

Newsletter  
für Journalisten

## Gesundheit im Blick

Oktober 2018

### Inhalt

Lästige Parasiten Würmer bei Kindern	1
Abhängig im Netz Wie das Internet krank machen kann	2
Aktiv mit Diabetes Regelmäßiger Sport hilft	3
Schlafgesundheit in Deutschland Digitalisierung stört erholsamen Schlaf	4
Hilfe im Notfall Ohne Angst helfen	5
Hätten Sie´s gewusst? Erkältet man sich bei Kälte leichter?	6

### Lästige Parasiten

## Würmer bei Kindern

Es ist kein Thema, über das man gern spricht, dennoch sehen sich einige Menschen im Laufe des Lebens mit einer Wurminfektion konfrontiert. Vor allem Kinder sind betroffen. In der Regel ist diese Infektion ungefährlich. In seltenen Fällen ist die Zahl der Würmer, die den Darm befallen, aber besonders hoch, und es kann zu einem lebensbedrohlichen Darmverschluss kommen.

Würmer sind Parasiten, die sich im Verdauungstrakt des Menschen ansiedeln und dort leben. Auch wenn man sie besonders häufig in den Tropen antrifft, sind sie grundsätzlich auf der ganzen Welt verbreitet, auch in Deutschland. „Hierzulande haben wir es vor allem mit Madenwürmern zu tun, aber auch Spul- und Bandwürmer können sich im menschlichen Körper ansiedeln“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Die Symptome unterscheiden sich je nach Wurmart. Madenwürmer rufen einen starken Juckreiz am Po, häufig in der Nacht, hervor. Bei Spul- und Bandwürmern sehen die Symptome aber völlig anders aus, die Betroffenen fühlen sich insgesamt unwohl, häufig haben sie wenig Appetit und verlieren Gewicht, zwischendurch kann es aber auch zu Heißhungerattacken kommen. „Haben Eltern den Verdacht, dass ihr Kind an Würmern erkrankt ist, sollten sie sich den Stuhlgang des Kindes ansehen. Sowohl Madenwürmer, als auch Spul- oder Teile von Bandwürmern können dort erkennbar sein. Bestätigt sich der Verdacht, steht ein Besuch beim Kinderarzt an“, rät Petzold.

### Behandlung und Maßnahmen

Die Hauptinfektionsquellen sind verseuchte Lebensmittel und Wasser sowie verunreinigte Gegenstände. „Kinder sind so häufig betroffen, weil

sie ihre verschmutzten Hände häufig in den Mund nehmen und sich auf diesem Weg mit Wurmeiern oder Wurmlarven infizieren können. Kratzen sich die Kinder dann in der Nacht am Po, können die Würmer über erneuten Kontakt der Hände mit dem Mund wieder in den Körper gelangen“, erklärt Petzold. Entdeckt der Kinderarzt bei der Untersuchung von Stuhlproben tatsächlich Würmer, wird das Kind in der Regel mit einer sogenannten Wurmkur behandelt, die als Saft oder Tabletten eingenommen wird. Sie tötet die Würmer im Körper ab, die dann über den normalen Verdauungsweg ausgeschieden werden. Parallel dazu muss allerdings auch auf strenge Hygiene geachtet werden, um eine Wiederinfektion zu vermeiden. Das bedeutet beispielsweise, die Hände häufiger zu waschen, vor allem nach dem Toilettengang und vor dem Essen. Auch das Kurzschneiden der Fingernägel kann hilfreich sein. Außerdem empfiehlt es sich, täglich die Bettwäsche zu wechseln und Kleidung sowie Bettzeug bei 60 Grad zu waschen.

### Wurmbefall möglichst vermeiden

Allerdings kann man auch viel tun, um das Risiko einer Infektion mit den unliebsamen Gästen zu verringern. „Die beste Möglichkeit, sich vor einem Befall mit Würmern zu schützen, ist konsequente Hygiene. Darüber hinaus sollte man Obst, Gemüse und Salat gründlich waschen, und Fisch und Fleisch nur gut gegart genießen“, meint Petzold. Außerdem sollte man Spielzeug, das im Freien genutzt wird, immer wieder mal mit heißem Wasser und Spülmittel säubern, und Haustiere regelmäßig entwurmen.

