

**52. Jahrgang
Nr. 9 – September 2011**



Seite		Zeichen
2	Vorsicht beim Pilzsammeln: Auch im Herbst Gefahr durch Zeckenstiche	2.509
3	Eine COPD kommt oft nicht allein daher Deutschlandweite Studie bietet Patienten Gesundheitschecks mittels modernster Methoden	2.305
3	Wie Arzneitees heilen helfen	2.222
4	D-Ribose: Mit Zucker gegen die Müdigkeit	1.905
KIND UND GESUNDHEIT		
5	„Es tut nicht weh“ hilft nicht Impfen: So nehmen Sie Kindern die Angst vor dem Piks	2.647
AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG		
6	Putzen: Medizinische Einweghandschuhe können schaden	1.354
MELDUNGEN		
7	Neues aus der STIKO	1.628
8	Hustensaft und Co – bitte nicht ins Klo	1.223
9	SERVICE	

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
Internet: www.dgk.de

Vorsicht beim Pilzsammeln:

Auch im Herbst Gefahr durch Zeckenstiche

(dgk) Der Sommer neigt sich dem Ende zu, und viele denken bei Tätigkeiten im Freien nicht mehr an die Gefahren durch Zeckenstiche. Doch die Zeckensaison dauert bis weit in den Herbst hinein an, warnt das Deutsche Grüne Kreuz e. V. Gefährdet sind daher vor allem auch Pilzsammler, da sie sich im Wald meist abseits der breiten Wege bewegen.

„Grundsätzlich erstreckt sich die saisonale Aktivität der häufigsten einheimischen Zecke, des Gemeinen Holzbocks, von März bis Oktober/November“, erklärt Dr. Olaf Kahl. Der Biologe muss es wissen: Seit 2006 beobachten er und sein Kollege Dr. Hans Dautel die Aktivität der Blutsauger in eigens entwickelten Zeckenstationen, die über Deutschland verteilt liegen. Ob die Tiere aktiv sind oder sich in den Schutz der Streuschicht des Bodens zurückziehen, hängt von Temperatur und Luftfeuchtigkeit ab: „Von Frühjahr bis Herbst ist die aktuelle Höhe der Zeckenaktivität stark wetterabhängig und kann sich auch in wenigen Tagen mitunter erheblich ändern. Dieser Umstand macht eine fundierte Aktivitätsprognose über einige Tage interessant und wertvoll“, so Kahl. Ihre aktuellen Daten stellen die beiden Forscher daher über die Homepage www.zeckenwetter.de allen Interessierten zur Verfügung.



Abbildung: DGK; Hinweis: Der Verlauf kann sich, beispielsweise durch viel Niederschlag im Sommer, verändern.

Betrachtet man die Aktivität der Zecken im Jahresverlauf, so zeigt sich ein erster Höhepunkt in den Monaten April bis Juni. Die Aktivitätskurve flacht dann im Juli und August häufig mehr oder weniger stark ab, denn in diesen Monaten ist es den Blutsaugern oft zu trocken – vor allem in ihren Lauerpositionen an den Spitzen von Grashalmen oder Stauden. Sie ziehen sich daher gern in die feuchteren Bereiche in Bodennähe zurück. Doch im September und Oktober ist es oft noch warm und gleichzeitig

feucht. Genau richtig für Zecken. Es gibt in diesen beiden Monaten daher einen zweiten, wenn auch etwas geringeren Aktivitätshöhepunkt. Erst wenn es im Spätherbst winterlich kalt wird, verstecken sich die Tiere in der Streuschicht des Bodens.

Zecken können, vor allem in Süddeutschland, den Erreger der FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) übertragen und deutschlandweit auch verschiedene Erreger der Lyme-Borreliose. Die Krankheitsüberträger fühlen sich im Unterholz des Waldes außerordentlich wohl. Pilzsammler „auf der Pirsch“ sind daher besonders gefährdet, sich zu infizieren. Geeignete vorbeugende Maßnahmen und Hinweise auf die aktuelle Zeckenaktivität finden Sie unter www.zeckenwetter.de und unter www.dgk.de/fsme.

