

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

Dezember 2018

Inhalt

Atem(be)raubender Advent Allergiefrei durch die Weihnachtszeit	1
Oh du Fröhliche Singen für Herz und Seele	2
Bloß keine Winterpause Familien in Bewegung	3
Halsschmerzen Nicht immer harmlos	4
Raynaud-Syndrom Mehr als nur kalte Finger	6
Hätten Sie´s gewusst? Lauern Zecken eigentlich auch im Weihnachtsbaum?	7

Atem(be)raubender Advent

Allergiefrei durch die Weihnachtszeit

Für Allergiker ist die Weihnachtszeit eine echte Herausforderung. Allergieauslösende Stoffe können in weihnachtlichen Leckereien, aber auch in Duftstoffen versteckt sein. Worauf Allergiker achten sollten und wie sie die besinnlichste Zeit des Jahres beschwerdefrei genießen können, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER.

Wer unter einer Lebensmittelunverträglichkeit oder einer Lebensmittelallergie leidet, muss in der Weihnachtszeit besonders aufpassen. Denn in vielen weihnachtlichen Leckereien sind Nüsse, und damit die Hauptauslöser für Allergien, verarbeitet. Vor allem Haselnüsse können allergische Beschwerden hervorrufen. Aber auch Vanille und Zimt, die beispielsweise in Christstollen und vielen Weihnachtsplätzchen enthalten sind, können bei Allergikern zu gesundheitlichen Problemen führen. Deren beste Schutz vor allergischen Reaktionen sind Informationen über die Inhaltsstoffe. „Bei verpackten Lebensmitteln können Betroffene sich die vorgeschriebene Zutatenliste anschauen. Bei unverpackten Lebensmitteln, wie sie beispielsweise auf dem Weihnachtsmarkt angeboten werden, fehlen diese Hinweise allerdings. Um sich keiner unnötigen Gefahr auszusetzen, sollten Allergiker auf solche Produkte besser verzichten“, so Petzold. Um auf Nummer sicher zu gehen, rät die Expertin, selbst zu backen. Dabei können Allergiker auf problematische Zutaten wie Hasel- oder Erdnüsse direkt verzichten und diese durch Alternativen ersetzen. Besonders Mandeln und Haferflocken, aber auch Kokosraspel, eignen sich gut für Plätzchen und Co. und werden meist gut vertragen.

Dicke Luft durch Duftkerzen?

Neben Lebensmitteln können auch Duftstoffe Allergien auslösen. Im Dezember sind es vor allem Duftkerzen oder -lampen, Potpourris und Raumsprays, die ein weihnachtliches Flair in die eigenen vier Wände bringen sollen. „Solange die verwendeten Inhaltsstoffe nicht unter die Gefahrenstoffverordnung fallen, müssen sie auf der Verpackung nicht aufgeführt werden. Das bedeutet aber nicht, dass jeder sie gut vertragen kann. Importartikel aus Nicht-EU-Staaten unterliegen zudem anderen Bestimmungen, die häufig nicht so streng sind wie die europäischen Richtlinien“, erklärt Petzold. Häufig geben beispielsweise Duftkerzen beim Abbrennen verschiedene Stoffe ab, die unter anderem zu Atemwegsreizungen oder sogar einem Asthmaanfall führen können. Der Raum wird dann nicht nur mit weihnachtlichem Duft, sondern unbemerkt auch noch mit Dioxinen, polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAKs) und Lösungsmittel gefüllt. Petzold rät, bei der Verwendung von Duftkerzen regelmäßig gut zu lüften oder lieber gleich auf Kerzen aus Bienenwachs ohne Paraffinzusatz zurückzugreifen. Auch Kerzen mit dem RAL-Gütesiegel sind eine gute Alternative, da bei ihnen die Inhaltsstoffe nach strengen Kriterien geprüft wurden.

Allergische Reaktionen

Allergische Reaktionen können unterschiedlich stark ausfallen. Die harmlose Variante umfasst Symptome wie Juckreiz im Mund oder einen Hautausschlag. Es kann aber auch zu einem Anschwellen der Atemwege kommen, und der Betroffene bekommt schlecht Luft. Im extremsten Fall reagiert der Körper mit einem anaphylaktischen Schock, einem Kreislaufzusammenbruch, der lebensgefährlich werden kann. „Allergiker, bei denen eine hochgradige Allergie auf bestimmte Stoffe bekannt ist, und die in der Vorgeschichte bereits heftige allergische Reaktionen gezeigt haben, sollten für solche Fälle immer ein ärztlich verordnetes Notfall-Set mit einem Antihistaminikum, Kortison und einer Adrenalin-Spritze dabei haben“, rät Petzold.