### Abhängig im Netz

## Wie das Internet krank machen kann

Digitale Medien erleichtern Alltag und Beruf. Praktisch alles Wissen der Welt lässt sich vom Sofa aus recherchieren. Der Austausch mit anderen Menschen via Internet hat das soziale Netzwerken auf eine völlig neue Ebene gehoben. Und spielen kann man mit Freunden wie Fremden jeden Tag, rund um die Uhr an jedem Ort der Welt. Wie so oft kommen die zahlreichen Vorteile aber auch im Falle der Digitalisierung nicht ohne Nebenwirkungen daher. Menschen, für die die digitalen Möglichkeiten immer mehr zum zentralen Lebensinhalt werden, entwickeln unter Umständen einen „pathologischen Computer- oder Internetgebrauch“, sprich eine Online-Sucht. Die Sucht nach Computerspielen als offiziell anerkannte Krankheit ist noch jung, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nahm sie erst im Sommer 2018 in ihren Katalog der Krankheiten auf.

Die Online-Sucht ist heimtückisch, da die Grenze zwischen normalem Surfen im Netz und einer ausgeprägten Abhängigkeit fließend verläuft. Sie auszumachen ist nicht leicht, aber es gibt Anhaltspunkte. „Ausschlaggebend für eine Online-Sucht ist nicht allein, wie viel Zeit jemand an Smartphone, Tablet oder Computer verbringt. Ernst wird es, wenn Betroffene andere Interessen, etwa Freunde, Familie und Hobbys vernachlässigen“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Dieses Verhalten kenne man von Abhängigen „klassischer“ Drogen. Es falle den Betroffenen sehr schwer, vom Objekt der Begierde abzulassen, obwohl sie um die schädlichen Folgen wissen. „Süchtige gewöhnen sich an einen



Haben Eltern den Verdacht auf Wurmbefall bei ihrem Kind, lohnt sich ein Blick in die Toilette.

höheren Dopaminpegel, einem Botenstoff im Gehirn, und brauchen ständig Nachschub des Glückshormons. Werden Computer- oder Internet-Süchtige zum Verzicht gezwungen, stellen sich ähnliche Entzugserscheinungen wie bei anderen Drogen ein. Sie können unruhig, gereizt und auch aggressiv werden“, so die Expertin.

### Ist mein Kind abhängig?

Besonders gefährdet, online- oder computersüchtig zu werden, sind Jugendliche und junge Erwachsene. Bei den 14- bis 24-Jährigen geht das Bundesgesundheitsministerium von immerhin 2,4 Prozent Betroffenen aus. Wie es scheint, hat die soziale Herkunft keinen Einfluss auf das Risiko, an der Sucht zu erkranken. Auch das Geschlecht spielt dabei keine Rolle. Abhängige Mädchen nutzen Computer, Tablet oder Smartphone ähnlich exzessiv wie Jungen, allerdings auf andere Weise. Sie verbringen sehr viel Zeit in sozialen Netzwerken, während sich Jungen eher in Online-Spielen verlieren.

„Verbote sind wenig hilfreich und üben schlimmstenfalls einen zusätzlichen Reiz aus. So geben Eltern ungewollt die Kontrolle ab, wenn der Nachwuchs heimlich den Zugang zum Netz sucht. Am besten ist es, so früh wie möglich mit den Kindern feste Zeiten zum Spielen oder Surfen zu vereinbaren“, so Marschall. Dies fördere auch den selbstkritischen Umgang mit dem eigenen Online-Verhalten der Kinder. Besorgte Eltern können mit einem [Online-Test](#) der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung herausfinden, ob ihre Kinder gefährdet sind. Dort gibt es auch Informationen, welche Beratungsstellen oder Ärzte bei Bedarf helfen können.

## Aktiv mit Diabetes

# Regelmäßiger Sport hilft

In Deutschland leiden knapp sieben Millionen Menschen an Diabetes Typ 2. Die Volkskrankheit ist häufig nicht nur erblich veranlagt, sondern wird auch durch Übergewicht und zu wenig Bewegung ausgelöst, weil das die Insulinresistenz fördert. Deshalb ist es für Menschen mit Diabetes mellitus besonders wichtig, regelmäßig Sport zu treiben, sofern deren Gesundheitszustand das zulässt. Sport ist sogar wesentlicher Bestandteil der Therapie. Dabei haben sich die Empfehlungen für das Training in den letzten Jahren grundlegend geändert. „Früher hieß es, Patienten mit Diabetes mellitus sollten ihre Ausdauer, Ausdauer und nochmal Ausdauer trainieren. Das gilt inzwischen als überholt. Heute absolviert man möglichst eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER.

