

**56. Jahrgang  
Nr. 1/2 – Januar/Februar 2015**



<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
	Medikamentensucht	
2	<b>Vier Regeln gegen die stille Abhängigkeit</b>	4.227
	Harnwegsinfektionen	
4	<b>Alternativen zu Antibiotika werden wichtiger</b>	3.541
5	<b>So verhalten Sie sich blasenfreundlich</b>	1.358
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
	Virologentagung vom 18. bis 21. März	
6	<b>Forschung zur Bekämpfung der Viren</b>	2.141
7	<b>COPD: Dem Krankenhaus davonspaziert</b>	1.308
<b>KIND UND GESUNDEIT</b>		
7	<b>Schwangere sollten mit Renovieren warten</b>	2.435
9	<b>So klappt's mit dem Stillen</b>	1.792
<b>JEDER KANN WAS TUN</b>		
9	<b>Abspecken mal anders: Die Einkaufsdiät</b>	2.645
<b>MELDUNGEN</b>		
10	<b>Flyer zum Impfen vom DGK</b>	2.957

Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
– verantwortlich –  
Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dipl. Biol. Heike Stahlhut  
M. A. Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:  
Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
– Pressestelle –  
Biegenstr. 6  
35037 Marburg

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

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

## Medikamentensucht

### Vier Regeln gegen die stille Abhängigkeit



Eine Sucht nach Medikamenten wie Beruhigungsmitteln bleibt oft unerkannt. Foto: apops-Fotolia

(dgk) Immer wieder gibt es Schlagzeilen über Prominente, die unter einer Medikamentensucht leiden. Doch nicht nur berühmte Persönlichkeiten haben mit der Abhängigkeit auf Rezept zu kämpfen. Etwa 1,2 Millionen Menschen sind hierzulande von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abhängig, meldet die Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS). Zwei Drittel davon sind Frauen. Unabhängig vom Geschlecht sind ältere Menschen häufiger betroffen als jüngere. Die Sucht ist meist unauffällig und wird deshalb als „stille Sucht“ bezeichnet.

Sie beginnt auch unspektakulär. Menschen, die unter Schlafstörungen, Ängsten oder Spannungszuständen leiden, haben den nachvollziehbaren Wunsch, ihre Symptome medikamentös zu behandeln. Sogenannte Benzodiazepine (wie z. B. die Wirkstoffe *Lorazepam*, *Diazepam*, *Bromazepam*) oder auch verwandte Substanzen (wie *Zolpidem* und *Zopiclon*) sind bewährte Mittel, die kurzfristig Linderung verschaffen können. Sie wirken angstlösend, entspannend und beruhigend und werden deshalb auch als *Tranquillizer* bezeichnet (lat.: tranquillare = beruhigen). In vielen Schlaf- und Beruhigungsmitteln sind sie enthalten. Doch sie gehören auch zu den Arzneimitteln mit dem höchsten Suchtpotenzial, was eigentlich bekannt ist.

#### So schnell machen die Helfer abhängig

Jedoch ist vielen Patienten und auch manchen Ärzten und Apothekern nicht bewusst, dass sich bereits nach vier- bis sechswöchiger Einnahme eine Abhängigkeit entwickeln kann. Laut Dr. Rüdiger Holzbach, Psychiater und Psychotherapeut, Chefarzt der Abteilung Suchtmedizin der LWL-Kliniken Warstein und Lipstadt, rufen Benzodiazepine wesentlich schneller eine Abhängigkeit hervor als beispielsweise Alkohol.

#### Selbst bei niedriger Dosierung kann Sucht entstehen

Die Patienten merken von einer Abhängigkeit zunächst kaum etwas, weil sie häufig mit einer Tablette am Tag auskommen und die Dosis nicht steigern müssen. Dieses Phänomen wird Niedrigdosisabhängigkeit genannt. Wollen die Patienten die Medikamente jedoch absetzen, treten die ursprünglichen Beschwerden als Entzugserscheinungen verstärkt wieder auf, so zum Beispiel Schlafstörungen oder Angstattacken. Die Patienten nehmen das Medikament daraufhin weiter ein. Doch auf Dauer haben die Pillen oft starke unerwünschte Nebenwirkungen: Das Gefühlsleben wird taub bis hin zur Abstumpfung, die Betroffenen fühlen sich abgeschlagen, und die Konzentrations- und Merkfähigkeit lassen nach.

