

Newsletter
für Journalisten**Gesundheit
im Blick**

August 2019

Inhalt

So wird Hitze erträglicher Auf die Signale des Körpers hören	1
Weiblicher Herzinfarkt Anders, als Mann denkt	2
Rückenschmerzen im Büro Auch im Sitzen in Bewegung bleiben	3
Hände-Hygiene Für ungetrübte Urlaubsfreude	4
Einschulung Kindern Sicherheit geben	5
Hätten Sie´s gewusst? Muss Ohrenschmalz bei Babys entfernt werden?	7

So wird Hitze erträglicher**Auf die Signale des Körpers achten**

Große Hitze wirkt auf die meisten Menschen belastend. Vor allem kleine Kinder und Senioren leiden unter den hohen Temperaturen. Doch auch für alle anderen lohnt es sich, ein paar Dinge zu beherzigen, um besser durch die heißen Tage zu kommen.

Die große Hitze ist für den Körper eine enorme Herausforderung. Der Kreislauf ist besonders gefordert, weil er den Körper ständig herunterkühlen muss. Auch die Gefahr für einen Sonnenstich oder einen Hitzschlag ist erhöht. Müdigkeit, Kopfschmerzen oder auch Konzentrationsprobleme können Hinweise für eine Austrocknung des Körpers sein. In diesem Fall sollte man sich eine Pause gönnen, den Schatten aufsuchen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen. „Ideal ist es natürlich, seinen gesamten Tagesablauf der Hitze anzupassen und auf die Signale des Körpers zu achten. Wer frei hat, sollte sich den Tag über möglichst wenig bewegen, viel trinken und sich am besten im Schatten aufhalten“, rät Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Leichte und luftige Kleidung sorgt für eine leichte Abkühlung, weil die Luft zwischen der Haut und dem Stoff zirkulieren kann.

Hitzeschutz von innen

Trinken ist bei hohen Temperaturen besonders wichtig, denn es wirkt wie ein Hitzeschutz von innen. Durch das vermehrte Schwitzen tritt zwar ein Kühlungseffekt auf der Haut ein, gleichzeitig verliert der Körper neben der Flüssigkeit auch wichtige Mineralstoffe. Um dieses Defizit auszugleichen, eignen sich besonders gut lauwarmer Getränke wie Mineralwasser, selbst gemischte Fruchtsaftchorlen oder ungesüßte Früchtetees. Von kalten Ge-

tränken rät die Expertin ab, weil sie den Körper nicht abkühlen. Im Gegenteil: Da die Flüssigkeit im Körperinnern erst noch angewärmt werden muss, werden Hitzeproduktion und Schweißausstoß gefördert. Für Senioren eignet sich ein Trinkplan, um die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit zu gewährleisten, denn bei ihnen ist häufig das Durstgefühl gestört, so dass sie in der Regel zu wenig trinken. Sie sind daher anfälliger für hitzebedingte Gesundheitsprobleme wie Kreislaufbeschwerden, Muskelkrämpfe oder Schwäche, die als Hitzekrämpfe oder -schläge jeweils ernstzunehmende Ausmaße annehmen können.

Auch die Zusammenstellung der Mahlzeiten kann helfen, leichter durch die Hitze zu kommen. „Schwere Kost belastet zusätzlich und bedeutet für den Körper, mehr Energie in die Verdauung zu stecken, die dann beispielsweise in der Temperaturregulierung fehlt“, erklärt Petzold. Besser geeignet sind mehrere kleinere und leichte Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse, die leicht verdaulich sind. Gemüse- oder Fleischbrühen helfen, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen und führen dem Körper gleichzeitig wieder die durch das Schwitzen verlorenen Mineralien zu.

Auf sportliche Höchstleistungen sollte man möglichst verzichten. Wer aktiv bleiben möchte, sollte dies möglichst in den ganz frühen Morgenstunden tun, in denen die Hitze noch nicht so groß ist. Wer seinen Kreislauf nur ein wenig in Schwung bringen möchte, kann dies gut mit einem abendlichen Spaziergang tun. Das fördert die Blutzirkulation und stärkt außerdem die Abwehrkräfte.