### Regelmäßig sportlich aktiv sein

Sport kann bei Patienten mit Typ 2-Diabetes nicht nur akut den Blutzuckerspiegel senken, sondern auch die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessern. Da dieser Effekt nach 48 Stunden wieder nachlässt, ist es wichtig, regelmäßig Sport zu machen. „Am besten treibt man bei Diabetes mellitus pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdauersport und verteilt diesen auf drei bis fünf Tage. Kraftsport gehört alle drei Tage ins Programm und sollte



Jungen verbringen häufiger Zeit mit Online-Spielen, Mädchen in sozialen Netzwerken.

alle großen Muskelgruppen einbeziehen“, sagt Möhlendick. Allerdings solle man vorher unbedingt zum Arzt gehen, der einen Check-up mit Belastungs-EKG mache und zum Beispiel die Gelenke untersuche. „Am besten bespricht man mit dem Arzt, welche Sportart man gerne treiben möchte, um zusammen das richtige Maß zu finden“, rät der Sportwissenschaftler. Wer sich für ein Training im Fitness-Studio entschieden hat, sollte auf ein Qualitätssiegel der Deutschen Diabetes Gesellschaft in Zusammenarbeit mit diabetesDE und dem TÜV Rheinland achten. Diese Siegel-Angebote sind ausgezeichnet worden, weil sie eine seriöse medizinische Betreuung von Diabetikern gewährleisten.

### Sport kann Insulintherapie hinausschieben

„Wer sich langsam an das richtige Pensum herantastet und seine Grenzen kennt, kann mit Kraft- und Ausdauersport den Verlauf von Diabetes Typ 2 sehr positiv beeinflussen“, sagt Möhlendick. Kraftsport baue das für die Erkrankung mitverantwortliche Bauchfett ab und könne den langfristigen Blutzuckerwert HbA 1c geringfügig absenken. Das Ausdauertraining reduziere den Blutzucker noch stärker, und zwar um bis zu 0,7 Prozent. Das entspreche in etwa der Wirkung einer medikamentösen Diabetestherapie. „Unter Umständen benötigten Typ-2-Diabetiker dank regelmäßigem Sport weniger Medikamente, und eine Therapie mit Insulin lässt sich aufschieben“, sagt Möhlendick.

Anders als beim Alters-Diabetes Typ 2 sind die Typ-1-Diabetiker lebenslang auf die Insulintherapie angewiesen. Es betrifft vor allem junge Menschen und auch Kinder. Daher ist hier vor allem das Ziel, ein möglichst normales Leben mit der Krankheit zu führen. Zum Leben von Jugendlichen gehören Bewegung und Sport auf jeden Fall dazu, daher stehe diese auch für Typ-1-Diabetiker auf dem Programm. Hier ist das Ziel vor allem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

### Schlafgesundheit in Deutschland

## Digitalisierung stört erholsamen Schlaf

Smartphone oder Tablet im Schlafzimmer rauben Millionen Bürgern in Deutschland regelmäßig den Schlaf. Das ist ein zentrales Ergebnis einer repräsentativen Befragung durch das Meinungsforschungsinstitut Ipsos Observer im Auftrag der BARMER.

33 Prozent derer, die elektronische Geräte permanent im Schlafzimmer haben, bleiben häufig oder immer länger wach als beabsichtigt. Von denen, die ohne Elektronik im Schlafzimmer auskommen, sind dies nur 15 Prozent. 36 Prozent der Bevölkerung beklagen zudem Einschlafprobleme. „Die Digitalisierung bietet im Alltag enorme Chancen und Potenziale. Unsere Befragung zur Schlafgesundheit in Deutschland zeigt aber auch, dass es sinnvoll ist, nicht permanent online zu sein“, so Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Dies sei allein schon deshalb wichtig, da ausreichender, guter Schlaf Voraussetzung für körperliche und seelische Ge-



Patienten mit Diabetes profitieren besonders von einer Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport.

sundheit sei. 38 Prozent der Befragten schlafen jedoch in einer typischen Arbeitswoche nur sechs Stunden und weniger pro Tag. 18 Prozent sind mit ihrem Schlaf voll und ganz zufrieden. Insgesamt waren im Mai im Zuge der BARMER-Erhebung 4.000 Menschen bundesweit online befragt worden.