### **Die vier K-Regel gegen die Entstehung einer Sucht**

Um auf diese Gefahren hinzuweisen, hat die DHS gemeinsam mit Aktionspartnern eine Kampagne gestartet. Kernpunkt ist die 4-K-Regel, die sowohl Patienten als auch Ärzten und Apothekern helfen soll, Schlaf- und Beruhigungsmittel richtig anzuwenden, um einer Sucht vorzubeugen. An folgende Regeln sollten sich Betroffene halten:

#### Klare Indikation

Nehmen Sie das Medikament nur ein, wenn eine eindeutige medizinische Notwendigkeit besteht. Diese sollten Sie in einem Gespräch mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt abklären und auch andere Behandlungsmöglichkeiten in Erwägung ziehen.

#### Kleinste notwendige Dosis

Nehmen Sie nur so viel wie nötig ein – und unbedingt so wenig wie möglich. Besprechen Sie die kleinste notwendige Dosis mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.

#### Kurze Anwendung

Nehmen Sie das Medikament nur überbrückend ein – für kurze Zeit.

#### Kein schlagartiges Absetzen

Hören Sie nicht einfach mit der Einnahme auf, sondern verringern Sie langsam die Dosis – mit ärztlicher Begleitung.

### **Medikamentensucht ist kein Schicksal**

Wenn schon eine Sucht nach Schlaf- und Beruhigungsmitteln besteht, kann ein Entzug helfen, der aber auf jeden Fall unter ärztlicher Begleitung stattfinden muss. Holzmann: „Den allermeisten Patienten geht es nach dem Entzug, der stationär oder ambulant erfolgen kann, deutlich besser. Sie fühlen sich danach körperlich und seelisch fit genug, manche Probleme zu klären, die sie unter der dämpfenden Wirkung der Mittel nicht angehen konnten.“ Ermutigend ist, so Holzmann, dass viele nach einem Entzug die Erfahrung machen, dass sich ihre ursprünglichen Beschwerden, gegen die die Tabletten helfen sollten, verflüchtigt haben.

Unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de) können Interessierte einen Flyer zu dem Thema herunterladen.

#### *Quellen:*

- (1) *Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) vom 8.12.14: Sucht auf Rezept*
- (2) *„Benzodiazepine machen schneller abhängig als Alkohol“ Ein Interview der DHS mit dem Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Rüdiger Holzbach*  
[http://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Kampagnen/Interview\\_Holzbach.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Kampagnen/Interview_Holzbach.pdf)

Harnwegsinfektionen

## **Alternativen zu Antibiotika werden wegen zunehmender Resistenzen wichtiger**

(dgk) Beim Wasserlassen brennt es wie Feuer, der Bauch schmerzt krampfartig, ständig hat man das Gefühl, auf die Toilette zu müssen, und manchmal ist sogar Blut im Urin: Die Zystitis, wie Mediziner Blasenentzündungen nennen, ist die häufigste bakterielle Infektion bei Frauen. Frauen sind im Vergleich zu Männern öfter betroffen, weil ihre Harnröhre kürzer ist. Dadurch können Bakterien, die meist aus dem Analbereich stammen, schneller in die Blase vordringen.

Laut Experten leidet jede zweite Frau mindestens einmal im Leben an einer Zystitis. 25 Prozent der betroffenen Frauen erkranken wiederholt daran. Mediziner sprechen von „rezidivierenden“, also wiederkehrenden Harnwegsinfektionen, wenn es mindestens dreimal im Jahr oder zweimal pro Halbjahr zu einer Zystitis kommt. Diese wiederkehrenden Infekte können eine starke Belastung für betroffene Frauen sein. Trotz langwieriger Therapie kann der erwünschte Erfolg ausbleiben: die Infekte kommen immer wieder.

In solchen Fällen lohnt es sich, einen genauen Blick auf den Auslöser zu werfen: Für sporadisch auftretende Harnwegsinfekte werden in über 80 Prozent der Fälle Darmkeime (z. B. Escherichia coli) verantwortlich gemacht. Bei den wiederkehrenden Erkrankungen können andere Keime eine Rolle spielen, auch z. B. Bakterien, die mittlerweile gegen die gängigen Antibiotika resistent sind.

Daher ist es bei wiederkehrenden Infekten der Harnwege besonders wichtig, mittels einer Urinkultur den verantwortlichen Keim genau zu bestimmen. Ist er gefunden, kann eine gezielte Antibiotika-Therapie helfen.

