

Newsletter  
für Journalisten

## Gesundheit im Blick

Februar 2018

### Inhalt

Erkältet ins Büro So bleiben Kollegen verschont	1
Sport in der Schwangerschaft Fit mit Babybauch	2
Gesunder Kinderschlaf Albträume verjagen	3
Wenn es draußen ungemütlich ist Nässe und Kälte trotzen	5
Zwischen Glaube und Gesundheit Arzneimittel in der Fastenzeit	6
Hätten Sie´s gewusst? Was sind Telomere?	7

### Erkältet ins Büro

## So bleiben Kollegen verschont

Noch ist die winterliche Erkältungswelle nicht abgeebbt, und so hört man auch in diesen Tagen noch in vielen Büros ein Husten oder Schniefen. Mit ein paar Verhaltensmaßnahmen lässt sich das Ansteckungsrisiko für die noch gesunden Kollegen minimieren.

„Hatschi“ und „Gesundheit“, so schallt es derzeit durch viele Büros, weil ein Kollege trotz Erkältung zur Arbeit kommt. Und tatsächlich zwingt nicht jeder Schnupfen oder Husten automatisch dazu, zu Hause zu bleiben. Allerdings erfordert selbst eine vermeintlich leichte Erkältung eine große Portion Rücksicht gegenüber der restlichen Belegschaft. „Viele unterschätzen die Gefahr einer sogenannten Tröpfcheninfektion. Doch beim Husten oder Niesen werden Viren und Bakterien weit durch die Luft geschleudert. Feinste Tröpfchen trotzen der Schwerkraft und schweben noch einige Zeit als Infektionsherd durch die Räume“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Deshalb sollten erkältete und noch gesunde Personen nicht nur einen möglichst großen Abstand zueinander halten, sondern auch allgemeine Hygieneregeln besonders streng befolgen. Dazu zählt beispielsweise, dass benutzte Papiertaschentücher zügig entsorgt werden, etwa in einer kleinen Plastiktüte, anstatt sie in einem offenen Papierkorb oder gar auf dem Schreibtisch herumliegen zu lassen. Da Keime aber auch auf Türklinken, Telefonhörern und Computertastaturen für einige Zeit überleben können, sollten diese regelmäßig mit Desinfektionstüchern abgewischt werden, um die Gefahr einer Infektion zu senken.

## Verbreitung von Krankheitserregern vermeiden

Auch wer in ein Taschentuch niest oder in die Armbeuge hustet, kann das Risiko einer Ansteckung reduzieren. Für Kranke wie Gesunde ist es außerdem wichtig, sich regelmäßig die Hände zu waschen. „20 bis 30 Sekunden gründlich eingeseift, kann man die Hände von den meisten Bakterien und Viren befreien. Alternativ hilft ein handelsübliches Hand-Desinfektionsmittel, was nebenbei Ekzemen durch zu häufiges Waschen vorbeugt. Mit kurzem Verweis auf die Erkältung verstimmt man außerdem weder Kollegen noch Geschäftspartner, wenn man auf den Handschlag zur Begrüßung ausnahmsweise verzichtet“, so Petzold. Und schließlich sollte gerade im Winter auch regelmäßiges Stoßlüften auf dem Plan stehen, weil trockene Heizungsluft die körpereigene Abwehr schwächt, indem sie die Schleimhäute austrocknet und es so den Erregern leichter macht, einen Weg in den Körper zu finden.

Sollte es dennoch zur Ansteckung gekommen sein, ist der stärkste Gegner der Krankheitserreger immer noch das eigene Immunsystem. Gibt man ihm die nötige Zeit, die Krankheit zu bekämpfen und sich zu erholen, kann sich der Erreger auch schlechter verbreiten. Diese Ruhe findet sich allerdings oft nur zu Hause.

## Sport in der Schwangerschaft

### Fit mit Babybauch

Sport ist gesund. Das ist bekannt. In der Schwangerschaft reduzieren jedoch viele werdende Mütter ihr Training aus Angst, dem Kind zu schaden. Doch ob tanzen, schwimmen oder spazieren gehen, Bewegung tut gut, und zwar Mutter und Kind. Es müssen nur einige Regeln beachtet werden.