Quelle:

Hans Dautel, Cornelia Dippel, Daniel Kämmer, Anita Werkhaus, Olaf Kahl:

Winter activity of *Ixodes ricinus* in a Berlin forest. *International Journal of Medical Microbiology*, 1/2008

2

Eine COPD kommt oft nicht allein daher

Im Rahmen einer Studie können sich Patienten deutschlandweit mittels modernster Methoden durchchecken lassen

(dgk) COPD – das ist die Abkürzung für eine Erkrankung, die immer mehr Menschen auch in Deutschland betrifft. Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung macht sich durch morgendlichen Husten, Auswurf und Atemnot schon bei kleineren Anstrengungen bemerkbar. Sie verschwindet nicht von allein und ist bis heute nicht heilbar. Und sie ist keineswegs eine Rarität: Etwa sieben Prozent der über 40-Jährigen haben hierzulande bereits eine mittlere bis sehr schwere COPD. Häufig geht sie mit schweren Begleiterkrankungen einher. So hat eine britische Studie mit mehr als einer Million Patienten ergeben, dass bei Menschen mit COPD das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um das Fünffache erhöht ist. Das Risiko für einen Schlaganfall ist mehr als verdreifacht. Weitere mögliche Begleiterkrankungen sind Osteoporose und Depressionen. Andererseits kann sich auch hinter einer angeblichen Herz-Kreislauf-Erkrankung mit Atemnot eine COPD verbergen.

Forscher wollen diesen Zusammenhängen nun im Rahmen einer Studie auf die Spur kommen. Die Studie wird vom „Kompetenznetz Asthma und COPD“ durchgeführt, finanziert wird sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Langfristiges Ziel der Forscher ist es, die Behandlung der belastenden Erkrankung zu verbessern. Über 25 Studienzentren in ganz Deutschland beteiligen sich an der Untersuchung. Patienten mit der Diagnose COPD, die mindestens 40 Jahre alt sind, können an der Studie teilnehmen. Vorteil für die Patienten: Sie erhalten ein überaus gründliches gesundheitliches Check-Up mit modernsten Untersuchungsmethoden, die auch das Herz-Kreislauf-System unter die Lupe nehmen. Neue Medikamente werden im Rahmen der Studie nicht verabreicht. Mit den Ergebnissen kann der behandelnde Arzt, wenn dies gewünscht wird, die persönliche Therapie überprüfen und gegebenenfalls optimieren.

Interessierte finden weitere Informationen und eine Liste der teilnehmenden Studienzentren unter www.dgk.de oder www.asconet.net. Unter der Rufnummer 06421-5861015 erreichen Sie dienstags und mittwochs von 11 bis 13 Uhr die Patientenhotline des Kompetenznetzes Asthma und COPD. Gerne werden dort Ihre Fragen zur Studie beantwortet.

Quellen:

- (1) Kompetenznetz Asthma und COPD an der Philipps-Universität Marburg www.asconet.net
 (2) Johanna R Feary et. al.: Prevalence of major comorbidities in subjects with COPD and incidence of myocardial infarction and stroke: a comprehensive analysis using data from primary care; Thorax, online publiziert am 25.9.2010; doi:10.1136/thx.2009.128082

3

Wie Arzneitees heilen helfen

(RaIA/dgk) „Abwarten und Tee trinken“ – in diesem Sprichwort steckt viel Wahres. Denn mit ein wenig Geduld und dem richtigen Heiltee lassen sich leichte Beschwerden oft auf sanfte Weise lindern.

Pflanzlich & vielseitig

Besonders groß ist das Spektrum an Heilpflanzen, die gegen Erkältungsbeschwerden Wirkung zeigen. Und entsprechend vielfältig ist auch das Angebot an Arzneitees gegen Husten, Halsweh und Fieber. Sie enthalten beispielsweise Thymiankraut, Primelwurzel, Eibischwurzel und Spitzwegerichkraut gegen Husten oder Linden- und Holunderblüten gegen fieberhafte Infekte.