Doch die Alternativen zu Antibiotika sind in den vergangenen Jahren wegen der zunehmenden Resistenz vieler Keime verstärkt in den Fokus gerückt – sowohl bei Betroffenen als auch bei Fachleuten. Die wichtigsten alternativen Therapien sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.

### **Anregung des Immunsystems**

Ein interessanter Ansatz ist die Stimulation des Immunsystems durch Bestandteile bestimmter krankmachender Harnwegs-Keime.

### **Probiotika**

Einige Patientinnen profitieren von sogenannten Probiotika. Sie werden oral oder vaginal verabreicht und enthalten lebensfähige „gute“ Keime wie beispielsweise Laktobazillen, die die Infektabwehr auf Schleimhäuten unterstützen können.

### **Cranberry-Produkte**

Sogar für einige pflanzliche Mittel sind mittlerweile experimentelle Beweise für einen therapeutischen Effekt erbracht worden, wie beispielsweise für Cranberry-Produkte: Eine be-

Nr. 1/2 – Januar/Februar 2015

stimmte Substanz der Beeren (Proanthocyanidin) verhindert, dass sich pathogene E. coli-Bakterien an die Blasenschleimhaut anheften können. Falls also diese Erreger im Spiel sind, lohnt sich ein Versuch mit dem säuerlichen Saft.

### **D-Mannose**

Es ist fast zu einfach, um wahr zu sein: Studien haben gezeigt, dass auch ein simpler Zucker, die D-Mannose, einem Rückfall vorbeugen kann. Auch die Mannose soll Bakterien davon abhalten, sich in der Blase festzusetzen.

### **Mittel zur Ansäuerung des Harns**

Bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen kann man es auch mit Substanzen versuchen, die den Harn ansäuern, wie beispielsweise die Aminosäure *Methionin*. Auch sie verringert die Fähigkeit der Bakterien, sich an die Blasenschleimhaut anzuheften. Zudem hemmt *Methionin* das Wachstum von Bakterien und verbessert die Wirksamkeit von Antibiotika.

Für alle diese Maßnahmen liegen zwar Studien vor, die Ergebnisse sind aber nicht einheitlich. Sicher ist, dass sie einzelnen Patientinnen helfen. Es lohnt sich also, das eine oder andere auszuprobieren.

### **So verhalten Sie sich „blasenfreundlich“**

Trinken, Hygiene und Toilettengewohnheiten – es gibt einige Verhaltensregeln, die Harnwegsinfekten effektiv entgegenwirken.

- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit (vorzugsweise Mineralwasser oder Tee).
- Ist die Blase voll, sollte sie so schnell wie möglich entleert werden, damit sich die krankmachenden Keime nicht so stark vermehren können. Aus dem gleichen Grund sollten Sie darauf achten, die Blase vollständig zu entleeren.
- Halten Sie Ihren Körper warm, vor allem die unteren Partien und die Füße.
- Achten Sie auf die richtige Toilettenhigiene: immer von "vorn" nach "hinten" wischen, statt umgekehrt. So werden die Darmkeime nicht über die Öffnung von Scheide und Harnröhre gerieben.
- Nach dem Geschlechtsverkehr sollten Frauen möglichst bald die Blase leeren. Eventuell eingedrungene Bakterien werden dann schnell wieder herausgespült.
- Häufiger Geschlechtsverkehr mit wechselnden Partnern sollte vermieden werden.
- Verzicht auf vaginal angewendete chemische Verhütungsmittel (Spermizide und mit Spermiziden beschichtete Diaphragma), denn sie erhöhen das Risiko für das Auftreten wiederkehrender Infektionen.
- Betreiben Sie keine übertriebene Intimhygiene (Spülungen, Sprays usw.). Solche Maßnahmen schwächen eher den natürlichen Schutz der Vaginalhaut und leisten Infektionen Vorschub.

