

Newsletter  
für Journalisten**Gesundheit  
im Blick**

Januar 2018

**Inhalt**

Eislaufen Fitness-Training für kalte Tage	1
Erkältungszeit Hochsaison für Halsschmerzen	2
Pflege Tipps So wird die Haut winterfit	3
Stressfrei zur Arbeit Tipps für Berufspendler	4
Migräneprophylaxe Gegen das Pochen im Kopf	6
Hätten Sie´s gewusst? Gibt es den Männerschnupfen wirklich?	7

**Eislaufen****Fitness-Training für kalte Tage**

Beim Stichwort Wintersport denken viele in erster Linie an Ski fahren und Rodeln. Ein wenig in Vergessenheit geraten ist das gute alte Eislaufen. Dabei gibt es überzeugende Gründe, im Winter regelmäßig die Schlittschuhe anzuziehen: Es stärkt die Ausdauer, trainiert den Gleichgewichtssinn und macht dabei auch noch jede Menge Spaß.

Spätestens wenn die Temperaturen im Winter in den Dauerfrostbereich sinken, legen viele Jogger ihr Ausdauertraining auf Eis. Dabei könnten sie einfach die Laufschuhe gegen Schlittschuhe tauschen, um ihr Fitness-Level zu halten. Doch nicht nur durchtrainierte Hobbysportler profitieren von den Runden auf dem Eis. „Schlittschuhlaufen fördert die Koordination, trainiert Balance und Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und wirkt bei älteren Menschen sogar dem Abbau der Muskulatur entgegen. Außerdem ist das Gleiten über die Eisflächen sehr gelenkschonend, so dass auch Übergewichtige sich auf die Kufen stellen können. Damit ist Schlittschuhlaufen praktisch für jeden geeignet“, erklärt Klaus Möhlendick. Allerdings, so der Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER, berge die Sportart für Ungeübte durchaus ein erhöhtes Sturzrisiko. Deshalb sollten sich Anfänger stets mit Knie- und Ellenbogenschützern aufs Eis begeben. Außerdem empfiehlt der Experte einen Helm und gut gepolsterte Handschuhe, die bei einem Sturz Verletzungen verhindern können.

**Schnelle Erfolge**

Während Inline-Skater und Ski-Langläufer in der Regel keine Schwierigkeiten mit dem Bewegungsablauf haben, sollten sich absolute Neulinge

am besten in Begleitung auf die Kufen stellen. „Am sichersten steht und gleitet man auf Schlittschuhen, wenn der Rücken gerade bleibt und gleichzeitig leicht nach vorne geneigt ist. Meist haben auch Anfänger mit einer kleinen Hilfestellung den Dreh schon nach kurzer Zeit raus“, so Möhlendick. Bevor sie allerdings zu übermütig werden, sollten sie auch unbedingt das Bremsen lernen. Der Experte empfiehlt, sich langsam an die Bremstechnik heranzutasten. Wer sich sowohl beim Dahingleiten als auch beim Stoppen sicher fühlt, kann dann beim Laufen nach und nach Variationen einbauen, etwa Gleitphasen auf einem Bein, Drehungen oder Kurven- sowie Rückwärtsfahren.

### Sicheres Kunsteis

Auch wenn das Eislaufen auf einem zugefrorenen Gewässer für viele besonders reizvoll ist, rät Möhlendick gerade Anfängern, ihre ersten Versuche auf einer Kunsteisbahn zu starten. Anders als auf natürlich zugefrorenen Wasserflächen gibt es dort keine oder nur geringe Unebenheiten im Eis, die die Fahrt abrupt bremsen können. Viele Städte locken während der Wintermonate mit solchen Bahnen. Eine Übersicht gibt es unter [www.eislaufen-in-deutschland.de](http://www.eislaufen-in-deutschland.de). Wer dennoch auf einem zugefrorenen Teich oder Fluss seine Runden drehen möchte, sollte sich vorher beim örtlichen Ordnungsamt erkundigen, denn nur diese Ämter dürfen zugefrorene Eisflächen freigeben.

