

**informationsdienst**

**52. Jahrgang  
Nr. 10 – Oktober 2011**

<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
2	<b>Laub-Rechen: Für Schimmelpilzallergiker tabu</b>	2.063
3	<b>Vogelflöhe: Auf den Menschen gekommen</b> Nistkästen im Herbst reinigen, um Flöhe und andere Parasiten zu beseitigen	3.654
4	Arteriosklerose: <b>So bleiben die Adern elastisch</b>	3.908
<b>KIND UND GESUNDHEIT</b>		
6	<b>Wenn im Winter die Sonne fehlt</b> Neue Empfehlungen zur Vitamin D-Gabe für Kinder und Jugendliche	2.957
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
7	Angenehme Therapie <b>Mit Muffins gegen Milchallergie</b>	2.517
<b>MELDUNGEN</b>		
8	<b>Jetzt gegen Influenza impfen</b> Der beste Zeitraum für die Grippe-Impfung sind die Monate Oktober und November	1.832
9	Erfolgreiche Prävention <b>Immer weniger Zahnentfernungen und Füllungen</b>	1.315
<b>SERVICE</b>		

Die DGK-Pressedienste finden Sie auch im Internet unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de) im Bereich „Presse“.



Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
– verantwortlich –  
Heike Stahlhut  
Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

DGK Beratung + Vertrieb GmbH  
Redaktion **dgk**  
Nikolaistraße 3  
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140  
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: [presseservice@kilian.de](mailto:presseservice@kilian.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

Eigendruck  
DGK Beratung + Vertrieb GmbH  
35037 Marburg

## Laub-Rechen: Für Schimmelpilz-Allergiker tabu



Sich im Laub tummeln darf nur, wer keine Schimmelpilzallergie hat. Foto: DGK

(dgk) Wer denkt, nach der warmen Jahreszeit bleibt er von Allergien verschont, der irrt. Denn im Herbst kann die Belastung durch Schimmelpilz-Sporen ansteigen und Allergikern zu schaffen machen, warnt das Deutsche Grüne Kreuz e.V. (DGK). Schimmelpilze besiedeln abgestorbenes pflanzliches Material – in Blätterhaufen fühlen sie sich daher besonders wohl. Bei typischen im Herbst anfallenden Gartenarbeiten, wie beispielsweise dem Laub-Rechen, werden die Sporen der Pilze aufgewirbelt und eingeatmet. Sie können bei Menschen, die allergisch darauf reagieren, die charakteristischen Symptome hervorrufen: Niesanfalle, Fließschnupfen, tränende Augen, Husten und Atemnot. Vor allem hochgradig sensibilisierte Schimmelpilzallergiker sollten deshalb auf Laub-Rechen oder auch herbstliche Waldspaziergänge verzichten.

### *Schimmelpilze sind fast überall*

Schimmelpilze gehören nach Pollen, Hausstaub und Tierhaaren zu den wichtigsten Allergenen. Sie bestehen aus einem Flechtwerk feinsten Fäden und sind praktisch überall in unserer täglichen Umgebung anzutreffen. Im Freien finden sich besonders viele in Kompost- und Laubhaufen, im Rasen, in landwirtschaftlich genutzten Gegenden und feuchten Wäldern. Weit über 100.000 Arten gibt es weltweit, etwa 100 von ihnen sind bisher als Allergene dingfest gemacht worden. Eine große Bedeutung als Allergieauslöser haben der „Schwärzepilz“ *Alternaria alternata* und *Cladosporium herbarum*. Sie kommen ganzjährig vor, allergierelevante Konzentrationen treten von Mai bis Oktober auf.

Das sollten Schimmelpilzallergiker bei Tätigkeiten im Freien beachten:

- Besonders empfindliche Personen sollten bestimmte Gartenarbeiten, vor allem Rasenmähen, Laub-Rechen und das Entfernen fauliger Pflanzenteile, unterlassen.
- Der Komposthaufen sollte so weit wie möglich entfernt vom Haus stehen. Setzen Sie ihn nicht selbst um.
- Meiden Sie ausgedehnte Spaziergänge im Herbstwald vor allem nach Regen oder an nebeligen Tagen.
- Meiden Sie den Aufenthalt in ländlichen Gegenden zur Zeit der Getreideernte.