**Quellen:**

- (1) *Antimikrobielle Metaphylaxe Harnwegsinfekte: Impfung, Cranberry & Co.*  
Von Prof. Dr. Hansjürgen Piechota, [springermedizin.de](http://springermedizin.de), publiziert am 7.10.2014
- (2) *Unkomplizierte bakterielle Harnwegsinfektionen: Leitliniengerechte Behandlung*  
URO-NEWS 2013/6

**AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG**

3

1.000 Virologen tagen vom 18. bis 21. März in Bochum

**Neueste Forschung zur Bekämpfung von Viruskrankheiten**

Vom 18. bis 21. März 2015 findet die 25. Jahrestagung der Gesellschaft für Virologie e. V. (GfV) gemeinsam mit der Deutschen Vereinigung zur Bekämpfung der Viruskrankheiten e.V. (DVV) in Bochum statt. Die GfV ist die größte wissenschaftliche Fachgesellschaft der Virologie in Europa, die Jahrestagung der wichtigste Kongress für Virologen im deutschsprachigen Raum. Von Anfang an hat die Virologentagung sowohl junge als auch erfahrene Wissenschaftler aus ganz Europa und aus allen Bereichen der Virologie zusammengebracht. Die Aktualität und wachsende Bedeutung der Virologie zeigt sich auch darin, dass die Zahl der internationalen Teilnehmer an dieser Tagung, die inzwischen englischsprachig durchgeführt wird, kontinuierlich steigt.

Insgesamt werden rund 1.000 Teilnehmer aus allen Bereichen der Virologie in der Ruhr-Universität Bochum erwartet. Neben dem Austausch zur Spitzenforschung in einer entspannten Atmosphäre bietet der Kongress vor allem auch dem wissenschaftlichen Nachwuchs eine Möglichkeit, aktuelle Forschungsergebnisse im Bereich der Virologie zu präsentieren: „Ein wesentliches Ziel des Kongresses ist es, eine Plattform für junge Wissenschaftler zu bieten, ihre Ergebnisse und Ideen vorzustellen und zu diskutieren“, so Kongresspräsident Prof. Dr. med. Klaus T. Überla.

In den Symposien werden aktuelle virologische Themen präsentiert, wie die Entwicklung von Impfstoffen gegen Ebola und HIV oder das Pandemierisiko durch neue und bekannte Atemwegsviren. Namhafte Referenten aus den USA, China, Kanada, Großbritannien, Frankreich, den Niederlanden und Deutschland diskutieren über alle wichtigen Aspekte des gesamten Gebiets der Virologie. So werden beispielsweise auch die Evolution von Viren, zellbiologische Aspekte der Virusvermehrung, die Immunantwort bei Virusinfektionen und die Diagnose und Therapie von Viruserkrankungen zur Sprache kommen.

Alle Informationen, das gesamte wissenschaftliche Programm sowie die Möglichkeit zur Akkreditierung finden Sie auf der Tagungs-Homepage unter [www.virology-meeting.de](http://www.virology-meeting.de).

4

## COPD: Dem Krankenhaus davonspaziert



Eine Verbesserung der Lebensqualität bei COPD durch mehr Bewegung ist schon mit sehr leichtem Training möglich. Foto: Fotolia

(dgk) Chronischer Husten, Auswurf, Luftnot - eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist eine schwere Last. Neben medikamentösen Therapien ist besonders eine ausreichende Bewegung wichtig, denn sie verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität. Das ist schon länger bekannt.

Doch nun haben spanische Forscher herausgefunden, dass auch schon ein bisschen Bewegung den Betroffenen viel bringt: Wer dreimal wöchentlich einen Spaziergang von drei bis sechs Kilometern macht, muss seltener ins Krankenhaus als Bewegungsmuffel.

Die Wissenschaftler untersuchten 391 Patienten, die wegen eines COPD-Krankheitsschubs in eine Klinik eingewiesen wurden. Sie befragten die Lungenkranken zu ihren Bewegungsgewohnheiten und ermittelten anhand von Atemtests das Ausatemvolumen der Patienten. Innerhalb eines Zeitraums von zwei bis fünf Jahren wurden die Patienten erneut befragt und untersucht.

Das Ergebnis: Teilnehmer, die besonders wenig körperlich aktiv waren, mussten sich fast doppelt so oft im Krankenhaus behandeln lassen wie jene, die sich regelmäßig bewegten. Auch schritt die Krankheit bei ihnen schneller voran. Das lässt sich verhindern: Einen positiven Effekt erreichen Patienten schon, wenn sie zwei Stunden in der Woche spazieren gingen.

