

informationsdienst

**54. Jahrgang
Nr. 9/10 – September/Oktober 2013**



Seite		Zeichen
2	Sonne tanken - bevor der Herbst beginnt Vitamin-D-Vorräte aus dem Sommer helfen durch die dunkle Jahreszeit	2.729
3	Hypochonder: Krank vor Angst	4.288
4	Wettlauf gegen den Tod Krankenhauskeime fordern Leben – Designer werben für Händedesinfektion	1.927
KIND UND GESUNDHEIT		
5	Eltern: Schnuller besser doch ablecken? „Schnellreinigung“ senkt Allergierisiko	2.693
AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG		
7	Heilendes Vergessen Forscher wollen das „Kankheitsgedächtnis“ bei Rheuma-Patienten löschen	2.380
MELDUNG		
9	Melonen können krankmachende Keime übertragen	1.615
SERVICE		

Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

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

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@dgk.de
Internet: www.dgk.de

1

Sonne tanken - bevor der Herbst beginnt

Vitamin-D-Vorräte aus dem Sommer helfen durch die dunkle Jahreszeit



Sonne speichern für den Winter: Nutzen Sie die Septembersonne zum Auftanken der Vitamin-D-Vorräte.
Foto: Drubig-Foto-Fotolia.com

(dgg) Noch sind die Tage lang, hell und warm. Man kann die Zeit draußen in der Natur verbringen und die strahlende Sonne genießen. Um auch im Herbst und Winter eine schöne und vor allem gesunde Zeit erleben zu können, sollte man jetzt noch einmal Sonne tanken, um seine Vitamin-D-Vorräte aufzufüllen.

Vitamin D braucht Sonnenlicht – die UV-Strahlung, damit es aus seinen Vorstufen im Körper gebildet werden kann. Es wirkt, anders als andere Vitamine, wie ein Hormon. Der Wirkstoff sorgt für ein verbessertes Immunsystem, reguliert

den Kalziumhaushalt und stärkt Knochen, Muskeln und innere Organe wie zum Beispiel Herz, Lunge und Gehirn. Gleichzeitig hilft es aber auch, Krankheiten wie etwa Osteoporose vorzubeugen, und das Risiko für Bluthochdruck und Krebs zu senken. Das Vitamin wird über einen längeren Zeitraum im Körper gespeichert und kann diesen dann auch über die dunkleren Monate versorgen, in denen nicht genug Sonnenlicht durch die Atmosphäre gelangt. Dies betrifft in unseren Breitengraden den Zeitraum von Oktober bis März.

Die körpereigene Bildung des „Sonnen-Vitamins“ ist von vielen Faktoren abhängig. Neben dem Breitengrad und der Jahreszeit spielen Sonnenstand, Wetter, Alter, Hautfarbe und -bedeckung eine Rolle. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung genügt es, sich 5 bis 25 Minuten pro Tag mit unbedecktem Gesicht, Händen und größeren Teilen von Armen und Beinen der Sonne auszusetzen.

Bei Menschen mit einem dunkleren Hauttyp dauert es etwa doppelt so lange. Wichtig ist, dass die Sonne in einem relativ senkrechten Winkel zur Erde steht, um genug von den wohltuenden Strahlen zu erhalten.

Hat man keine Zeit oder Gelegenheit, das sommerliche Sonnenlicht zu genießen, kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen. Besonders Schwangere, Säuglinge, ältere oder dunkelhäutige Menschen sind anfällig dafür. In diesen Fällen kann dann auch die Vitamin-D-Zufuhr über die Nahrung wichtiger werden: Das wertvolle Vitamin findet sich in kleineren Mengen auch in tierischen Produkten (Milcherzeugnisse, Eier und Fisch). Menschen, bei denen ein diagnostizierter Vitamin-D-Mangel vorliegt, oder auch Personen, die sich vegan ernähren, können außerdem Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um eine ausreichende Versorgung zu erhalten.

