

informationsdienst

**53. Jahrgang
Nr. 1/2 – Januar/Februar 2012**

Seite		Zeichen
2	Kaminofen: Behaglichkeit mit Nebenwirkung Feinstaubbelastung in Januar und Februar am höchsten / Quelle vermehrt Kaminöfen und Co.	3.994
4	Infokasten Feinstaub	1.626
4	Zwangsstörungen: Leben in der Endlos- schleife	3.752
KIND UND GESUNDHEIT		
6	ADHS: Training am Computer hilft	2.933
AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG		
7	Mit Virus-Armeen gegen den Krebs	3.352
MELDUNGEN		
8	Handbuch der Impfpraxis erschienen	1.689
9	Mit dem Drahtesel sicher durch den Winter	1.662
TIER UND GESUNDHEIT		
10	Hunde im Schnee: Heiße Tipps für kalte Schnauzen	2.516
11	SERVICE	



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ

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

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Nikolaistraße 3
35037 Marburg

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

E-Mail: presseservice@kilian.de
Internet: www.dgk.de

1

Kaminöfen: Behaglichkeit mit Nebenwirkung

Feinstaubbelastung in den Monaten Januar und Februar am höchsten / Quelle vermehrt Kaminöfen und Co.

(dgk) Kamin- und Kachelöfen werden immer beliebter, und das liegt nicht nur daran, dass sie so gemütlich sind. Mehr und mehr Hausbesitzer nutzen den Kamin als Alternative zum Heizen mit Öl oder Gas – vor allem in der Übergangszeit. Zwischen 2005 und 2010 wurden mehr als 1,7 Million moderne Kaminöfen, Kachelöfen und Heizkamine neu in Betrieb genommen.¹

Schäden an Herz und Haut

Doch der Trend zum Heizen mit Holz hat laut Deutschem Grünen Kreuz e. V. (DGK) auch Nebenwirkungen: Beim Verbrennen entsteht unter anderem Staub, der in die Luft gelangt und zu über 90% aus Feinstaub besteht. Die darin enthaltenen sehr feinen, mit dem Auge nicht sichtbaren Partikel, können beim Einatmen bis in die Lunge eindringen und so die Gesundheit beeinträchtigen. Dieser Feinstaub wird für viele negative Auswirkungen von Luftverschmutzung auf die Gesundheit verantwortlich gemacht. Zu den möglichen Folgen gehören die Verstärkung von Allergien und die Zunahme von asthmatischen Anfällen. Erst jüngst wiesen Wissenschaftler in einem deutsch-amerikanischen Forschungsprojekt nach, dass eine erhöhte Feinstaubbelastung Herz- und Gefäßkrankheiten hervorrufen kann. Außerdem stehen die kleinen Partikel im Verdacht, Krebs zu erzeugen und die Hautalterung zu beschleunigen.



Foto: Viktor Pravdica - Fotolia

Belastung in den Monaten Januar und Februar am höchsten

Gern reden wir von einer „klaren Winterluft“. Doch die gibt es vielleicht seltener als angenommen. Denn: „Die Feinstaubbelastung unterliegt jahreszeitlichen Schwankungen, und die höchsten Konzentrationen treten in den Wintermonaten auf, in denen durch verstärktes Heizen und höheren Energieverbrauch auch die Feinstaub-Emissionen erhöht sind“, erklärt Ute Dauert, Meteorologin am Umweltbundesamt im Gespräch mit dem DGK. Erhöht wird die Belastung laut Dauert auch durch die Witterungseinflüsse: „Winterliche Hochdruckwetterlagen mit geringen Windgeschwindigkeiten und einem eingeschränkten vertikalen Luftaustausch begünstigen in den Wintermonaten die Anreicherung von Schadstoffen in den unteren Luftschichten.“ Das Umweltbundesamt wertet die Daten zur Feinstaubbelastung aus den Messnetzen der Länder und des Umweltbundesamtes jährlich aus.