## Erkältungszeit

# Hochsaison für Halsschmerzen

In der kalten Jahreszeit steigt die Zahl der Erkältungen wieder deutlich an. Auch wenn ein grippaler Infekt meist harmlos ist, sind die typischen Symptome sehr lästig. Man fühlt sich schlapp, und neben Schnupfen und manchmal auch Fieber beeinträchtigen Halsschmerzen, häufig begleitet von Schluckbeschwerden, Kratzen im Hals und Heiserkeit, oft stark das Wohlbefinden. Verantwortlich für diesen Infekt der oberen Atemwege ist meist eine Tröpfcheninfektion mit Rhinoviren, seltener mit Bakterien.

Zwei bis drei Mal jährlich haben Erwachsene im Rahmen einer Erkältung Halsschmerzen. Bei Kleinkindern ist die Häufigkeit sehr viel höher, sie erkranken etwa sechs bis acht Mal pro Jahr an einer Erkältung, Neunjährige durchschnittlich drei bis vier Mal jährlich. „Nach ein bis zwei Tagen sollten Halsschmerzen sich deutlich bessern, etwa nach einer Woche sind sie in der Regel verschwunden. Betroffene sollten einen Arzt aufsuchen, wenn in den ersten drei Tagen keine Besserung der Erkältungssymptome eintritt. Das gilt auch, wenn außerdem noch Fieber oder Gliederschmerzen hinzukommen“, rät Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

### Behandlungsmöglichkeiten

Eine Behandlung von Halsschmerzen kann nur die Symptome lindern. Aus diesem Grund greifen die meisten Betroffenen zu frei verkäuflichen Präparaten aus der Apotheke. „Lutschtabletten, Gurgellösungen oder Sprays gegen Halsschmerzen wirken meist desinfizierend und entzündungshemmend, und betäuben manchmal auch lokal. Vor allem bei starken Halsschmerzen und Schluckbeschwerden können sie kurzzeitig helfen,



Eislaufen ist gelenkschonend und trainiert Gleichgewichtssinn, Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System.

allerdings verkürzt ihr Einsatz nicht die Krankheitsdauer“, so die Expertin. Bei den zur Auswahl stehenden Medikamenten zeigen vor allem Lutschtabletten Vorteile. Zum einen gelangen die enthaltenen Wirkstoffe auch in den hinteren Rachenbereich. Zum anderen können sie überall und zu jeder Zeit unkompliziert eingenommen werden, also auch unterwegs. Für zu Hause hat Günther ebenfalls Tipps. „Als Hausmittel bei Halsschmerzen hat sich bewährt, mit lauwarmem Salzwasser zu gurgeln, und den Hals mit einem Tuch warm zu halten. Außerdem sollte man sich schonen und mindestens zwei Liter am Tag trinken, um die Erkältungsviren auszuschwemmen. Gut geeignet sind Malven-, Kamillen- oder Salbeitee und Wasser.“

### Am besten vorbeugen

Erkältungsviren, und damit auch Halsschmerzen, kann man nicht gänzlich aus dem Wege gehen. Da die Erreger durch Tröpfcheninfektion übertragen werden, kann man das Ansteckungsrisiko jedoch durch einfache Hygiene-Maßnahmen deutlich reduzieren. „Die krankmachenden Viren lagern sich überall ab. Besonders über den Kontakt mit Türklinken, Tassen und Computertastaturen gelangen sie an die Hände und von dort an Mund und in die Nase. Wer vorbeugen möchte, sollte daher während der Erkältungssaison häufig die Hände mit normaler Seife waschen und den Griff ins Gesicht möglichst vermeiden“, so Günther. Eine gute Möglichkeit ist auch der Einsatz von Nasenspülungen mit 0,9-prozentiger Kochsalzlösung. Das Spülen reinigt die Nasenhöhlen von Krankheitserregern und befeuchtet sie zusätzlich. Wichtig ist der richtige Salzgehalt, denn zu viel oder zu wenig Salz reizt die Schleimhaut. Wer die Lösung nicht selber ansetzen möchte, kann auch auf fertige Mischungen zurückgreifen. Aber auch das richtige Raumklima hat Einfluss auf die Infektanfälligkeit. „Heizung oder Klimaanlage trocknen die Atemluft stark aus. Das macht wiederum die Schleimhäute anfällig für Erkältungserreger. Behälter mit Wasser auf den Heizkörpern oder Raumluftbefeuchter schaffen hier Abhilfe“, sagt Günther.