### *Quellen:*

(1) Mücke, W., Lemmen, Ch.: *Schimmelpilze – Vorkommen, Gesundheitsgefahren, Schutzmaßnahmen*; ecomed Medizin, 2004

(2) Saloga, Joachim (Hrsg.): *Allergologie-Handbuch, Grundlagen und klinische Praxis*; Schattauer GmbH, 2006

## Vogelflöhe: Auf den Menschen gekommen

Nistkästen im Herbst reinigen, um Flöhe und andere Parasiten zu entfernen

(dgk) Maria S. versteht die Welt nicht mehr: Ihre kleine Emily wird seit Tagen von irgendeinem Insekt gestochen. Die Stiche jucken fürchterlich, der Kinderarzt meint, sie stammten von Flöhen. Dabei hat die Familie keine Haustiere, die Flöhe einschleppen könnten. Aber wo sonst könnten die Plagegeister herkommen? Der Hinweis eines Freundes bringt schließlich die Lösung: Es handelt sich um Vogelflöhe, die auf der Suche nach Nahrung aus einem Nest im Rollladenkasten in das Kinderzimmer übergesiedelt sind.

### *Wirtswechsel: Zur Not nehmen Vogelflöhe mit Menschenblut vorlieb*

In Deutschland gibt über 50 Arten von Flöhen, von denen etwa 6 den Menschen mehr oder weniger häufig stechen. Viele dieser Spezies sind nach ihren bevorzugten Wirten benannt, zum Beispiel der Hunde-, Katzen- und Igel Floh. Auch Vögel haben „ihre“ Flöhe, nämlich Arten der Gattung Ceratophyllus. Die etwa 3 mm kleinen, dunkelbraunen Insekten leben in den Nestern von Singvögeln. Dort behelligen sie ihre Wirte, im Gegensatz etwa zu Läusen, nur zur Nahrungsaufnahme. Sie brauchen das Blut ihres speziellen Wirtes für ihre Fortpflanzung.

Wenn im Spätsommer die Nester von ihren Hauptmietern verlassen werden, suchen die lästigen Untermieter nach einem Ersatzwirt. Sie können dabei auch den Menschen befallen, denn zum Stillen des größten Hungers reicht der menschliche Lebenssaft allemal. Daher wandern Vogelflöhe aus Nestern in der Nähe von Fenstern ins Haus oder heften sich an Menschen, die in der Natur mit ihrem Lebensraum in Berührung kommen. Dies geschieht besonders häufig im Frühjahr, wenn die Insekten nach der langen Winterpause ausgehungert sind. Weil sie zunächst „Probebohrungen“ vornehmen, stechen Flöhe meist mehrmals direkt hintereinander. An den typischen „Stichreihen“ ist Flohbefall gut zu erkennen. Der Juckreiz hält oft tagelang an, in manchen Fällen kommt es auch zu allergischen Reaktionen. Die Belästigung durch Stiche ist hierzulande der Hauptgrund für die Bekämpfung von Flöhen, die Übertragung von Krankheitserregern spielt bei uns kaum eine Rolle.

### *Nistkästen sollten im frühen Herbst gereinigt werden*

Um Orte zu ermitteln, die von Vogelflöhern befallen sein könnten, müssen alle verlassenen Vogelnester rund ums Haus (z. B. an Dachpartien, Hausvorsprüngen und in der Umgebung von Rollladenkästen) überprüft werden. Dazu befestigt man ein weißes Tuch auf einem Besenstiel und berührt die Nester damit. Falls Flöhe vorhanden sind, gehen sie auf das Tuch über und können auf dem weißen Stoff gut gesehen werden. Alte Nester am Haus sollten dann beseitigt werden. Nistkästen sollten Sie ohnehin jedes Jahr reinigen, um ihren gefiederten Freunden den Parasitenbefall zu ersparen. Tragen Sie dabei Handschuhe und nehmen Sie die Kästen nicht mit ins Haus. Nistkästen mit Flohbefall reinigen Sie mit heißem Seifenwasser und einer Bürste. Altes Nestmaterial entsorgen Sie am besten in der Bio- oder Restmülltonne und nicht etwa auf dem Kompost.



