

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

September 2018

Inhalt

Übergewicht bei Kindern Ungesunde Pfunde	1
Optimales Fitness-Training Hantelbank oder Laufband? Am besten beides	2
Frauen in der Menopause Gut durch die Wechseljahre	3
Neue Volkskrankheit? Kreidezähne bei Kindern	4
Richtig Dehnen Kontrolliert entspannen	5
Hätten Sie's gewusst? Was ist geschlechtsspezifische Medizin?	7



BARMER

Übergewicht bei Kindern

Ungesunde Pfunde

Vom süßen Wonneproppen übers pummelige Kleinkind zum übergewichtigen Teenager, so entwickelt sich in einigen Familien der Nachwuchs. In Deutschland sind etwa 15 Prozent der Kinder zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Unter den knapp zwei Millionen Betroffenen ist laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ein Großteil sogar adipös, also krankhaft übergewichtig. Und das bleibt nicht ohne Folgen für die Gesundheit.

Ist mein Kind zu dick?

Die Grenze zwischen ein paar Pfunden zu viel und krankhaftem Übergewicht ist nicht immer eindeutig, da die physiologischen Eigenschaften von Mensch zu Mensch variieren. „Einige Kinder sind leichter und andere schwerer. Manche sehen eher drahtig aus, und andere wiederum erscheinen mollig. Das heißt aber noch nichts“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Einen ersten Anhaltspunkt bietet der sogenannte Kinder- Body Mass Index (K-BMI), der neben dem Gewicht auch die Körpergröße berücksichtigt. Mit dem Kinder-Online-BMI-Rechner der BZgA können sich unsichere Eltern eine erste Orientierung verschaffen. Den BMI für Kinder kann man theoretisch bereits ab dem ersten Lebensjahr berechnen, es wird allerdings empfohlen den BMI-Rechner für Kinder erst ab dem 8. Lebensjahr zu verwenden. „Vermuten Eltern, dass ihr Kind zu viel wiegt, empfiehlt sich ein Gespräch mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt. In der Regel kennt er oder sie das Kind und dessen Entwicklung schon seit Jahren und kann aus medizinischer Sicht am besten beurteilen, ob Handlungsbedarf besteht“, so Marschall.

Gesundheitliche Folgen und Gegenmaßnahmen

Ist ein Kind übergewichtig, ist das für die Eltern zunächst kein Grund zu Panik. Ignorieren sollten sie es allerdings auch nicht, denn es kann sich auf seine Gesundheit und die weitere Entwicklung auswirken. „Mit dem Gewicht nimmt auch das Risiko für Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen zu. Außerdem leiden Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft unter zu starkem Übergewicht. Neben den körperlichen Folgen können natürlich Spott und Hänseleien anderer Kinder auch zu psychischen Problemen führen. Am besten ist, Eltern reagieren so früh wie möglich, denn dann stehen die Chancen am besten, mögliche Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen oder gar nicht erst entstehen zu lassen“, so die Medizinerin.

Ob Menschen zu Übergewicht neigen, ist auch eine Frage der erblichen Veranlagung. Andere Aspekte haben aber größeren Einfluss. „Was das Gewicht angeht, sind wir nicht die Sklaven unserer Gene. In erster Linie ist das eigene Verhalten verantwortlich. Vor allem hilft ausreichend Bewegung. Runter von der Couch und ab ins Freie! Sport und Ausflüge bewirken schon Wunder. Den Drang dazu bringen Kinder ohnehin in der Regel mit“, sagt Marschall. Außerdem helfe gesunde und bewusste Ernährung. Das beginne bei den Eltern, so die Medizinerin. Wenn sie regelmäßig leckeres Gemüse auftischen und Süßes, Chips und Fast Food Ausnahmen bleiben, könne die ganze Familie das Gewicht zumindest halten. Diäten seien in der Regel nicht notwendig für Kinder, so lange der Arzt nichts anderes verordnet habe. Denn hält der Nachwuchs das Gewicht, verschwinden die überflüssigen Kilos durch das Wachstum der Kinder ganz von allein.

Optimale Fitness-Training

Hantelbank oder Laufband? Am besten beides!

Geräte- oder Ausdauertraining? Bei dieser „Glaubensfrage“ landet unweigerlich, wer im Fitnessstudio etwas für die Gesundheit tun und den Pfunden zu Leibe rücken will. Das Hanteltraining formt und stählt, behaupten die einen. Auf dem Laufband purzeln die Pfunde, kontern die anderen. Was also tun? „Wer seinen Körper effektiv trainieren will, setzt am besten abwechselnd auf Ausdauer- und Krafttraining“, rät Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER.

