

**informationsdienst**

**52. Jahrgang  
Nr. 11 – November 2011**

<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
2	Der Kneipparzt rät: <b>So machen Sie Ihren Körper winterfest</b>	2.657
3	Alkoholkrankheit: <b>Die Familie leidet mit – Aufbruch aus der Co-Abhängigkeit</b>	4.942
4	<b>Akustisches Durcheinander – schwierig für Schwerhörige</b>	1.783
5	Serie: Heimliche Mitbewohner <b>Ungewaschene Kleidung besonders mot- tengefährdet</b>	3.201
<b>KIND UND GESUNDHEIT</b>		
6	Obstruktive Bronchitis bei Kleinkindern <b>Keuchende Knirpse – später Asthmatiker?</b>	2.358
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
7	Schwitzen fürs Herz <b>Wärmetherapie bei Herzinsuffizienz</b>	2.247
<b>MELDUNG</b>		
8	<b>Neues Ärztemerkblatt Pneumokokken</b>	991
9	<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

Gesundheitstipp vom Kneipparzt:

## So machen Sie Ihren Körper winterfest



Foto: DGK

(dgg) Im Haus ist es kuschelig warm, das Auto ist klimatisiert, und am Arbeitsplatz herrschen bei den meisten auch im Winter eher frühlingshafte Temperaturen. Trotzdem sind in der kalten Jahreszeit viele Menschen erkältet. Den Grund sehen Fachleute darin, dass die fehlende Auseinandersetzung mit Kältereizen auf Dauer das Immunsystem in einen „Standby-Modus“ versetzt. Doch wer sich gezielt abhärtet, kann sein Abwehrsystem wieder auf Trab bringen – was mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt ist.

### Das passiert beim Abhärten

Auch *wie* der Effekt zustande kommt, haben Wissenschaftler herausgefunden. „Durch das Abhärten erhöht sich die Anzahl verschiedener, am Immunsystem beteiligter Zellen und Botenstoffe“, berichtet Dr. Heinz Leuchtgens, Präsident des Kneippärztebund e. V. „Zum anderen wird die Anpassung der Durchblutungsleistung verbessert. So kommen mit dem Blutstrom mehr Abwehrzellen an die gefährdeten Eintrittspforten für Viren, wie beispielsweise an Nasen- und Bronchialschleimhaut. Und die Abwehrzellen sind auch schneller am Einsatzort.“

### Immer warm beginnen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich „winterfest“ zu machen. Leuchtgens: „Den besten Trainingseffekt für die Abwehr erzielt man, indem man eine Kältebelastung quasi simuliert.“ Dafür wird der Körper zunächst in der Dusche oder der Badewanne erwärmt. Erst dann werden kurze, intensive Kaltreize durch Kaltwassergüsse gesetzt. Durch mehrmaliges Wechseln dieser Anwendung (2 bis 4 mal) wird der Körper in seiner Anpassungsfähigkeit gestärkt.

### Abhärtungstraining auch für Warmduscher

„Für jeden leicht anwendbar und effektiv ist der abschließende Kaltreiz nach einer warmen Dusche am Morgen“, meint der Fachmann. Mit der Brause wird kaltes Wasser erst über Beine und Arme, schließlich über den Rumpf gespült. Anfangs kostet das vielleicht Überwindung, doch die Empfindlichkeit lässt von Tag zu Tag nach. Anschließend ist der Körper angenehm durchblutet, man ist wach und fühlt sich frisch. Wer sehr empfindlich ist, kann mit Kaltwassergüssen für das Gesicht oder die Arme beginnen.

Diejenigen, die vom Haus aus Zugang zu einer Wiese haben, können ihren Tag mit Tau- oder Schneetreten beginnen. „Wichtig ist, dass man nur dann Tau- oder Wassertreten darf, wenn die Füße warm sind“, erklärt Leuchtgens.

### Drei wichtige Regeln fürs Abhärten:

- **Gesund beginnen:** Nur in gesundem Zustand mit dem Abhärten anfangen.
- **Überforderung vermeiden:** Besonders am Anfang keine zu starken Reize setzen, sondern aufhören, wenn es unangenehm wird.
- **Regelmäßig anwenden:** Nur durch Gewöhnung wird eine Stärkung des Immunsystems erreicht.