(Fortsetzung nächste Seite)

¹ <http://www.baulinks.de/webplugin/2011/0628.php4>

Nr. 1/2 – Januar/Februar 2012

Betrachtet man die Anzahl der Tage, an denen in den vergangenen Jahren die Tagesmittelwerte den gesetzlichen Grenzwert von 50 µg/m³ überschritten wurden, so wird deutlich, dass die Monate Januar und Februar regelmäßig die häufigsten Grenzwertüberschreitungen aufweisen.²

Aktuelle Auswertung: Mehr Feinstaub im Jahr 2011

In den kommenden Tagen veröffentlicht das Umweltbundesamt die vorläufige Auswertung der Luftqualität für das Jahr 2011. Eines ist, so die Meteorologin, schon jetzt klar: „Die Feinstaubbelastung im Jahr 2011 lag über dem Niveau der vergangenen vier Jahre“.

Luftverschmutzung durch Holzfeuerungsanlagen

Die etwa 15 Millionen kleinen Holzfeuerungsanlagen hierzulande haben einen überraschend großen Anteil an der Feinstaubemission: Sie stoßen insgesamt etwa soviel des gesundheitsschädlichen Staubes aus wie die Motoren von Pkw, Lkw und Motorrädern zusammen!³ Seit März 2010 gelten daher neue gesetzliche Regelungen, die dazu beitragen, beim Betreiben von Kamin- und Kachelöfen, Schadstoffe zu vermindern.

Richtiges Befeuern senkt Ausstoß von Feinstaub

Dabei ist Holz – richtig verwendet – ein umweltgerechter Brennstoff. Wer die wichtigsten Grundregeln, wie beispielsweise richtiges Anfeuern oder Regeln der Luftzufuhr beachtet, kann Gesundheitsrisiken minimieren. Dabei hilft der Ratgeber „Heizen mit Holz“ vom Umweltbundesamt. Er gibt Tipps zum sauberen Heizen und informiert über gesetzliche Regelungen, wie Kamine und Co. schadstoffarm betrieben werden können. Der Ratgeber kann kostenfrei per Mail (uba@broschuerenversand.de) oder Telefon (01888/305-3355) bestellt, oder im Internet unter www.uba.de/uba-info-medien/3151.html runter geladen werden.

Quellen:

(1) Krishnan Bhaskaran, 20 September 2011: *The effects of hourly differences in air pollution on the risk of myocardial infarction: case crossover analysis of the MINAP database*; *BMJ* 343: d5531; doi: 10.1136/bmj.d5531

(2) Pressemitteilung des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden vom 11.05.2011: *Feinstaub fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen*

(3) A. Vierkötter, 2010: *Einfluss von Partikeln aus dem Straßenverkehr auf die extrinsische Hautalterung*; *Hautarzt* 61, 538-539

(4) Umweltbundesamt: <http://www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/3151.pdf>

² Quelle: Umweltbundesamt <http://www.umweltbundesamt.de/luft/schadstoffe/luftbelastung.htm>
³ <http://www.umweltschutz-news.de/123artikel957.html>

Infokasten Feinstaub

- Als Feinstaub bezeichnet man Teilchen in der Luft, die **kleiner als 10 Millionstel Meter** sind.
- **Wichtige Quellen** der kleinen Partikel sind Kraftfahrzeuge, Kraftwerke, Abfallverbrennungsanlagen, Öfen und Heizungen in Wohnhäusern und bestimmte Industrien. Eine weitere wichtige Quelle ist die Landwirtschaft. In Ballungsgebieten ist vor allem der Straßenverkehr eine bedeutende Feinstaubquelle.
- Die **Spitzenwerte** der Feinstaubbelastung in der Außenluft treten an Orten auf, die entweder durch ein hohes Verkehrsaufkommen – insbesondere bei hoher Bebauung in so genannten Straßenschluchten – oder industriell geprägt sind. Dies ist vor allem in Ballungsräumen der Fall.
- Die seit 2005 geltenden **Grenzwerte** werden Jahr für Jahr an stark vom Verkehr beeinflussten Standorten in Städten und Ballungsräumen überschritten.
- Die Höhe der Feinstaubbelastung ist **abhängig von Witterungsverhältnissen**. Winterliche Hochdruckwetterlagen mit geringen Windgeschwindigkeiten und einem eingeschränkten vertikalen Luftaustausch begünstigen die Anreicherung von Feinstaub in den unteren Luftschichten. Wetterlagen mit hohen Windgeschwindigkeiten und somit guten Durchmischungsbedingungen verstärken hingegen die Verdünnung von Schadstoffen in der Luft.
- Das Einatmen von **Feinstaub ist gesundheitsschädlich**. Erst jüngst entdeckten Wissenschaftler in einem deutsch-amerikanischen Forschungsprojekt einen gesicherten Zusammenhang zwischen einer dauerhaften Feinstaubbelastung und lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Vieles, was hilft, Energie zu sparen, dient auch der **Verringerung der Luftbelastung** mit Feinstaub.