Weiblicher Herzinfarkt

Anders, als Mann denkt

Schmerzen im Brustkorb, die in den linken Arm ausstrahlen, Atemnot, Unruhe und Schwindel gelten als typisch für einen Herzinfarkt. Das sind sie auch – überwiegend für Männer. Frauen zeigen aber auch noch andere und häufig nicht genau einzuordnende Symptome, nehmen diese oftmals nicht ernst und holen zu spät Hilfe. Eine lebensgefährliche Fehleinschätzung, meint Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

Ein Herzinfarkt macht sich bei Frauen oft ganz anders bemerkbar als bei Männern. Häufig fehlen die Schmerzen in der Brust und werden durch ein Engegefühl, kombiniert mit Schmerzen im Oberbauch, ersetzt. Auch Übelkeit, Rückenschmerzen und starke Kurzatmigkeit können auftreten. Frauen verwechseln die Symptome daher leicht mit harmlosen Erkrankungen, beispielsweise einem verdorbenen Magen. „Schmerzen im Brustkorb werden eher auf den Busen als auf das Herz zurückgeführt und zunächst nicht als Notfall wahrgenommen. Hinzu kommt, dass der Herzinfarkt heute immer noch als typisch männliche Erkrankung gesehen wird, viele Frauen also zunächst gar nicht an einen Herzinfarkt denken. Dabei sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch für Frauen in Deutschland die häufigste Todesursache“, erklärt Marschall. Wertvolle Zeit bis zum Alarmieren eines Rettungswagens verstreicht auch, weil Frauen ihre Verpflichtungen den vermeintlich leichten Beschwerden voranstellen. Während Männer im Durchschnitt nach 80



Vor allem Senioren leiden im Sommer unter hohen Temperaturen und anhaltender Hitze.

Minuten den Rettungswagen rufen, vergehen bei Frauen im Schnitt 108 Minuten. „Ein Herzinfarkt ist ein medizinischer Notfall, der umso bessere Heilungschancen hat, je früher er in der Klinik behandelt wird. Falsche Rücksichtnahmen oder Bagatellisierung kann tödlich enden“, warnt Marschall.

Besser vorbeugen

Die Liste der Risikofaktoren für einen Herzinfarkt ist lang und reicht von erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Bewegungsmangel, Stress und falscher Ernährung bis hin zu erblicher Vorbelastung, Zigarettenkonsum und Übergewicht. Wird Männern oft beruflicher Stress zum Verhängnis, müssen Frauen häufig eine Mehrfachbelastung aus Beruf und Familie stemmen. „Frauen übernehmen meist die gesamte Organisation in familiären Angelegenheiten, versorgen Kinder oder ältere Angehörige und kümmern sich neben ihrem Beruf auch um alles, was in den eigenen vier Wänden anfällt. Das bedeutet häufig dauerhaft eine hohe physische und psychische Belastung“, so Marschall. Egal, ob Mann oder Frau, am besten beugt man einem Herzinfarkt vor, indem man auch auf die eigene innere Balance achtet. Das gelingt beispielsweise durch das Erlernen von speziellen Entspannungstechniken. Aber auch regelmäßige Bewegung hilft, innere Anspannung und Unruhe abzubauen. Wer übergewichtig ist, zu hohen Blutdruck oder zu hohe Blutzuckerwerte hat, sollte zudem sein Gewicht reduzieren. Auch eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und insgesamt kaliumhaltigen Nahrungsmitteln, gilt als „herzgesund“. Die Expertin empfiehlt Risikopatienten zudem, sich jährlich gegen Grippe impfen zu lassen und regelmäßig an den Vorsorgeuntersuchungen teilzunehmen.

Rückenschmerzen im Büro

Auch im Sitzen in Bewegung bleiben

Arbeitnehmer, die täglich viele Stunden am Schreibtisch und vor dem Computer verbringen, leiden häufig unter Rückenschmerzen. Schuld sind meist keine speziellen Schäden an der Wirbelsäule oder Krankheiten, die sich auf das Rückgrat auswirken, sondern Fehlbelastungen durch langes und starres Sitzen sowie Bewegungsmangel. Um diesen sogenannten nichtspezifischen Rückenschmerzen vorzubeugen, helfen oft schon kleinere Verhaltensänderungen im Arbeitsalltag.