### Pflegetipps

## So wird die Haut winterfit

Wenn es draußen nass und kalt wird, versprechen kuschelig warme Zimmer Gemütlichkeit. Doch mit Beginn der Heizperiode wird die Luft in geschlossenen Räumen trockener, was der Haut ebenso zusetzt wie frostige Luft draußen. Doch mit ein paar Tipps lässt sich wintergestresster Haut vorbeugen.

Hautpflege kann im Winter zu einer wahren Herausforderung werden. Denn bereits ab acht Grad Celsius drosselt sie die Talgproduktion drastisch herunter, wodurch der körpereigene Selbstschutz abnimmt. Kein Wunder also, dass die Haut spannt, rissig und anfällig für Hautkrankheiten wird. Aber nicht nur Kälte ist problematisch, auch trockene Heizungsluft kann unser größtes Organ stressen. „Die geringe Luftfeuchtigkeit in Räumen entzieht der Haut ihre Feuchtigkeit durch gesteigerte Verdunstung, wodurch die Haut austrocknet. Deshalb sollte die Hautpflege unbedingt den veränderten Bedingungen angepasst werden“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.



Bei Halsschmerzen sind Lutschtabletten vor allem unterwegs eine gute Wahl. Ihr Wirkstoff gelangt auch in den hinteren Rachenbereich.

Tabu sein sollten in dieser Zeit vor allem wasserhaltige Gele und alkoholhaltige Gesichtswasser. Beides trocknet die Haut im Winter zu stark aus. Stattdessen braucht sie die sogenannten zwei Fs, also Fett und Feuchtigkeit. Deshalb eignen sich grundsätzlich alle Pflegeprodukte, die hochwertige Fette und Öle enthalten. Für die Extraportion an Feuchtigkeit für winter-trockene Haut sorgen Substanzen wie Urea oder Hyaluronsäure. Und auch wenn eine lange heiße Dusche oder ein ausgiebiges Bad in der Wanne bei nasskaltem Winterwetter sehr verführerisch sind und der Seele gut tun, bedeuten sie für die Haut weiteren Stress, da auch sie ihr Fett entziehen. Die Expertin rät daher, die Wassertemperatur so niedrig wie möglich zu wählen, höchstens einmal pro Woche zu baden und nur jeden zweiten Tag zu duschen. Außerdem empfiehlt sie, die Haut nach dem Bad oder der Dusche einzucremen. Rückfettende Dusch- beziehungsweise Badeöle können je nach Zusammensetzung eine Hilfe sein.

### Sensible Kopfhaut

Während Gesicht und Körper vor allem von Frauen während des Winters gerne mit einer Extraportion Pflege verwöhnt werden, spielt die Kopfhaut häufig eine untergeordnete Rolle. Dabei ist auch sie im Winter empfindlicher als in den warmen Monaten. „Kälte und Heizungsluft strapazieren die Kopfhaut ohnehin schon. Wenn dann noch beim Haarewaschen zu warmes Wasser, Shampoos und Spülungen sowie die Hitze beim Föhnen hinzukommen, kann sie ebenfalls mit Jucken, Spannungsgefühl oder sogar Entzündungen reagieren. Milde Haarpflegeprodukte für sensible Kopfhaut können hier vorbeugend wirken beziehungsweise den Feuchtigkeitsverlust mindern und Juckreiz lindern“, erklärt die Dermatologin.