Quelle:
Umweltbundesamt

2

Zwangsstörungen: Leben in der Endlosschleife

Bereitschaft, der Angst ins Auge zu sehen, hilft

(RaIA / dgk) Stundenlang duschen, zigmal den Herd kontrollieren, unaufhörlich zählen müssen – Zwangserkrankungen sind quälend. Für Betroffene und für ihre Familien. Doch es gibt Hilfe. Ein bisschen „Zwang“ steckt wohl in jedem. So gibt es beispielsweise Menschen, die morgens erst einmal unter die Dusche springen „müssen“, um sich wohl zu fühlen. Das ist noch lange kein Grund zur Besorgnis. Im Gegenteil: Unser Alltag erfordert gewisse Zwänge und Rituale, damit das eigene Leben und das soziale Miteinander funktionieren.

Sinnlose Rituale

Ganz anders verhält es sich bei Menschen mit einer Zwangsstörung: Ihr Leben wird von sinnlosen, im schlimmsten Fall sogar zerstörerischen Ritualen bestimmt. Diese Rituale rauben ihnen die Kraft, erfordern sie doch so viel Aufmerksamkeit und Zeit, dass der Alltag nicht mehr zu meistern ist. Da ist beispielsweise die Frau, die sich aus panischer Angst vor Schmutz nach jedem Toilettengang 20 Mal die Hände wäscht. Da sind die Menschen, die ständig zählen, ordnen, putzen oder Lichtschalter antippen müssen. Immer wieder, oft bis zur völligen Erschöpfung. Mit harmlosen Marotten und kleinen Ticks haben solche Zwänge rein gar nichts zu tun.



Foto: DGK

Unheilvoller Teufelskreis

Das Fatale: Obwohl Zwangserkrankten die Sinnlosigkeit und Absurdität ihres Tuns durchaus bewusst ist und sie sich oft sogar für ihr „peinliches“ Verhalten schämen, können sie das Ordnen, Zählen, Nachschauen oder Reinigen nicht lassen. Der Grund: Sie leiden unter extremer innerer Anspannung, oft sogar panischer Angst, beispielsweise vor Keimen, Krankheiten oder Katastrophen. Die seelische Anspannung kann den Körper in Mitleidenschaft ziehen: Zittern, Herzrasen und Schweißausbrüche sind mögliche Folgen, die Betroffene wiederum als extrem bedrohlich erleben. Jetzt kommt das Ritual ins Spiel, das verhindern soll und kann, dass sich die Anspannung ins Unerträgliche steigert. Sind die Hände endlich 20 Mal „vorschriftsmäßig“ gereinigt, kehrt kurzzeitig das „gute“ Gefühl innerer Ruhe ein. Aber nur so lange, bis der Betroffene wieder mit Schmutz und Keimen konfrontiert wird. Dann steigt die Anspannung wieder – und das Waschritual beginnt von vorn. Ein wahrer Teufelskreis, ein Leben in der Endlosschleife.

Schätzungen gehen davon aus, dass hierzulande etwa 1,5 Millionen Menschen unter Zwängen leiden. Denkbare Ursachen für das Leiden gibt es viele: Erbliche und biologische Komponenten scheinen ebenso eine Rolle zu spielen wie möglicherweise auch die Erziehung und die Persönlichkeitsstruktur.

Der Angst ins Auge sehen

Obwohl der Leidensdruck hoch ist, vergehen im Schnitt immer noch sieben bis zehn Jahre, bis sich Zwangspatienten in ärztliche Behandlung begeben. Dabei lassen sich Zwangsstörungen mittlerweile erfolgversprechend therapieren, je früher, umso besser. Oft hilft Betroffenen eine Kombination aus medikamentöser Behandlung mit Antidepressiva und einer Verhaltenstherapie. Um den Bann des Zwangs zu brechen, müssen sich Patienten genau den Situationen aussetzen, die sie besonders fürchten – beispielsweise mit bloßen Händen in der Mülltonne wühlen, ohne sich anschließend die Hände waschen zu dürfen. Bei dieser Konfrontationstherapie steigt die Angst zunächst dramatisch an.

