

Inhalt

Besondere Schwangerschaft Baby trotz chronischer Erkrankung	1
Schleichende Gefahr Volkskrankheit Bluthoch- druck	2
EMS-Training Fit unter Strom	3
Ungute Mischung Alkohol und Medikamente	5
Hätten Sie's gewusst? Wie ist eigentlich das Taschentuch entstanden?	6

Besondere Schwangerschaft**Baby trotz chronischer Erkrankung**

Schwanger als Diabetikerin oder Epileptikerin? Bei Bluthochdruck, Rheuma oder Multipler Sklerose? Noch vor wenigen Jahrzehnten war es beinahe undenkbar, dass eine chronisch erkrankte Frau ein Baby bekommt. Die meisten Ärzte werden ihr dringend von einer Schwangerschaft abgeraten haben. Dies ist inzwischen anders, dank des medizinischen Fortschrittes und weil man heute viel mehr über den Schwangerschaftsverlauf einer Frau weiß. „Eine chronisch kranke Frau hat heute gute Chancen, ein gesundes Kind auf die Welt zu bringen. Entscheidend für eine erfolgreiche Schwangerschaft sind aber eine sorgfältige Vorbereitung und eine kontinuierliche Begleitung durch den Arzt“, sagt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.

Zunächst einmal rät Petzold, sowohl den Frauenarzt als auch den Spezialisten für die chronische Erkrankung in den Babywunsch einzuweihen. Der Facharzt könne dann überprüfen, ob die Patientin gut eingestellt und stabil sei. „Bei einem akuten Krankheitsschub oder hohen Entzündungswerten sollte man vor einer Schwangerschaft erstmal die chronische Erkrankung behandeln“, sagt Petzold. Zudem sollten Frauen mit Babywunsch nicht ohne den behandelnden Arzt ihre Medikation umstellen oder gar absetzen. Dadurch steige das Risiko für Komplikationen.

Unterschiedliche Maßnahmen je nach Erkrankung

Abhängig von der chronischen Erkrankung muss eine Schwangere unterschiedliche Dinge beachten. Besondere Vorsicht sollten herzkrankte Frauen walten lassen. Je nach Schwere des Herzfehlers wird der Facharzt manchen Patientinnen sogar ganz von einer Schwangerschaft abraten, da das Herz

während der neun Monate zusätzlich belastet wird. Schließlich muss es mehr leisten, um das Baby mit Blut zu versorgen. Steht dem Kinderwunsch medizinisch nichts entgegen, sollten Frauen mit Herzfehler während der Schwangerschaft zumindest unnötige Anstrengungen vermeiden und sich so oft es geht ausruhen.

Für eine Diabetikerin ist es während der Schwangerschaft besonders schwierig, den Blutzuckerspiegel zu halten. In den ersten Wochen der Schwangerschaft droht leicht eine Unterzuckerung, da der Körper vorübergehend empfindlicher auf Insulin reagieren kann. Gegen Ende der Schwangerschaft steigt der Insulinbedarf dann oft drastisch an. „Diabetikerinnen sollten ihren Blutzuckerspiegel gerade zu Beginn der Schwangerschaft sieben bis zehn Mal am Tag messen“, rät Petzold. Frauen mit einer Schilddrüsenunterfunktion wiederum sollten bei Kinderwunsch mit Schilddrüsen-Hormonen genau eingestellt sein und während der Schwangerschaft engmaschig kontrolliert werden. Der Körper benötigt im Verlauf der Schwangerschaft mehr Schilddrüsenhormone. Wird die Therapie richtig dosiert und konsequent durchgeführt, besteht keine Gefahr für das Baby. Andernfalls steigt das Risiko, dass das Kind ebenfalls an einer Unterfunktion leidet oder dass es schlimmstenfalls sogar zu einer Totgeburt kommt.