Foto: DGK

Falls Flöhe im Haus sind: Säubern Sie Teppiche und Fußböden mit dem Staubsauger und entsorgen Sie anschließend den Staubbeutel. Eine wirkungsvolle Methode zum Fangen von Flöhen ist das Aufstellen eines Tellers mit Wasser, in das etwas Spülmittel gegeben wird und in dessen Mitte ein Teelicht steht. Die Flöhe springen zur Kerze und ertrinken dann in dem Wasser.

Falls Sie befürchten, nicht alle Flöhe fangen zu können, seien Sie getrost: Weil die Flöhe zur Fortpflanzung „ihr“ spezifisches Wirtsblut brauchen, können sie sich in Ihrer Wohnung nicht fortpflanzen. Irgendwann ist also ganz von selbst Schluss mit dem Spuk.

### Nistkästen zum richtigen Zeitpunkt säubern

Der frühe Herbst ist für die Nistkastenreinigung die ideale Zeit, weil die Kästen jetzt noch weitgehend frei von Nachmietern sind. Sobald es dagegen kalt wird, richten sich viele Kleintiere, darunter nützliche und bedrohte Arten, für das Winterhalbjahr in Vogelnistkästen ein. Dazu zählen Florfliegen, Ohrwürmer, Wespen- und Hummelköniginnen und Säugetiere wie verschiedene Mäusearten und Fledermäuse. Zudem übernachten einige Vogelarten wie etwa Meisen und Zaunkönige in kalten Winternächten gerne in den schützenden Nistkästen. Nach dem Reinigen der Nisthilfen diese also bitte unbedingt wieder aufhängen und als Winterquartier zur „Zwischenmiete“ zur Verfügung stellen.

#### Quellen:

(1) [http://www.fsd-vss.ch/deutsch/inhalt/schadling\\_vogelfloh.htm](http://www.fsd-vss.ch/deutsch/inhalt/schadling_vogelfloh.htm)

Landesgesundheitsamt BW

(2) Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU), [www.nabu.de](http://www.nabu.de)

(3) Mehlhorn B. & H.: Zecken, Milben, Fliegen, Schaben, Schach dem Ungeziefer

(4) Wieland Beck, Harold H. Clark: Differentialdiagnose medizinisch relevanter Flohspezies und ihre Bedeutung in der Dermatologie; *Der Hautarzt*, Vol. 48, Nr. 10, 714-719, DOI: 10.1007/s001050050649

#### Arteriosklerose

### So bleiben die Adern elastisch

(RaIA/dgk) Der Mensch ist so alt wie seine Adern – das wusste schon der berühmte Arzt Professor Rudolf Virchow (1821 – 1902). Oder anders formuliert: Häufig wird der Mensch nur so alt, wie seine Adern es zulassen. Denn wenn sie „verkalken“, verschlechtert sich die Blutversorgung der Organe.

#### Lange keine Beschwerden

Wenn sich die Innenwände der Schlagadern (Arterien) verengen und verhärten, sprechen Mediziner von Arteriosklerose. Der Volksmund nennt die Krankheit schlicht Gefäßverkalkung. Das Fatale: Obwohl verengte Arterien lange Zeit überhaupt keine Beschwerden verursachen, ist die Arteriosklerose doch äußerst gefährlich, denn sie führt dazu, dass das Blut nicht mehr ungehindert fließen kann. In den verengten Adern können sich Blutgerinnsel bilden. Schließlich kann es zu einem vollständigen Verschluss eines Gefäßes kommen. Die Folgen können Herzinfarkt, Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen in den Beinen sein.