Doch irgendwann erkennen Zwangspatienten, dass die innere Unruhe von ganz allein wieder nachlässt – auch ohne das zwanghafte Ritual durchführen zu müssen. Der Weg lohnt sich: Denn eine maßgeschneiderte Therapie ermöglicht es den meisten, ihren Alltag wieder meistern und ein erfülltes Leben führen zu können.

Mehr zu dem Thema erfahren Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, Ausgabe 1B/2012, der ab Mitte Januar in der Apotheke erhältlich ist.

KIND UND GESUNDHEIT

3

ADHS: Training der Hirnaktivität am Computer hilft

Kinder lassen mit „richtigen“ Hirnströmen Rennautos fahren

(dgk) Kinder mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit Hyperaktivitätsstörung) sind leicht ablenkbar und haben Probleme, sich längere Zeit zu konzentrieren. Mit einem Neurofeedback-Training können sie lernen, ihre Hirnaktivität gezielt zu steuern. Wie eine Studie zeigt, gehen dadurch Impulsivität, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit deutlich zurück. Ein Effekt, der noch mindestens sechs Monate nach dem Training anhält.

Für Kinder ist es einfach ein Computerspiel. Auf einem Monitor müssen Tiere durch ein Labyrinth gehen oder Bälle auf ein bestimmtes Ziel geschossen werden. Nur, dass dies nicht mit den Fingern über die Tastatur geregelt wird, sondern allein mit Hirnströmen. Über ein paar Elektroden, die – schmerzlos und ohne großen Aufwand – am Kopf befestigt werden, werden Hirnströme empfangen, mit deren Hilfe die Objekte auf dem Monitor gesteuert werden. So lernen die Kinder, die Kraft ihrer Gedanken gezielt zu nutzen. Wenn es ihnen gelingt, in den richtigen Phasen des Spiels aufmerksam oder auch entspannt zu sein, gewinnen sie und werden belohnt.

Eine Arbeitsgruppe des Psychologen Holger Gevensleben von der Universität Göttingen hat untersucht, wie wirksam ein solches Neurofeedback-Training bei Kindern mit ADHS tatsächlich ist. Das Ergebnis ist ermutigend: Symptome wie Impulsivität, Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit sind für mindestens ein halbes Jahr lang verringert – um durchschnittlich 25 bis 30 Prozent. Einer Kontrollgruppe mit konventionellem Aufmerksamkeitstraining gelang ebenfalls eine Verminderung dieser Symptome, allerdings nur um 10 bis 15 Prozent. "Neurofeedback ist daher eine gute Ergänzung der medikamentösen Therapie und sollte allen Kindern mit ADHS zugänglich sein", so Gevensleben.

An der Studie nahmen 102 Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren teil. Die Kinder wurden nach dem Zufallsprinzip einem Neurofeedback-Training oder einem – ebenfalls computergestützten – Aufmerksamkeitstraining als Kontrollgruppe zugeordnet. Das Neurofeedback bestand dabei aus einem Theta-Beta-Training sowie einem Training der langsamen kortikalen Potenziale. Thetawellen sind niederfrequente Gehirnwellen, die Unaufmerksamkeit signalisieren, während Betawellen aktive Aufmerksamkeit anzeigen. Beim Theta-Beta-Training lernen die Kinder, bewusst die Thetawellen zu verringern und Beta-Aktivität zu verstärken.

Bei einer der Übungen geht es darum, einen Rennwagen zu bewegen. Sobald es dem Kind gelingt, die Thetawellen auf ein bestimmtes Maß zu reduzieren und vermehrt Betawellen zu produzieren, setzt sich zur Belohnung auf dem Bildschirm ein Rennwagen in Bewegung. Sobald die Konzentration nachlässt, bleibt der Wagen stehen. Kinder lernen so, ihre Konzentration gezielt selbst zu steuern.

Interessierte können Neurofeedback-Therapeuten beispielsweise unter www.neurofeedback-info.de finden.