Oh du Fröhliche

Singen für Herz und Seele

Weihnachtslieder gehören zum Fest der Liebe wie Spekulatius, Glühwein und Christbaumschmuck. Doch während die Familien früher am Adventskranz und am Weihnachtsbaum noch selbst gesungen haben, kommt die Musik heute immer öfter von der CD, aus dem Fernseher oder aus dem Internet. Eigentlich sehr schade, denn selbst zu singen oder ein Instrument zu spielen tut Körper, Geist und Seele gut.

Ob im Radio, auf dem Weihnachtsmarkt oder in Geschäften – mit dem Advent beginnt auch die Zeit der Weihnachtslieder. Allerdings scheint das Selbersingen mehr und mehr aus der Mode zu kommen. Schon 2012 zeigte eine repräsentative Umfrage für die Deutsche Presse-Agentur, dass mit 60 Prozent eine deutliche Mehrheit der Bundesbürger keine Weihnachtslieder singt. Eine Entwicklung, die Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER, bedauert. „Auch wenn beim gemeinsamen Singen der eine oder andere schiefe Ton dabei ist, überwiegen



Manche Duftkerzen geben beim Abbrennen Stoffe ab, die zu gesundheitlichen Beschwerden führen können.

die positiven Aspekte. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Singen auch als Gemeinschaftserlebnis die Stimmung hebt, glücklich macht und sogar Ängste vertreiben kann.“

Verantwortlich dafür ist eine höhere Produktion von Serotonin, Beta-Endorphinen, Oxytocin und Noradrenalin. Serotonin wirkt gegen Depression und Angst, Beta-Endorphine erzeugen Glücksgefühle, Oxytocin, auch als „Kuschelhormon“ bekannt, sorgt für gute zwischenmenschliche Beziehungen und Noradrenalin steigert ganz allgemein die Lebenslust. Parallel dazu werden Stresshormone wie Testosteron und Cortisol abgebaut. Damit ist das gemeinsame Trällern nicht nur ein optimales Mittel gegen vorweihnachtlichen Stress, sondern kann auch die Chancen auf ein friedliches und gesundes Weihnachtsfest erhöhen.

Singen stärkt das Immunsystem

Wer nicht nur eine Strophe durchhält, kann sogar körperlich vom Singen profitieren. „Schon 15 Minuten genügen, um Herz und Kreislauf zu stärken. Denn mit der richtigen Technik wird die Atmung intensiviert, das Lungenvolumen vergrößert und der Körper besser mit Sauerstoff versorgt“, so Jakob-Pannier. Die meisten gesundheitlichen Vorteile haben allerdings diejenigen, die regelmäßig in einem Chor singen. Sie werden nämlich mit einem stärkeren Immunsystem belohnt – das fanden Forscher vom Institut für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt heraus. Die Wissenschaftler untersuchten die Speichelproben von Kirchenchormitgliedern, die das „Requiem“ von Mozart sangen. Dabei stellten sie fest, dass nach der Chorprobe die Anzahl der Immunglobuline A, die in den Schleimhäuten sitzen und Krankheitserreger bekämpfen, stark gestiegen war. Hörten die Mitglieder dagegen das Requiem nur vom Band, blieb die Anzahl der Antikörper unverändert. Es gibt also viele gute Gründe, öfter mal ein Lied anzustimmen. Und Weihnachten bietet dazu eine gute Gelegenheit.

Bloß keine Winterpause

So bleiben Familien in Bewegung

Zu kalt, zu nass, zu dunkel – Gründe, im Winter wenig bis gar keinen Sport zu treiben, gibt es viele. Doch bei genauem Hinsehen sind die meisten einfach nur Ausreden. Denn auch die kalte Jahreszeit bietet viele Bewegungsmöglichkeiten, für Erwachsene genauso wie für Kinder und Jugendliche. Besonders viel Spaß macht es, wenn die ganze Familie gemeinsam sportlich aktiv wird.