Auch Magen-Darm-Beschwerden gehören seit jeher zu den klassischen Einsatzgebieten hochwertiger Arzneitees. Da gibt es unter anderem Zubereitungen aus Kümmel, Fenchel und Anis, die Völlegefühl und Blähungen vertreiben, aber auch solche mit Tausendgüldenkraut und Enzianwurzel, die den Appetit anregen und die Verdauung fördern, und wieder andere mit Sennesblättern, um eine Verstopfung zu behandeln.



Foto: DGK

Die Mischung macht's

Um eine möglichst gute Wirkung zu erzielen, werden in fertigen Arzneitees aus der Apotheke oft mehrere Heilkräuter miteinander kombiniert. So kommen Kräuter wie Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Passionsblumenkraut gemeinsam zum Einsatz, wenn es darum geht, Schlafstörungen zu beseitigen. Und zur unterstützenden Behandlung bei Blasenproblemen gibt es fertige Mischungen, in denen unter anderem Birken-, Orthosiphonblätter und Goldrutenkraut ihre harntreibende Wirkung entfalten.

Daneben sind natürlich auch Arzneitees mit nur einem Wirkstoff erhältlich. Sie werden in der Fachsprache als „Monodrogen“ bezeichnet. Klassiker sind der Kamillen-, der Pfefferminz- und der Fencheltee. Gut zu wissen: Im Gegensatz zu Kräutertees aus dem Supermarkt müssen Arzneitees einen Mindestgehalt an wirksamen Inhaltsstoffen, etwa ätherischen Ölen, aufweisen. Durch sehr strenge Vorschriften bezüglich Anbau, Auswahl der Pflanzenteile und Herstellung wird gewährleistet, dass es sich bei Arzneitees um hochwertige Produkte von stets gleichbleibender Qualität handelt.

Mehr zu dem Thema erfahren Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, Ausgabe 10A/2011, der ab Anfang Oktober in der Apotheke erhältlich ist.

D-Ribose: Mit Zucker gegen die Müdigkeit

(dgk) Energie stellt unser Körper in Form von ATP (Adenosintriphosphat) bereit. Bei normaler Tätigkeit setzt ein Erwachsener pro Tag ATP in etwa der Hälfte seines Körpergewichtes um. Sind wir aber über das normale Maß hinaus gefordert, kann der ATP-Durchsatz auf 0,5 kg pro Minute (!) ansteigen. Und so leeren sich die Energiedepots in den Zellen bei körperlicher Anstrengung, ob im Job, zu Hause, beim Sport oder bei geistigem und emotionalen Stress, mitunter sehr schnell.

Die ATP-Regeneration läuft über die Mitochondrien, die „Kraftwerke“ der Zellen, und dauert ihre Zeit. Das erklärt, warum bei permanentem Energieverbrauch die ATP-Speicher leer und wir völlig schlapp sind. Bei Erkrankungen, die mit Entzündungen und Müdigkeit einhergehen,

wie Herzinsuffizienz, Fibromyalgie und CFS, das Chronic Fatigue Syndrom, das Erkrankungen wie Krebs, Parkinson oder Multiple Sklerose begleiten kann, ist die Energiekrise permanent.

Zu einer Neubildung von ATP wird D-Ribose benötigt. Der körpereigene Zucker gelangt direkt in die Mitochondrien, von wo die Energie der Muskulatur, dem ZNS (Zentralnervensystem), dem Immunsystem und dem gesamten Stoffwechsel zufließt. Hat der Körper unter Stress auch die Ribose verbraucht, fühlen wir uns müde, sind total geschafft und reagieren genervt.