In der Schwangerschaft plagen die werdende Mutter viele Sorgen. Geht es dem Baby gut? Ist es gesund? Was schadet ihm? Viele Jahre predigten Ärzte, Sport in der Schwangerschaft sei nicht gut fürs Baby. Noch heute reduzieren werdende Mütter Sporteinheiten, da sie sich sorgen, es könne nicht gut für den Nachwuchs sein. Dabei gehen Wissenschaftler inzwischen davon aus, dass das Gegenteil der Fall ist. Bei guter körperlicher Fitness treten weniger Schwangerschaftsbeschwerden auf. Sport stärkt sogar die Abwehrkräfte und versorgt den Körper besser mit Sauerstoff. Zudem haben sportliche Frauen oft auch komplikationslosere Geburten und erholen sich rascher im Wochenbett. „Voraussetzung ist selbstverständlich, dass die Schwangerschaft ebenfalls komplikationslos verlaufen ist. Sollte dies aber der Fall sein, spricht gar nichts gegen Sport, wenn einige Regeln beachtet werden“, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER.

### Risiken einschätzen

Bei Ballsportarten sollte unbedingt Gegnerkontakt vermieden werden. Geübte Ballsportlerinnen können Technik- und Krafttraining mitmachen. Tabu sind Kampfsportarten und Sportarten, bei denen die Sauerstoffzufuhr reduziert ist, wie z.B. beim Bergwandern und Skifahren über 2500m Höhe oder Tauchen. Bei Sportarten mit Sturzgefahr ist das Risiko abzuwägen. Beispielsweise ist Reiten generell sehr gut für den Beckenboden, allerdings



Benutzte Taschentücher gehören weder auf den Schreibtisch, noch in den offenen Papierkorb daneben. Besser werden sie in einer kleinen Plastiktüte entsorgt.

könnte das Pferd unberechenbar reagieren und die Reiterin abwerfen, so Möhlendick. Auch Joggen ist umstritten und sollte nur von erfahrenen Läuferinnen ausgeübt werden, die ihren Laufstil ökonomisch anpassen und dabei den Beckenboden mitschwingen lassen können. Die Belastung könnte aber durch das steigende Körpergewicht zu hoch werden. Darüber hinaus steigt mit zunehmender Schwangerschaft die Gefahr umzuknicken, und Schwangere sind schwerer therapierbar, daher sollte ein solches Risiko möglichst vermieden werden.

### Moderat statt intensiv

Ab dem zweiten Drittel der Schwangerschaft, beginnend mit der 14. Woche, gilt es für Schwangere darauf zu achten, keine Übung mehr in der Rückenlage auszuführen, um einem sogenannten Vena-cava-Syndrom vorzubeugen. Dabei wird das Blut beim Rücktransport zum Herzen durch Druck der Gebärmutter auf die untere Hohlvene behindert. Schwindel, niedriger Blutdruck und Herzrasen können die Folgen sein. In extremen Fällen kann dies sogar lebensbedrohlich für Mutter und Kind sein oder zu einer Frühgeburt führen.

War die Frau bereits vor der Schwangerschaft in einer bestimmten Sportart aktiv, ist das Risiko, diese weiterzuführen, deutlich geringer. Übungen, bei denen der Bauch im Weg ist, fallen allerdings aus. Das ist zum Beispiel bei Boden- oder Geräteturnen der Fall. Beim Yoga gibt es speziell auf Schwangere zugeschnittene Kurse. Hier hilft ein Blick ins Programm der Yoga-Schule. „Generell gilt die Regel ‚moderat statt intensiv‘. Während des Trainings sollte die werdende Mutter immer auf die Signale ihres Körpers achten. Treten Schmerzen, Erschöpfung oder Unwohlsein auf, sollte die Aktivität gestoppt und ein Arzt aufgesucht werden“, so Möhlendick. Ein Gynäkologe sollte ohnehin bereits vor der sportlichen Betätigung konsultiert werden, bei Unsicherheiten ist er ebenfalls zu Rate zu ziehen. Wenn der aber grünes Licht gibt, steht dem Spaß an der Bewegung nichts mehr im Weg. Ob Nordic Walking, Pilates, Schwimmen oder Tanzen - all diese Sportarten regen den Kreislauf an und bringen auch zu zweit oder gar zu dritt Spaß.

## Gesunder Kinderschlaf

### Alpträume verjagen

Schlechte Träume hat fast jedes Kind manchmal. Die meisten sind harmlos und am nächsten Tag wieder vergessen. Bleibt das im Traum Erlebte aber auch am nächsten Tag noch in Erinnerung und löst Ängste aus, spricht man von Alpträumen. Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER, erklärt, was dahinter steckt und wie Eltern damit umgehen können.