Wichtigster Lieferant bleibt jedoch das Sonnenlicht. Vor einer ersatzweisen Bestrahlung auf der Sonnenbank raten Experten übrigens ab – eine bessere Vitamin-D-Versorgung würde erkaufte werden mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko.

Nutzen Sie also die restlichen Sonnentage im September und stärken Sie sich für die kalte Jahreszeit!

Mehr Infos zu Vitamin D finden Sie unter www.dgk.de

Text: Friederike Mannig

Quellen:

- (1) Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): *Ausgewählte Fragen und Antworten zur Vitamin D* http://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_vitamin_d-131898.html
- (2) Bundesamt für Strahlenschutz: *Vitamin-D-Mangel lässt sich gut ohne künstliche Sonne vorbeugen*; Pressemitteilung vom 14.2.2013
<http://www.bfs.de/de/bfs/presse/pr13/pm01.html/printversion>

2

Hypochonder: Krank vor Angst

(RaIA/dgk) Die ständige Furcht vor einer bedrohlichen Krankheit überschattet das Leben von Hypochondern. Und obwohl ihnen körperlich nichts fehlt, kann sie ihre Angst wirklich krank machen.

Hinter dem Hustenreiz verbirgt sich sicherlich ein tödlicher Lungentumor, und das Ziehen in der Brust kündigt garantiert den Herzinfarkt an: Hypochonder fürchten selbst bei banalen Beschwerden um ihre Gesundheit, gar um ihr Leben. Selbst wenn der Arzt keine Anzeichen für eine Erkrankung feststellt und Entwarnung gibt, verschwindet die Angst deshalb nicht zwangsläufig.

Alles nur Einbildung

Die Einbildung, an einer schweren Erkrankung zu leiden, ist unabhängig von Geschlecht oder sozialem Status. „Hypochonder sind meist ängstliche und vorsichtige Menschen“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie im AOK-Bundesverband. Bei seelischer Not, Stress, hoher Arbeitsbelastung oder Konflikten reagieren sie besonders aufmerksam auf die Signale ihres Körpers. Schon kleine Veränderungen werden als erste Anzeichen für eine schwere Krankheit gesehen. Diese Hinweise werden dann überbewertet und fehlinterpretiert. Es folgt die Gewissheit, dass weitere Symptome hinzukommen werden. Oft holen Hypochonder – etwa über das Internet – immer mehr Informationen ein, die dann die Gewissheit, krank zu sein, bestätigen sollen.

Menschen mit hypochondrischen Störungen werden von ihren Mitmenschen selten ernst genommen, von einigen gar belächelt. Auf andere wirkt die ständige Angst vor Erkrankung nervtötend. Die körperlichen Symptome sind aber weder vorgetäuscht noch eingebildet, sondern tatsächlich vorhanden und werden von den Betroffenen als äußerst unangenehm und beeinträchtigend erlebt. Dabei befürchtet der Hypochonder konkrete Erkrankungen, und benennt diese auch.

Hoher Leidensdruck

„Hypochondrie ist eine psychosomatische Störung, die den Betroffenen großes Leiden verursacht“, erklärt Ärztin Maroß. „Auch für Ärzte ist es nicht immer einfach zu erkennen, dass diese Menschen nicht körperlich krank, sondern krank vor Angst sind.“ Tatsächlich kann die Furcht des Hypochonders ernste Folgen haben. Sie kann Depressionen Vorschub leisten oder in die soziale Isolation führen.

Nr. 9/10 – September/Oktober 2013

Mit der Diagnose „Hypochondrie“ sind Ärzte verständlicherweise vorsichtig, da die Gefahr besteht, eine tatsächlich vorhandene Krankheit zu übersehen. Erst wenn der Arzt den Patienten und dessen Krankheits- und Lebensgeschichte besser kennt, kann er eine solche Diagnose stellen. Doch charakteristisch für Hypochonder ist, dass sie Ärzte ständig wechseln, was ein Erkennen der wahren Ursache erschwert.