Doch D-Ribose kann man „nachladen“. Regelmäßig genommen, kann bioidentische D-Ribose die Symptome und Beschwerden von Energiemangel nachhaltig ausgleichen. Das hilft, das Nerven-, Muskel-, Immun- und Hormonsystem in Balance zu bringen und zu halten. Bei Erkrankungen mit dauerhaft niedrigen Energieleveln trägt D-Ribose in hohem Maße dazu bei, die Energiekrise zu bewältigen. Obwohl ein Zucker, mit dem man sogar Kaffee, Tee oder das Joghurt süßen kann, verursacht D-Ribose keine Insulinausschüttung und keine Gewichtszunahme. Schon 5 g sorgen für einen schnellen Energienachschub.

KIND UND GESUNDHEIT

5

„Es tut nicht weh“ hilft nicht

Impfen: So nehmen Sie Kindern die Angst vor dem Piks

(dgk) Manche Eltern sehen dem nächsten Impftermin mit gemischten Gefühlen entgegen. Einige Kinder entwickeln eine solche Angst vor der Injektion, dass die Impfung zur Belastungsprobe wird. Doch nicht nur Kinder sind betroffen: Schätzungen zufolge haben auch etwa 25 Prozent der Erwachsenen Angst vor Nadeln – und lassen notwendige Impfungen deshalb nicht selten einfach „ausfallen“. Erworben wird die Angst vor der Spritze meist bereits in der Kindheit.

Kanadische Forscher haben daher analysiert, mit welchen Mitteln der Schrecken genommen werden kann. Ausgewertet wurden 71 Studien zur Schmerzlinderung bei Impfungen, beobachtet wurden dabei insgesamt 8.050 Kinder. Aufgrund der Ergebnisse geben die Impfspezialisten des Deutschen Grünen Kreuzes e.V. Eltern folgende Tipps:



Foto: Fotolia.com

- Sagen Sie nicht „Das tut nicht weh“. Denn erstens hilft es laut Studie nicht, und zweitens stimmt es auch nicht immer – wodurch das Vertrauen des Kindes zu den Aussagen der Eltern geschwächt werden könnte.

- Säuglinge, die gestillt werden, können unmittelbar vor und nach der Impfung an die Brust gelegt werden. Denn: Stillen wirkt schmerzmindernd. Ausgelöst wird dieser wohltuende Effekt durch den beruhigenden Hautkontakt und das Saugen. Der süße Geschmack der Milch aktiviert überdies körpereigene schmerzstillende Substanzen. Dieser Effekt kann auch dann genutzt werden, wenn nicht gestillt wird: Verabreichen Sie dem Kind vor der Impfung einfach eine Zuckerlösung (1 Stück Würfelzucker in ca. 2 Teelöffeln Wasser).
- Eltern sollten kleine Kinder nicht in Rückenlage, sondern in einer anderen, für beide bequemen Position halten. Größere Kinder sollten auf dem Schoß der Eltern oder auf der Untersuchungsliege sitzen.
- Reiben der Einstichstelle vor der Injektion kann das Schmerzempfinden verringern. Denn die Berührungsimpulse konkurrieren mit den Schmerzimpulsen bei der Reizweiterleitung. Dadurch wird der Schmerz gedämpft. Nach der Injektion sollte jedoch nicht mehr gerieben werden, weil dann die Gefahr besteht, dass verstärkt lokale Reaktionen auf den Impfstoff auftreten.
- Kleineren Kindern hilft es, wenn man sie ablenkt, ältere Kinder kann eine bewusste, langsame Atmung unterstützen.

Die Studie zeigte überdies, dass auch 20 bis 60 Minuten vor der Injektion lokal aufgebrachte Schmerzmittel den Schmerz verringern können. Ob Kühlen der Einstichstelle vor der Injektion den Schmerz lindert oder nicht, konnte hingegen nicht festgestellt werden. Sicher ist jedoch: Wird Hänchen die Angst vor der Spritze genommen, hilft das später auch dem Hans, wenn mal eine Injektion ansteht.