### Der erste Blick gilt dem Handy

Elektronische Kommunikationsmittel begleiten den Ergebnissen zufolge die Deutschen von der ersten Minute des Tages an. So werden 30 Prozent der Befragten noch im Bett medial aktiv, 28 Prozent tun dies beim Frühstück, weitere 19 Prozent kurz vor Verlassen der Wohnung. Mit 65 Prozent wird das Smartphone als Medium noch vor dem Aufstehen am häufigsten genutzt. Radio und Fernseher kommen auf nur zehn bzw. neun Prozent. Direkt vor dem Schlafen liegt der Fernseher dagegen mit 36 Prozent Nutzung noch vor dem Smartphone, dessen sich im Bett nur 29 Prozent der Deutschen bedienen. Petzold: „Diese Nutzungsgewohnheiten elektronischer Medien im Schlafzimmer verwundern nicht angesichts der Tatsache, dass jeweils knapp 40 Prozent der Befragten dort Smartphones und Fernseher häufig oder dauerhaft haben. Auch bei PC und Laptop sind dies immerhin noch 21 Prozent.“

### Stress und private Sorgen stören den gesunden Schlaf

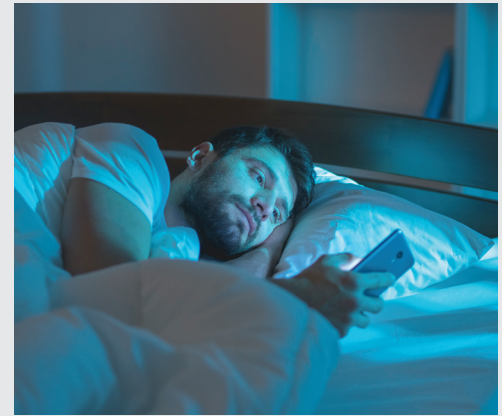
Zugleich deckt die Befragung auf, dass neben der Digitalisierung auch private Sorgen und Stress häufige Hindernisse für einen gesunden Schlaf sind. 39 Prozent der Befragten gaben dies als Ursache für eine Störung ihres Schlafes an. Gesundheitliche Probleme sind mit 34 Prozent zweitwichtigste Störfaktoren, gefolgt von beruflichen Problemen (33 Prozent). Die meisten von Schlafstörungen Betroffenen (26 Prozent) leiden an Ein- und Durchschlafstörungen. Knapp die Hälfte von ihnen (45 Prozent) waren damit beim Arzt, und in sechs von zehn Fällen bestätigte die Diagnose eine Schlafstörung.

## Hilfe im Notfall

# Ohne Angst helfen

Einen Erste Hilfe-Kurs muss in Deutschland jeder absolvieren, der einen Führerschein macht. Trotzdem ist es für viele eine Albtraum-Vorstellung, tatsächlich als Erster an einem Unfallort einzutreffen. Dabei ist es immer besser, mit den Erste Hilfe-Maßnahmen zu beginnen, als untätig zu bleiben. Zudem sollte man immer den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 anfordern.

Was ist zu tun bei Verdacht auf einen Herzinfarkt, Vergiftungen oder Bewusstlosigkeit? Auch wenn man schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht hat, herrscht oft eine große Verunsicherung bei diesem Thema. Verschiedenen Umfragen zufolge können nur zwei von drei Deutschen richtig Erste Hilfe leisten. Dabei ist es gar nicht mal die mangelnde Hilfsbereitschaft, die zu dieser schlechten Quote führt. Vielmehr haben die Menschen Sorge, am Unfallort etwas falsch zu machen und sind ratlos, was in der Hektik eines Notfalles zu tun ist. Das sei zwar verständlich, aber unnötig, meint Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der



Für viele ist das Smartphone ein ständiger Begleiter – auch am Abend. Das kann je nach Nutzungsverhalten zu Schlafstörungen führen.

### Mehr zum Thema:

Themenschwerpunkt rund um das gesunde Schlafen auf den Internetseiten der [BARMER](#).

BARMER und selbst erfahrene Notärztin. „Bei aller Angst, Fehler zu machen, ist eines am schlimmsten: nichts zu tun! Stattdessen sollten die Helfer einen kühlen Kopf bewahren. Und das ist mit regelmäßiger Übung auch möglich.“ Was so selbstverständlich klingt, kommt jedoch oft zu kurz. Wichtig ist es, die Erste Hilfe-Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen. Zahlreiche Rettungsnotdienste bieten dazu Kurse an. Hier werden nicht nur die Wissenslücken geschlossen, sondern mithilfe von Puppen auch die praktischen Übungen trainiert. Das ist deshalb so wichtig, da es dabei helfen kann, Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Experten raten, die Kurse spätestens alle zwei Jahre zu wiederholen.