Im Herbst und Winter sinken nicht nur die Temperaturen, sondern auch die Anzahl der Freizeitsportler. Dabei ist Bewegung in der kalten Jahreszeit besonders wichtig, da sie nachweislich das Immunsystem stärkt und so Erkältungen vorbeugen kann. Außerdem ist sie ein guter Ausgleich zur kalorienreichen Ernährung rund um die Weihnachtszeit, so dass lästige Fettpölsterchen erst gar keine Chance haben. Für Kinder ist ein ganzjährig aktiver Lebensstil besonders wichtig, da körperliche Aktivität die emotionale, kognitive, motorische und soziale Entwicklung fördert. „Bewegung



Das Singen unter dem Weihnachtsbaum ist mehr als nur eine aus der Mode gekommene Tradition – es tut Körper und Seele gut.

kommt im Alltag oft zu kurz. Die nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung werden häufig nicht erreicht, weder bei Kindern, noch bei Erwachsenen“, weiß Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Demnach sollen sich Kinder ab sechs Jahren und Jugendliche mindestens 90 Minuten pro Tag bewegen. Für Erwachsene gilt die Empfehlung, sich regelmäßig körperlich zu betätigen. In konkreten Zahlen heißt dies, etwa 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität („Laufen ohne zu schnaufen“) oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität. Zusätzlich sollte die Zeit, die vor Fernseher, PC oder Tablet und Smartphone verbracht wird, möglichst gering ausfallen, da sie für körperliche Aktivitäten verloren geht. Laut BMG sollten Tablet und Co. von Grundschulkindern maximal eine, von Jugendlichen höchstens zwei Stunden täglich genutzt werden.

Gemeinsam aktiv werden

Doch wie motiviert man sich und die Kinder, die warme Wohnung zu verlassen und körperlich aktiv zu werden? „Eltern sollten sich im Klaren darüber sein, wie wichtig ihre Rolle als Vorbild für die Kinder ist. Sind die Eltern aktiv, sind es die Kinder in der Regel auch, weil sie es nicht anders gelernt haben“, so Möhlendick. Dabei geht es nicht um olympiaverdächtigen Hochleistungssport, sondern um gemeinsame Familienzeit, die aktiv genutzt wird. Jede körperliche Aktivität, die Spaß bringt, hilft gegen Bewegungsmangel. Um als Familie in Bewegung zu kommen, ist kein ausgefeiltes Fitnessprogramm nötig. Wichtiger ist, sich etwas zu suchen, an dem alle Spaß haben. Das können die typischen Aktivitäten im Schnee sein, wie Rodeln, Schneeballschlacht oder Eislaufen, oder auch mal der Besuch im Schwimmbad. Je nach Alter kann auch die Kletterhalle eine spannende Möglichkeit sein, sich körperlich zu betätigen. Die Muskeln werden durch das Klettern gestärkt und gleichzeitig die Koordination sowie Mobilität und Stabilität gefördert.

Als Sportart für die ganze Familie eignet sich auch Badminton besonders gut. „Badminton gilt als echter Fatburner, in einer Stunde kann man bis zu 500 kcal verbrennen, ausgehend von einer etwa 70 Kilogramm schweren Person. Außerdem lässt es sich leicht erlernen, das motiviert ungemein. Und fast ganz nebenbei trainiert man Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt die Muskeln, steigert die Kondition und die Reaktionsfähigkeit“, weiß Möhlendick. Für Familien, die in den eigenen vier Wänden nicht auf Bewegung verzichten möchten, rät Möhlendick, Tischtennis zu probieren. Ob Einzel, Doppel oder Rundlauf, mit Tischtennis kommt die ganze Familie in Bewegung.

Halsschmerzen

Lästig, und nicht immer harmlos

Der Winter ist die typische Zeit für Halsschmerzen. Doch nicht immer steckt nur eine harmlose Erkältung dahinter. Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER, verrät mögliche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.



Familien, die auch im Winter aktiv bleiben wollen, sollten den Spaßfaktor in den Vordergrund stellen. Eltern sind dabei ein wichtiges Vorbild.