Hilferuf der Seele

Warum jemand zum Hypochonder wird, lässt sich nur schwer sagen. „Häufig werden die inneren Ängste und Konflikte auf körperliche Beschwerden verlagert, damit der seelische Druck abnimmt. Es kommt zu einem Teufelskreis von körperlichen Symptomwahrnehmungen, die Angst erzeugen. Diese Angst wiederum verstärkt körperliche Symptome. Dadurch fühlt sich der Betroffene in seiner Erwartung, krank zu sein, bestätigt“, erklärt die Neurologin. Auch schwere Erkrankungen oder Todesfälle im engen Umfeld können dazu führen, dass überängstliche Menschen befürchten, ebenso krank zu werden oder zu sterben.

Erst wenn der Patient erkennt und einsieht, dass er nicht etwa an einer schlimmen organischen, sondern an einer psychischen Krankheit leidet, kann auch die Therapie beginnen. Erfolgversprechend ist eine Verhaltenstherapie. Dabei lernen Betroffene mit dem Leiden umzugehen und erkennen, dass nicht jedes körperliche Unwohlsein auf eine Krankheit hinweist. Entspannung durch Yoga oder autogenes Training können therapiebegleitend hilfreich sein. Versucht wird zudem, die negative Grundeinstellung vieler Betroffener zu ändern, sie zu positiven Denkmustern zu bewegen sowie Strategien im Umgang mit Ängsten und Problemen zu erlernen. Im Einzelfall können auch Medikamente unterstützend helfen.

Weitere Informationen finden Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, der ab Anfang Oktober in der Apotheke für Sie bereit liegt.

Hypochondrie

Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „an den Eingeweiden oder der Gegend unter den Rippen leidend“. In der Antike glaubte man, dass dies der Ort sei, an dem die Gemütskrankungen entstehen.

3

Wettlauf gegen den Tod

Krankenhauskeime fordern Leben – Designer werben für Händedesinfektion

(dgg) Der vierjährige Tim hat eine Leukämie. Das Kind kämpft sich durch die Chemotherapien – sie schlagen an, der Junge ist auf dem Weg der Heilung. Doch plötzlich bekommt er eine Infektion mit einem Krankenhauskeim. Tims' Leben hängt über Wochen an einem seidenen Faden. Er überlebt am Ende nur knapp.

Jedes Jahr erkranken zwischen 400.000 und 600.000 Menschen an nosokomialen Infektionen in deutschen Krankenhäusern. Dabei handelt es sich um Infektionen, die Patienten im Zusammenhang mit einer Behandlung im Krankenhaus erwerben. Schätzungen zufolge sterben jedes Jahr in Deutschland 7.500 bis 15.000 Menschen daran.

Die wichtigste Maßnahme zur Prävention ist die Desinfektion der Hände. Im Kampf gegen die Keime gehen Wissenschaftler vom Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrum für Sepsis und Sepsisfolgen (CSCC) am Universitätsklinikum Jena (UKJ) nun neue Wege – gemeinsam mit Künstlern. Denn zusätzlich zur klinisch-wissenschaftlichen Erforschung der Problematik ist es wichtig, Menschen dazu zu bringen, ihr Verhalten zu ändern und die Möglichkeiten der Infektionsprävention im Klinikalltag auch umzusetzen.



Plakatentwurf: Sabrina Rossow

Design-Studierende der Bauhaus-Universität Weimar lieferten die Ideen dafür. Mit provokanten Darstellungen auf Plakaten fordern sie auf, das routinierte Verhalten im Krankenhausalltag aufzubrechen.

