten lang kühlen. Anschließend können feuchte Umschläge Linderung verschaffen“, so Petzold. Vom Einsatz von Coolpacks aus dem Gefrierfach oder Eiswürfeln rät die Expertin dringend ab, da zu große Kälte zu weiteren Gewebeschädigungen führen könne. Auch die Kühlung größerer Hautareale sollte vermieden werden, da diese zur allgemeinen Unterkühlung führen kann. Verbrennungen zweiten Grades zeichnen sich durch Blasenbildung und deutlich stärkere Schmerzen aus, in diesem Fall sollte ein Arzt hinzugezogen werden. „Brandblasen sollte man nicht in Eigenregie öffnen, denn dadurch steigt die Infektionsgefahr. Auch Hausmittel wie Mehl, Puder oder Cremes sind fehl am Platz, weil diese die Beurteilung der Wunde durch den Arzt erschweren und vor der eigentlichen Behandlung erst noch abgetragen werden müssen“, erklärt Petzold. Ab Grad drei spricht man von schweren Verbrennungen, bei denen eine Hauttransplantation oder sogar eine intensivmedizinische Betreuung nötig ist. In diesen Fällen muss unbedingt sofort der Rettungsdienst gerufen werden.



Wenn Wohnungen und Häuser festlich im Kerzenlicht erstrahlen, kann es besonders für Kinder und Senioren brandgefährlich werden.

Honig als Medizin

Wirksame Leckerei?

Süß ist er, und lecker. Honig gilt als gesundes Naturprodukt und wird traditionell gegen allerlei Beschwerden auch medizinisch eingesetzt. Doch wann macht Honig als Heilmittel wirklich Sinn und wo kann er nicht helfen? Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, klärt auf.

Für viele ist Honig gerade im Winter mehr als nur ein Lebensmittel. Er enthält rund 200 verschiedene Inhaltsstoffe, besteht aber vor allem aus den Zuckerarten Fructose und Glucose, und Wasser. Aufgrund des hohen Zuckeranteils von 80 bis 85 Prozent soll er in unverdünnter Form Krankheitserreger abtöten, indem er ihnen Wasser entzieht. Außerdem wird Honig eine keimhemmende Wirkung nachgesagt, auch aus diesem Grund wird er in vielen medizinischen Bereichen schon seit Jahrtausenden eingesetzt.

Honig in der Wundbehandlung

Bereits in der Antike behandelte man Hautverletzungen mit Honig. Eine antimikrobielle Wirkung wurde erstmals 1892 beschrieben. Allerdings sind viele Studien aufgrund von einer zu geringen Teilnehmerzahl oder fehlenden Vergleichen zu Placebo oder Medikamenten nicht aussagekräftig. Bei schweren Verbrennungen scheint Honig im Vergleich zur üblichen Therapie die Wundheilung sogar zu verzögern. „In der Lokaltherapie chronischer Wunden rät die Deutsche Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung von dem Einsatz von Honig ganz ab. Wenn aber doch mit Honig therapiert wird, kommt in der modernen Medizin ausschließlich sterilisierter Honig zum Einsatz“, erklärt Günther. Sie empfiehlt daher, zu Hause keine Experimente in der Behandlung von Wunden zu machen und stattdessen einen Arzt hinzuzuziehen.

Honig bei Husten und Halsschmerzen

Gern wird bei Husten als Hausmittel eine warme Milch mit Honig getrunken. Oft nehmen vor allem Kinder diese „Medizin“ sehr gern. Tatsächlich scheint die Wirksamkeit über einen reinen Placeboeffekt hinauszugehen, allerdings ist das wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. „Honig regt den Speichelfluss an, dadurch wird der Hustenreiz ein wenig gemindert. Durch die viskose Struktur des Honigs werden die entzündeten Bereiche außerdem etwas abgeschirmt, diese Wirkung hält jedoch nur kurze Zeit an“, so die Expertin. Bei Reizhusten kann die Hustenfrequenz und Hustenstärke leicht gesenkt werden, wodurch die Schlafqualität geringfügig verbessert wird. Allerdings verkürzt sich nicht die eigentliche Erkrankungsdauer. Bei Kindern, die jünger als ein Jahr sind, sollte Honig gar nicht eingesetzt werden. Für sie kann das Bakterium *Clostridium botulinum*, das in geringen Mengen in Honig enthalten sein kann, eine Lebensmittelvergiftung hervorrufen, die für Säuglinge lebensgefährlich sein kann.

Vom Einsatz von Honig zur Behandlung ernster Erkrankungen rät Günther ab. In diesen Fällen stünden meist überprüfte und wirksame Therapien zur Verfügung, die in die Hände eines Arztes gehörten.



Honig schmeckt nicht nur gut, bei so manchem kleinen Leiden ist er durchaus ein probates Heilmittel.

Hätten Sie's gewusst?

Kann Niesen tatsächlich Orkanstärke erreichen?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Durch Niesen, einem spontanen und nicht zu kontrollierenden Reflex, befreit sich die Nase von Staub oder Krankheitserregern. Messungen ergaben, dass die dabei schlagartig ausgestoßene Luft Geschwindigkeiten zwischen 160 und 180 Stundenkilometern und somit Orkanstärke erreicht. Deshalb sollte man den Niesreflex auch auf keinen Fall unterdrücken, und sich vor allem nicht die Nase zu halten. Sonst besteht die Gefahr, dass der Druck die Krankheitserreger und Fremdkörper in die Nasennebenhöhlen und weiter bis in das Mittelohr presst. Schmerzhaft Entzündungen können die Folge sein.“



Wer sich beim Niesen die Nase zuhält, riskiert, dass Krankheitserreger in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden.

Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: www.barmer.de/presse
- Das BARMER online-Magazin: www.barmer-magazin.de
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: www.twitter.com/BARMER_Presse

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

fotolia: deagreez (S.1), AntonioDiaz (S. 2), Monika Wisniewska (S. 3), ladysuzi (S. 4), Gina Sanders (S. 5), George Dolgikh (S. 6), Astarot (S. 7)