Mitunter können sich die Symptome einer chronischen Erkrankung während der Schwangerschaft sogar verbessern, beispielsweise bei der Rheumatoiden Arthritis. „An Rheuma erkrankte Frauen sollten mit dem Facharzt ganz genau klären, welche Medikamente sie während der Schwangerschaft nehmen dürfen und welche bereits Monate vor einer geplanten Schwangerschaft abgesetzt werden müssen. Cortison sollte nur in niedrigen Dosierungen zum Einsatz kommen, um Mutter und Baby nicht unnötig zu belasten“, erklärt die Expertin. Insgesamt rät sie Frauen mit einer chronischen Erkrankung, das Thema Schwangerschaft nicht auf die lange Bank zu schieben. „Je früher man schwanger wird, desto geringer sind die Risiken. In späteren Jahren kann die chronische Erkrankung bereits schwerer sein, außerdem kommen altersbedingte Risiken hinzu“, sagt die Medizinerin.

Schleichende Gefahr

Volkskrankheit Bluthochdruck

Mediziner nennen ihn oft den heimlichen oder auch den stillen Killer. Denn ohne Schmerzen zu verursachen, kann hoher Blutdruck Herz und Gefäße lebensgefährlich schädigen. Doch mit einer rechtzeitigen Diagnose, den richtigen Medikamenten und vor allem einer Änderung des Lebensstils verliert das Volksleiden seinen Schrecken.

Bluthochdruck zählt zu den größten globalen Gesundheitsgefahren. Und auch in Deutschland leiden immer mehr Menschen unter der Volkskrankheit. Während im Jahr 2008 noch weniger als 21 Millionen Bürger betroffen waren, diagnostizierten Ärzte im Jahr 2015 bei mehr als 23 Millionen Personen eine sogenannte primäre Hypertonie, so eine Auswertung der BARMER. Hinzu kommen viele Menschen, die nichts von ihrer Erkrankung ahnen. Dabei gibt es durchaus Warnsignale. „Wer beispielsweise öfter mit Schmerzen in Brust oder



Für schwangere Diabetikerinnen ist regelmäßiges Messen ihres Blutzuckerwertes besonders wichtig.



Immer mehr Menschen leiden an Bluthochdruck. Wer davon weiß, kann aber gut therapiert werden.

Kopf, Nasenbluten und Ohrensausen zu kämpfen hat, sollte seinen Blutdruck ärztlich kontrollieren lassen“, so Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Ob tatsächlich ein erhöhter Blutdruck vorliegt, hängt von zwei Werten bei der Blutdruckmessung ab, dem systolischen und dem diastolischen Wert. Der erste entsteht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht, um das Blut in den Körper zu pumpen, der zweite, wenn das Herz erschlafft und sich erneut mit Blut füllt. Als optimal gelten Werte unter 120 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) systolisch und 80 mmHg diastolisch. Von einem Bluthochdruck spricht man laut Deutscher Herzstiftung, wenn bei verschiedenen Messungen an unterschiedlichen Tagen Werte von 140 zu 90 mmHg oder höher auftreten. Dann ist es meist Zeit für Medikamente.

Medikamente richtig einnehmen

Zu hohe Blutdruckwerte zählen zu den gefährlichsten Risikofaktoren für einen Schlaganfall, Herzinfarkt und viele andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Trotz dieser enormen gesundheitlichen Gefahren nehmen viele Betroffene blutdrucksenkende Medikamente oft nicht ordnungsgemäß ein. Grund dafür sind häufig Nebenwirkungen, die entweder während der Einnahme tatsächlich aufgetreten sind oder teilweise von Patienten auch nur befürchtet werden. Dazu zählen beispielsweise Schwindel, Benommenheit und zu niedriger Blutdruck. Doch Günther betont, dass der Nutzen der Blutdrucksenker bei weitem überwiegt. Statt eigenmächtig die Medikation zu verändern, hat sie einen anderen Rat. „In vielen Fällen lassen sich die Werte zusätzlich auf natürliche Weise senken. Die Erfolge können dabei so groß sein, dass manche Menschen sogar überhaupt keine Blutdrucksenker mehr benötigen oder die Dosierung senken können. Die beiden wichtigsten Faktoren dabei sind eine Ernährung mit wenig tierischen Fetten und viel Obst und Gemüse sowie regelmäßiger Sport, am besten sanfter Ausdauersport“, erklärt Günther. Hilfreich seien außerdem Entspannungsübungen wie beispielsweise Yoga oder autogenes Training, um Stress abzubauen, sowie den Nikotin- und Alkoholkonsum zumindest zu reduzieren, bestenfalls sogar komplett darauf zu verzichten. Dabei betont die Expertin allerdings: „Wichtig ist es, bisherige Medikamente auf keinen Fall ohne ärztliche Rücksprache abzusetzen oder die Dosis auf eigene Faust zu verringern.“