### Quellen:

- (1) COPD: Spaziergehen schützt vor dem Krankenhaus; NetDoktor vom 19.2.2014
- (2) Cristóbal Esteban et al.: Influence of changes in physical activity on frequency of hospitalization in chronic obstructive pulmonary disease. *Respirology*. Online publiziert am 2.2.2014 doi?: 10.1111/resp.12239

## KIND UND GESUNDHEIT

5

### Schwangere sollten mit dem Renovieren warten

Neuer Fußboden kann aufgrund von flüchtigen organischen Verbindungen zu Atemproblemen bei Babys führen

(dgk) Für den „Nestbautrieb“ gibt es wissenschaftlich gesehen keinen Nachweis, dennoch kann man dieses Phänomen oft bei Schwangeren beobachten. werdende Mütter möchten die Wohnung für den neuen Erdenbürger vorbereiten und vielleicht auch für die gesamte

Familie schöner machen – wer weiß schon, wann man wieder dazu kommt, wenn das Kind erst einmal da ist?



Foto: stimmungsvoll-Fotolia

Das Herrichten der Wohnung für ein Baby ist schön und sinnvoll. Darüber hinausgehende Renovierungsmaßnahmen z. B. des Fußbodens hingegen bergen Gefahren für das Kind. Das jedenfalls legt eine Studie des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ) nahe. Sie zeigt, dass ein neuer Fußboden im Wohnumfeld von Schwangeren das Risiko für Atemwegsbeschwerden bei Kleinkindern erhöht. Grund dafür sind Ausdünstungen aus dem Material.

Ziel der Forschungsarbeit war es, die Auswirkungen von flüchtigen organischen Verbindungen aus Fußbodenmaterialien, die während oder kurz nach der Schwangerschaft ausgelegt wurden, auf Atemprobleme in der frühesten Kindheit zu ermitteln. Dabei zeigte sich, dass ein neuer Fußboden im Wohnumfeld von Schwangeren das Risiko von Kleinkindern deutlich vergrößert, im ersten Lebensjahr Atemwegsbeschwerden zu bekommen. Besonders gefährdet waren Kinder, deren Mutter oder Vater bereits unter Asthma, Heuschnupfen oder anderen allergischen Erkrankungen gelitten haben. Bei diesen Kindern verfünffachte sich das Risiko.

„Wir raten daher davon ab, in Wohnungen von Schwangeren Laminat, Teppichboden oder anderen Fußbodenbelag neu zu verlegen“, erklärt Dr. Ulrich Franck vom UFZ. „Zwar sind die Konzentrationen dieser flüchtigen Chemikalien geringer, wenn kein Kleber beim Verlegen verwendet wird, aber selbst dann reichen die Konzentrationen immer noch aus, um das Risiko der Kleinkinder, in den ersten Monaten an Atemwegsbeschwerden zu leiden, deutlich zu erhöhen“, so Franck weiter.

Doch nicht nur Fußböden entströmen die ungesunden Gase. Weitere wichtige Quellen für die flüchtigen organischen Verbindungen sind laut Umweltbundesamt verschiedene Baumaterialien, Wand- und Deckenmaterialien, Farben, Lacke, Klebstoffe und Möbel. Jede Renovierung, die mit Ausdünstungen aus Anstrichen, Klebstoffen, Teppichen oder neuen Möbeln verbunden ist, sollte daher in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr unterbleiben.

#### Quellen:

- (1) Pressemitteilung des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ) vom 15. Dezember 2014: *Neuer Fußboden kann zu Atemproblemen bei Babys führen*
- (2) Francka, Ulrich, Wellera, Annegret et al.: *Prenatal VOC exposure and redecoration are related to wheezing in early infancy; Environment International, Dezember 2014, doi:10.1016/j.envint.2014.08.013*
- (3) Umweltbundesamt vom 21.08.2013: *Flüchtige organische Verbindungen*  
<http://www.umweltbundesamt.de>
- (4) Pressemitteilung des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ) vom 13. Januar 2003: *Renovieren in der Schwangerschaft - ein Gesundheitsrisiko für das Kind!*



## So klappt's mit dem Stillen

Obwohl Stillen die natürlichste Sache der Welt ist, bereitet es in den ersten Wochen oft Schwierigkeiten. Kein Grund zum Aufgeben, denn für viele Stillprobleme gibt es eine Lösung.

(RaIA / dgk) Viele junge Mütter möchten ihr Baby in den ersten Lebensmonaten stillen. Eine gute Entscheidung, denn Muttermilch ist das Beste fürs Kind. Sie versorgt das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, die es zum Wachsen und für eine gesunde Entwicklung braucht. Zudem kann der enge Körperkontakt beim Stillen die Bindung zwischen Mutter und Baby fördern.

