

Inhalt

Mehr Zeit für sich Die Vorteile des frühen Aufstehens	1
UV-Schutz im Frühling Die Sonne genießen, Sonnenbrand vermeiden	2
Trampolinspringen Sicher sportlich aktiv	3
Gesunde Kinderfüße Passende Kinderschuhe	4
Reizdarm-Syndrom Hilfe bei lästigen Beschwerden	5
Hätten Sie's gewusst? Wie schädlich ist Shisha-Rauchen?	7

Mehr Zeit für sich**Die Vorteile des frühen Aufstehens**

Frühes Aufstehen ist nicht jedermanns Sache. Je nachdem, wie die eigene innere Uhr tickt, fällt es unterschiedlich schwer. Doch wer den Wecker am Morgen früher stellt als unbedingt nötig, profitiert oft sehr davon. Die zusätzliche Zeit bringt nicht nur einen weniger hektischen Start in den Tag mit sich, sondern kann auch ganz gezielt als Zeit für sich selbst genutzt werden. Und die kommt im Alltag sonst häufig zu kurz.

Jeder Mensch verfügt über einen biologischen Taktgeber, der festlegt, wann man zu Bett geht und wieder aufsteht. Die Wissenschaft unterscheidet dabei zwei Extreme. Die sogenannten Lerchen sind schon am frühen Morgen putzmunter und leistungsfähig, ihnen fällt das Aufstehen eher leicht. „Eulen“ hingegen kommen morgens nur schwer aus den Federn und sind abends noch lange fit. Unabhängig von diesen „Chronotypen“ geben uns der Wecker und der Alltag oft einen Rhythmus vor, der nicht unbedingt den eigenen Vorlieben entspricht. Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, rät, morgens dennoch nicht noch lange liegen zu bleiben, sondern im Gegenteil, den Wecker extra etwas früher zu stellen. „Die zusätzlich gewonnene Zeit trägt zu einem entspannten Start in den Tag bei. Wer noch lang die Schlummer-Taste am Wecker drückt und das Aufstehen hinauszögert, hat schon am frühen Morgen Stress. Menschen, die aber morgens beispielsweise eine Stunde früher als nötig aufstehen, können die zusätzliche Zeit ganz bewusst für sich nutzen.“

Als klare Vorteile sieht Günther, dass in der Regel morgens noch keine Telefonate oder Mails ablenken. Die zusätzliche Zeit sollte man für Dinge nut-

zen, die einem wichtig sind. Das können Aufgaben sein, deren Erledigung zu solch früher Stunde den restlichen Tag hinweg beflügeln oder einfach Dinge, die man gerne tut und die ansonsten zu kurz kommen.

So gelingt das frühe Aufstehen

Lerchen fällt das Umstellen auf eine frühere Aufstehzeit am Morgen naturgemäß leichter, aber mit ein paar Tricks können auch Morgenmuffel den frühen Start in den Tag zu einer neuen Gewohnheit machen. Mit der richtigen Einstellung und einer geeigneten Motivation kann fast jeder früher aufstehen. „Wer das frühe Aufstehen als lästig empfindet, hat keine Lust, sich das freiwillig anzutun. Doch wer einen guten Grund, beispielsweise zusätzlich gewonnene Lebenszeit, darin sieht, kommt leichter aus den Federn“, so Günther.

Zu Beginn kann man sich auch erstmal langsam herantasten, und den Wecker statt einer vollen Stunde täglich nur eine Viertelstunde früher stellen. Wichtig ist, sofort nach dem Klingeln auch wirklich das Bett zu verlassen. Zusätzlich hilft es, sofort Tageslicht und eventuell auch frische Luft hereinzulassen und sich das Gesicht zu waschen, auf diese Weise bekommt man schneller einen klaren Kopf. Anschließend kann ein immer gleiches, vorher zurechtgelegtes Morgenritual helfen, in den Tag zu starten. „Man sollte sich Gedanken darüber machen, was einem Freude macht und das in die morgendliche Routine einbauen“, meint Günther. Als Beispiel rät die Expertin, zunächst den Kreislauf auf sanfte Weise anzukurbeln und sich beispielsweise mit Musik in eine positive Stimmung zu bringen. Folgen können dann je nach Vorliebe Yoga, Zeitungslesen oder dem Nachgehen eines Hobbys. Aber auch die aufgehende Sonne zu betrachten oder zu meditieren kann dem inneren Gleichgewicht helfen, und einen positiven Start in den Tag begünstigen.