Allem voran solle man sich realistische Ziele im Fitnessstudio setzen. „Überzogene Trainingspläne führen nur dazu, dass man frustriert das Handtuch wirft“, sagt Möhlendick. Besser sei es, zusammen mit dem Trainer einen moderaten Plan zu erstellen, der auf die persönlichen Ziele ausgerichtet ist, und diesen dann diszipliniert anzugehen. Zudem solle man vorher im Zweifelsfall mit dem Arzt abklären, ob und welche Form von Training für einen selbst infrage komme.

Als grobe Faustregel gilt laut Möhlendick: Wer seine Muskeln aufbauen will, sollte nach dem Aufwärmen zunächst Krafttraining machen. So hat man noch genug Energie und Konzentration, um die Übungen sauber durchzu-

Info: Berechnung des BMI

Der BMI errechnet sich aus Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat. Das Ergebnis wird dann unter Berücksichtigung des Alters in eine Wachstumskurve eingetragen. Liegt der Wert oberhalb eines für das jeweilige Alter normalen Bereichs, kann das ein Hinweis für Übergewicht sein.

führen. Wer dagegen auf Ausdauer und Gewichtsverlust setzt, wählt die umgekehrte Reihenfolge. Am besten, so Möhlendick, beginne man das Training mit der Einheit, auf der der individuelle Fokus liege.

Die richtige Pulsfrequenz

„Beim regelmäßigem Ausdauertraining, etwa auf einem Crosstrainer oder dem Laufband, sinkt auf längere Sicht der Ruhepuls, und bei Belastung steigt der Puls nicht mehr so schnell“, sagt Möhlendick. Zudem minimiere das Kardiotraining das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen und fördere die Durchblutung der Zellen. Nicht zuletzt verbrenne man Kalorien. Allerdings, so der Sportwissenschaftler, solle man als Gesundheits- oder Freizeitsportler eher selten am Limit trainieren, weil dies zur Erschöpfung und zu längeren Regenerationsphasen führe. Wer diese nicht einhalte, könne seinem Körper ernsthaft schaden. „Wer auf Nummer Sicher gehen will, nutzt beim Cardio-Training eine Pulsuhr zur Messung der Herzfrequenz. Für eine bestmögliche Fettverbrennung ist es wichtig, die Herzfrequenz bei etwa 60 bis 70 Prozent der maximalen einzupendeln“, rät Möhlendick.

Training mit Langzeitwirkung

„Auf Dauer ist aber nicht nur das Ausdauer-, sondern auch das Krafttraining eine sehr effektive Methode, Fett zu verbrennen“, sagt Möhlendick. Ausdauersportler würden zwar mehr Fett verbrennen als Kraftsportler, bauten jedoch weniger Muskelmasse auf. Beim regelmäßigen Krafttraining sei der Energieverbrauch in Ruhe höher. Man verbrenne also auf dem Sofa bequem mehr Kalorien. Vor diesem Hintergrund empfiehlt Möhlendick, nach Möglichkeit Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2012 zeige, dass dies deutlich effektiver sei als die einzelnen Trainingsformen für sich allein. Dabei verliere man unter anderem deutlich mehr Gewicht. Bei leistungsorientierten Ausdauersportlern beuge Krafttraining zudem auch Verletzungen vor, etwa am Rücken. Daneben habe das Krafttraining noch weitere Vorteile. Unter anderem erhöhe es die Knochendichte und verbessere die Körperhaltung. Wichtig sei dabei aber, die Übungen korrekt und nach fachlicher Anleitung durchzuführen.

„Am Ende gibt es nicht den einen Königsweg, der zum persönlichen Wohlfühlkörper führt“, sagt Möhlendick. Wer an einem Tag Krafttraining mache, am nächsten auf den Crosstrainer gehe und zwischendurch mal einen Tag als Ruhepause einlege verfolge eine gute Mischung. „Die persönlichen Vorlieben entscheiden natürlich mit über den Trainingsplan“, sagt Möhlendick. Denn ohne Spaß am Training halte niemand lange durch.