Quellen:

(1) *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2010; 19: 715

(2) *Ärztezeitung* vom 15.12.2011

(3) *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 38 (6), 2010, 409–420

(4) *Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und Jugendärzte e. V.*,

<http://www.agadhs.de/informationen/neurofeedback.html>

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

4

Mit Virus-Armeen gegen den Krebs

(dgk) Viren – eigentlich eine Bedrohung für den menschlichen Körper – können in der Medizin auch sinnvoll eingesetzt werden. Denn ihre Eigenschaft, sich in einer Zelle einzunisten und diese zu schädigen, kann äußerst hilfreich sein, wenn es sich dabei um eine Krebszelle handelt: Wissenschaftler schleusen Viren gezielt in Krebszellen ein, um den Tumor zu bekämpfen.

Viren sind kleine, oft gefährliche Krankheitserreger, die sich nicht aus eigener Kraft vermehren können. Dafür brauchen sie einen „Wirt“, eine Wirtszelle genauer, die sie befallen und in der sie sich vervielfältigen. Aus dieser Not soll nun bei der Krebstherapie eine Tugend gemacht werden. In der Forschung werden bestimmte Viren eingesetzt, die im Labor so verändert wurden, dass sie zielgerichtet Tumorzellen befallen. Die Erreger vermehren sich in den Krebszellen und zerstören sie schließlich. Eine solche Therapie könnte vor allem den Menschen helfen, bei denen es für andere Methoden zu spät ist, beispielsweise bei Metastasenbildung.

An der eleganten Methode gegen den Krebs wird seit vielen Jahren geforscht. Nun beginnt die Erprobung in der Klinik. „Zum ersten Mal in der Medizingeschichte konnten wir zeigen, dass sich Viren dauerhaft und selektiv in Tumorgewebe bei Menschen nach i.v.-Injektion vermehren“, so Dr. John Bell von der Universität Ottawa (Kanada). Grundlage seiner Studie waren abgewandelte Vacciniaviren (Pockenimpfstoff), die Angriffe des menschlichen Immunsystems überstehen und über die Blutbahn auch zu kleinen Metastasen vordringen. Diese Viren können sich nur in schnell wachsendem Gewebe vermehren – also in Tumoren. In der Phase II-Studie wurden 23 Patienten mit Vacciniaviren behandelt, bei denen bereits mehrere Organe vom Krebs befallen und alle anderen Therapien bereits ausgeschöpft wa-

ren. Bei sieben von acht Patienten, die die Höchstdosis bekamen, vermehrten sich die Viren in den Tumorzellen – in das normale Gewebe drangen die onkolytischen Viren nicht ein. Als Nebenwirkungen traten lediglich leichte grippeähnliche Symptome auf. Allerdings führte der einmalige Einsatz der kleinen Killer auch noch nicht zu einem deutlichen klinischen Effekt.

Auch andere Viren stehen als Kämpfer gegen den Krebs im Fokus der Wissenschaftler: Unter der Leitung von Prof. Dr. Jean Rommelaere, Deutsches Krebsforschungszentrum in Heidelberg, werden seit Jahren bestimmte Parvoviren erforscht, die normalerweise Nagetiere befallen. Auch für den Menschen sind sie infektiös, allerdings verursachen sie hier keine Krankheitssymptome – gute Voraussetzungen für den Einsatz in der Krebstherapie also. Da diese Viren zudem sehr klein sind, können sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden und so Gehirntumore angreifen. Nach erfolgreichen Tierversuchen wird diese Therapie nun an Menschen mit Glioblastom, einem bösartigen Hirntumor, getestet. Dabei brauchen die Forscher viel Geduld. Denn aus ethischen und rechtlichen Gründen muss nach jeder Behandlung erst abgewartet werden, ob der Patient die Therapie gut überstanden hat, bevor der nächste behandelt werden darf. „Natürlich hoffen wir, dass die Therapie die Überlebenszeit von Glioblastom-Patienten erhöht“, so Prof. Dr. Andreas Unterberg von der neurochirurgischen Universitätsklinik Heidelberg. „Bis man verlässliche Aussagen darüber treffen kann, wird es noch einige Jahre dauern.“

Quellen:

(1) John C. Bell et. al. (September 2011): *Intravenous delivery of a multi-mechanistic cancer-targeted oncolytic poxvirus in humans*; *Nature* 477, 99–102, doi:10.1038/nature10358