Neben der Hautpflege an sich spielt auch das Raumklima eine entscheidende Rolle, und das kann jeder selbst ein wenig optimieren. „Damit Drinnen stets eine optimale Luftfeuchtigkeit herrscht, sollte man zum einen regelmäßig lüften und zum anderen für eine ausreichende Luftbefeuchtung sorgen. Dafür sind auch keine teuren Geräte notwendig. Ein nasses Handtuch auf dem Heizkörper ist ebenfalls hilfreich“, so Petzold.

### Ab nach Draußen

Und auch wenn das Wetter nicht immer zu einem Spaziergang im Freien einlädt, rät Petzold, im Winter auf keinen Fall zu einem Stubenhocker zu werden. Seele, Körper und Haut brauchen den regelmäßigen Aufenthalt an der frischen Luft – die Seele vor allem, um einem Winterblues vorzubeugen, der Körper unter anderem, um Vitamin D zu produzieren und die Haut zur Zellerneuerung und -neubildung anzuregen. „Man sollte jede Gelegenheit für einen Spaziergang nutzen“, empfiehlt die Expertin.

### Stressfrei zur Arbeit

## Tipps für Berufspendler

Lange Arbeitswege mit Staus auf Autobahnen, unpünktlichen Zügen, nervenden Mitreisenden, Lärm und anderen Stressfaktoren, für ihren Beruf nehmen viele Arbeitnehmer so einiges in Kauf und riskieren damit ihre Gesundheit. Doch es gibt Möglichkeiten, das Pendeln angenehmer zu gestalten.



Im Winter ist die Wahl der passenden Creme besonders wichtig. Die Haut benötigt jetzt vor allem Schutz vor Kälte.

In Deutschland hat die Zahl der Berufspendler im Jahr 2015 einen neuen Rekordwert erreicht. Nach einer Studie des Bundesinstituts für Bau-, Stadt-, und Raumforschung in Bonn pendelten rund 60 Prozent aller Arbeitnehmer zu ihrem Arbeitsplatz. Im Jahr 2000 waren es noch 53 Prozent. Auch die Zahl der Fernpendler wuchs von einer Million auf 1,3 Millionen. Die Entfernungen zum Arbeitsplatz haben sich seit dem Jahr 2000 von 14,6 Kilometern auf 16,8 Kilometer im Jahr 2015 verändert. So weit, so gut. Was diese Zahlen allerdings nicht sagen, belegen andere Studien: Pendeln kann Stress auslösen oder verstärken. Und mit wachsender Pendelstrecke sinkt bei vielen Menschen die mentale und psychische Gesundheit. „Studien belegen, dass Arbeitnehmer mit einer langen Pendelstrecke unter anderem ein erhöhtes Risiko für Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Diabetes und Übergewicht aufweisen“, sagt auch Andrea Jakob-Pannier. Die Psychologin bei der BARMER weist allerdings auch darauf hin, dass nicht alle Pendler gleich unter ihrer Situation leiden.

### Gute Planung

Schon ein ausreichender Zeitpuffer kann nach Ansicht der Expertin für eine deutliche Entspannung sorgen. Denn wer zu knapp losfährt oder zu spät zum Bus oder Zug kommt, setzt sich unnötigem Druck aus und erhöht damit sein persönliches Stress-Level. Arbeitnehmer mit flexiblen Arbeitszeiten sollten testen, ob ihre Fahrten entspannter ablaufen, wenn sie etwas eher oder später starten. Eine Alternative können auch Fahrgemeinschaften sein, so kann man zumindest hin und wieder als Mitfahrer etwas abschalten.