Diese Durchblutungsstörungen machen sich beim Gehen durch stechende Schmerzen in den Waden bemerkbar. Betroffene sind gezwungen, häufig stehenzubleiben, deshalb spricht man auch von Schaufensterkrankheit.

#### *Risikofaktoren erkennen*

„Ein Hauptrisikofaktor für die Entwicklung einer Arteriosklerose ist der Bluthochdruck“, erläutert Professor Horst Robenek, Leiter des Leibniz-Instituts für Arterioskleroseforschung an der Universität Münster. „Durch Bluthochdruck können die Innenwände der Arterien verletzt werden. Die Gefahr, dass Kalk- und Fettablagerung die Innenwände der Arterien verdicken und somit die Adern verengen, nimmt dann deutlich zu. Daher gilt: Je eher man zu hohe Blutdruckwerte senkt, desto besser.“ Neben Bluthochdruck können auch zu hohe Cholesterinwerte einer Adernverkalkung Vorschub leisten. Hohe Werte des „schlechten“ LDL-Cholesterins im Blut fördern nämlich die Bildung von Gefäßablagerungen (Plaques).

Um Blutdruck und Blutfettwerte auf Normalniveau zu halten und erhöhte Werte wieder zu senken, können Betroffene selbst eine ganze Menge tun: Auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten, Übergewicht abbauen, sich regelmäßig bewegen, wenig Alkohol trinken und aufs Rauchen verzichten. Ob zur Regulation zusätzlich Medikamente notwendig sind, muss der Arzt entscheiden.

#### *Schlemmen mit Herz*

Bei der Ernährung kommt es unter anderem darauf an, den Körper gut mit Ballaststoffen aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zu versorgen. Denn Ballaststoffe können den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

Bei tierischen Fetten heißt die Devise: Weniger ist mehr! Denn tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und fettreiche Milchprodukte sind reich an gesättigten Fettsäuren, die es den Gefäßen zuliebe einzusparen gilt. Besser für Herz und Arterien sind ungesättigte Fettsäuren, die in hochwertigen pflanzlichen Ölen wie Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl vorkommen. Besonders wertvoll für die Herzgesundheit sind übrigens die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fetten Seefischen wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch stecken. Studien haben gezeigt: Menschen, die ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf den Tisch bringen, können Herz und Gefäße dadurch schützen. Wichtig: Damit Omega-3-Fettsäuren ihre günstigen Wirkungen entfalten können, sollte der Fisch gedünstet, gekocht, gegrillt oder im Ofen gegart werden. Fische, die gebraten oder frittiert werden, haben keine schützende Wirkung, weil die Fettsäuren dadurch ungünstig verändert werden.

Ergänzend zu einem gesunden Lebensstil können spezielle Herzschutz-Präparate aus der Apotheke helfen, die Adern frei zu halten. Sie enthalten herz- und gefäßschützende Substanzen, wie beispielsweise Antioxidantien, Arginin, B-Vitamine oder Omega-3-Fettsäuren. Frage Sie Ihren Apotheker danach!

Mehr zu dem Thema erfahren Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, Ausgabe 11A/2011, der ab Anfang November in der Apotheke erhältlich ist.

## KIND UND GESUNDHEIT

4

### Wenn im Winter die Sonne fehlt

Neue Empfehlungen zur Vitamin D-Gabe für Kinder und Jugendliche

(dgk) Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ). weitet ihre bisherigen Empfehlungen zur Vitamin D-Versorgung aus. Zukünftig sollen nicht nur Babys eine Vitamin D-Ergänzung erhalten, sondern – bei unzureichender Sonneneinstrahlung wie beispielsweise im Winter – auch ältere Kinder und Jugendliche.