(2) *Klinische Studie testet Sicherheit von Parvoviren bei bösartigem Hirntumor* (15.11.2011): *Pressemitteilung Universitätsklinikum Heidelberg*

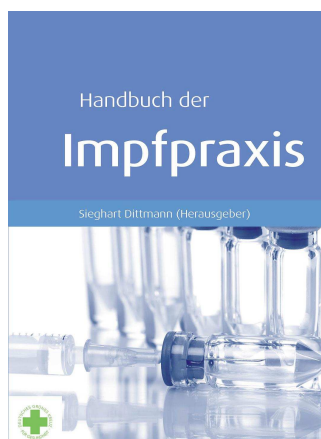
(3) *Mit Viren gegen Hirntumoren* (28.10.2011): *Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums in der Helmholtzgemeinschaft Nr. 56*

<http://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2011/dkfz-pm-11-56-Mit-Viren-gegen-Hirntumoren.php>

MELDUNGEN

5

Handbuch der Impfpraxis erschienen



(dgk) In den USA heißt es „Pink Book“, im Großbritannien „The Green Book“. Beide bezeichnen aktualisierte Zusammenstellungen aller wissenschaftlichen Fakten über Impfungen und die Erkrankungen, vor denen sie schützen. Nun hat auch Deutschland solch ein Werk: Das soeben erschienene Handbuch der Impfpraxis tritt – auch wenn es blau ist –, vor allem in die Fußstapfen des berühmten »Pink Book« der Centers of Disease Control and Prevention (CDC) in den USA. Herausgeber des Handbuches ist Professor Sieghart Dittmann, 25 namhafte Experten haben an ihm mitgewirkt.

Mit fast 700 Seiten Umfang wird das Buch seinem Anspruch, ein Handbuch und Nachschlagewerk zu sein, im besten Sinne gerecht.

Das Handbuch der Impfpraxis ist eine in Deutschland einmalige Zusammenstellung aktueller wissenschaftlicher Daten zu allen durch Impfung verhütbaren Krankheiten – von A wie Anthrax bis Z wie Zoster.

Es berücksichtigt die neuesten STIKO-Empfehlungen sowie die Schutzimpfungsrichtlinie des G-BA und enthält alles Wissenswerte über moderne Herstellungstechnologien, Impfstoffzulassung, Bedeutung von Adjuvantien, Nebenwirkungen und Komplikationen.

Trotz seines stattlichen Umfangs ist es übersichtlich und leserfreundlich strukturiert: Der einheitliche Kapitelaufbau ermöglicht einen schnellen Zugriff auf Erkrankungsbild, Diagnostik, Therapie und Impfschutz.

Und es bietet einen ganz besonderen Service: Das Erstellen von Vorträgen wird leicht gemacht! Auf einer beigefügten CD finden die Nutzer die wichtigsten Informationen und alle Grafiken als pdf-Präsentation, die als Gesamtfoliensätze präsentiert oder einfach in eigene PowerPoint-Präsentationen eingebaut werden können.

6

Mit dem Drahtesel sicher durch den Winter



Foto: Rob Bouwman - Fotolia

(dgk) Wer auch in den Wintermonaten nicht auf sein Fahrrad verzichten will oder kann, der sollte einige Sicherheitshinweise beachten. Experten der gesetzlichen Unfallversicherung geben Tipps für das Fahrradfahren im Winter.

Gute Sichtbarkeit ist entscheidend für die Sicherheit. Prüfen Sie daher, ob die Beleuchtung ausreichend ist. Ebenso wichtig sind Reflektoren oder Reflexstreifen. Das Rad muss – zum Beispiel an Pedalen, Reifen oder Speichen – damit ausgestattet sein. Das Gleiche sollte für die Kleidung der Fahrer und Fahrerinnen gelten: Reflektierende Materialien

können in den Stoff eingelassen sein, man kann aber auch entsprechende Klettbänder oder Sicherheitswesten tragen.

Die Bremsen sollten bei Kälte und Nässe regelmäßig überprüft werden, ebenso wie die Kette. Diese muss gut gepflegt werden, um der Witterung zu widerstehen. Bremsen Sie vorsichtig und eher mit der Hinterrad- als mit der Vorderradbremse. Das Vorderrad blockiert bei geringer Bodenhaftung schneller. Bei plötzlicher Eisglätte dürfen Sie auf keinen Fall hart bremsen oder ruckartige Bewegungen mit der Lenkstange machen.