Frauen in der Menopause

Gut durch die Wechseljahre

Etwa mit 50 Jahren durchlebt Frau eine große körperliche Veränderung. In der sogenannten Menopause stellt sich der weibliche Körper hormonell auf ein neues Gleichgewicht ein. Für viele Betroffene bedeutet das eine Einschränkung der Lebensqualität, die über einige Jahre andauern kann.



Ob der Schwerpunkt im Ausdauer- oder Kraftbereich liegt, hängt vor allem vom persönlichen Trainingsziel ab.

Schweißausbrüche und Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, sie alle gelten als typische Beschwerden von Frauen in den Wechseljahren. Der Grund für diese Umstellung des weiblichen Körpers liegt in der geringer werdenden Produktion des Geschlechtshormons Östrogen, wodurch die monatliche Blutung schließlich ganz ausbleibt und die Frau nicht mehr fruchtbar ist. „Die Begleiterscheinungen der Wechseljahre können individuell sehr unterschiedlich sein. Allerdings ist nicht jede Frau betroffen“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Etwa ein Drittel aller Frauen leidet unter starken Wechseljahresbeschwerden, ein weiteres Drittel unter leichten und der Rest kommt ohne die typischen Probleme durch diese Lebensphase. Betroffene schwitzen beispielsweise sehr stark, vor allem nachts, wodurch die Schlafqualität negativ beeinflusst wird. „Für Frauen, die unter besonders starken Beschwerden leiden, kommt möglicherweise eine Hormonersatztherapie infrage. Der Arzt wird versuchen, die niedrigste wirksame Dosierung über eine möglichst kurze Behandlungsdauer zu finden“, so Günther. Die Hormonbehandlung ist nicht ganz ohne Risiko und sollte daher sorgfältig mit dem behandelnden Frauenarzt abgewogen werden. Studien weisen beispielsweise auf ein erhöhtes Risiko für ernsthafte Erkrankungen wie Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin, wenn die Hormone über mehrere Jahre eingenommen werden. Als Alternative sind pflanzliche Präparate meist in Form von Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Markt, die pflanzliche Östrogene, sogenannte Phytoöstrogene, enthalten. Ihr Nutzen ist allerdings nicht eindeutig belegt.

Bewegung und innere Stärke

Zeitgleich zu den Wechseljahren kommt es oft zu großen Veränderungen im eigenen Leben. Die Zeit der Wechseljahre wird für viele Frauen eine Phase des Umbruchs. Die Kinder werden selbstständig oder ziehen aus, manche Frauen orientieren sich beruflich neu oder treten kürzer, weil die eigenen Eltern mehr Hilfe benötigen. Neben Unterstützung durch den Frauenarzt können Veränderungen im eigenen Leben hilfreich sein, das innere Gleichgewicht wieder zu finden, denn viele Beschwerden kann Frau selbst ein wenig lindern. Das Erlernen von Entspannungstechniken wie Meditation, Tai Chi oder Yoga bringt in dieser Lebensphase etwas Ruhe in den Alltag. Sport und Bewegung stärken die Muskelkraft und die Beweglichkeit und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. „Oft hilft es, die innere Einstellung ein wenig zu ändern, den Blick zu verschieben. Denn die Wechseljahre sind ein natürliches Phänomen und keine Krankheit. Wer es schafft, mit Gelassenheit, Achtsamkeit und körperlicher Aktivität durch die Menopause zu kommen, kann das eigene Wohlbefinden erheblich steigern“, so Günther.

Neue Volkskrankheit?

Kreidezähne bei Kindern

Zahnverfärbungen, starkes Schmerzempfinden und Absplittern von Zahnschmelz treten bei Kindern immer häufiger auf. Die sogenannten „Kreidezähne“ sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern richten nachhaltigen Schaden an den Zähnen an. Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER, erklärt, woran Eltern erste Symptome erkennen, und was zu tun ist.



Wenn ein achtsamer Lebensstil, gesunde Ernährung und Bewegung allein nicht ausreichen, um gut durch die Wechseljahre zu kommen, kann der Frauenarzt mit Medikamenten helfen.

