

**Inhalt**

Reizdarmsyndrom Unruhe im Bauch	1
Diabetischer Fuß Vorsorge ist die beste Medizin	2
Prüfungsangst Panik vor dem Blackout	3
Gesunde Gartenarbeit Gut für Körper und Geist	4
Training nach der Winterpause So klappt es mit dem Wiedereinstieg	6
Hätten Sie´s gewusst? Ist Schwerhörigkeit ein Vorbote für Demenz?	7

**Reizdarmsyndrom****Unruhe im Bauch**

Anhaltende Bauch- und Unterleibschmerzen, Krämpfe, Verstopfung oder Durchfall mit insgesamt verändertem Stuhl über einen Mindestzeitraum von drei Monaten – das sind die typischen Symptome für das Reizdarmsyndrom (RDS). Laut aktuellem BARMER-Arztreport erhielten allein im Jahr 2017 in Deutschland eine Million Menschen die Diagnose Reizdarmsyndrom. Insgesamt schätzen Experten die Zahl der Betroffenen auf bis zu elf Millionen. Zwar ist die Erkrankung nicht gefährlich, bringt aber teilweise gravierende Einschränkungen mit sich.

RDS hat viele Ausprägungen. Während ein Großteil der Betroffenen unter einer milden Form von RDS leidet, mit der sie ohne Behandlung recht gut zurechtkommen, haben andere so starke Beschwerden, dass ihre Lebensqualität und vor allem ihre Spontanität stark beeinträchtigt sind. „Häufig tritt RDS in Schüben auf. Während manche häufig unter Verstopfungen leiden, tendieren andere zu Durchfall. Es gibt aber auch Mischformen aus beidem. Hinzu kommen teilweise auch Völlegefühl und Blähungen“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

**Betroffene brauchen viel Geduld**

Der Weg bis zur endgültigen Diagnose ist häufig sehr lang. „RDS ist eine Ausschlussdiagnose. Das bedeutet, dass Ärzte weder in der individuellen Krankengeschichte, noch in den Ergebnissen von Blutbildern, bildgebenden Verfahren oder in der körperlichen Untersuchung Hinweise auf eine andere Erkrankung finden konnten. Untersuchungen schließen andere mögliche Ursachen aus, die dann gezielt behandelt würden“, so Marschall.

Als Ursachen von RDS werden verschiedene Möglichkeiten diskutiert, etwa eine erbliche Veranlagung, eine Störung der Darmmuskulatur oder auch Entzündungen in der Darmwand. Verstärkt werden die Beschwerden häufig auch durch psychische Belastungen und Stress. Um ihren individuellen Krankheitsauslöser und Stressfaktoren herauszufinden, brauchen Betroffene viel Geduld. Auf der Suche danach kann ihnen ein Tagebuch helfen, in dem sie Informationen über ihre Mahlzeiten, sportliche Aktivitäten und ihre Belastungen sowie Stressempfindungen notieren. Häufig kann man auf diese Weise ein Muster erkennen. „Betroffene sollten feststellen, was sie vertragen, und was ihnen weniger guttut. In einigen Fällen kann eine entsprechende Reizdarm-Suchdiät, die von einem Fachmann begleitet wird, zu wertvollen Erkenntnissen führen, auch wenn sie einige Monate andauert“, so Marschall.

### Unterschiedliche Behandlungsansätze

Patienten, die eher unter einer Verstopfung leiden, hilft oft viel Trinken und eine ballaststoffreiche Ernährung. Sinnvoll kann die Einnahme von sogenannten Flohsamenschalen aus der Apotheke sein. Manche Betroffene vertragen mehrere kleine, über den Tag verteilte Mahlzeiten besser als zwei oder drei üppige Gerichte. Da Stress den Verlauf der Erkrankung negativ beeinflusst, sollten Patienten möglichst regelmäßige Ruhepausen in ihrem Alltag einlegen. Das Erlernen von Entspannungstechniken und psychologischen Verfahren zur Stressbewältigung kann den Beschwerden vorbeugen, ausreichend Schlaf und Bewegung sind ebenfalls sinnvoll. Medikamentös stehen verschiedene Präparate zur Verfügung. Je nach Beschwerdebild können krampflösende Mittel, Medikamente gegen Durchfall oder Verstopfung helfen, die Beschwerden zu lindern. Allerdings sollte man die Vor- und Nachteile beim Einsatz von Arzneimitteln immer gut abwägen, denn die Präparate haben häufig auch Nebenwirkungen.