Langes statisches Sitzen ist harte Arbeit für die Rückenmuskulatur, denn sie muss den Rücken in seiner Position halten. Ist die Stützmuskulatur dafür nicht ausreichend stark ausgebildet, kann es zum Verkrampfen und dadurch zu Verspannungen und Schmerzen kommen. „Wer im Büro stundenlang in der gleichen Haltung, vorgebeugt und mit überschlagenen Beinen auf seinem Bürostuhl sitzt, und zusätzlich keinen körperlichen Ausgleich in Form von Bewegung oder Sport in der Freizeit hat, ist besonders anfällig für Rückenschmerzen“, erklärt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Der Experte rät, im Sitzen regelmäßig seine Position zu verändern, denn das entlastet die Bandscheiben und aktiviert die Rückenmuskulatur. „Es gibt nicht die eine richtige Sitzhaltung. Das Geheimnis ist der regelmäßige Wechsel zwischen geradem, aufrechtem Sitzen, aber auch zurückgelehntem oder nach vorn geneigtem Arbeiten“, so Möhlendick. Auch



Noch immer deuten zu viele Menschen die Symptome für einen Herzinfarkt falsch und rufen den Rettungswagen zu spät.

das zeitweilige Sitzen auf einem Gymnastikball kann wohltuend für den Rücken sein, weil es ganz nebenbei die untere Rückenmuskulatur trainiert. Um das Gleichgewicht zu halten, muss sich die Wirbelsäule immer wieder neu ausrichten. Wer noch etwas mehr tun möchte, kann es mit speziellen Übungen versuchen, beispielsweise mit Beckenkreisen oder Wippen zur Steigerung der Durchblutung. So lassen sich die Muskulatur entlang der Wirbelsäule stärken, der Kreislauf anregen, Rückenschmerzen lindern und Verspannungen lösen.

Sitzen, aufstehen, gehen

Außerdem sollte man regelmäßig aufstehen und sich bewegen. Das kann der Gang zum Kollegen ins Nachbarbüro oder in die Teeküche sein. „Kleine Tricks können helfen, in Bewegung zu kommen. So kann man beispielsweise den Mülleimer oder den Drucker ein paar Meter vom Schreibtisch entfernt platzieren, oder Telefonate im Stehen durchführen. Ergotherapeuten empfehlen 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und 10 Prozent gezielte Bewegung“, erklärt der Experte. In der Mittagspause bietet sich ein Spaziergang an der frischen Luft an, um in Bewegung zu kommen. Angenehmer Nebeneffekt: Man bringt den Kreislauf in Schwung, bekommt den Kopf frei und kann anschließend wieder erholt an die Arbeit gehen. Möhlendick rät aber nicht nur zu mehr Bewegung im Büro, sondern auch in der Freizeit. Für manche besteht die Möglichkeit, auf das Fahrrad umzusteigen, um ins Büro zu kommen. „Bewegung ist einfach die beste Maßnahme, um Rückenbeschwerden vorzubeugen.“

Einen großen Anteil an „gesundem“ Arbeiten haben auch die Büromöbel. Der Bürostuhl sollte immer dem eigenen Körper angepasst sein. Die Sitzhöhe sollte so gewählt werden, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel zueinander bilden. Die Rückenlehne sollte den Rücken stützen, ohne ihn nach vorn zu drücken. Idealerweise ist die Schreibtischoberfläche so eingestellt, dass Ober- und Unterarme ebenfalls im rechten Winkel zueinanderstehen. Der Bildschirm sollte möglichst frontal und nicht zu hoch angeordnet sein. Ideal ist ein Abstand von etwa einer Armlänge.



Tipps und Videos für einen bewegten Büroalltag finden sich auch auf der [BARMER-Homepage](#).

Hände-Hygiene

Für ungetrübte Urlaubsfreude

Wer sich in den Ferien vor Infektionen wie Magenerkrankungen schützen möchte, sollte nicht nur zwingend auf rohe Speisen verzichten, sondern vor allem auf eine sorgfältige Hygiene achten. Besonders effektiv ist die gründliche Handhygiene durch Händewaschen mit Seife oder Händedesinfektion.