Zuerst kommen die Verfärbungen. Mal sind sie weiß-gelblich, mal eher gelb-braun. Die Flecken befallen die Kauflächen von Zähnen oder die Zahnhöcker. In schweren Fällen ist der Zahnschmelz so geschädigt, dass er absplittert. Schlimmer noch ist aber, dass die betroffenen Zähne sehr schmerzempfindlich sind. Zahnärzte stellen angesichts solcher Symptome immer häufiger die Diagnose MIH, nennen die Erkrankung umgangssprachlich auch Kreidezähne. „MIH ist ein noch recht kurz bekanntes Krankheitsbild, dessen Bedeutung dank intensiver Forschung langsam klar wird. Die Abkürzung steht für Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation und beschreibt eine Mineralisationsstörung im Zahnschmelz von Kindern und Jugendlichen“, erläutert Marschall. Angesichts von zehn bis 15 Prozent spricht die Deutsche Gesellschaft für Kinderzahnmedizin (DGKiZ) inzwischen von einer neuen Volkskrankheit. Bei den Zwölfjährigen liege die Quote sogar schon bei 30 Prozent. In einzelnen Altersgruppen sei die MIH mittlerweile bedeutsamer als Karies.

Ursachen unklar

Erstmals wissenschaftlich beschrieben wurde die Erkrankung Ende der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts. Zu ihren Ursachen gibt es einige „Verdächtige“. So scheinen Weichmacher aus Kunststoffen, die mit der Nahrung aufgenommen werden, ein Auslöser zu sein. Als weitere Ursachen kämen, so Zahnmediziner, Probleme in der Schwangerschaft, die Gabe von Antibiotika, aber auch Erkrankungen wie Windpocken in Frage. Eine präzise Ursache lässt sich bislang jedoch noch nicht finden.

„Da es noch keine Klarheit über Ursachen der Erkrankung gibt, kann man ihr auch nicht vorbeugen. Allerdings lässt sich einiges zur Prophylaxe tun, damit die ohnehin geschwächten Zähne nicht weiteren Schaden nehmen“, so Marschall. Grund für die mangelnden Präventionsmöglichkeiten sei, dass die Krankheit vermutlich schon zu einer sehr frühen Entwicklungsstufe entsteht. Es habe sich gezeigt, dass von MIH angegriffene Zähne auch für Karies besonders anfällig seien, zugleich aber besonders empfindlich reagieren. Dennoch sollten die Zähne besonders gründlich geputzt werden. Im Alltag braucht es dafür allerdings sicherlich viel Geduld und Zuspruch von Mama und Papa, denn wegen ihrer rauen Oberfläche lassen sich Kreidezähne nur schlecht reinigen. Sinnvoll sind regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt. Als hilfreich haben sich auch Fluoridierungsmaßnahmen beim Zahnarzt oder zu Hause erwiesen, gleiches gilt für fluoridiertes Speisesalz. „Mit intensiver Zahnreinigung und regelmäßigen Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt können selbst von MIH befallene Zähne lange halten“, empfiehlt Marschall.

Richtig Dehnen

Kontrolliert in die Entspannung

Wer regelmäßig Sport treibt, kennt die Fragen rund um das Dehnen: Wann wird gedehnt? Wie dehnt man richtig? Und vor allem was nützt es wirklich? Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER, gibt ein paar Tipps zum Thema.



Der beste Schutz gegen Kreidezähne ist eine regelmäßige und intensive Zahnreinigung von Klein auf.

Viele Freizeitsportler dehnen ihre Muskeln, um sich vor Verletzungen zu schützen, Muskelkater vorzubeugen, die Beweglichkeit zu verbessern und die sportliche Leistung zu steigern. Doch nicht jedes dieser Ziele kann durch Dehnübungen wirklich erreicht werden. Ein Schutz vor Verletzungen durch Dehnen ist nicht wissenschaftlich belegt, die Studienlage dazu ist eher widersprüchlich. Sicher ist hingegen, dass Dehnen nicht als vorbeugende Maßnahme bei Muskelkater hilft, und nach intensiver Belastung sogar eher schadet als nutzt, weil sich die Muskeln erst einmal regenerieren müssen. Denn Muskelkater entsteht durch feine Risse – sogenannte Mikrotraumen- in der Muskulatur, die durch intensives Dehnen noch mehr beansprucht werden. „Dehnen ist natürlich dennoch sinnvoll, weil der gesamte Bewegungsapparat, von den Bändern und Sehnen, über Muskeln und Gelenke bis hin zu den Knochen, mobilisiert und dadurch auch beweglicher wird. Außerdem baut man mit den richtigen Dehnübungen Spannung in der Muskulatur ab und verbessert damit die Durchblutung“, erklärt Möhlendick.