### Diabetisches Fußsyndrom

## Vorsorge ist die beste Medizin

Wer an Diabetes erkrankt ist, muss besonders auf seine Füße achten. Langfristig erhöhte Blutzuckerspiegel können zu Schädigungen an Gefäßen und Nerven der Füße führen, wodurch sie weniger empfindlich werden. Kleine Verletzungen werden in der Folge oft erst spät oder gar nicht festgestellt, wodurch im weiteren Verlauf tiefe Wunden entstehen können. Zudem heilen bei Diabetikern Wunden häufig schlechter, Infektionen können sich leichter ausbreiten und diese dann zu tiefen Geschwüren führen. Mit der richtigen Vorsorge lassen sich schwerwiegende Folgen allerdings meist vermeiden.

Werden Schmerz- und Temperaturreize nicht mehr gut wahrgenommen, können schon kleine Wunden zu einem ernsthaften gesundheitlichen Problem werden. Im schlimmsten Fall droht sogar eine Amputation. Vorbeugend lässt sich allerdings viel tun, damit es gar nicht erst soweit kommt. „Diabetiker sollten täglich Fußpflege betreiben. Dazu gehört beispielsweise, die Füße gründlich auf Blasen, Rötungen, Risse oder Druckstellen zu untersuchen. Weil die Wundversorgung bei Diabetikern nicht immer ganz leicht ist, sollten sie die auffälligen Stellen unbedingt dem behandelnden Arzt



Patienten mit Reizdarm leiden häufig unter verschiedenen Symptomen wie Blähungen, Bauchschmerzen, unregelmäßigem Stuhlgang oder Übelkeit.



Diabetiker sollten ihre Füße sorgfältig pflegen und sich dabei auch regelmäßig von Profis, etwa in speziellen Diabetiker-Sprechstunden, unterstützen lassen.

zeigen“, rät Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. In die tägliche Routine gehört auch die Untersuchung der Zehenzwischenräume und der Fußsohle, gegebenenfalls mithilfe des Partners oder eines Handspiegels. Zudem sollten die Füße jeden Tag wenige Minuten in einem Fußbad mit lauwarmem Wasser gereinigt werden. Ideal ist eine Temperatur von 37 Grad Celsius, am besten gemessen mit einem Thermometer, um Verbrühungen zu vermeiden. Wichtig ist es, die Füße im Anschluss vorsichtig und gründlich abzutrocknen, am besten mit einem weichen Handtuch. Auch die Zehenzwischenräume dürfen nicht vergessen werden, damit sich dort keine Pilze ansiedeln.

## Hornhaut und Fußnägel

Wer Hornhaut entfernen möchte, sollte dies unmittelbar nach dem Fußbad mit einem Bimsstein tun. „Eine Hornhautraspel sollte nicht verwendet werden, weil sie die Gefahr von Verletzungen erhöht“, so die Expertin. Auch regelmäßiges Eincremen mit Produkten, die Harnstoff enthalten, ist sinnvoll. Um die Fußnägel zu kürzen, empfiehlt sich das Verwenden einer Nagelfeile, mit der die Nägel gerade abgefeilt werden. Von spitzen Nagelscheren rät Petzold ab. Wer die Fußpflege lieber in die Hand eines Experten geben möchte, wendet sich am besten an einen Podologen, der eine mehrjährige Ausbildung genossen hat.

Auch beim Schuhkauf gibt es ein paar Dinge, auf die Diabetiker achten sollten. „Das neue Paar Schuhe sollte breit sein und einen flachen Absatz haben. Insgesamt sollte nichts drücken, daher ist ein möglichst weiches Obermaterial sinnvoll“, meint Petzold. Empfehlenswert sind auch nahtlose Strümpfe mit einem hohen Baumwollanteil. Sie sollten zudem täglich gewechselt werden.

## Prüfungsangst

# Panik vor dem Blackout

Wenn während einer Prüfung erlerntes Wissen innerhalb kürzester Zeit abgerufen werden muss, bedeutet dies für die meisten Menschen in erster Linie Stress. Menschen, die unter Prüfungsangst leiden, empfinden die Situation allerdings ungleich schlimmer. Die vermehrte Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin führen nicht, wie sonst, zu einer schnellen und konzentrierten Reaktion, sondern zu einer Blockade und einer stark verringerten Leistungsfähigkeit. Der hohe Adrenalin Spiegel rät dann eher zur Flucht, ein Nachdenken ist kaum mehr möglich. Prüfungsangst kann die eigenen Pläne nachhaltig durchkreuzen.