### Aktive Entspannung

Pendler, die allein unterwegs sind, können auch über ihre innere Einstellung eine Menge Druck aus der Situation nehmen. Wer die Pendelzeit nicht als verlorene Zeit wahrnimmt, geht meist gelassener mit dem Stress um. „Statt darüber zu grübeln, was man in der Zeit alles hätte machen können, kann man den Arbeitsweg auch nutzen, um sich ganz bewusst etwas Gutes zu tun. So kann man in öffentlichen Verkehrsmitteln beispielsweise gut lesen oder je nach Strecke sogar ein kurzes Nickerchen einlegen. Wer mit dem Auto unterwegs ist, kann sich mit seiner Lieblingsmusik oder einem Hörbuch für den Tag wappnen oder in Feierabendstimmung bringen. Auch für Weiterbildungen wie einen Sprachkurs lässt sich die Zeit nutzen“, so Jakob-Pannier.

### Gesunder Ausgleich

Auch wenn es im ersten Augenblick nach noch mehr Aufwand klingt, sollten gerade Pendler ganz bewusst auf ihre Gesundheit achten. Das bedeutet auch, dass trotz wenig Freizeit die Bewegung nicht zu kurz kommen darf. Wenn möglich, sollten sie diese direkt in ihren Arbeitsweg einbinden, indem sie einen Teil davon zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren. Ein weiterer Aspekt, der bei Pendlern oft zu kurz kommt, ist eine gesunde Ernährung, weiß Jakob-Pannier. „Viele greifen am Bahnhof oder an Tankstellen spontan zu Leckereien. Die Folge sind chaotische Essgewohnheiten und Übergewicht. Diese Fehlernährung macht Menschen oft anfälliger für Stress. Besser ist es deshalb, das Essen von zu Hause mitzunehmen und bewusst zu planen, was man tagsüber isst.“ Sollte die Belastung durch das Pendeln immer noch zu groß sein, bietet sich noch ein Gespräch mit dem Chef oder dem Betriebsrat an, um flexible Arbeitszeiten durch Gleitzeit oder Tage im Home Office zu vereinbaren. Denn damit ließen sich Stress und stressbedingte Krankheitstage reduzieren.



Wer zu seiner Arbeitsstätte pendelt, sollte für die Fahrt einen ausreichenden Zeitpuffer einplanen.

## Migräneprophylaxe

# Gegen das Pochen im Kopf

Menschen, die häufig unter Migräne leiden, greifen oft schnell zu Schmerzmitteln. Viele wissen aber nicht, dass ein Übergebrauch zu einem sogenannten sekundären Kopfschmerz führen kann. Aus der vermeintlichen Therapie wird dann unbeabsichtigt die Ursache der Kopfschmerzen. Wer weiß, dass er häufig Migräne hat, sollte das Gespräch mit dem Arzt suchen und vorbeugende Maßnahmen treffen.

Migräne ist die häufigste Kopfschmerzform. Die meisten Patienten sind etwa 40 Jahre alt, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Die Migräneattacken sind häufig einseitig pulsierend-pochend und nehmen bei körperlicher Aktivität zu. Fast immer leiden die Betroffenen unter Appetitlosigkeit, etwa 80 Prozent zusätzlich unter Übelkeit, etwa die Hälfte unter Erbrechen, Lärmempfindlichkeit und sind lichtempfindlich. „Der Leidensdruck von Migränepatienten ist besonders hoch, wenn die Schmerzen lang anhalten. In der Regel liegt die Dauer der Attacken zwischen vier und 72 Stunden. Die Lebensqualität wird also sehr stark eingeschränkt“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Migräne ist nicht heilbar, daher bleiben im Akutfall nur die Behandlung der Symptome und prophylaktische Maßnahmen.

## Möglichkeiten der Migräneprophylaxe

Um Migräne vorzubeugen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die mit dem Arzt besprochen werden sollten. „Prophylaktische Maßnahmen können die Migräne bei den Betroffenen nicht vollständig vermeiden, aber die Häufigkeit, Schwere und Dauer der Migräneattacken verringern. Von einer Wirksamkeit der vorbeugenden Therapie spricht man, wenn die Anfallshäufigkeit um mindestens 50 Prozent reduziert wird“, erklärt Marschall. Zum Einsatz können nach ärztlicher Verordnung beispielsweise Medikamente wie die Betablocker Metopropol oder Propranolol, aber auch Flunarizin, Topiramate oder Valproinsäure kommen.