EMS-Training

Fit unter Strom

Wenig Aufwand, großer Erfolg? Mit Zeitersparnis und Effizienz werben Fitnessstudios für eine neue, sprichwörtlich „reizvolle“ Methode. Das sogenannte EMS-Training (Elektrostimulationstraining) macht Anwender angeblich in gerade einmal 20 Minuten schlanker, fitter und muskulöser. Doch die Methode ist umstritten.

Es klingt zu schön um wahr zu sein: Muskeln aufbauen ohne stundenlang in der Muckibude zu trainieren. Das Zauberwort lautet EMS. Die Abkürzung steht für Elektromyostimulation, eine Trainingsmethode, bei der die Muskulatur durch Elektroden stimuliert wird. Damit das funktioniert, legt der Trainierende einen hautengen Funktionsanzug, eine verkabelte Weste,

Neue US-Bluthochdruck-Werte als Vorbild?

Bislang hatten Patienten sowohl in Deutschland als auch in den USA Bluthochdruck bei Werten ab 140/90 mmHg. Doch eine Gruppe von Experten des American College of Cardiology und der American Heart Association legte jetzt für Amerika einen neuen Richtwert fest, und zwar bei 130/80 mmHg. Damit reagierten die Mediziner auf Studienergebnisse der vergangenen Jahre, denen zufolge bereits eine leichte Erhöhung des Blutdrucks zu Gesundheitsschäden führen kann. Kritiker vermuten dahinter jedoch vor allem einen Trick, um den Absatz für Blutdrucksenker zu steigern. In Deutschland gelten nach wie vor Werte ab 140/90 mmHg.

einen Hüftgurt sowie Manschetten an den Oberarmen und Oberschenkeln an. Bevor das Training beginnt, werden die Elektroden im Funktionsanzug mit lauwarmen Wasser besprüht, so dass der Strom besser geleitet wird. Sobald der Reizstrom fließt, heißt es für den Trainierenden: einige Sekunden lang kräftig die Muskeln anspannen. Die Intensität der Stromzufuhr reguliert der Trainer für jede Muskelgruppe unterschiedlich.

Richtig neu ist dieses Prinzip nicht. „Physiotherapeuten und Ärzte setzen die äußere Stromzufuhr seit den 1970er Jahren ein, um beispielsweise nach einer Knie-Verletzung gezielt wieder Muskeln aufzubauen und dabei das operierte Gelenk zu schonen“, sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Auch im Spitzensport gehört EMS seit Jahren zum Trainingsalltag. Allerdings lediglich als Ergänzung zum regulären Konditions-Training, ein wesentlicher Punkt, der nach Ansicht von Kritikern in der aktuellen Euphorie für EMS viel zu kurz kommt. Und auch Möhlendick warnt vor zu viel Begeisterung. „Gerade für Berufstätige, die ohnehin wenig Zeit haben, klingt es verlockend, in nur 20 Minuten pro Woche in Form zu kommen oder zu bleiben. Doch EMS ist nur ein intensives Muskeltraining, das aufgrund der hohen muskulären Belastung auch tatsächlich nur ein- bis zweimal wöchentlich absolviert werden sollte. Um gesundheitlich von Sport zu profitieren, führt an einem moderaten Ausdauertraining kein Weg vorbei.“