Aus medizinischer Sicht gehört die Prüfungsangst zu den spezifischen Phobien. Während Personen ohne Prüfungsangst sich hauptsächlich auf die bevorstehende Aufgabe konzentrieren, fokussieren Personen mit Prüfungsangst einen Teil ihrer Aufmerksamkeit auf sich selbst und nur einen Teil auf die Aufgabe. „Die Betroffenen haben in erster Linie ein diffuses Gefühl der Angst sowie Furcht vor einer Bewertung ihrer Persönlichkeit, und nicht vor der Bewertung der abgefragten Leistung. Menschen mit Prüfungsangst können diese beiden Dinge nicht auseinanderhalten,

### Info

Bei Diabetikern, die an einem speziellen Disease-Management-Programm (DMP) teilnehmen, ist die regelmäßige Begutachtung der Füße Teil der Vorsorge-Untersuchung. Infos zum BARMER-DMP gibt es unter [www.barmer.de/a000032](http://www.barmer.de/a000032).

und setzen ein schlechtes Abschneiden in der Prüfung mit einem grundsätzlichen Versagen, quasi einer Ablehnung, gleich und fühlen sich stark bedroht“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Die Inhalte der Prüfung werden dann nicht mehr realistisch eingeschätzt, und die eigenen Einflussmöglichkeiten unterschätzt. Die Angst vor einem Versagen scheint dann größer als die Aussicht auf Erfolg. Die Ursachen finden sich beispielsweise in der Kindheit. Negative Folgen kann es etwa haben, wenn die Eltern sehr leistungsorientiert waren, und auf schlechte Noten oder sonstigen Misserfolg des Kindes nicht tröstend, sondern tadelnd oder sogar mit Strafen reagiert haben. Als Erwachsener übernehmen manche Betroffenen dieses Verhalten für sich selbst und machen das eigene Selbstwertgefühl von der erbrachten Leistung abhängig.

Die körperlichen Symptome für Prüfungsangst sind vielfältig. „Es kann schon Wochen vor der eigentlichen Prüfung beispielsweise zu Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen, Herzrasen, Konzentrationsstörungen, Schwindel und Schlafstörungen kommen. Das Lernen wird dadurch noch schwerer, eine gute Vorbereitung ist kaum möglich“, so Jakob-Pannier. Häufig schieben die Betroffenen das Lernen dann auf und flüchten sich in andere Tätigkeiten. Das Wissen, dass sie jetzt eigentlich lernen sollten, und das Gefühl, schlecht vorbereitet zu sein, verstärkt die Angst noch weiter. Ein Teufelskreislauf entsteht, der bis zu Panikattacken führen kann. Dann ist in Besuch beim Arzt hilfreich, um die Symptome abzuklären und kurzfristige Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

### Früh genug mit den Vorbereitungen beginnen

„Für Menschen mit Prüfungsangst ist ein gutes Zeitmanagement besonders wichtig. Wie viel Stoff muss gelernt werden? Wie viel Zeit nimmt das in Anspruch? Habe ich alle Unterlagen zusammen, die ich benötige? Das sind Fragen, die im Vorfeld geklärt werden sollten“, so die Expertin. Dann kann ein Zeitplan erstellt werden, der nach und nach abgearbeitet wird. Erfolgserlebnisse über die erreichten Ziele motivieren, am nächsten Tag weiter zu lernen. Auch das Lernen in Lerngruppen ist häufig eine große Hilfe. Als Teil einer solchen Gruppe kann man seinen Leistungsstand besser objektiv einschätzen und eventuell auch eine Prüfungssituation durch Abfragen simulieren. Dadurch verliert die Prüfung im Idealfall ihren Schrecken. Auch das Erlernen einer Entspannungsmethode kann helfen. Hierzu gibt es hilfreiche Online-Trainings und regionale Angebote. Studenten, die allein mit ihrer Prüfungsangst nicht zurechtkommen, können sich auch an die psychologische Beratungsstelle der Universität wenden. Für alle anderen gibt es psychologische oder allgemeine Sozialberatungsstellen, die helfen können, die eigenen Einflussmöglichkeiten auf den Verlauf einer Prüfung wieder zu erkennen, und die Stresssituation mit einem neuen Selbstbewusstsein zu bewältigen.

### Gesunde Gartenarbeit

## Gut für Körper und Geist

Bäume und Hecken beschneiden, den Rasen vertikutieren oder neue Pflanzen setzen, Hobbygärtner haben in diesen Tagen viel zu tun.