Das „Sonnen-Vitamin“ ist wichtig: „Eine gute Vitamin-D-Versorgung im Kindes- und Jugendalter hat eine starke positive Wirkung auf die in diesem Alter stark zunehmende Knochenmineralisierung und damit auf die im Erwachsenenalter erzielte Knochengesundheit“, erklärt Prof. Dr. Berthold Koletzko, Leiter der Ernährungskommission der DGKJ. Eine optimale Vitamin-D-Versorgung im Kindesalter diene damit der Risikominderung von Knochenbrüchen im Alter. Ein Vitamin-D-Mangel wirkt sich nicht nur negativ auf die Knochengesundheit aus, sondern erhöht auch die Gefahr für weitere Leiden, wie Diabetes, Multiple Sklerose, Bluthochdruck oder Muskelschwäche.

Hauptquelle des fettlöslichen Vitamins ist der Körper selbst: Unter dem Einfluss von UV-Strahlen wird es in der Haut aus Vorstufen gebildet. Zudem enthalten bestimmte Nahrungsmittel, wie fetter Seefisch, Leber, Eier oder Milch, Vitamin D.

Zahlreiche Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass die meisten Kinder und Jugendlichen hierzulande nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. Besonders niedrige Vitamin-D-Spiegel werden bei 11- bis 13-jährigen Mädchen und bei 14- bis 17-jährigen Jungen gemessen – also ausgerechnet in einer für das Wachstum und den Aufbau der Knochen besonders wichtigen Entwicklungsphase. Der Mangel ist im Winter größer als im Sommer. Die Gründe liegen auf der Hand: Laut Robert Koch-Institut (RKI) ist im Zeitraum von Oktober bis April der UV-B-Anteil des Sonnenlichtes so gering, dass der Körper nicht genügend Vitamin D produzieren kann. Außerdem halten sich viele Kinder und Jugendliche – wie auch Erwachsene – immer weniger unter freiem Himmel auf. Die Zufuhr über die Nahrung kann den Mangel nicht ausgleichen: Um den empfohlenen Bedarf von täglich zwischen 400 und 800 I. E. (Internationale Einheiten) Vitamin D zu decken, müsste man laut Stiftung Kindergesundheit mindestens drei bis vier Fischmahlzeiten pro Woche zu sich nehmen – was die meisten nicht tun.

Die Ernährungskommission der DGKJ empfiehlt daher:

- Kinder sollten sich täglich mindestens eine Stunde lang im Freien bewegen.
- Bis zu einem Alter von einem bis anderthalb Jahren sollten Babys grundsätzlich Tabletten oder Tropfen mit täglich 400 bis 500 Einheiten Vitamin-D-3 bekommen.
- Alle die Kinder und Jugendliche, die nicht genug Sonnenlicht abbekommen, sollten eine Vitamin-D-Ergänzung von 400 Einheiten täglich erhalten.

Gerade jetzt, zu Beginn der dunklen Jahreszeit, sollten Eltern über eine Vitamin D-Ergänzung nachdenken und den Kinderarzt darauf ansprechen.

**Quellen:**

(1) Stiftung Kindergesundheit, Pressemitteilung vom 4.8.2011

(2) Konsensusbericht der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.: [http://www.dgkj.de/uploads/media/1107\\_vitamin\\_d.pdf](http://www.dgkj.de/uploads/media/1107_vitamin_d.pdf)

(3) Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. vom 12.7.2011: [http://www.dgkj.de/presse/meldung/meldungsdetail/wenn\\_die\\_sonne\\_fehlt\\_vitamin\\_d](http://www.dgkj.de/presse/meldung/meldungsdetail/wenn_die_sonne_fehlt_vitamin_d)

(4) Robert Koch-Institut: Vitamin-D-Status in der deutschen Wohnbevölkerung ([http://www.rki.de/cln\\_187/nn\\_204176/DE/Content/GBE/Auswertungsergebnisse/Gesundheitsverhalten/Ernaehrung/VitaminD3Status/vitamind\\_\\_node.html?\\_\\_nnn=true](http://www.rki.de/cln_187/nn_204176/DE/Content/GBE/Auswertungsergebnisse/Gesundheitsverhalten/Ernaehrung/VitaminD3Status/vitamind__node.html?__nnn=true))