Um einen guten Fahrbahnkontakt zu haben, empfehlen sich im Winter Reifen mit ausgeprägtem Profil. Noch mehr "Bodenhaftung" bekommt der Drahtesel, wenn zusätzlich der Reifendruck geringfügig vermindert wird.

Ein Helm darf natürlich gerade im Winter nicht fehlen. Meist kann er problemlos über einer dünnen Mütze oder einem Stirnband getragen werden. Und zu guter Letzt: Bei Eis und Schnee sollten auch hartgesottene Zweiradfahrer ihr Gefährt stehen lassen und stattdessen zu Fuß gehen oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen.

Quelle:

Pressemitteilung vom 17.11.2011 im Rahmen der Kampagne „Risiko raus“, einer Kampagne für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und beim Transport

http://www.risiko-raus.de/webcom/show_article.php/_c-1092/_nr-4385/_p-1/i.html

TIER UND GESUNDHEIT

7

Hunde im Schnee: Heiße Tipps für kalte Schnauzen

(dgk) Die meisten Hunde lieben Schnee, auch Kälte scheint ihnen wenig auszumachen. Gehört der Vierbeiner allerdings zu einer kurzhaarigen Rasse aus einer der warmen Regionen der Erde, ist eine gewisse Vorsicht angebracht. Denn diese Hunde – beispielsweise der mexikanische Chihuahua – besitzen weniger Unterwolle und ein dünneres Unterhautfettgewebe. Sind sie in nasskalter Umgebung nicht ständig in Bewegung, frieren sie leicht. Abhilfe kann ein möglichst wasserabweisendes „Mäntelchen“ schaffen. Auf keinen Fall sollten diese kälteempfindlichen Hunde bei Minusgraden draußen angebunden werden. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Lungenentzündung führen.

Hundepfoten passen sich erstaunlich gut den unterschiedlichsten Wetter- und Bodenbedingungen an. Auf eisglattem Boden beispielsweise wirken ihre Krallen wie Spikes. Auf Streusalz oder Splitt sind sie jedoch nicht von der Natur vorbereitet. Zudem können scharfkantige Steinchen oder spitze Eisbrocken die Ballen verletzen. Wenn dann noch Streusalz in die Wunden eindringt, leidet der Hund unter brennenden Schmerzen. Salz macht die Sohlen spröde und rissig und kann zu Entzündungen führen. Daher sollte man die Ballen schon vor dem Spaziergang mit einer fetthaltigen Creme, Vaseline oder Melkfett eincremen. Pfotenbalsam und Schutzsprays, erhältlich im Fachhandel, beugen ebenfalls Verletzungen vor. Bei langhaarigen Hunden empfiehlt sich ein kleiner ‚Friseurbesuch‘: Die Haare zwischen den Zehen sollten ausgeschert werden, denn im Fell zwischen den Pfoten können sich kleine Eisklumpen bilden, die dem Hund das Laufen erschweren und Schmerzen verursachen können. Von Zeit zu Zeit müssen die Bröckchen vorsichtig entfernt werden. Bei der Rückkehr von einem Spaziergang sollten die Pfoten sorgfältig mit lauwarmem Wasser abgewaschen werden. Für empfindliche oder verletzte Tiere bieten Pfotenschuhe einen guten Schutz.

Viele Hunde fressen gerne Schnee und können das auch ohne gesundheitliche Probleme vertragen. Die gefrorene Kost kann aber bei manchen auch schwerwiegende Magen- und Darmentzündungen zur Folge haben. Beim Spielen sollten daher nur Stöckchen, keine

Nr. 1/2 – Januar/Februar 2012

Schneebälle geworfen werden, sonst werden beim Fangen Schneebrocken geschluckt. Die Kälte reizt die Magenschleimhaut, Erbrechen ist die Folge. Schlimmstenfalls gesellt sich blutiger Durchfall hinzu, der ohne Medikamente nicht zu stoppen ist. Zudem können Splittbeimengungen oder Reste von Streusalz den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen.

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 13.30 Uhr (außer mittwochs) unter der Telefonnummer (06421) 293-140 oder per E-Mail unter presseservice@kilian.de zur Verfügung.