Quelle:

Anna Taddio et. Al.: Reducing the pain of childhood vaccination: an evidence-based clinical practice guideline; CMAJ, 14. Dezember, 2010, 182(18)

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

6 Putzen: Medizinische Einweghandschuhe können schaden

(dgg) Einweg-Gummihandschuhe aus Latex erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, sind jedoch für viele professionelle Reinigungskräfte und für das normale Arbeiten im Haushalt ungeeignet. Das legen die Ergebnisse einer aktuellen Studie der Klinik für Dermatologie des Dresdner Uniklinikums nahe. Der in den preiswerten Handschuhen enthaltene Gummizusatz Thiuram sorgt für Unverträglichkeitsreaktionen. Die extrem dünne Gummischicht hält zwar viele Viren, Pilze und Bakterien zurück und bietet damit dem medizinischen Personal in Krankenhäusern einen guten Schutz. Doch die in Reinigungsmitteln enthaltenen Chemikalien, wie beispielsweise Formaldehyd, können die dünnen Einmalhandschuhe oft problemlos durchdringen. Sie führen nicht selten zu schweren Hautreizungen und -allergien. Besonders

gefährdet sind professionelle Reinigungskräfte, bei denen es durch die chemischen Substanzen zu schweren Kontaktekzemen bis hin zur Berufsunfähigkeit kommen kann. Wer den dünnen Gummischutz nicht unbedingt nehmen muss, sollte also darauf verzichten. Reinigungskräfte sollten statt dessen auf dickere Mehrweg-Handschuhe zurückgreifen. Reinigungsfirmen sind, wie jeder Arbeitgeber, gesetzlich dazu verpflichtet, ihren Angestellten die für die spezielle Tätigkeit geeigneten Handschuhe zur Verfügung zu stellen.

Quelle:

Joanna Liskowsky, Johannes Geier, Andrea Bauer: *Contact allergy in the cleaning industry: analysis of contact allergy surveillance data of the Information Network of Departments of Dermatology; Contact Dermatitis, online publiziert 17. Juni 2011 (DOI: 10.1111/j.1600-0536.2011.01937.x)*

MELDUNGEN

7

Neues aus der STIKO

(dgk) Jedes Jahr erscheinen Ende Juli/Anfang August die neuen Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO). So auch 2011: „Die Impfempfehlungen sind gegenüber dem Vorjahr inhaltlich unverändert. Hingegen wurde die Darstellung der Empfehlungen im Impfkalendar übersichtlicher gestaltet“, so das Robert Koch Institut.

Die bereits seit längerem empfohlenen Nachholimpfungen (N) werden nun explizit im Impfkalendar aufgeführt. Impfungen die komplett fehlen oder nur unvollständig verabreicht wurden, sollen (vor allem bei Kindern und Jugendlichen von 9 bis 17 Jahren) ergänzt werden. Im einzelnen betrifft das die Impfungen gegen

- Masern, Mumps und Röteln: 2 Impfungen sind für alle Mädchen und Jungen empfohlen.
- Windpocken: hier sind ebenfalls 2 Impfungen für alle Kinder empfohlen.
- Hepatitis B: Eine Grundimmunisierung sollte bis zum 18. Geburtstag nachgeholt werden, wenn sie bisher gar nicht oder unvollständig durchgeführt wurde.
- Die Impfung gegen Meningokokken C wird seit 2006 für alle Kinder ab einem Jahr empfohlen. Nun ist auch die schon lange geltende Empfehlung, die Impfung bis zum Alter von 17 Jahren nachzuholen, fest im Impfplan verankert.

Für Erwachsene wird auf die Nachholimpfung gegen Kinderlähmung (Polio) besonders hingewiesen. Denn oftmals fehlt bei Erwachsenen die notwendige Auffrischimpfung: Jeder sollte im Laufe seines Lebens eine Grundimmunisierung (bestehend aus 3 Impfungen) und mindestens eine Auffrischimpfung gegen Kinderlähmung bekommen haben. Wurde dies versäumt, können und sollen die fehlenden Impfungen in jedem Lebensalter nachgeholt werden.