Nur mit geschultem Personal

Doch auch als ergänzendes Training sollte EMS ausschließlich unter der Anleitung eines Experten durchgeführt werden. Deshalb sollten Interessierte bereits bei der Auswahl eines EMS-Studios unbedingt darauf achten, dass dort speziell geschultes Personal wie beispielsweise Sportlehrer oder Physiotherapeuten mit einer entsprechenden EMS-Qualifikation arbeiten. Denn falsch angewendet, kann es nachweislich zu Schäden an Muskeln und Nieren führen. „Das Problem ist eine erhöhte Ausschüttung der Creatinkinase (CK), ein Abfallprodukt, das bei übermäßiger Muskelanstrengung entsteht und über die Nieren abgebaut wird“, erklärt Möhlendick. Wissenschaftler der Sporthochschule Köln haben herausgefunden, dass der Anstieg der CK beim EMS-Training bis zu 18-mal höher ist als beim herkömmlichen Training. Diese Extremwerte können in Einzelfällen zu Nierenschädigungen führen. Wer also nach dem Training Schmerzen, Herzrasen oder ein Schwächegefühl verspürt, sollte einen Arzt aufsuchen. Ungeeignet ist EMS-Training für Schwangere, Menschen mit Herzschrittmachern, Implantaten, Epilepsie, Sensibilitätsstörungen, zum Beispiel als Folge eines Diabetes, Spastiken oder Hautproblemen.

Ungute Mischung

Vorsicht bei Alkohol und Medikamenten

Medikamente und Alkohol vertragen sich nicht, das ist allgemein bekannt. Doch gilt die Vorsicht auch generell für rezeptfreie Medikamente? Und was passiert eigentlich, wenn man sich trotzdem ein Glas Wein gönnt? Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, klärt auf.



EMS sollte nur als Ergänzung zu einem moderaten Ausdauertraining durchgeführt und von einem Experten begleitet werden.

„Die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten und Alkohol kann gesundheitliche Probleme unterschiedlichen Ausmaßes zur Folge haben. Die Auswirkungen hängen von verschiedenen Faktoren ab und sind daher nur schwer vorhersehbar“, so Günther. Geringe Alkoholmengen können bei einigen Wirkstoffen tolerabel sein, Betroffene sollten sich aber immer beim behandelnden Arzt oder beim Apotheker über relevante Wechselwirkungen informieren. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten auf Alkohol lieber ganz verzichten. Denn zum einen kann es zu einem verlangsamten Abbau beider Substanzen durch die Leber kommen, wodurch sich sowohl die Wirkung als auch die Nebenwirkungen verstärken können. Zum anderen kann schon bei geringen Mengen Alkohol die sogenannte Flush-Reaktion eintreten, die sich in Übelkeit, Schwitzen und Herzrasen äußert. Das kann beispielsweise bei gleichzeitiger Einnahme der Antibiotika Metronidazol oder Cotrimoxazol und Alkohol auftreten, weil dadurch das alkoholabbauende Enzymsystem in seiner Wirkung gehemmt wird.

„Es gibt Präparate, bei denen von Alkoholgenuss generell abgeraten wird, weil es zu starken gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen kommen kann. Bei Schlaf- oder Beruhigungsmitteln kann sich die auf das Zentralnervensystem dämpfende Wirkung des Alkohols noch verstärken. Die Kombination bewirkt im Extremfall sogar einen Atem- oder Herzstillstand“, erklärt Günther. Ähnliches gilt auch für Antidepressiva oder starke Schmerzmittel wie Morphin, da es schon nach kleinen Alkoholmengen zu gefährlicher Benommenheit und Konzentrationsstörungen kommen kann. Vorsicht geboten ist auch bei Metformin, das zur Behandlung von Diabetes eingesetzt wird. Gleichzeitiger Alkoholgenuss kann eine lebensgefährliche Übersäuerung des Blutes zur Folge haben. Weniger dramatisch ist der gelegentliche Konsum von Alkohol in moderaten Mengen bei der Einnahme von Vitamin-K-Antagonisten, die zur Vorbeugung oder Behandlung von Thrombosen eingesetzt werden. Allerdings ist auch hier eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll, da bei diesen Präparaten die blutgerinnende Wirkung variieren kann.