Türklinken, Geländer, Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln, Geldscheine oder -münzen – während einer Reise fassen wir häufig Dinge an, die schon von vielen anderen berührt wurden. „Damit ist das Urlaubsparadies oft auch ein Paradies für Keime und Bakterien. Regelmäßige Handhygiene – vor allem vor der Essenszubereitung, vor den Mahlzeiten und nach jedem Toilettengang – kann verhindern, dass daraus eine Infektion entsteht“, sagt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Dabei bietet sich neben dem Händewaschen mit Seife auch die alkoholische Händedesinfektion an. Wenn die Hände nicht

offensichtlich verschmutzt sind oder kein Wasser zum Händewaschen zur Verfügung steht, ist eine alkoholische Händedesinfektion eine gute Alternative. Sie ist in Apotheken und Drogeriemärkten erhältlich. „Besonders empfindliche Haut verträgt Händedesinfektionsmittel auf Dauer besser als wiederholtes Händewaschen, weil das Eigenfett der Haut nicht wie beim Waschen mit Seife abgewaschen wird“, bestätigt Dr. Petzold. Die Handhabung ist denkbar einfach. Unabhängig von den Empfehlungen der Hersteller gelten folgende Tipps:

- Ausreichend flüssiges Mittel auf die trockene Haut geben – etwa eine Handvoll – und in den Handinnenflächen und Handrücken verteilen
- Dabei Daumen, Zwischenräume, Fingerkuppen und Nagelfalz nicht vergessen
- Anschließend nicht mit Wasser abwaschen

Wer stattdessen auf Händewaschen mit Seife setzt, sollte ebenfalls ein paar einfache Regeln für saubere Hände beachten:

- Hände unter fließendem Wasser anfeuchten
- Hände gründlich einseifen
- Seife auf dem Handrücken, den Handgelenken und zwischen den Fingern verreiben
- Hände unter fließendem Wasser gut abspülen
- Hände sorgfältig mit einem frischen Einmalhandtuch abtrocknen

Achtung: Wenn in Toiletten kein Einmal-Handtuchspender, sondern nur die mehrfach benutzte Stoffvariante zur Verfügung steht, lieber Papiertaschentücher benutzen oder die Hände lufttrocknen lassen.

Einschulung

Kindern Sicherheit geben

Mit der Einschulung des Nachwuchses beginnt für die gesamte Familie ein neuer Lebensabschnitt. Meist freuen sich die Kleinen darauf, endlich in die Schule gehen zu dürfen, doch auch Unsicherheiten und Ängste begleiten Klein und Groß. Eltern müssen lernen, loszulassen, und Kinder, sich den neuen Herausforderungen zu stellen. Damit der Schulstart gut gelingt, können Eltern schon vorher eine solide Basis schaffen.

Der erste Schultag ist für Kinder eine aufregende Sache, die Veränderungen sind groß: Weg vom vertrauten Kindergarten und den bekannten Abläufen hin zu neuen Schulkameraden, Lehrkräften und Räumlichkeiten, die meist noch völlig unbekannt sind, und hin zu mehr Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Kleinere Unsicherheiten können schon verschwinden, wenn man sich mit dem Nachwuchs in den Wochen vor der Einschulung den Schulhof ansieht, oder an einem Schnuppertag teilnimmt, falls dieser von der Schule angeboten wird. Aber auch die Eltern haben mit Unsicherheiten rund um das Thema Einschulung zu kämpfen. Sie müssen lernen, den Kindern mehr zuzutrauen. „Eltern sind der Dreh- und Angelpunkt, wenn es darum geht, ob ein Kind einen guten Schulstart erlebt. Ängste und



Händedesinfektionsmittel können auf Reisen vor Infektionen durch Bakterien und Viren schützen.

Unsicherheiten übertragen sich und verunsichern den Nachwuchs. Und das sind keine guten Voraussetzungen, um sich in der neuen Umgebung gut zurechtzufinden, und den neuen Anforderungen gerecht zu werden“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Sie rät, die Freude der Kinder auf die Schule nicht unbewusst durch Ängste oder Druck zu mindern, sondern in Gesprächen möglichst unbefangen an das Thema Schule heranzuführen, ohne den Kindern konkrete Vorstellungen über Abläufe zu vermitteln. Denn sind diese dann später anders als erwartet, können die Kinder enttäuscht sein und Motivation und Neugier könnten darunter leiden.

Kinder stärken und Vertrauen haben

Am besten ist es, wenn das Kind zu Hause schon vor der Einschulung zunehmend mehr Verantwortung übernehmen musste. Das betrifft vor allem kleine Dinge, wie den Tisch decken, seine Sporttasche packen, das Haustier füttern oder das eigene Zimmer aufräumen. „Sind die Kinder von zu Hause schon ein gewisses Maß an Selbstständigkeit gewöhnt, wird es ihnen in der Schule leichter fallen, sich zurechtzufinden. Und auch Eltern können dem ersten Schultag gelassener entgegenblicken, wenn sie Vertrauen in die Fähigkeiten ihrer Kinder haben. Dadurch fällt ein Loslassen viel leichter. Das wiederum stärkt die Kinder, denn sie vertrauen mehr auf ihre eigenen Fähigkeiten, und entwickeln leichter Lösungsstrategien für unvorhergesehene Probleme“, so Jakob-Pannier.