IMPFKALENDER

Stand: Juli 2011
Nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO)

Empfohlenes Impfstoff	Alter in Monaten					Alter in Jahren			
	2	3	4	11-14	15-23	5-6	9-17	ab 18	ab 60
Wundstarrkrampf (Tetanus)	1.	2.	3.	4.		A	A	A ^{b)}	
Diphtherie	1.	2.	3.	4.		A	A	A ^{b)}	
Keuchhusten (Pertussis)	1.	2.	3.	4.		A	A	A ^{c)}	
Haemophilus influenzae Typ b (Hib)	1.	2. ^{a)}	3.	4.					
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	1.	2. ^{a)}	3.	4.			A	ggf. N	
Hepatitis B	1.	2. ^{a)}	3.	4.			N		
Pneumokokken	1.	2.	3.	4.					S ^{e)}
Meningokokken					1. ^{d)}		N		
Masern, Mumps, Röteln (MMR)				1.	2.		N	S ^{f)}	
Windpocken (Varizellen)				1.	2.		N		
Humane Papillomviren (HPV)							S ^{g)}		
Influenza									S ^{h)}

A Auffrischimpfung S Standardimpfung N Nachholimpfung
a) Bei Einzelimpfstoffen und Impfstoffen ohne Pertussisanteil kann diese Dosis entfallen.
b) Auffrischimpfung alle 10 Jahre
c) Die nächste fällige Tetanus-Diphtherie-(Td)-Impfung soll einmalig mit einem Td-Pertussis bzw. Td-Pertussis-Poliomyelitis-Impfstoff erfolgen.
d) Ab dem vollendeten 12. Lebensmonat
e) Einmalige Impfung mit Polysaccharid-Impfstoff, nur ggf. Auffrischimpfung empfohlen
f) Einmalige Masern-Impfung (vorzugsweise MMR) für alle nach 1970 Geborenen ohne ausreichenden Impfschutz
g) Für alle Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren h) Jährlich mit aktuellem Impfstoff
Ziel muss es sein, möglichst frühzeitig einen vollständigen Impfschutz zu erreichen. Abweichungen von den angegebenen Terminen sind möglich und unter Umständen notwendig.

© DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V. · Nikolaistraße 3 · 35037 Marburg · Telefon 06421 293-0 · Telefax 06421 293-187 · www.dgk.de

Für Fachleute:

Der aktuelle Impfkalendar (1 Block à 25 Blatt – Mindestabnahme 2 Blocks) kann per Telefon (06421-293 0) oder Fax (06421 293-170) bei der DGK Beratung + Vertrieb GmbH bestellt werden. Kosten: 4,90 / Stück zzgl. MwSt. und Versandkosten

8

Hustensaft und Co – bitte nicht ins Klo
 Altmedikamente gehören nicht in die Kanalisation

(dgk) Flüssige Arzneimittel werden offenbar noch viel zu häufig in die Toilette gekippt, wenn sie nicht mehr gebraucht werden. Bei einer repräsentativen Umfrage des Instituts für sozial-ökologische Forschung (ISOE) haben 43,4 Prozent aller Befragten angegeben, dass sie selten bis häufig Arzneimittel über die Kanalisation entsorgen. Richtig wäre es, alte Medikamente in der Apotheke oder bei Schadstoffsammelstellen abzugeben. Doch auch über den normalen Hausmüll können sie notfalls entsorgt werden. Darauf wies die Bundesregierung in ihrer Antwort auf eine Kleine Anfrage der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen hin (Drucksachennummer 17/6708).

Durch die Entsorgung von Arzneimitteln über den Hausmüll bestehen für Menschen „keinerlei über das normale Lebensrisiko hinausgehenden Risiken“, wie die Bundesregierung mitteilte. Auch für die Umwelt bestünden keine Bedenken, da Siedlungsabfälle nur noch nach thermischer oder mechanisch biologischer Vorbehandlung abgelagert werden dürften. Werden Alt-Arzneien hingegen in die Kanalisation gekippt, so gelangen sie über die Gewässer ins Trinkwasser - wo sie auf jeden Fall unerwünscht sind.

Quelle:
<http://dipbt.bundestag.de/dip21/btd/17/067/1706708.pdf>

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.

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 zur V