2

**Alkoholkrankheit**  
**Die Familie leidet mit – Aufbruch aus der Co-Abhängigkeit**

(RaIA/dgk) Schätzungen zufolge sind deutschlandweit etwa 1,6 Millionen Menschen alkoholabhängig. Durch die Abhängigkeit gerät nicht nur das Leben der Süchtigen selbst zunehmend aus dem Lot, sondern auch das ihrer Familien. Der Wunsch zu helfen, erweist sich für Angehörige meist als Falle.

*Im Sog der Sucht*

Nicht nur Alkoholabhängige, sondern auch nahestehende Menschen im Umfeld wie Ehepartner und Kinder geraten in den Sog der Sucht. Häufig leiden sie mehr als die Betroffenen selbst: Die ständige Sorge um den Alkoholkonsum und damit einhergehende Stimmungswechsel des Partners oder Elternteils, zunehmend unangenehme soziale Situationen und auch finanzielle Schwierigkeiten werden lange schamvoll verheimlicht und vertuscht. Man zieht sich immer mehr von „riskanten“ Kontakten zurück. Auseinandersetzungen in der Familie führen nicht selten auch zur Gewaltanwendung durch den Erkrankten und verstärken die Isolation der Familie. Doch so lange wie möglich versuchen Angehörige die „Fassade“ noch aufrecht zu erhalten und sprechen nicht über die wachsenden Probleme.

Insbesondere Frauen bemühen sich jahrelang, die Suchterkrankung des Partners in den Griff zu bekommen und den Schein zu wahren. Dadurch geraten sie in eine Co-Abhängigkeit. Denn ihr Leben dreht sich nun immer mehr um die Abhängigkeit des Partners und stellt sich damit ganz auf ihn ein. Eigene Interessen und Lebensziele geraten bei der permanenten Problem-Kompensation völlig in den Hintergrund. Durch diese ungute Dynamik leiden co-abhängige Angehörige häufig unter zahlreichen Beschwerden von Nervosität und Magenproblemen über Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zu Depressionen. Und manche greifen schließlich selbst immer häufiger zu „Beruhigungsmitteln“ wie Zigaretten, Tabletten oder Alkohol.

*Ungewollte Komplizenschaft*

Kinder trifft es besonders hart. Völlig überfordert von der Situation, versuchen sie den Eltern zu helfen und übernehmen dabei Rollenmuster, die sie später als Erwachsene selbst sehr anfällig für Suchtprobleme machen. Denn viel zu früh müssen sie Verantwortung übernehmen und lernen, dabei die eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken und sich nur auf den anderen einzustellen. Fatalerweise lernen sie auch, Probleme lieber zu verschweigen. Mit solchen Verhaltensweisen schaden Angehörige sich selbst und machen sich obendrein zu ungewollten Komplizen des Suchtkranken, indem sie seine zunehmenden Probleme verschleiern. Wenn sie den Betrunknen zum Beispiel beim Arbeitgeber entschuldigen, nehmen sie ihm die Verantwortung für seine Situation ab und schützen ihn vor den unangenehmen Folgen. Damit helfen sie ihm jedoch nicht, sondern stabilisieren ungewollt eine unhaltbare Situation.

Ob Angehörige Ausreden für Außenstehende erfinden oder den Alkoholkonsum zu kontrollieren versuchen, indem sie heimliche Depots aufspüren und vernichten – all das führt zu nichts, ebenso wenig wie ständige Vorwürfe: Die Alkohol-Abhängigkeit ist eine Suchterkrankung, die ein Abhängiger nicht allein durch guten Willen überwinden kann. Um dazu überhaupt bereit zu sein, muss er erst einmal die unhaltbaren Folgen seiner Trunksucht selbst zu spüren bekommen und die Verantwortung dafür tragen. Erst wenn ihm das Trinken mehr

Leid als Lust bringt und ein schmerzvoller Tiefpunkt erreicht ist, sieht er sich – vielleicht – gezwungen, sachkundige Hilfe zu suchen. Erst schmerzhaftes Erkenntnis verleiht dafür die nötige Schubkraft. Das funktioniert jedoch nur, wenn Angehörige eben nicht mehr die Verantwortung übernehmen und nach außen die Fassade wahren. Aus ihrer ungewollten Komplizenschaft können Nahestehende nur aussteigen, wenn sie wieder anfangen, sich um sich selbst und ihre eigenen Belange zu kümmern. Nur so kommt der Stein ins Rollen.