„Die Plakate berühren bewusst die Grenzen der Akzeptanz und Sehgewohnheiten, um die Betrachter aufzurütteln“, erklärt Wolfgang Sattler, Professor für Produktdesign an der Bauhaus-Universität Weimar. Man müsse Hygiene als eine Kulturtechnik begreifen, so Sattler weiter. „Es geht um die Frage, wie wir kollektiv Dinge lernen – so wie wir zum Beispiel auch das Autofahren gelernt haben.“

Die Plakate stehen ab Ende des Jahres allen Interessierten kostenlos als Download unter www.aktion-sauberehaende.de zur Verfügung.

Quelle:

Pressemitteilung des Uniklinikums Jena vom 23.08.2013: *Designer und Mediziner: Gemeinsame Kampagne gegen Keime / Uniklinik Jena und Bauhaus-Universität Weimar arbeiten zusammen*

KIND UND GESUNDHEIT

4

Eltern: Schnuller besser doch ablecken?

„Schnellreinigung“ senkt Allergierisiko

(dgk) Generationen von Eltern wurden davor gewarnt, den Schnuller ihres Kindes in den Mund zu nehmen oder den Löffel des Kindes zum Vorkosten zu benutzen. Eine neue Studie (1,2) bringt diesen Verhaltenskodex nun ins Wanken. Schwedische Forscher haben den Zusammenhang zwischen dieser Methode, Schnuller zu reinigen, und dem Auftreten von Allergien bei Kleinkindern untersucht - mit überraschendem Ergebnis.

Denn diejenigen Kinder, deren Eltern den Schnuller zur Reinigung einfach in den Mund nahmen, wiesen weniger Hautekzeme, Nahrungsmittelallergien und Asthma auf, als jene Kinder, deren Eltern den Schnuller abwuschen oder gar abkochten.

Mikroorganismen als Immuntrainer

Mikrobiologische Analysen zeigten, dass die Keime, die über den Schnuller auf das Kind übertragen werden, die Entwicklung der kindlichen Mundflora beeinflussen. Möglicherweise mobilisiert diese das Immunsystem der Kleinsten, so die Forscher, ähnlich wie die vaginalen Keime, die im Zusammenhang mit einer natürlichen Geburt auf das Kind übertragen werden. Auch hier fanden die Forscher einen Schutzeffekt vor Allergien.

Karies durch Schnuller ablecken?

Dieses Untersuchungsergebnis blieb natürlich nicht ohne Widerspruch. Amerikanische Zahnmediziner schrieben einen Kommentar zu dem Artikel in der Zeitschrift *Pediatrics* (3). Sie vertraten darin die auch hierzulande weit verbreitete Ansicht, durch das Ablecken des Schnullers übertragen die Eltern Karieskeime auf den Nachwuchs und würden damit einer Zahnfäule Vorschub leisten.

Bettfläschchen und mangelnde Mundhygiene setzen ersten Zähnen zu

Dass mit dem Speichel auch Karieskeime übertragen werden, ist unbestritten. Gegner des elterlichen Verhaltens könnten auch Untersuchungsergebnisse ins Feld führen, die zeigen, dass eine unbehandelte Karies der Mutter im Zusammenhang mit einem erhöhten Kariesrisiko bei den Kindern steht (4). Ein Grund für diesen Zusammenhang wird in der Studie aber nicht klar gezeigt. Er liegt wahrscheinlich darin, dass die Mütter, die schlecht für ihre eigene Dentalgesundheit sorgen (können), auch die Zähne ihrer Kinder weniger pflegen. Und das hängt, wie Studien darlegen, maßgeblich vom sozioökonomischen Status ab (5,6).

Eine weitere Untersuchung speziell zu Risikofaktoren für Karies im Kleinkindalter hingegen zeigt, was gefährlich für die kleinen Zähne ist (7): allen voran das Fläschchen zum Einschlafen und eine mangelnde Mundhygiene. Weitere Faktoren wie beispielsweise der Konsum zuckerhaltiger Getränke werden genannt, doch der von den Eltern abgeleckte Schnuller steht nicht auf der Liste, ebenso wenig wie der Löffel, der zum Vorkosten genutzt wurde.