Alpträume treten vor allem häufig in der Vor- und Grundschulzeit auf. Vor allem kleineren Kindern jagen sie Angst ein, denn ihnen fällt es besonders schwer, zwischen Traum und Wirklichkeit zu unterscheiden. Häufig stürzen die Betroffenen im Traum ins Bodenlose, werden verfolgt oder erleiden schwere Verletzungen. Gründe für Alpträume sind vielfältig. Dazu gehören beispielsweise unverarbeitetes Tagesgeschehen, aber auch Stress, psychische Probleme oder belastende Ereignisse



Sofern keine Risikoschwangerschaft vorliegt, ist Sport für die werdende Mutter und das ungeborene Kind ungefährlich, solange ein paar Regeln eingehalten werden.

#### Online-Unterstützung:

Die Deutsche Sporthochschule Köln bietet ein kostenloses Online-Coaching für werdende Mütter an. Schwangere können unter [schwangerschaft@dshs-koeln.de](mailto:schwangerschaft@dshs-koeln.de) ihre spezifischen Fragen stellen und werden von einem Experten-Team ganz individuell beraten. Das Informations- und Serviceportal [www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de) bietet ebenfalls zahlreiche Informationen zu diesem Thema.

wie Umzug oder Trennung von einer nahestehenden Person, die das Kind überfordern. Auch schulischer Leistungsdruck oder ein übermäßiger Medienkonsum können Schlafstörungen und Alpträume hervorrufen. „Treten Alpträume regelmäßig auf, kann das dazu führen, dass das Kind nicht mehr ins Bett gehen möchte. Auch Konzentrationschwierigkeiten in der Schule können die Folge sein, wenn häufige Alpträume Schlafmangel und damit Tagesmüdigkeit hervorrufen“, erklärt Jakob-Pannier die möglichen Auswirkungen. Auch die familiäre Situation kann unter Umständen darunter leiden, wenn die Eltern nachts häufig aufstehen müssen, um das Kind zu beruhigen und zu trösten.

### Das können Eltern tun

Schreckt der Nachwuchs in der Nacht durch einen Albtraum hoch, benötigt er zunächst Verständnis, Zuwendung und Trost. Eltern sollten dem Kind versichern, dass es sich um einen Traum handelte, der jetzt vorbei ist. Außerdem sollte das Kind möglichst direkt über den Traum sprechen. „Um das im Traum Geschehene greifbarer zu machen, hilft es häufig, wenn das Kind am nächsten Tag die Figuren aus dem Traum malt und sich einen neuen und guten Ausgang überlegt. Auf diese Weise kann es den Albtraum besser verarbeiten, und er verliert seine bedrohliche Wirkung“, erklärt Jakob-Pannier. Älteren Kindern können Entspannungstechniken helfen, mit denen sie ihren Geist und Körper selbst beruhigen können. Als zusätzliche Maßnahme hat sich ein kleines Nachtlicht gegen die Angst im Dunkeln bewährt. Wenn die Probleme aber über einen längeren Zeitraum auftreten und das Kind unter starker Tagesmüdigkeit leidet, sollte ein Kinderarzt hinzugezogen werden.

### Am besten Vorbeugen

Leiden Kinder regelmäßig unter Alpträumen, ist es wichtig am Tag auf eine ruhige Atmosphäre zu achten. Belastende Ereignisse sollten besprochen und eine Lösung dafür gefunden werden, damit sich das Kind nicht unbewusst in der Nacht damit auseinandersetzen muss. „Grundsätzlich hilft es Kindern mit Schlafproblemen, auf Regelmäßigkeit und Rituale zu achten. Das betrifft die Schlaf- und Wachzeiten genauso wie den gesamten Tagesablauf und feste Einschlafrituale mit Lesen oder Singen“, rät Jakob-Pannier. Auf Fernsehen sowie digitalen Medienkonsum wie Spielekonsole oder Handy sollten Kinder mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen komplett verzichten und sich stattdessen am Tag ausreichend an der frischen Luft bewegen.

### Wenn es draußen ungemütlich ist

## Nässe und Kälte trotzen

In der kalten Jahreszeit greifen mehr Krankheiten als sonst um sich, allen voran Erkältungen oder Grippe. Auch auf bereits bestehende Krankheiten oder Zipperlein wirkt sich Kälte oft negativ aus, indem sie die Krankheits-Symptome noch verschlimmert. Doch es gibt Möglichkeiten, wie man kältebedingten Beschwerden vorbeugen kann.