*Wieder für sich selbst sorgen und Hilfe annehmen – erste Schritte aus der Abhängigkeit*

Für Co-Abhängige ist es nicht einfach, aus der Verstrickung mit den Problemen des Partners auszubrechen, die Probleme des anderen loszulassen und wieder eigene Interessen zu pflegen. Der wichtigste Schritt ist zunächst, Scham und Heimlichkeit zu überwinden, sich Informationen zum Thema zu beschaffen und kompetente Ansprechpartner zu finden. Der Besuch einer Beratungseinrichtung stärkt den Rücken. Das kann zunächst eine Ehe- und Familienberatungsstelle sein, die es in jeder Gemeinde gibt. Sie kennt auch die Adressen von Fachberatungsstellen für Suchterkrankungen, denen die Probleme der Co-Abhängigkeit vertraut sind. Eine gute Unterstützung im mühevollen Prozess der Neuorientierung bieten auch Selbsthilfegruppen für Angehörige. Die Menschen dort haben ähnliche Erfahrungen gemacht und helfen dabei, nicht wieder in die üblichen Fallen zu tappen. Die Adressen bekommt man bei den Beratungsstellen oder auch über das Internet.

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

**Hilfe für Angehörige**

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen im Internet:

A-Connect e.V., Selbsthilfe im Internet mit Hotline: [www.a-connect.de](http://www.a-connect.de), Telefon: 02204 – 60 98 89

Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern: [www.al-anon.de](http://www.al-anon.de), Telefon: 0201 – 77 30 07

[www.alkoholismus-hilfe.de](http://www.alkoholismus-hilfe.de)

Blaues Kreuz: [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

3

**Akustisches Durcheinander – schwierig für Schwerhörige**

Warum man – wie Günther Beckstein – früh handeln sollte

(dgk) Schwerhörigkeit ist ein schleichender Prozess. Wer bei Anwesenheit von Hintergrundgeräuschen, wie beispielsweise auf Partys oder im Cafe, seine Gesprächspartner immer schlechter versteht, könnte davon betroffen sein. Der ehemalige bayerische Ministerpräsident Günther Beckstein kennt das Problem vom Oktoberfest. „Für jemanden mit Hörproblemen gibt es da teilweise überhaupt kein Durchkommen mehr“, so der 67-jährige Nürnberger über das „akustische Durcheinander im Bierzelt.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Quelle: <http://notquitelikebeethoven.wordpress.com>, Interview v. 17. Januar 2011



Foto: Fotolia, vision images

Beginnende Schwerhörigkeit bleibt oft zunächst unerkannt und kann sich auf verschiedene Arten äußern. Beispielsweise werden sprachliche Feinheiten, etwa Ironie, teilweise nicht mehr erkannt. Das kann daran liegen, dass der Schwerhörige mehr Energie für das Verstehen der Worte einsetzen muss und es deshalb länger dauert, bis sich ihm der Sinn des Gesagten erschließt. Denn Sätze werden oft bruchstückhaft und Worte verzerrt wahrgenommen. Menschen mit Hörproblemen haben zudem schnell den Eindruck, dass ihr Gegenüber undeutlich oder zu leise spricht.

### *Nichts vom Leben verpassen*

Bei ersten Anzeichen kann ein Hörstatus bei einem Hörgeräteakustiker oder HNO-Arzt für Klarheit sorgen. „Wer schlecht hört, dem empfehle ich, sich frühzeitig an Hörgeräte zu gewöhnen. Dann geht das sehr viel besser. Man sollte nicht erst aktiv werden, wenn man zweifelt“, rät Günther Beckstein in einem Interview, abgedruckt in der Zeitschrift ‚Hörakustik‘ (7/2011). Martin Blecker, Vorsitzender der Europäischen Union der Hörgeräteakustiker e. V., stimmt zu: Denn bei frühzeitiger Versorgung bleibe das Gedächtnis trainiert, der Hörverlust werde schneller kompensiert und die Technik leichter beherrscht.