Quellen:

- (1) Ärzte Zeitung online, 09.08.2013: Allergien - Warum Eltern Schnullis doch ablecken sollten.
- (2) Hesselmar, Bill, Pacifier Cleaning Practices and Risk of Allergy Development, *Pediatrics*. 2013;131:1-9
- (3) Krol, D.M., Quinonez, R.B. University of North Carolina School of Dentistry: Balancing the risks and benefits of inoculating children with oral bacteria; *Pediatrics* published online May 23, 2013
- (4) Weintraub JA et al. Mothers' caries increases odds of children's caries. *J Dent Res*. 2010;89(9):954- 958.
- (5) Tinanoff N.: Dental caries risk assessment and prevention, *Dent Clin North Am*. 1995 Oct;39(4):709-19.
- (6) Tinanoff, N., Reisine, S.: Update on Early Childhood Caries since the Surgeon General's Report; *Acad Pediatr*. 2009 Nov–Dec; 9(6): 396–403. doi: 10.1016/j.acap.2009.08.006
- (7) Menghini G (ZÜRICH) Steiner M, Imfeld T.: Early childhood caries--facts and prevention; *Ther Umsch*. 2008 Feb;65(2):75-82.

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

5

Heilendes Vergessen

Forscher wollen das „Krankheitsgedächtnis“ bei Rheuma-Patienten löschen

(dgk) Rheumatoide Arthritis, Psoriasis, Arthritis oder Systemischer Lupus Erythematoses – entzündlich-rheumatische Erkrankungen sind vielfältig in ihrem Erscheinungsbild, haben jedoch eine gemeinsame Ursache: Sie beruhen auf einer Fehlsteuerung des Immunsystems. Abwehrmechanismen, die den Organismus eigentlich schützen sollen, greifen eigene Körperzellen an. Als Folge dieser Autoimmunreaktion kommt es zu einer chronischen Entzündung. In der heutigen Medizin stehen verschiedene Therapieoptionen zur Verfügung, welche die Symptome lindern – heilbar sind diese Autoimmunerkrankungen bisher jedoch nicht.

Wenn eine Erkrankung zur Gewohnheit wird

Beobachtungen haben gezeigt: Zerstört man das Immunsystem eines Patienten vollständig (z. B. wegen einer Erkrankung) und baut es danach aus körpereigenen Stammzellen wieder auf, ist die rheumatische Entzündung bei den meisten Patienten verschwunden.

Natürlich ist dieser drastische Eingriff keine Therapieoption, denn mit dem Zusammenbruch des Immunsystems geht jeglicher Schutz vor Keimen verloren. Doch die Beobachtungen liefern wichtige Erkenntnisse. Erstens: Offenbar kann das Immunsystem ein „pathogenes Krankheitsgedächtnis“ ausbilden und eine Erkrankung aufrechterhalten. Und zweitens: Das pathogene Krankheitsgedächtnis kann gelöscht werden.

Forscher suchen die „Reset-Taste“

Dieses Wissen eröffnet völlig neue Therapiemöglichkeiten. Eine Gruppe von Grundlagenforschern am Deutschen Rheuma-Forschungszentrum in Berlin (DRFZ) suchen nun nach der „Reset-Taste“, die gezielt das pathogene Immungedächtnis löscht, ohne dass das gesamte Immunsystem „runtergefahren“ werden muss. Sollte dies gelingen, könnten sich möglicherweise ganz neue Behandlungsmethoden für Menschen mit verschiedensten Autoimmunerkrankungen ergeben.

Die Schlüsselrolle spielen die am DRFZ entdeckten sogenannten „Gedächtnis-Plasmazellen“, die kontinuierlich Antikörper produzieren. Bei Autoimmunerkrankungen richten sich diese gegen das körpereigene Gewebe. Die Forscher suchen nach einem Weg, die krankmachenden Gedächtniszellen zu beseitigen, ohne dabei andere Zellen anzugreifen.