Wacht ein Kind nach dem Albtraum auf, braucht es zunächst einmal Nähe und Trost, damit kein Gefühl des Alleinseins entsteht.



## Warm anziehen und nach draußen

Erwachsene sind jährlich im Durchschnitt zwei bis fünf Mal verschluckt, vor allem in der kalten Jahreszeit. Doch ist dafür tatsächlich die Kälte verantwortlich? Für Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER, ist der Fall klar: „Erkältungen werden durch Viren verursacht. Allerdings kann Kälte einen Infekt begünstigen, nämlich dann, wenn der Körper bereits gegen andere Krankheitserreger ankämpft und Kälte das Immunsystem zusätzlich belastet.“ Hinzu kommt, dass sich Menschen während der kalten Jahreszeit bevorzugt in beheizten und schlecht gelüfteten Räumen aufhalten. Hier können sich die Erreger leichter ausbreiten, und sie treffen auf von der Wärme ausgetrocknete Nasenschleimhäute, die durchlässiger für Keime sind. Petzold empfiehlt deshalb, auch im Winter rauszugehen, Winterspaziergänge zu unternehmen und sich dabei warm anzuziehen. Eine wichtige, vorbeugende Maßnahme ist außerdem eine ausgewogene, abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährung. Wenn es einen doch erwischt hat, sollte man seinem Körper viel Ruhe und Schlaf gönnen. Außerdem hilft viel trinken, um den Schleim in den Atemwegen zu lösen, am besten Wasser und ungesüßten Tee.

## Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet, muss bei Kälte besonders aufpassen. Wenn uns kalt ist, ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen. Davon ist nicht nur unsere Haut betroffen, sondern unser ganzes Herz-Kreislauf-System. „Sind die Gefäße erst mal alle zusammengezogen, bedarf es natürlich mehr Anstrengung des Herzens, um Blut durch den Körper zu pumpen“, erklärt Petzold. Die verstärkte Beanspruchung kann bei vorbelasteten Patienten zu gesundheitlichen Problemen führen. Sie sollten deshalb körperliche Anstrengungen in der Kälte, beispielsweise Schneeschippen, vermeiden. Leichte Bewegung bei einem Spaziergang kann dagegen den Kreislauf unterstützen und das Herz entlasten. Auch hierbei gilt, sich immer warm anzuziehen.

## Wenn die Gelenke schmerzen

In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Menschen an Gelenkverschleiß (Arthrose). Die Gelenke von Arthrosepatienten schmerzen in der kalten und nassen Jahreszeit besonders häufig. Dann ziehen sich die Muskeln zusammen und drücken verstärkt auf die Gelenke. Die Kälte zu meiden und zu Hause zu bleiben, ist jedoch die falsche Strategie. Denn wenig Bewegung verschlimmert die Beschwerden. Deshalb sollten Betroffene auf jeden Fall in Bewegung bleiben, zum Beispiel bei Winterspaziergängen auf sicheren Wegen. Dabei die Gelenke nach Möglichkeit durch warme Schoner gegen die Kälte schützen. Um der Kälte zu entkommen, bietet sich auch regelmäßiges Schwimmen im Hallenbad an.

## Zwischen Glaube und Gesundheit

# Arzneimittel in der Fastenzeit

Menschen fasten aus verschiedenen Motiven. Die einen tun es aus religiösen Gründen, die anderen wollen damit ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Dabei stoßen sie nicht selten auf ein praktisches Problem. Was tun, wenn



Auch wenn es Überwindung kostet: Experten empfehlen gerade im Winter moderate Bewegung.

man auf Medikamente angewiesen ist? Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, gibt Tipps für den Umgang mit Medikamenten in der Fastenzeit.

### Vor dem Fasten den Arzt fragen

Wer ständig Medikamente braucht, sollte auf jeden Fall einen Arzt konsultieren, bevor das Fasten beginnt. „Beim Fasten verändert sich der Stoffwechsel des Organismus. Damit reagieren wir anders auf Medikamente. Deshalb ist es wichtig, vor dem Fasten mit dem Arzt zu klären, ob sich Fasten und Medikamente vertragen“, erklärt Günther. So können sich die gewohnten Dosierungen als zu hoch erweisen und unerwünschte Wirkungen der Medikamente provozieren. Antibiotika, Medikamente gegen Bluthochdruck oder Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Entwässerungstabletten, sie alle wirken bei fastenden Menschen ganz anders. „Am besten ist es, konkret mit dem Arzt zu besprechen, ob die geplante Fastenzeit mit der Medikation vereinbar ist“, empfiehlt Günther.