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

### 5 Angenehme Therapie: Mit Muffins gegen Milchallergie



Foto: Fotolia

(dgk) Viele Kleinkinder reagieren auf Milchprodukte allergisch. Gewöhnlich wird versucht, einer solchen Lebensmittelallergie aus dem Weg zu gehen, indem man den Auslöser, also in diesem Falle die Milch, meidet. Eine neuere Studie hat nun gezeigt, dass das nicht immer sinnvoll ist. Denn bestimmte Kinder können sich, mit Hilfe eines Tricks, an Milch gewöhnen: Der Kniff besteht darin, den Kindern zunächst Lebensmittel anzubieten, in denen die darin enthaltene Milch sehr stark erhitzt – sprich denaturiert – wurde.

Ausgangspunkt der amerikanischen Studie war die Beobachtung, dass etwa 75 Prozent der Kinder mit Kuhmilchallergie Backwaren vertragen, die Milch enthalten. Forscher der Mount Sinai School of Medicine in New York wollten nun herausfinden, ob man mit derartigen Backwaren langfristig eine Desensibilisierung erreichen kann. 88 Kinder mit Kuhmilchallergie nahmen an der Untersuchung teil. Die Patienten mussten zunächst einen mit Kondensmilch hergestellten Muffin essen. 65 der 88 Patienten vertrugen das Gebäck problemlos. Die Eltern dieser Kinder wurden angehalten, den Milchanteil in der Nahrung kontinuierlich zu erhöhen. Nach sechs bis zwölf Monaten kamen sie zu einer weiteren Untersuchung: Diesmal erhielten sie eine Käsepizza mit weniger denaturierten Milchproteinen. 78 Prozent der Pizzateesser zeigten keine Unverträglichkeitsreaktionen. Ihnen wurde geraten, künftig diesen Käse auf den Speiseplan zu setzen. Die Kinder, die die Pizza nicht vertrugen, aßen nur Backwaren mit Milch und kehrten nach weiteren sechs bis zwölf Monaten in die Klinik zurück, um einen weiteren Pizzaversuch zu starten. Zeigten sie dann keine Reaktionen, durften sie ebenfalls Käse essen.

Nach durchschnittlich drei Jahren fand eine Nachuntersuchung statt: Nun tolerierten von den 65 Kindern, die anfangs Milch in Backwaren vertrugen, 39 Kinder (60 Prozent) auch unerhitz-

te Milch. Darunter waren vor allem diejenigen Kinder, die sich an die Ernährungsempfehlung gehalten, und regelmäßig denaturierte Milch zu sich genommen hatten. Jene Kinder, die schon anfangs keine stark denaturierte Milch vertrugen, tolerierten auch später seltener unerhitzte Milch (nur 9 Prozent).

Resultat: Wenn ein Kind stark denaturierte Milch, wie beispielsweise in Gebäck, verträgt, kann das ein Hinweis darauf sein, dass sich seine Milchallergie später auswächst. Und anscheinend kann diese Entwicklung unterstützt werden, wenn solche Milchprodukte immer wieder auf dem Speiseplan erscheinen.

**Quellen:**

(1) Kim, J.S. et. al.: *Dietary baked milk accelerates the resolution of cow's milk allergy in children*; *J Allergy Clin Immunol.* 2011 Jul;128(1):125-131

(→<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21601913>)

(2) Sicherer, S. H.: *Fodd allergy*; *Mt Sinai J Med.* 2011 Sep;78(5):683-96. doi: 10.1002/msj.20292.