Ein bisschen Aufregung vor einer Prüfung ist normal: Wer Prüfungsangst hat, steht jedoch enorm unter Druck und kann im schlimmsten Fall sogar einen totalen Blackout erleiden.



Doch auch wenn Gartenarbeit durchaus anstrengend sein kann, blühen viele Menschen dabei auf.

Die körperliche Betätigung an der frischen Luft und in der Natur hat viele positive Seiten. „Je nach Art der Tätigkeit kann Gartenarbeit körperlich genauso anstrengend und vor allem genauso effektiv wie das Training in einem Fitnessstudio sein. Allein das Umgraben von Beeten und auch das Rasen mähen bedeutet für den Körper eine hohe Anforderung an Kraft und Ausdauer“, so Dr. Uta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Insgesamt summieren sich aber auch weniger intensive Arbeiten, und tragen so zu einem Plus an Bewegung bei. Zudem sinkt durch die Arbeit im Grünen der Cholesterinspiegel, und Stoffwechsel und Kreislauf werden angeregt. „Gartenarbeit wirkt beruhigend auf den Körper. Der Puls wird langsamer, die Herzfrequenz gleichmäßiger, und der Blutdruck sinkt“, nennt Petzold Beispiele für die wohltuende Wirkung von Gartenarbeit. Und auch geistig profitieren Hobbygärtner von der Tätigkeit an der frischen Luft, denn beim fokussierten Arbeiten werden Nebengeräusche oder andere Störfaktoren häufig einfach ausgeblendet, so dass die Konzentrationsfähigkeit steigt. Außerdem hat die Kombination aus Licht und Bewegung in der Natur auch positive Effekte auf die Psyche. Stress wird abgebaut, emotionale Belastungen, Depressionen und Ängste reduziert. Nicht ohne Grund wird Gartenarbeit auch als Therapie bei Depressionen und Burn-Out eingesetzt.

### Tetanusschutz nicht vergessen

Wer jetzt ambitioniert ans Werk gehen möchte, sollte aber zunächst seinen Tetanusschutz überprüfen und gegebenenfalls auffrischen. „Eine Infektion mit Tetanus kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Hervorgerufen wird die Erkrankung durch das Bakterium *Clostridium tetani*. Gelangen dessen Sporen durch eine kleine Wunde in die Haut, wandern die von ihnen produzierten Toxine unter Umständen bis ins zentrale Nervensystem“, erklärt Petzold. Schon vermeintlich harmlose Wunden können daher gefährlich werden. Neben der vorbeugenden Impfung rät die Expertin auch zur Arbeit mit Gartenhandschuhen, um Verletzungen zu vermeiden. Außerdem hilft geeignetes Gartenwerkzeug, möglichst sicher und rückenfreundlich arbeiten zu können. Ausziehbare Teleskopstiele zum Beschneiden von Ästen tragen beispielsweise zur Sicherheit bei, weil das Arbeiten auf einer Leiter und die damit verbundenen Gefahren reduziert werden. Gute Astscheren können den nötigen Kraftaufwand und damit einhergehende Verspannungen verringern. Die Arbeit an einem Hochbeet gilt als besonders rückenfreundlich, weil stundenlanges Knien vermieden wird. Wer doch länger auf den Knien arbeitet, sollte diese mit speziellen Kissen oder Polstern schützen. „Insgesamt ist es sinnvoll, regelmäßig eine andere Körperhaltung einzunehmen und Pausen einzulegen, in denen auch getrunken wird. Wer ein größeres Projekt vor sich hat, sollte dieses auf mehrere Tage verteilen, damit die Gartenarbeit stressfrei bleibt“, rät Petzold.



Gartenarbeit ist nicht nur gut für Herz und Kreislauf, sie hilft auch Stress abzubauen.

### UV-Schutz im Garten

Viele Hobbygärtner unterschätzen aufgrund der noch etwas kühleren Temperaturen die Kraft der Frühlingssonne. Um unliebsame Begleiterscheinungen wie Sonnenbrand und Co. zu vermeiden, sollte man beim Arbeiten in der Sonne eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz tragen und freie Körperstellen mit entsprechenden Sonnencremes schützen. Wie stark die UV-Strahlung ist, kann man tagesaktuell unter [www.uv-index.de](http://www.uv-index.de) nachlesen.

## Training nach der Winterpause

# So gelingt der Wiedereinstieg

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur, auch viele Menschen wollen ihre sportliche Winterpause beenden und wieder mit dem Training beginnen. Doch bei Übereifer kann ein schmerzhaftes Frühlingserwachen drohen.