Zuhören und Orientierung geben

Damit der Tag nicht schon hektisch beginnt, sollte man früh genug aufstehen, und ausreichend Zeit zum Anziehen, Waschen, Frühstück und Zähneputzen einplanen. Besonders wichtig ist es, die Kinder nicht mit leerem Magen in die Schule zu schicken, denn ansonsten sind sie im Unterricht schnell unkonzentriert, reizbar oder nervös. Einige Dinge können auch schon am Abend vorher erledigt werden. Dazu zählt beispielsweise die Schultasche zu packen, oder die Kleidung herauszulegen. Das spart Zeit am Morgen und verhindert, dass man im noch nicht wachen Zustand vielleicht etwas Wichtiges vergisst. Vor allem in den ersten Wochen benötigen Erstklässler die Unterstützung der Eltern. „Eltern sollten sich für den Schulalltag interessieren und sich von dem Unterricht, den Lehrern und den Schulkameraden erzählen lassen. Nur so können sie mögliche Probleme erkennen und gegebenenfalls mit der Lehrerin oder dem Lehrer sprechen. Das kann Lernprobleme betreffen oder auch das soziale Miteinander auf dem Schulhof“, meint die Expertin. Ist das Kind eher schüchtern und findet keinen Anschluss bei den Schulkameraden, kann es eine gute Möglichkeit sein, einen gemeinsamen Spielnachmittag zu organisieren, damit sich das eigene Kind besser integrieren kann. Bei den Hausaufgaben sollten Eltern eine angemessene Unterstützung für ihr Kind anbieten und sich auch für die Unterrichtsinhalte gerade auch in Bezug auf digitale Medien interessieren. Wichtig ist, dass das Kind sich nicht über- oder unterfordert fühlt und es die Aufgaben auch klar allein lösen kann. Denn helfen die Eltern zu viel, ist für die Lehrkräfte nicht klar ersichtlich, wo vielleicht Defizite oder Förderungsbedarf besteht. Hilfreich kann es sein, wenn die Aufgaben zusammen mit einem Schulkamerad erledigt werden. Denn wenn man sich Wissen gegenseitig erklärt, festigt es sich quasi nebenbei.



Wertvolle Tipps geben auch die zwei Broschüren der BARMER [„Stark durchs Leben – Resilienz von Kindern und Jugendlichen fördern“](#) und [„Lass dich nicht stressen!“](#)

Hätten Sie' s gewusst?

Muss Ohrenschmalz bei Babys eigentlich entfernt werden?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER:

„Ohrenschmalz dient der Selbstreinigung der Ohren. Es wird über kleine Härchen aus dem Gehörgang in die Ohrmuschel transportiert und nimmt dabei alles mit, was nicht hineingehört, also beispielsweise Hautschuppen oder auch Schmutz- oder Staubteilchen. Daher gilt für Klein und Groß gleichermaßen, dass man Ohrenschmalz in der Regel nicht entfernen muss. Um das Ohr zu reinigen reicht es aus, die äußere Ohrmuschel mit einem feuchten Waschlappen abzuwaschen und zu trocknen. Bei Babys ist es wichtig, auch hinter der Ohrmuschel zu säubern, um Milch- oder Speisereste zu entfernen. Diese Verunreinigungen können ansonsten Entzündungen hervorrufen. Haben Eltern das Gefühl, dass das Baby schlechter hört oder mit dem Ohrenschmalz des Babys etwas nicht stimmt, es also beispielsweise auffällig riecht oder blutig ist, sollten sie ärztlichen Rat suchen. Es kann sich dann um Ohrenausfluss handeln, der ein Hinweis auf eine Mittelohrentzündung sein könnte.“



Beim Reinigen der Ohren von Babys sollte man sehr vorsichtig vorgehen. Statt Wattestäbchen oder Sprays sollten Eltern einfach einen feuchten Waschlappen verwenden.

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

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S.1), Robert Kneschke (S. 2), i-picture (S. 3), Africa Studio (S. 4), galitskaya (S. 5), Kzenon (S. 6), oneblink1 (S. 7)