Ergänzt werden sollte die medikamentöse Therapie unbedingt durch nicht-medikamentöse Verfahren. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie können Betroffene beispielsweise lernen, in Belastungssituationen auf die Signale des Körpers zu hören. Empfohlen wird auch ein Entspannungstraining, vor allem die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, die Migräne-Patienten möglichst täglich 15 bis 20 Minuten durchführen sollten. „Als vorbeugende Maßnahme gegen Migräne wird auch regelmäßiger Ausdauersport empfohlen. Dabei sollte Leistungsdruck aber unbedingt vermieden werden“, so Marschall. Generell hilft ein ausbalancierter Lebensstil mit einem regelmäßigen Tagesablauf, also auch regelmäßigen Schlaf- und Wach- sowie festen Essenszeiten. Wer seine persönlichen auslösenden Faktoren für Migräne kennt, sollte versuchen, diese zu meiden. Häufig gehört dazu Stress. Aber auch Schlafmangel oder zu viel Schlaf, hormonelle Schwankungen, Lärm, Hunger oder Wetterumschwünge können Migräne auslösen. Marschall rät daher zu einem Kopfschmerztagebuch, anhand dessen man seine persönlichen Risikofaktoren leichter erkennen und vermeiden kann.



Vor allem Frauen sind von Migräne betroffen. Prophylaktische Maßnahmen können die Zahl und die Schwere der Attacken positiv beeinflussen.

### Migräne-App „M-sense“:

Nachhaltigen Erfolg bei der Kopfschmerzprävention verspricht die von der BARMER geförderte neue Migräne- und Kopfschmerz-App M-sense. Sie hilft, die individuellen Ursachen festzustellen und analysiert den genauen Verlauf der Beschwerden. Informationen zur App gibt es unter <https://m-sense.de>.

Hätten Sie's gewusst?

## Gibt es den Männerschnupfen wirklich?

Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER:

„Der so oft belächelte Männerschnupfen scheint tatsächlich zu existieren. Männer erkranken schneller an Bakterien und Viren als Frauen. Hierfür werden vor allem Unterschiede im Immunsystem von Mann und Frau verantwortlich gemacht. Insgesamt reagiert das weibliche Immunsystem schneller auf eindringende Krankheitserreger und bekämpft diese auch aggressiver. Das weibliche Sexualhormon Östrogen fördert die Vermehrung von spezifischen Immunzellen zur Abwehr von Eindringlingen, das Testosteron der Männer hingegen scheint das Immunsystem zu unterdrücken. Eine neue Studie aus Baltimore in den USA konnte nachweisen, dass sich Viren in weiblichen Nasenzellen schlechter und langsamer vermehren als in männlichen. Vermutet wird eine antivirale Wirkung des Östrogen. Aus diesem Grund scheinen Frauen eine Infektion auch schneller zu überwinden als Männer. Allerdings ist der Leidensdruck bei ihnen dadurch nicht unbedingt geringer, denn die starke Reaktion des Immunsystems ist anstrengend für den gesamten Körper. Das kann dazu führen, dass Frauen sich besonders elend fühlen. Männer haben es aber dennoch ein wenig selbst in der Hand, wie häufig sie sich mit einer Erkältung anstecken. Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass Männer risikoreicher leben und sich auch seltener die Hände waschen als Frauen. Die Ansteckungsgefahr mit einem grippalen Infekt ist daher im Vergleich zu dem von Frauen erhöht, könnte aber durch angepasste Verhaltensmaßnahmen deutlich verringert werden.“



Auch wenn erkältete Männer häufig als wehleidig belächelt werden – der sogenannte Männerschnupfen scheint tatsächlich zu existieren.

### Unser Service

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

### Impressum

BARMER

#### Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

#### Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki

E-Mail: [presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

#### Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1), LanaK (S. 2), RFBSIP (S. 3), Robert Kneschke (S. 4), pathdoc (S. 5), goodluz (S. 6), Studio M (S. 7)