4

Serie: Heimliche Mitbewohner in Haus und Garten

### **Ungewaschene Kleidung ist besonders mottengefährdet**

(dgk) Wenn der Winter kommt, wird es allmählich wieder eng im Schrank. Die warmen Kleidungsstücke brauchen Platz. Wer seine Sommerkleidung bis zur nächsten Wärmeperiode zwischenlagern und unbeschadet im Frühjahr wieder auspacken möchte, sollte einige Tipps beachten, um mottenfrei über den Winter zu kommen. Vor allem Kleidung aus tierischen Fasern muss sorgfältig weggepackt werden.

Denn sonst drohen Fraßschäden durch einen kleinen Nachtfalter, der weltweit anzutreffen ist: die Kleidermotte *Tineola bisselliella*. In der Natur leben die Larven in Tierbehausungen, wo sie sich von Haaren oder Federn ernähren. Doch auch ein modischer Mohairpullover im wohltemperierten Haus wird vom Motten Nachwuchs gern als Nahrungsquelle genutzt. Die erwachsenen Falter fliegen nur nachts oder in der Dämmerung, weshalb ihre Anwesenheit oft kaum bemerkt wird. Mottenbefall erkennt man daher meist erst, wenn es zu spät ist, entweder an kleinen unregelmäßigen Löchern in den Kleidungsstücken oder an den Gespinsten der Larven. Übrigens: Besonders nahrhaft sind Ihre Lieblingspullis, wenn sie noch mit Hautschuppen, Haaren und Speiseresten „garniert“ sind. Der Geruch gebrauchter Kleidung zieht Motten magisch an.

*Die wichtigsten Tipps – so beugen Sie Mottenbefall vor:*

- **Waschen:** Kleidung sollte man immer gewaschen, gereinigt oder zumindest gut gelüftet ins Winterquartier bringen.
- **Einpacken:** Papier- oder Plastikbeutel halten das Ungeziefer fern.
- **Abschrecken:** Bestimmte Düfte schrecken Motten ab. Das machen sich natürliche Mottenabwehrmittel aus Zedern-, Zirbelkiefer- oder Niembaumholz zu Nutze, die ätherische Öle enthalten. Ebenso kann Lavendel, in kleinen Stoffsäckchen in den Schrank gelegt, Motten abwehren. Den Geruch von Druckerschwärze mögen Motten auch nicht, deshalb ist auch das Einschlagen in Zeitungspapier ein probates Mittel.
- **Kühl lagern:** Auf einem kalten Dachboden ist die Kleidung am besten aufgehoben, denn Motten lieben Wärme.
- **Kontrollieren:** Überprüfen Sie Ihre Kleider öfter, ob sich nicht doch ein Übeltäter eingeschlichen hat.

*Motten mit natürlichen Feinden bekämpfen*

Besteht trotz aller Schutzvorkehrungen der Verdacht auf Mottenbefall, hilft der Gebrauch von Fliegenspray und eine gründliche Reinigung des Schrankes. Da Wolltextilien keine heißen Waschttemperaturen vertragen, sollten sie ausgeschüttelt und dann für eine Woche in der Tiefkühltruhe gelagert werden. Doch wie bekommt man die Motten bei stärkerem Befall aus der Wohnung raus?

Pheromonfallen, die die Männchen anlocken, sind nur sinnvoll, wo die Fenster geschlossen bleiben. Denn die Fallen locken sonst weitere Mottenmännchen von draußen an. Es gibt eine viel wirkungsvollere biologische Maßnahme: der Einsatz von Schlupfwespen. Sie legen ihre Eier auf Motteneiern ab, wo die Larven dann nach kurzer Zeit schlüpfen und die Motteneier auffressen. Im Handel gibt einfach anzuwendende Papierkärtchen mit Eiern der Schlupfwespenart *Trichogramma evanescens*. Die Nützlinge sind nur etwa 0,3 mm klein und mit bloßem Auge kaum zu erkennen. Sie können sich zurücklehnen: Denn die Arbeit verrichten die winzigen Helfer mit großer Wirkung.