„Halsschmerzen sind ein Symptom für ein Problem, das im Organismus vorliegt. Es handelt sich dabei also nicht um eine Erkrankung im eigentlichen Sinn, sondern um ein Warnsignal“, erklärt Günther. Fehlen die typischen Symptome einer Erkältung, gibt es viele andere Auslöser, etwa wenn der Betroffene zuvor seine Stimme durch lautes Rufen oder sehr viel Sprechen übermäßig stark beansprucht hat. Aber Halsschmerzen können auch auf eine ganze Reihe von Krankheiten hindeuten. Dazu zählen beispielsweise Mandel- oder Kehlkopfentzündungen, die „echte“ Grippe, Scharlach, Mumps, Röteln, Pfeiffersches Drüsenfieber oder eine Schilddrüsenerkrankung. Auch die Refluxkrankheit, besser bekannt als Sodbrennen, kann eine Ursache sein. Dann fließt die saure Magenflüssigkeit vor allem in liegender Position zurück in den Bereich des Rachens und führt zu Halsschmerzen und Heiserkeit.

„Die Therapie der Halsschmerzen ist abhängig von der Ursache und kann sehr unterschiedlich ausfallen. Während etwa bei der Refluxkrankheit vor allem der Magen behandelt wird, kann bei einer regelmäßigen Überbelastung der Stimme möglicherweise eine Logopädie helfen“, so die Expertin. Wer unter Halsschmerzen leidet, sollte daher auf weitere Symptome achten. Ein Arztbesuch ist immer sinnvoll, wenn die Halsschmerzen länger als sieben Tage andauern oder zudem noch Fieber oder über mehrere Tage erhöhte Temperatur auftreten. Auch eine himbeerrot verfärbte Zunge oder ein zusätzlicher Hautausschlag können Hinweise für Erkrankungen sein, die vom Arzt behandelt werden sollten.

Beschwerden lindern

Wer unter erkältungsbedingten Halsschmerzen leidet, hat sich diese in der Regel durch die sogenannte Tröpfcheninfektion eingefangen. Auch durch den Händedruck mit einer erkrankten Person kann man sich anstecken, wenn man sich anschließend beispielsweise ins Gesicht fasst. Regelmäßiges Händewaschen ist daher eine wichtige Möglichkeit, die Gefahr einer Ansteckung zu verringern. In Apotheken gibt es eine Reihe von frei verkäuflichen Medikamenten, die bei Halsschmerzen lindernd wirken können. Lutschtabletten oder Gurgellösungen erreichen allerdings nicht die tiefergelegenen Schichten, in denen sich die Entzündung abspielt.

„Präparate gegen Halsschmerzen enthalten unterschiedliche Wirkstoffe, die unter anderem entzündungshemmend, betäubend, abschwellend oder desinfizierend wirken. Wer viel unterwegs ist, kann gut auf Lutschtabletten zurückgreifen. Sie regen den Speichelfluss an und können die Schmerzen etwas verringern“, rät Günther. Darüber hinaus gibt es einige Hausmittel, die wohltuend sein können, einen wissenschaftlichen Beleg für die Wirksamkeit gibt es allerdings nicht. „Viel trinken, egal ob kühl oder ein warmer Kräutertee, ist ein häufiger Tipp für Erkältungsgeplagte. Außerdem kann Gurgeln mit Salzwasser, Kamillen- oder Salbeitee die Beschwerden etwas lindern. Und auch Ruhe für den kranken Körper ist empfehlenswert“, meint die Expertin.



Je nach Ursache werden Halsschmerzen unterschiedlich therapiert. Denn nicht immer ist eine Erkältung der Auslöser für die Beschwerden.

Raynaud-Syndrom

Mehr als nur kalte Finger

Viele Menschen leiden im Winter unter kalten Händen. Doch bei einigen Menschen gehen die Beschwerden über das Übliche hinaus. Bei ihnen verfärben sich die Finger und werden sogar taub. Der Grund ist eine ganz besondere Art der Durchblutungsstörung.