### Im Notfall kühlen Kopf bewahren und 112 rufen

Kommt es dann tatsächlich zum Notfall, gilt es, zunächst die Unfallstelle abzusichern. Die Verletzten sollten nicht allein gelassen werden. Ist jemand bewusstlos bei gleichzeitigem Herz-Kreislaufstillstand, sollte zudem unverzüglich mit der sogenannten Reanimation, also Wiederbelebung, begonnen werden. Dazu gibt es drei einfache Regeln: prüfen, rufen und drücken. „Zunächst wird geprüft, ob die Person noch reagiert, und beobachtet, ob sie noch atmet. Als zweites ruft man den Rettungsdienst unter der 112. Bis zum Eintreffen des Notarztes muss dann drittens mit der Wiederbelebung begonnen werden. Dazu wird der Brustkorb des Patienten idealerweise in einem Takt von 100 Mal pro Minute etwa fünf Zentimeter tief gedrückt“, so Marschall.

### Stabile Seitenlage, Vergiftungen und Blutungen

Ist jemand bewusstlos, atmet aber noch, sollte er in die sogenannte stabile Seitenlage gebracht werden. Auch dies kann man in den Erste Hilfe-Kursen ausführlich üben. Wichtig ist dabei, dass der Kopf leicht überstreckt nach hinten gelegt wird, so bleiben die Atemwege frei. Der Kopf wird mit der oberen Hand, die unter die Wange gelegt wird, fixiert. Das obere Bein wird in Hüfte und Knie abgewinkelt. Blutet der Verletzte am Rumpf, Kopf, Bein oder Arm, wird ein steriles Tuch dagegen gepresst. Einen Druckverband legt man an, indem die Wunde mit einer sterilen Wundauflage abgedeckt wird. Zum Fixieren zwei- bis dreimal mit einer Binde umwickeln. Ein zweites, ungeöffnetes Verbandpäckchen aus dem Erste-Hilfe-Set wird als Druckpolster aufgelegt und mit der restlichen Binde fixiert. Dabei sollte man allerdings nicht zu kräftig binden, denn sonst können die Gliedmaßen blau anlaufen. Bei dem Verdacht auf Vergiftungen kann man neben dem Notarzt auch den Giftnotruf anrufen. Hier erhält man spezielle Anweisungen, was im Falle einer Vergiftung zu tun ist.

### Hätten Sie' s gewusst?

## Erkältet man sich bei Kälte leichter?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER: „Den Tipp, sich aus Schutz vor einer Erkältung bei kalten Temperaturen warm anzuziehen, hat sicher jeder schon mal gehört. Dass es einen Zusammenhang zwischen kühlen Außentemperaturen und der Entstehung von Schnupfen und Co. gibt, haben schon unsere Eltern und Großeltern geahnt. Tatsächlich ist die Entstehung einer Erkältung aber ein Resultat



Wer im Notfall helfen muss, sollte vor allem ruhig bleiben und die 112 rufen.

#### Wichtige Infos für die 112:

- Wo hat sich der Notfall ereignet?
  - Was ist passiert?
  - Wie viele Personen sind betroffen?
  - Welche Verletzungen liegen vor?
- Unbedingt Rückfragen abwarten und nicht gleich auflegen!

aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren, und nicht durch Kälte allein. Denn bei einer Erkältung handelt es sich um eine Infektionskrankheit, die vor allem durch sogenannte Rhinoviren verursacht wird. Verschiedene Faktoren begünstigen dann eine Erkältung, wenn die Viren sich einmal im Organismus angesiedelt haben.

Neben Faktoren wie trockene Luft in beheizten Räumen wird schon lange vermutet, dass sich die Blutgefäße der Nase, in der die Viren sitzen, bei Kälte zusammenziehen und die Schleimhaut verengen. Dadurch wird die Immunabwehr beeinträchtigt. Eine amerikanische Studie zeigte vor ein paar Jahren außerdem, dass Kälte einen direkten Einfluss auf die Immunabwehr hat. Die Forscher konnten an Zellkulturen von Mäusen nachweisen, dass sich bei einer Temperatur von 33 Grad Celsius die Viren leichter vermehren konnten als bei 37 Grad. Zurückgeführt wird dieser Effekt nicht direkt auf die kühlen Bedingungen, sondern vielmehr auf die verringerte Fähigkeit der Immunabwehr, die Eindringlinge zu bekämpfen. Inwieweit die Ergebnisse aber auf den Menschen übertragbar sind, müssen weitere Studien erst noch zeigen.“



Kälte hat nur einen indirekten Einfluss auf die Entstehung einer Erkältung.

## 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, Daniel Freudenreich,

Sunna Gieseke, Kevin Haenel,

Thorsten Jakob

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

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

### Bildnachweis

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

Federico Rostagno (S. 2), Anastas-

siya (S. 3), Peter Atkins (S. 4), Artem

(S. 5), M.Dörr & M.Frommherz (S. 6),

contrastwerkstatt (S. 7)