## KIND UND GESUNDHEIT

Obstruktive Bronchitis bei Kleinkindern:

### **Keuchende Knirpse – später Asthmatiker?**

(dgg) Der dreijährige Phillip hat seit ein paar Tagen Schnupfen und leichtes Fieber. Nachts hustet er, ist unruhig und will nicht schlafen. Die Atmung ist beschleunigt, beim Ausatmen hören die Eltern ein pfeifendes Geräusch. Die Kinderärztin hört den Jungen ab und diagnostiziert eine obstruktive Bronchitis. Philipp muss nun inhalieren – mit einem Medikament, das die Bronchien erweitert und auch bei Asthma gegeben wird. Die Eltern machen sich Sorgen: Sind die Probleme etwa ein Vorbote für ein späteres Asthma?

Diese Frage wird in der Kinderarztpraxis gar nicht so selten gestellt. Denn tatsächlich machen etwa 30 bis 50 Prozent aller Kinder bis zum sechsten Lebensjahr eine Bronchitis mit pfeifender Ausatmung durch. Der Grund: Bei kleinen Kindern sind die Atemwege noch sehr eng und die Bronchialschleimhaut besonders empfindlich. Kommt es nun in Folge eines Infektes zum Anschwellen der Bronchialschleimhaut, einer vermehrten Schleimproduktion und einer Verkrampfung der Bronchien, so führt dies bei Kleinkindern schneller als bei Erwachsenen zu einer Verengung der Atemwege (=Obstruktion) und damit zur Atemnot. Die Kleinen husten, sind kurzatmig, und bei der Ausatmung hört man pfeifende Geräusche. Fachleute sprechen von einer obstruktiven Bronchitis.

Die meisten der Kinder, die eine solche obstruktive Bronchitis durchmachen, entwickeln glücklicherweise kein Asthma. Die asthmaartigen Beschwerden mit keuchender Atmung wachsen einfach aus, weil der Durchmesser der Luftwege mit dem Wachstum zunimmt. Günstig ist die Prognose insbesondere für Kinder bis zum dritten Geburtstag, wenn

- sie nur eine oder wenige solcher Bronchitiden im Rahmen von Virusinfekten hatten,
- in der Familie keine Risikofaktoren wie Asthma, Neurodermitis oder andere allergische Erkrankungen zu finden sind,
- bei ihnen keine Allergie oder Neurodermitis nachgewiesen wurde.

Anders sieht es jedoch aus, wenn einer der genannten Risikofaktoren vorliegt. Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich im weiteren Verlauf ein chronisches Asthma bronchiale entwickelt, deutlich höher. Für diese Kinder ist es laut Deutschem Grünen Kreuz e. V. besonders wichtig, dass sie keiner zusätzlichen Schadstoffbelastung ausgesetzt sind – wie Passivrauchen oder einer feuchten und schimmelpilzbelasteten Wohnumgebung.

*Quellen:*

(1) *Allergien und Asthma bei Kindern und Jugendlichen: Das Online-Allergiebuch vom Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma pina e. V. (<http://www.allergie-asthma-online.de/index.php>)*

(2) *Ärzte Zeitung online vom 29.01.2010: Was tun bei pfeifenden Atemgeräuschen?*

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

Schwitzen fürs Herz:

### Wärmetherapie bei Herzschwäche möglicherweise hilfreich



Foto: Fotolia.com

(dgg) Wegen der zusätzlichen Belastung für Herz und Kreislauf erscheint Patienten mit Herzinsuffizienz Saunieren oftmals als bedenklich. Doch bereits eine japanische Studie aus dem Jahr 2008 ließ vermuten, dass eine Durchwärmungstherapie mittels Infrarotsauna die Symptome einer Herzinsuffizienz verbessern könnte. Eine neue Studie stützt diese Annahme.