UV-Schutz im Frühling

Die Sonne genießen, Sonnenbrand vermeiden

Endlich Frühling, endlich wärmende Sonnenstrahlen und endlich Zeit für längere Aufenthalte im Freien. Aber auch Zeit, wieder an ausreichend Sonnenschutz zu denken. Denn bei meist angenehm milden Temperaturen unterschätzen viele die Kraft der Frühlingssonne. „Ein angemessener UV-Schutz ist im Frühjahr besonders wichtig, da die Haut nach dem langen Winter nur wenige Pigmente aufweist. Sie bietet dadurch lediglich einen geringen Eigenschutz vor den UV-Strahlen, und die Gefahr für einen Sonnenbrand ist höher als beispielsweise im Herbst“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

Die Haut vergisst nichts

UV-Strahlung gilt als Ursache für Sonnenbrände und Hautkrebs. Die Strahlen dringen unterschiedlich tief in die Haut ein und schädigen dort die Zellen. Die Auswirkungen zeigen sich oft erst nach Jahren, denn die Schädigungen durch Sonnenbrände summieren sich im Laufe des Lebens. In



Wer den Tag schon früh wirklich nutzen möchte, braucht eine gute Motivation zum Aufstehen.



Die Frühlingssonne ist stärker, als viele denken. Um Sonnenbrände zu vermeiden, muss auch jetzt schon der UV-Schutz entsprechend hoch sein.

Deutschland erkranken jährlich mehr als eine Viertel Million Menschen neu an Hautkrebs. „Besonders wichtig ist der Schutz von Kindern. Ihre Haut ist noch sehr dünn und weist noch keinen ausreichenden eigenen Schutzmechanismus auf. Wer Sonnenbrände bei seinen Kinder vermeidet, kann deren Risiko für Hautkrebs im Erwachsenenalter schätzungsweise um mehr als 75 Prozent reduzieren“, so die Expertin. Ihre Empfehlung lautet, Licht und Wärme zu genießen, aber Sonnenbrände zu vermeiden.

Da die Haut kein Empfinden für UV-Strahlen besitzt, wird eine Schädigung meist erst bemerkt, wenn ein schmerzhafter Sonnenbrand auftritt. Eine wichtige Maßnahme ist es daher, sich vorab über die Intensität der UV-Strahlung zu informieren. Das geht ganz leicht, unter anderem auf der Internetseite des [Deutschen Wetterdienstes](#). Sonnenhungrige finden hier auch Informationen zum UV-Index (UV-I), dessen Skala von eins bis 11+ reicht. Je höher der Wert, desto schneller kann auf ungeschützter Haut ein Sonnenbrand entstehen. Experten empfehlen einen angemessenen UV-Schutz bereits ab einem Wert von drei.

Hautschutz leicht gemacht

Menschen reagieren unterschiedlich sensibel auf UV-Strahlen. Je nach UV-Empfindlichkeit werden sechs Hauttypen unterschieden, für die auch unterschiedliche Schutzmaßnahmen notwendig sind. Für alle gilt aber, dass sich die Haut im Frühling erst langsam an die UV-Strahlung gewöhnen muss, am besten durch zunächst kurze Aufenthalte im Freien. Da die Sonnenintensität zwischen elf und 15 Uhr am stärksten ist, sollte man sich im Frühling zu dieser Tageszeit mit einem entsprechenden UV-Schutzmittel eincremen. Und das auch bei bedecktem Himmel, denn selbst dann können je nach Dicke der Wolkenschicht oder durch Reflexion an den Wolken noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung an die Haut gelangen. Weitere Tipps für einen gelungenen UV-Schutz gibt es auch beim [Bundesamt für Strahlenschutz \(BfS\)](#).

Trampolinspringen

Sicher sportlich aktiv

Im Frühling lockt das gute Wetter wieder Kinder auf die Trampoline in den familieneigenen Gärten. Doch die Freude über den Bewegungsdrang der Kleinen wird schnell durch aktuelle Statistiken getrübt. Denn die Zahl der Verletzungen ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen.