Unterschiedliche Dehnungstechniken

Es gibt verschiedene Techniken, um die Muskeln zu dehnen. Unterschieden wird vor allem zwischen dem sogenannten „dynamischen Dehnen“ und „statischen Dehnen“. Das dynamische Dehnen eignet sich gut für Sportler, die sich vor Laufeinheiten mit vielen Tempowechseln aufwärmen oder ihre Beweglichkeit erhöhen möchten. Die Muskeln werden dabei durch kleine, leicht federnde und gut kontrollierte Bewegungen zunehmend weiter gedehnt. „Wer unter Verspannungen in der Muskulatur leidet, kann mit dynamischem Dehnen gute Ergebnisse erzielen. Die Durchblutung der Muskulatur wird gefördert und gleichzeitig ein gutes Gefühl für die Muskeln geschult“, so Möhlendick. Wer zum Schluss den Dehnreiz noch etwas verstärken möchte, kann die letzte Dehnung etwa fünf bis zehn Sekunden halten.

Anders als das dynamische Dehnen funktioniert das statische Dehnen, auch Stretching genannt. Mit dieser Methode wird die Dehnposition langsam und ohne „federn“ eingenommen und mindestens zehn Sekunden gehalten. Wer sich auf seine Muskeln konzentriert, kann bemerken, wie der Dehnreiz nachlässt und entsprechend den Zug auf die Muskeln vorsichtig erhöhen. Dadurch verstärkt man die Dehnung nach und nach weiter, und die Beweglichkeit wird verbessert. „Durch das längere Halten der Dehnposition kann man beim statischen Dehnen die Intensität der Übung gut kontrollieren. Das lange Halten bewirkt außerdem, dass sich der Muskel intensiver entspannen kann“, meint Möhlendick. Nach zehn bis 15 Sekunden sollten die Muskeln wieder gelockert sein und man kann eine kurze Pause einlegen.

Egal, welche Methode man beim Dehnen bevorzugt, generell sollte man nicht über die eigene Schmerzgrenze hinausgehen. „Wichtig ist, die Übungen kontrolliert und langsam durchzuführen, und dabei auch während der Übung ruhig ein- und aus zu atmen“, rät Möhlendick.



Eine der wichtigsten Regeln beim Dehnen lautet: Nicht über die Schmerzgrenze hinausgehen.

Hätten Sie's gewusst?

Was ist geschlechtsspezifische Medizin?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Der Bereich der geschlechtsmedizinischen Medizin befasst sich mit den biologischen Unterschieden zwischen Mann und Frau und deren Auswirkungen im Bereich der Medizin. Das ist deswegen notwendig, weil die gleiche Krankheit sich bei Männern und Frauen unterschiedlich äußern kann, beispielsweise hinsichtlich der Häufigkeit, dem Verlauf, der Ausprägung und der Symptome. Ein klassisches Beispiel ist der Herzinfarkt. Als Symptome gelten Brustschmerz, ein Ziehen in den linken Arm und Beklemmung. Dabei sind das lediglich die typischen Hinweise auf einen Herzinfarkt beim Mann, bei einer Frau können zusätzlich Schmerzen im Rücken und Bauch oder Übelkeit auf einen Infarkt hinweisen. Diese Beschwerden gelten als atypisch, und werden, wenn überhaupt, oft erst später einem Herzinfarkt zugeordnet. Ein Beispiel, bei dem Männer schlechter versorgt werden, ist die Osteoporose, denn sie gilt immer noch als typische Frauenkrankheit und wird bei Männern häufig später diagnostiziert als bei Frauen. Auch im Bereich der Arzneimitteltherapie gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern, denn Männer und Frauen reagieren nicht immer gleich auf Medikamente. Trotzdem werden die Präparate vorrangig an Männern erforscht, für Frauen resultiert daraus häufig ein größeres Risiko für Nebenwirkungen. Frauen erhalten meist die gleichen Arzneimittel wie Männer, bestenfalls in einer anderen Dosierung. Als Ursache für diese Unterschiede gelten zum Einen die unterschiedlichen Hormonprofile von Mann und Frau, aber zunehmend auch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren wie physiologische Unterschiede, psychische und psychosoziale Faktoren.“

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



Krankheiten sind nicht geschlechtsneutral. Nur das Wissen über unterschiedliche Symptome bei Männern und Frauen, etwa bei einem Herzinfarkt, kann Leben retten.

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Kevin Haenel, Daniel Freudenreich

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1), Robert Kneschke (S. 3), angellodeco (S. 4), JenkoAtaman (S. 5), baranq (S. 6), fotohansel (S. 7)