Die Durchwärmungsbehandlung in der Infrarot-Sauna hat in Japan unter dem Namen Waon-Therapie Tradition. Sie soll beispielsweise bei Fibromyalgie wirksam sein. Japanische Forscher um Takashi Ohori führten nun eine Untersuchung durch, bei der 41 Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz drei Wochen lang jeweils an fünf Tagen einer Waon-Behandlung unterzogen wurden.

Die Versuchsteilnehmer schwitzten zunächst 15 Minuten lang in einer auf 60 Grad eingestellten Infrarot-Sauna. Danach mussten sie, eingehüllt in Decken, 30 Minuten lang ruhen mit dem Ziel, die Kerntemperatur des Körpers um 1 bis 2 Grad Celsius zu erhöhen.

Diese Behandlung zeigte Wirkung: Nach drei Wochen stellten die Wissenschaftler bei ihren Probanden eine deutliche Zunahme der Belastungsfähigkeit fest. Messungen ergaben zudem einen signifikanten Anstieg der maximalen Sauerstoffaufnahme als Parameter der aeroben Leistungsfähigkeit. Außerdem war ein Abfall des bei Herzinsuffizienz-Patienten erhöhten Noradrenalinpiegels im Blut zu verzeichnen und die Funktion der Gefäßinnenwände (Endothelien) verbesserte sich.

Laut Deutscher Herzstiftung sind auch die in Deutschland üblichen Saunen für Koronarkranke keinesfalls von vornherein ein Tabu – vorausgesetzt der Patient kann problemlos eine Leistung von 75 Watt erbringen und der Herzrhythmus ist stabil. Natürlich muss vorher der behandelnde Arzt konsultiert werden. Die Saunatemperatur sollte in einem mittleren Bereich (ungefähr 80°) liegen, und geschwitzt werden sollte nur, solange man sich wohl dabei fühlt. Auf keinen Fall sollten Koronarkranke anschließend ins kalte Wasser eintauchen, weil die plötzliche Abkühlung das Herz zu stark beansprucht. Stattdessen sollten sie sich langsam abkühlen. Auch Patienten mit Bluthochdruck können, nach Rücksprache mit dem Arzt, von der Sauna profitieren.

#### Quellen:

(1) Takashi Ohori et. al.: *Effect of Repeated Sauna Treatment on Exercise Tolerance and Endothelial Function in Patients With Chronic Heart Failure*; *American Journal of Cardiology*, September 2011.

<http://www.ajconline.org/article/S0002-9149%2811%2902558-6/abstract>

(2) M. Miyata et. al.: *Beneficial effects of Waon therapy on patients with chronic heart failure: results of a prospective multicenter study*; *J Cardiol*. 2008 Oct;52(2):79-85. Epub 2008 Aug 27.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18922381>

(3) Deutsche Herzstiftung e. V. [http://www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/4\\_01\\_winter.pdf](http://www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/4_01_winter.pdf)

## MELDUNG

7

### Neues Ärztemerkblatt Pneumokokken

(dgk) Obwohl die Pneumokokken-Impfung gut verträglich ist, sind nur etwa 20 Prozent der Menschen, für die die Impfung empfohlen wird, geimpft. Das sind alle mit chronischen Erkrankungen sowie Menschen ab 60 Jahren.

Was viele nicht wissen: Bei den meisten ist nur eine Impfung notwendig. Durch die Pneumokokken-Impfung könnten bei Älteren schätzungsweise 30 bis 40 Prozent der schweren Lungenentzündungen verhindert und 80.000 bis 135.000 Krankenhausaufenthalte vermieden werden. Pneumokokken können bisher in der Regel mit Antibiotika wie Penicillin oder Makro-



Nr. 11 – November 2011

liden behandelt werden. Doch weltweit wird die Zunahme resistenter Pneumokokken-Stämme beobachtet, was eine vorbeugende Impfung in Zukunft noch wichtiger machen könnte.

Für Fachleute, die mehr zum Thema „Pneumokokken“ wissen möchten, hat das Deutsche Grüne Kreuz e. V. ein neues Ärztemerkblatt erstellt, das im Internet unter heruntergeladen werden kann: <http://dgk.de/fachleute/aerztemerkblaetter.html>

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