In vielen Gärten erwachen zurzeit nicht nur die Pflanzen aus dem Winterschlaf. Auch Spiel- und Sportgeräte für den Nachwuchs werden frühlingsfit gemacht oder neu aufgebaut. Besonders beliebt sind seit einigen Jahren Trampoline. Doch dieser Trend hat gleichermaßen Vor- und Nachteile. „Einerseits stärkt Trampolinspringen die kindliche Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und den Gleichgewichtssinn und ist zudem ein guter Ausgleich zum oft bewegungsarmen Alltag. Andererseits ist die Zahl der Trampolinunfälle in den vergangenen Jahren stark gestiegen, was vor allem auf eine unsachgemäße Nutzung zurückzuführen ist“, weiß Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Besonders häufig kommt es zu Gehirnerschütterungen, Knochenbrüchen, Platzwunden, Prellungen

Die guten Seiten der Sonne

Jeder kennt es: Mit der Sonne steigt die Laune. Durch vermehrte Hormonausschüttung treten Wohlbefinden und Entspannung ein. Die UV-Strahlen regen außerdem die Durchblutung und den Stoffwechsel an und senken Blutdruck und Cholesterin. Und nur mittels der UV-B-Strahlung kann der Organismus das lebenswichtige Vitamin D bilden. Dafür reicht allerdings in der Regel eine maßvolle Bestrahlung. Nähere Informationen dazu gibt es beim [BfS](#).

und Verstauchungen. Laut Robert Koch-Institut ist Trampolinspringen vor allem für die ein- bis sechs-Jährigen gefährlich. Bei ihnen ist das Trampolin eine der häufigsten Ursachen für Unfälle unter Beteiligung eines Sportgeräts. „Gerade die Kleinsten sind stark verletzungsgefährdet, denn bei ihnen sind die motorischen und koordinativen Fähigkeiten noch nicht voll ausgebildet und die Gelenke noch besonders instabil. Ein unkontrollierter Aufprall kann dann schwerwiegende Folgen wie Kopf- oder Wirbelsäulenverletzungen haben“, so Möhlendick.

Sicherheit geht vor

Besonders, wenn mehrere Kinder gleichzeitig auf dem Trampolin springen und dann zusammenstoßen, kommt es zu Verletzungen. Denn durch unterschiedliche Sprungrhythmen und Gewichtsunterschiede der Kinder kann es zu einem Katapulteffekt kommen, wodurch sie die Kontrolle verlieren können. Das wiederum führt dann zu Zusammenstößen oder Stürzen. Daher wird empfohlen, Kinder nur einzeln springen zu lassen. „Eltern sollten die Kräfte, die auf dem Trampolin herrschen, nicht unterschätzen und das Trampolinspringen immer beaufsichtigen“, so Möhlendick. Außerdem sollten Kinder auf gefährliche Sprünge wie Saltos besser ganz verzichten. Missglückt die Landung, kann vor allem die Wirbelsäule schwer verletzt werden.

Generell rät Möhlendick, Kinder erst ab einem Alter von sechs Jahren langsam an das Trampolinspringen heranzuführen und den Nachwuchs über richtige Verhaltensweisen und Gefahren aufzuklären. Zudem sollten die Kinder immer ohne Schuhe springen, auf Bälle und sonstiges Spielzeug verzichten und nur in der Mitte hüpfen. Das Sicherheitsnetz sollte vor allem bei Trampolinen, die auch im Winter im Freien standen, überprüft und beim Springen der Reißverschluss am Einstieg geschlossen werden. „Das Trampolin ist in erster Linie ein Sport- und kein Spielgerät. Doch mit dem richtigen Gefahrenbewusstsein lässt sich das Verletzungsrisiko deutlich verringern und dem Spaß an der Bewegung steht nichts im Weg“, so Möhlendick.

Gesunde Kinderfüße

Passende Kinderschuhe finden

Mit den wärmeren Temperaturen steht für alle wieder ein Schuhwechsel an. Vor allem bei Kindern reicht das Modell aus dem letzten Frühling nicht mehr aus, weil sie in den vergangenen Monaten meist einen starken Wachstumsschub hatten. Das zeigt sich natürlich auch in der Größe der Füße. Einen passenden Schuh zu finden, fällt Eltern von kleineren Kindern oft nicht leicht, ist aber wichtig, um gravierende gesundheitliche Spätfolgen zu vermeiden. Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER, gibt Tipps für den Schuhkauf.

Der neue Schuh soll vor allem dem Wetter und dem zukünftigen Zweck angepasst sein. Aus medizinischer Sicht sollten Schuhe den Kindern in erster Linie den Halt geben, den sie zum Toben, Klettern und Rennen benötigen. Gleichzeitig dürfen sie aber auch nicht zu klein sein, um den Fuß nicht einzuengen und das Wachstum zu beeinträchtigen. Bei



Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Kinder nicht zu zweit auf dem Trampolin springen.