Vorsicht auch bei rezeptfreien Präparaten

„Nicht steroidale Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure, besser bekannt als ASS, greifen die Magenschleimhaut an. Gelegentlicher Konsum von Alkohol in geringen Mengen ist möglich, allerdings kann es schneller und auch stärker zu einer Blutung der Magenschleimhaut kommen. Daher ist auch hier Vorsicht geboten“, so die Apothekerin. Bei Menschen mit einer geschädigten Leber sind die Einnahme des Schmerzmittels Paracetamol und gleichzeitiger Alkoholkonsum tabu, da sich die leberschädigenden Effekte verstärken. Wer an einer Allergie leidet und entsprechende Medikamente einnimmt, sollte ebenfalls vorsichtig im Umgang mit Alkohol sein. Wechselwirkungen von Antihistaminika der neuen Generation mit Alkohol sind zwar nicht unbedingt zu befürchten, können allerdings aufgrund von individuellen Unterschieden auch nicht völlig ausgeschlossen werden.



Vorsichtiger Genuss: Auch rezeptfrei erhältliche Präparate wie Kopfschmerztabletten können zu Wechselwirkungen mit Alkohol führen.

Hätten Sie's gewusst?

Wie ist eigentlich das Taschentuch entstanden?

Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER:

„Die Funktion des Taschentuchs variierte je nach Epoche im Laufe der letzten Jahrhunderte. Es wurde nicht immer zum Naseschnäuzen genutzt, sondern hatte auch verschiedene kulturelle Bedeutungen als Statussymbol oder einfach nur zur modischen Zierde. Als Vorläufer der Taschentücher gelten die sogenannten Schweißtücher im alten Rom. Im elften Jahrhundert waren die Stofftücher ein Liebespfand von heimlichen Geliebten an Ritter, die in den Kampf zogen. Erst im 18. Jahrhundert wurde das Taschentuch auch wirklich zum Naseputzen eingesetzt, wenn auch nur von der vornehmen Gesellschaft. Alle anderen schnäuzten sich weiterhin in gewöhnliche Stofffahnen oder in die Finger und wischten sie dann am Ärmel ab. Mit der Einfuhr von günstiger Baumwolle und der Erfindung von mechanischen Webstühlen wurden Taschentücher nach 1800 auch für das gemeine Volk erschwinglich. Seitdem wurden zum Naseputzen kochfeste Tücher aus Leinen oder Baumwolle genutzt.

1894 erhielt der Papierfabrikant G. Krum ein Patent auf ein sehr dünnes Papier, das mit Glycerin getränkt war. Doch erst Oskar Rosenfelder verhalf dem Taschentuch zu seinem Siegeszug. Er ließ sich 1929 in Berlin das Papiertaschentuch aus reinem Zellstoff, überzogen mit einer dünnen Schicht Glycerin, patentieren, das dann unter dem Namen Tempo bekannt wurde. Die Erfindung war damals eine Revolution, weil den Frauen dadurch das ständige Waschen der Taschentücher abgenommen wurde, was wiederum ihren Alltag erheblich erleichterte. Etwa zur gleichen Zeit kamen weitere Wegwerfprodukte wie der Teebeutel oder später auch die Bierdose auf den Markt, die in Massen produziert wurden und für alle erschwinglich waren.“



Heutzutage kennt jedes Kind Taschentücher aus Papier, doch das war nicht immer so.

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,

Daniel Freudenreich

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1), fovito, Viacheslav Iakobchuk (S. 2), innervisionpro (S. 4), Robert Kneschke (S. 5), detailblick-foto (S. 6)