(→<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21913199>)

## MELDUNGEN

6

### Jetzt gegen Influenza impfen

Der beste Zeitraum für die Grippe-Impfung sind die Monate Oktober und November



Foto: DGK

(dGK) Auch wenn niemand genau sagen kann, wann die nächste Grippewelle anrollt, dass sie kommt, ist sicher. Zwar treten Grippe-Erkrankungen gehäuft meist erst nach dem Jahreswechsel auf, doch im Jahr 2009 begann die Grippewelle, verursacht durch das Auftreten der „Neuen Influenza“ (Schweinegrippe), bereits Mitte Oktober. „Daher ist es sinnvoll, bereits im Oktober, spätestens aber im November, an die Impfung zu denken“, erklärt Dr. Andrea Grüber, Impfexpertin beim Deutschen Grünen Kreuz e.V. „Der Impfstoff hat sich in seiner Zusammensetzung zum Vorjahr nicht geändert und enthält wieder Anteile, die auch vor dem Schweinegrippe-Erreger schützen“, so Grüber weiter. Trotzdem sollen sich alle, die im vergangenen Herbst geimpft wurden, wieder impfen lassen. Denn die Immunantwort auf die Gripeschutz-Impfung hält maximal ein Jahr.

Die Impfung ist sicher und gut verträglich. Sie schützt allerdings nur vor der Virusgrippe und nicht vor anderen viralen Infekten, wie beispielsweise Erkältungskrankheiten. Diese werden landläufig ebenfalls als „Grippe“ bezeichnet, treten aber bei Geimpften ebenso häufig auf wie bei Ungeimpften.

Nach den aktuellen STIKO-Empfehlungen sollen sich folgende Personen impfen lassen: Menschen ab 60 Jahre, Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (bei bestehen-

den Grunderkrankungen bereits ab den ersten Drittel), chronisch Kranke, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen und alle Personen mit erhöhtem Ansteckungsrisiko, wie beispielsweise medizinisches Personal.

„Die vergangene Grippesaison verlief eher moderat“, fasst die Impfexpertin vom Deutschen Grünen Kreuz die Influenza-Aktivität der letzten Saison zusammen. Was diese Saison für uns bereit hält, kann jetzt noch niemand absehen.

7

### Erfolgreiche Prävention **Immer weniger Zahnentfernungen und -füllungen**

(dgk) „Mama, Mama, er hat gar nicht gebohrt!“ – Zahnärzte in Deutschland müssen immer seltener zum Bohrer greifen. Zwischen 1991 und 2009 ist die Zahl der über die gesetzliche Krankenversicherung abgerechneten Zahnfüllungen um 35 Prozent zurückgegangen. Auch die Zange kommt seltener zu Einsatz: Die Zahl der Zahnentfernungen ist laut Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung (KZBV) um fast 20 Prozent gesunken.

Dazu sagte der Vorsitzende des Vorstandes der KZBV, Dr. Jürgen Fedderwitz: „Der Rückgang bei Extraktionen und Füllungen ist ein Beleg für den Erfolg der präventionsorientierten Zahnmedizin in Deutschland. Aber wir können noch lange nicht die Hände in den Schoß legen. Noch immer verzeichnen wir allein bei gesetzlich Krankenversicherten im Jahr ca. 56 Millionen Kariesfälle und über 13 Millionen Extraktionen. Wir müssen uns also weiter auf Aufklärung und Vorsorge konzentrieren.“

Kritisch ist, dass nicht alle Bevölkerungsgruppen im gleichen Maße an der Verbesserung der Zahngesundheit teilhaben. So tritt beispielsweise Karies bei Kleinkindern in sozial schwierigen Lebenssituationen verstärkt auf. Deshalb ist es wichtig, spezielle Prophylaxe-Programme, wie etwa das Konzept der Intensivprophylaxe im Kindergarten, weiterzuentwickeln.

Quelle:

(1) Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV), Pressemitteilung vom 23.9.2011

(2) Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde: Oralprophylaxe Kinderzahnheilkunde 3/2011, S. 108

8

### **SERVICE**

*Bildmaterial:*

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den Pressetexten zur Verfügung.

Sie können per E-Mail angefordert werden unter: [anke.rabenau@kilian.de](mailto:anke.rabenau@kilian.de).

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich von 8.30 bis 13.00 Uhr unter der Telefonnummer (06421) 293-140 oder per E-Mail unter [Heike.Stahlhut@dgk.de](mailto:Heike.Stahlhut@dgk.de) zur V