Kindern und Jugendlichen spielen Farbe und Design allerdings oft eine größere Rolle als die richtige Passform und der Tragekomfort. „Kinder, die dauerhaft zu kleine Schuhe tragen, können später unter einer veränderten Zehenstellung und schmerzhaften Gelenkentzündungen leiden. Es kann auch zu Durchblutungsstörungen, krankhaften Gelenkveränderungen bis hin zu Entzündungen und Verkürzungen der Fußmuskulatur kommen“, warnt Petzold.

Schuhgröße meist nicht aussagekräftig

Das größte Problem beim Kauf ergibt sich aus der Tatsache, dass auf die angegebenen Schuhgrößen meist kein Verlass ist, denn sie sind in Europa nicht genormt. „97 Prozent der europäischen Schuhe fallen kürzer aus als die angegebene Größe aussagt, teilweise um bis zu zwei Nummern. Schuhe mit der gleichen Größenangabe haben also sehr unterschiedliche Innenlängen“, so die Expertin. Es reicht daher nicht aus, den Fuß zu vermessen, und die berechnete Schuhgröße zu kaufen. Vielmehr müssen sowohl die Füße als auch der infrage kommende Schuh vermessen und beides miteinander in Einklang gebracht werden. „Ein gutes Fachgeschäft misst nicht nur den Fuß des Kindes aus, sondern achtet auch auf die Passform in der Fußbreite und der Höhe des Spanns“, meint Petzold. Wer auf eigene Faust Schuhe für den Nachwuchs kaufen will, sollte zu Hause eine Pappschablone der Füße herstellen. Dabei ist es wichtig, dass der Stift senkrecht zur Pappe geführt wird. Anschließend 12 bis 17 Millimeter am längsten Zeh hinzufügen. Die ausgeschnittene Pappschablone sollte dann ohne Rutschen und Schieben in den Schuh passen und sich auch nicht nach oben wölben. Auch eine herausnehmbare Innensohle gibt eine gute Orientierung über die Passform. Allerdings kann sie nicht die dreidimensionale Form des Fußes abbilden. Die exakte Passform des Schuhs sollten Eltern daher immer im angezogenen Zustand überprüfen. Für die Daumenprobe rät Petzold, dass die Kinder den großen Zeh nach oben gegen den Schuh drücken, denn aus Reflex ziehen sie beim Druck auf die Schuhkappe die Zehen häufig ein. Eine zuverlässige Aussage über die Passform ist so nicht mehr möglich. Die Anprobe sollte immer im Stehen mit Gewichtsverlagerung auf den Fuß, der geprüft werden soll, erfolgen. Günstig ist eine Anprobe in der zweiten Tageshälfte, weil die Füße dann etwas geschwollen sind und das entsprechend berücksichtigt werden kann.

Reizdarm-Syndrom

Hilfe bei lästigen Beschwerden

Es ist keine gefährliche, aber für die Betroffenen sehr belastende Erkrankung: Wer am Reizdarm-Syndrom (RDS) leidet, hat mit Bauchschmerzen und Krämpfen, oft verbunden mit Durchfall oder Verstopfung zu kämpfen. Etwa jede siebte Frau und jeder elfte Mann, meist im Alter zwischen 35 und 50 Jahren, leidet an diesen typischen Symptomen.

Patienten mit RDS sind unterschiedlich stark von der Erkrankung betroffen. Viele haben eine milde Form, mit der sie in der Regel gut zurechtkommen. Bei manchen sind die Probleme allerdings so stark, dass die Patienten sich im Alltag sehr eingeschränkt fühlen. „Frauen leiden



Die meisten Schuhe sind kürzer als angegeben. Mit ein paar Kniffen können Eltern trotzdem ein passendes Modell finden.

meist eher unter Verstopfung, Männer unter Durchfall, manchmal tritt aber auch beides auf. Hinzu können auch Völlegefühl und Blähungen kommen. Das Schamgefühl bei den Betroffenen ist entsprechend groß“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Oft treten die Probleme schubweise auf, beschwerdefreie Zeiten wechseln sich also mit Phasen stärkerer Beschwerden ab. Der Grund für die Probleme liegt meist in einem gestörten Weitertransport des Nahrungsbreis im Dickdarm. Bei zu schnellem Transport kann es zu Durchfall kommen, bei zu langsamem Transport ist oft Verstopfung die Folge. Zeitgleich treten häufig schmerzhafte Krämpfe durch das Zusammenziehen der Darmmuskulatur auf. Als Ursachen kommen Entzündungen der Darmwand, überempfindliche Darmnerven, Störungen der Darmmuskulatur, aber auch eine erbliche Veranlagung infrage. Psychische Belastungen und Stress gelten als auslösende Faktoren.