Spätestens wenn der launische April mit seinen Wetterkapriolen vorbei ist, beginnt die Zeit der Hobbysportler. Das gute Wetter, aber auch eine kniefende Jeans oder ein zu eng gewordenes Hemd, wecken bei so manchem den Wunsch nach mehr Bewegung. Für den Wiedereinstieg empfiehlt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER, zunächst eine ärztliche Untersuchung und dann sanften Ausdauersport wie Fahrradfahren, Schwimmen aber auch Inline-Skating und Wandern. „Diese Sportarten haben den großen Vorteil, dass jeder in seinem eigenen Tempo trainieren kann. Als Richtwert gilt die bekannte Regel, sich nur so schnell zu bewegen, dass man sich theoretisch noch unterhalten kann“, so der Experte. Zur Orientierung: Für Anfänger und Wiedereinsteiger sollte der Belastungspuls nach der Formel „180 minus Lebensalter“ berechnet werden. Wer dauerhaft trainieren möchte, sollte in eine Pulsuhr investieren.

### Mit Geduld und Motivation zum Ziel

Allerdings ist die Motivation bei vielen so groß, dass sie es gerade am Anfang mit dem Training übertreiben. „Selbst wer vor der Winterpause regelmäßig trainiert hat, muss sich vorsichtig wieder an sein gewohntes Fitnesslevel herantasten. Studien zeigen, dass bereits nach zwei Wochen ohne Training bestehende Trainingseffekte nachlassen und der Körper nach acht Wochen Trainingspause wieder Fett ansetzt“, erklärt Möhlendick. Aber anstatt von null auf hundert durchzustarten, ist Geduld gefragt, um Muskeln und Kondition langsam wieder aufzubauen. Wer mit kurzen Trainingseinheiten beginnt, wird bereits nach etwa vier bis sechs Wochen eine Verbesserung der eigenen Kondition bemerken. Vorausgesetzt, man trainiert mindestens zweimal pro Woche 30 bis 45 Minuten; ideal wären allerdings drei- bis viermal pro Woche. Damit fühlt man sich nicht nur fitter, sondern auch ausgeglichener und weniger gestresst. Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit trainiert werden. Das funktioniert ganz einfach Zuhause, zum Beispiel mit einem Thera-Band, oder unter Anleitung in einem Fitness-Studio. Wichtig ist, dass man seine eigene Routine entwickelt und auch dann weitermacht, wenn sich der innere Schweinehund zu Wort meldet. Hier empfiehlt Möhlendick: „Das Training als festen Termin in den Kalender eintragen, sich mit anderen verabreden oder ein Saunabesuch als Belohnung nach dem Sport sind gute Motivationshilfen.“



Wer nach einer Auszeit wieder mit dem Training beginnen möchte, braucht vor allem Geduld und realistische Ziele.

Hätten Sie's gewusst?

## Ist Schwerhörigkeit ein Vorbote von Demenz?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER: „Über einen möglichen Zusammenhang zwischen Schwerhörigkeit und einem Demenz-Risiko wird in Fachkreisen bereits seit den späten 1980er Jahren diskutiert. Inzwischen liegen zahlreiche Beobachtungsstudien nahe, dass ein solcher Zusammenhang bestehen könnte. Der aktuelle Forschungsstand lässt vermuten, dass innerhalb von fünf bis zehn Jahren auf eine nicht versorgte Altersschwerhörigkeit die Demenz folgen kann. Über die Hintergründe spekuliert die Wissenschaft derzeit noch. Experten gehen davon aus, dass Schwerhörige unverständliche Höreindrücke kognitiv nur schwer verarbeiten können. Außerdem gewöhnt sich das Gehirn an das geringere Hörvermögen, wodurch wiederum der Hörverlust beschleunigt wird. Hinzu kommt, dass sich viele Menschen mit zunehmendem Hörverlust gesellschaftlich zurückziehen. Diese Kombination kann den Abbau der intellektuellen Leistungsfähigkeit beschleunigen. Umso wichtiger ist es, eine Schwerhörigkeit frühzeitig zu erkennen und dann gezielt gegenzusteuern.“



Wer schwer hört, hat ein erhöhtes Risiko für eine Altersdemenz. Rechtzeitiges Gegensteuern, etwa mit einem Hörgerät, kann vor diesem Schicksal bewahren.

### 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, Claudia Rembecki

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

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

#### Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S. 1), zinkevych und Alexander Raths (S. 2), WavebreakMediaMicro (S. 4), goodluz (S. 5), garry\_images (S. 6), Janina Dierks (S. 7)