Würde dies gelingen, könnten vielleicht auch Menschen mit Morbus Chron, Asthma oder Multipler Sklerose durch „heilendes Vergessen“ gesunden. Bis dahin ist es allerdings noch ein weiter Weg.

Quellen:

- (1) *Den Körper Rheuma vergessen lassen; Leibniz-Journal 2/2013*
- (2) *Thomas Häupl et al: Reactivation of Rheumatoid Arthritis After Pregnancy. Increased Phagocyte and Recurring Lymphocyte Gene Activity. Arthritis & Rheumatism, Vol. 58, No. 10, October 2008, 2981-2992.*
- (3) *Rheumatoide Arthritis in der Schwangerschaft - Rätselhafte Krankheitspause aufgeklärt; Pressemitteilung der Charité Universitätsmedizin Berlin vom 13.11.2008*

MELDUNG

6

Melonen können krankmachende Keime übertragen

Foto: Murat Subatli-
Fotolia.com

(dgk) Dass Salmonellen durch Geflügelprodukte übertragen werden können, ist weithin bekannt. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass man sich auch durch Melonen mit Salmonellen infizieren kann.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät daher, geschnittene Melonen gekühlt aufzubewahren oder rasch zu verzehren. Denn das erfrischende Obst kann aufgrund der Anbaubedingungen mit Krankheitserregern in Kontakt kommen, die auf der Schale überleben. Beim Zerschneiden gelangen diese unter Umständen auf das Fruchtfleisch. Gefährlich sind neben den Salmonellen auch Listerien oder EHEC (*Enterohämorrhagische Escherichia coli*), die sich auf dem säurearmen Fruchtfleisch der kugeligen Früchte relativ schnell vermehren können. Vor allem für Schwangere, Kleinkinder, alte und kranke Menschen können diese Keime gefährlich sein.

Immer wieder wurden in den vergangenen Jahren Krankheitsausbrüche registriert, die im Zusammenhang mit dem Verzehr von Melonen standen. Besonders rauschalige Vertreter der zu den Kürbisgewächsen gehörenden Früchte, wie die Cantaloupe-Melonen, können eine erhöhte Keimzahl aufweisen. So erkrankten im Jahr 2011 in den USA nach dem Verzehr von verunreinigten Cantaloupe-Melonen mindestens 147 Menschen an einer Infektion durch *Listeria monocytogenes*. 33 Menschen starben infolge der Infektion.

In Deutschland konnte erstmals zu Beginn des Jahres 2012 ein Ausbruch auf den Verzehr von Wassermelone zurückgeführt werden. Es handelte sich um einen überregionalen Salmonellenausbruch, von dem Menschen aus mindestens fünf Bundesländern betroffen waren.

Quellen:

- (1) Melonen können krankmachende Keime übertragen; Pressemitteilung des Bundesinstitutes für Risikobewertung (BfR) vom 9. August 2013
- (2) Salmonellen auf Melone, Medical Tribune vom 8.9.2006
[http://www.medical-tribune.de/home/news/artikeldetail.html?tx_ttnews\[tt_news\]=9405](http://www.medical-tribune.de/home/news/artikeldetail.html?tx_ttnews[tt_news]=9405)

SERVICE

Weitere Informationen zu Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Homepage
www.dgk.de

Nr. 9/10 – September/Oktober 2013

Bildmaterial:

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den Pressetexten und unter Nennung der Bildquelle zur Verfügung.

Die Fotos können per E-Mail angefordert werden unter: anke.rabenau@dgk.de

Haben Sie Fragen?

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

- ⇒ Unter der Telefonnummer (06421) 293-140
- ⇒ Per E-Mail unter presseservice@dgk.de