### Chronisch Kranke

Grundsätzlich können auch chronisch Kranke fasten. Allerdings sollten sie noch aufmerksamer gegenüber möglichen Komplikationen sein. Zu beachten sind zum Beispiel Begleiterkrankungen. Wenn also etwa ein Diabetiker zusätzlich an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet oder mit Nieren und Leber Probleme hat, sollte man auf das Fasten in Eigenregie verzichten. Wird der Diabetes mit Insulin behandelt, hat das Fasten natürlich Auswirkungen auf die Dosis des Insulins. „Etwas leichter haben es fastende Diabetiker, wenn sie ihre Krankheit mit Tabletten behandeln. Sie können ihre Tabletten dann oft für die Zeit des Fastens absetzen oder reduzieren“, so Günther. Auf jeden Fall, so die Arzneimittelexpertin, sollten chronisch Kranke vor dem Fasten ihren Arzt konsultieren.

### Wer nicht fasten sollte

So wichtig das Fasten einem Menschen für seine Gesundheit oder aus religiösen Gründen auch sein mag, einige sollten dennoch verzichten. „Schwangeren, Kindern, Stillenden, Patienten mit schweren Herz- oder Nierenerkrankungen wird vom Fasten abgeraten“, so Günther. Das gleiche gelte bei untergewichtigen Personen, Menschen mit schweren Erkrankungen wie etwa Krebs oder Leberleiden. Sie alle werden durch den bewussten Verzicht auf Nahrung zusätzlich belastet, ohne dies ausgleichen zu können. Die Hoffnung auf die wohltuenden Wirkungen des Fastens würde sich so schnell in das Gegenteil verkehren.

### Hätten Sie's gewusst?

## Was sind Telomere?

Warum der Mensch so altert, wie er altert, ist immer noch nicht ganz klar. Eine entscheidende Rolle bei diesem Prozess scheinen die Telomere zu spielen. Doch was genau verbirgt sich hinter dem aktuellen Star in der Anti-Aging-Forschung? Auf der Suche nach Antworten auf diese Frage wird man tief im Inneren einer Zelle fündig. „Telomere sind die Endkappen der Chromosomen, der Träger der Erbanlagen eines Organismus“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der BARMER.



Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss und dennoch fasten möchte, sollte sich in einer Apotheke oder beim Arzt beraten lassen.

Telomere wurden in den 30-er Jahren des letzten Jahrhunderts erstmals beschrieben. Im Jahr 2009 bekamen drei amerikanische Forscher den Nobelpreis für Medizin, weil sie ein Enzym namens Telomerase entdeckt hatten. Genau jenes Enzym, das die Telomere davor schützt, bei Zellteilungen abgebaut zu werden. Ist das Enzym Telomerase defekt, kann es Telomere nicht schützen. Die Folge ist eine frühzeitige Alterung der Zellen.

Damit hatten die Forscher Carol Greider, Elizabeth H. Blackburn und Jack W. Szostak eine der großen Fragen der Biologie beantwortet, nämlich wie man Chromosomen bei der Zellteilung erhalten und Zellen letztlich vor dem Absterben schützen kann. Sie haben zugleich einen Ansatzpunkt gefunden, der etwa in der Krebstherapie oder der Anti-Aging-Medizin neue Perspektiven eröffnet. „Die Forschungen zu Telomerase und ihrer Schutzwirkung auf die Telomere stehen noch am Anfang. Konkrete therapeutische Anwendungen liegen noch in weiter Ferne“, so Marschall. Deshalb sei Vorsicht geboten, wenn zum Beispiel Tests oder Produkte beworben werden, welche die Schutzwirkung von Telomeren gezielt nutzen wollen.



An den Enden der Chromosomen schützen die Telomere diese vor dem Ausfransen.

## 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, Sunna Gieseke,

Kevin Haenel, Axel Wunsch,

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

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

### Bildnachweis

fotolia: deagreez (S. 1), stock.adobe.

com: Picture Factory (S. 2), n3000

(S. 3), Sergey Nivens (S. 4), upixa (S.

5), sonne\_flecki(S. 6), uostas (S. 7)