Vor allem Frauen kennen das Problem: Ausgelöst durch einen Kältereiz werden die Finger plötzlich und krampfartig eiskalt und taub. Und weil die Haut auch noch schneeweiß wird, spricht der Volksmund in solchen Fällen von der Leichenfinger- oder auch Weißfingerkrankheit. Dahinter verbirgt sich eine vorübergehende Durchblutungsstörung, die Mediziner als sogenanntes Raynaud-Syndrom bezeichnen. Die Erkrankung wird in zwei Formen, in das primäre und das sekundäre Raynaud-Syndrom, unterteilt. Die Beschwerden in der primären Form sind unangenehm, aber nicht gefährlich. Sie treten meist in der Zeit der Pubertät auf und schwächen sich mit zunehmendem Alter wieder ab. Wer an der sekundären Form leidet, ist meist älter als 40 Jahre und kann zudem noch eine andere Erkrankung oder Schädigung aufweisen, die behandlungswürdig ist. Beispiele sind entzündliches Rheuma, Multiple Sklerose oder Diabetes mellitus. Die Therapie des Raynaud-Syndroms orientiert sich dann vor allem an der Grunderkrankung. „Beiden Raynaud-Formen gemein sind die Symptome, die vorwiegend bei Kälte, Nässe, aber auch manchmal schon beim Händewaschen mit kaltem Wasser auftreten. Der Arzt kann mit verschiedenen Untersuchungen, unter anderem Ultraschall, Dopplerdruckmessung der Finger oder Kapillarmikroskopie, herausfinden, ob es sich um das Raynaud-Syndrom handelt, oder andere Ursachen für die Beschwerden vorliegen“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

Maßnahmen, die einer Attacke vorbeugen können

Wer an dem Raynaud-Syndrom leidet, kann viel tun, um die unangenehmen Auswirkungen zu vermeiden oder zumindest zu verringern. „Betroffene sollten schon ab einer Temperatur von zehn Grad Celsius ihre Hände und Füße konsequent vor Kälte und Nässe schützen. Dicke Handschuhe, am besten Fäustlinge, und auch spezielle Taschenwärmer können hier sehr helfen. Sind die Füße betroffen, ist es sinnvoll, Schuhe ausreichend groß zu kaufen, damit genügend Platz für eine zusätzlich wärmende Sohle und dicke Socken bleibt“, rät Marschall. Laut Expertin sollten allerdings nicht nur Hände und Füße warmgehalten werden, sondern möglichst der ganze Körper. Mütze, Schal und eine dicke Jacke sind daher für die Patienten unverzichtbar. Außerdem rät Marschall dazu, auf das Rauchen zu verzichten, da dieses gefäßverengend wirkt und die Beschwerden verstärken kann. Als auslösender Faktor für eine Attacke gilt zudem Stress. Raynaud-Patienten sollten daher möglichst versuchen, diesen abzubauen und ihre Lebensgewohnheiten entsprechend anzupassen. Hier können beispielsweise Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder auch Yoga das Stresslevel nachhaltig reduzieren. Um die Durchblutung der Finger zu verbessern, können Betroffene ihre Finger mit einem entsprechenden Fingertraining stärken. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eignet sich möglicherweise ein sogenannter Griptrainer speziell für die Finger.



Vor allem Frauen leiden unter dem sogenannten Raynaud-Syndrom.

Hätten Sie' s gewusst?

Lauern Zecken eigentlich auch im Weihnachtsbaum?

Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER:

„Zecken überwintern vor allem in der dicken Laubschicht am Boden. Das feuchte Laub schützt sie weitgehend vor Kälte und Austrocknung. Sinken die Temperaturen, sind Zecken weniger beweglich und verfallen irgendwann in eine sogenannte Kältestarre. Bei mildereren Temperaturen über einen Zeitraum von einigen Tagen können sie aber auch wieder aktiv werden und auf Nahrungssuche gehen. Über das bodennahe Buschwerk können sie dann auch in die unteren Zweige von Nadelbäumen gelangen, die später als Christbaum verkauft werden. In sehr milden Wintern ist es daher durchaus möglich, dass man sich mit dem Weihnachtsbaum auch die ein oder andere Zecke ins Haus holt, auch wenn das eher die Ausnahme ist. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte den Baum im Freien ausklopfen und beim Aufstellen unter dem Baum ein weißes Laken ausbreiten. Fallen die Tiere dann von den Zweigen, sind sie gut sichtbar und können mit einem Klebestreifen entfernt werden.“



Zecken überwintern nicht in Tannenbäumen, können aber je nach Witterung einen Christbaum erklettern und im Wohnzimmer landen.

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

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1),
Stefanie Lindorf (S. 2), Imcsike (S. 3),
pololia (S. 4), Ipeku Forp (S. 5),
EVGENIY (S. 6), Lukassek (S. 7)