Wer häufig unter Verdauungsstörungen leidet, sollte zunächst einen Arzt aufsuchen, um eine ernsthafte Erkrankung auszuschließen. Der Mediziner kann dann beispielsweise Blutuntersuchungen, einen Test auf Blut im Stuhl, einen Ultraschall des Bauches und Tests auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten durchführen. Wird bei diesen Untersuchungen nichts gefunden und die Diagnose lautet „Reizdarm-Syndrom“, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern. „Nicht jedem hilft das Gleiche. Herauszufinden, was individuell das Beste ist, erfordert von den Betroffenen vor allem Geduld. Viele Patienten haben dann irgendwann Erfahrungswerte dazu, was ihnen gut tut und was nicht“, so Günther.

Das eigene Leben umstellen

Manchmal hilft es schon, mehrere kleinere Mahlzeiten anstelle von drei größeren zu sich zu nehmen. Beim Essen sollte man sich Zeit nehmen und darauf achten, gut zu kauen, damit die Nahrung bereits im Mund durch Enzyme ausreichend zerkleinert werden kann. Obst, Gemüse und Salat sollten an der Tagesordnung stehen. Auch Ballaststoff-Präparate wie Mittel aus Flohsamen können der Verdauung auf die Sprünge helfen. Außerdem hilft es, viel zu trinken, möglichst zwei Liter pro Tag. Um den Darm zusätzlich auf Touren zu bringen, wird außerdem Bewegung wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren empfohlen. Insgesamt lohnt sich eine ausgeglichene Lebensweise mit möglichst wenig Stress. Ein Tagebuch, in dem notiert wird, welche Lebensmittel man zu sich genommen hat, wie viel man sich bewegt hat oder wie gestresst man sich gefühlt hat, kann Aufschluss über auslösende Faktoren liefern.

Kurzfristig können auch verschiedene Medikamente die Beschwerden lindern. Hierzu zählen in erster Linie krampflösende Mittel, die die Darmmuskulatur entspannen und dadurch Schmerzen lindern sollen. Auch Abführmittel bei Verstopfung oder Mittel gegen Durchfall sind in der Apotheke erhältlich. Von einer dauerhaften Einnahme von frei verkäuflichen Präparaten rät Günther allerdings ab: „Um eine Umstellung der eigenen Lebensgewohnheiten kommt man beim Reizdarm-Syndrom in der Regel nicht herum“, weiß die Expertein.



Patienten mit Reizdarm-Syndrom müssen häufig ihr Leben umstellen, um die Beschwerden zu lindern.

Hätten Sie's gewusst?

Wie schädlich ist eigentlich Shisha-Rauchen?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Entgegen der weit verbreiteten Annahme ist das Rauchen einer Shisha keineswegs unbedenklich. Im Gegenteil, Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin warnen vor dem fast doppelt so hohen Lungenkrebsrisiko, das im Vergleich zum Zigaretten-Rauchen auftritt. Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung weist darauf hin, dass sich die Lungenfunktion bei langjährigem Konsum verschlechtern kann. Denn auch, wenn das oft süßliche Aroma den Eindruck erweckt, dass Shisha-Rauchen weniger gesundheitsgefährdend ist, enthalten Wasserpfeifen dieselben schädlichen Inhaltsstoffe wie Zigaretten. Zusätzlich wird beim Shisha-Rauchen oft über einen längeren Zeitraum und auch tiefer inhaliert, wodurch die Organe noch mehr geschädigt werden. Das Suchtpotenzial von Shisha-Rauchen ist übrigens vergleichbar mit dem des Zigaretten-Rauchens. Grund dafür ist das bei beiden enthaltene Nikotin.“



Das oft süßliche Aroma täuscht: Auch Shishas enthalten Nikotin. Ihr Genuss ist nicht ungefährlich.

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, Julius Jahnke

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S.1), auremar, Dan Race (S. 2), farbkombinat (S. 4), Anke Thomass (S. 5), photophonie (S. 6), YakobchukOlana (S. 7)