Ganz nebenbei bietet Stillen auch für die Mutter eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile. So werden beispielsweise Rückbildungsvorgänge nach der Geburt angekurbelt, wenn die Muttermilch fließt. Und Studien zufolge reduziert Stillen auch das Brustkrebsrisiko.

Doch gerade für Erstgebärende gestaltet sich das Stillen oft schwieriger als erwartet, vor allem in den ersten Wochen nach der Geburt.

Jungen Müttern gerade in der schweren Anfangsphase mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, gehört zu den wichtigen Aufgaben von Hebammen und Stillberaterinnen. Egal, ob die Brustwarzen schmerzen oder die Milch nicht richtig fließt, ob die Mutter verunsichert ist oder das Baby beim Anlegen weint – immer ist es richtig, sich fachkompetenten Rat und Unterstützung zu holen. Die Nachsorgehebamme kann Müttern nicht nur zeigen, wie es mit dem Stillen besser klappt, sondern auch viele Tricks verraten und praktische Hilfsmittel aus der Apotheke empfehlen, z. B. wenn die Brustwarzen rissig sind und schmerzen oder auch wenn zu viel Milch gebildet wird.

Mehr Informationen finden Interessierte im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke / Ausgabe 2B/2015*, die ab dem 15. Februar in der Apotheke kostenlos erhältlich ist.

## JEDER KANN WAS TUN

### Abspecken mal anders: Die Einkaufsdiät

(dgk) Der Beginn eines neuen Jahres ist die Zeit, in der viele gute Vorsätze gefasst werden. Ein Rauchstopp, mehr Sport oder eine gesündere Ernährung sind Ziele, die von vielen angepeilt werden. Das Wort „Diät“ hört und liest man in dieser Zeit häufiger als sonst. Eine ganz spezielle Diät ist die „Einkaufsdiät“. Das mag erstmal verwirren, denn „Diät“ bringt man eher mit Ernährung in Verbindung, als mit Einkaufen. Ein Blick auf die Herkunft des Wortes, hilft jedoch weiter: Im Ursprung kommt das Wort aus dem Lateinischen und wurde früher im Sinne von „Lebensführung“ oder „Lebensweise“ benutzt.

Jedenfalls gibt es ein Buch über die „Einkaufsdiät“, es geht darin um Lebensführung. Die Autorin schlägt vor, mal ein ganzes Jahr auf den Kauf neuer Kleidung zu verzichten. Das müsste möglich sein, schließlich sind die meisten Bundesbürger in Bezug auf Kleidung ganz

gut ausgestattet – außer natürlich Kinder, die die Angewohnheit haben aus ihren Kleider einfach rauszuwachsen.

Für Viele wäre ein solches Ansinnen jedoch undenkbar. Zu stark ist Bedürfnis nach modischem Mithalten. Tatsächlich gibt es außerdem so etwas wie eine „Einkaufssucht“. Ähnlich wie viele Menschen unmäßig viel Alkohol trinken oder Unmengen von Schokolade vertilgen, kaufen andere extrem viele Kleidungsstücke, die schließlich kaum getragen werden. Die Sucht ist oft wenig offensichtlich, u. a. deshalb, weil es die Möglichkeiten des Online-Shoppings gibt. Geschickt gesteuert, bekommt nicht mal mehr das nähere Umfeld mit, dass der Paket-Service schon wieder geliefert hat.

Es lohnt sich, mal das Augenmerk auf das eigene Einkaufsverhalten zu richten – auch wenn es noch keinen Suchtcharakter hat. Denn Einkaufen hat definitiv etwas mit Lebensführung zu tun. Haben wir die Bereitschaft, uns Fragen zu stellen wie: Wo kommen die Kleidungsstücke her, die ich trage? Unter welchen Bedingungen werden sie produziert? Welche Auswirkungen hat die Produktion der Kleidung auf die Umwelt? – In diesem Sinne ist eine Einkaufsdiät sicher sinnvoll. Wie immer im Leben entscheidet man selbst, wie radikal die Diät sein soll. Man muss ja nicht komplett auf den Kauf von Kleidung verzichten. Aber im Rahmen einer verantwortungsvollen Lebensführung wäre es doch ein Anfang mal zu schauen, wo die Kleidung herkommt und zu überlegen, ob man wirklich jeder Kaufverlockung nachgeben sollte.

Die Verbraucherzentrale Hamburg hat zum Thema nachhaltige Kleidung eine Broschüre herausgegeben „Korrekte Klamotten - Labels für nachhaltige Textilien“, so der Titel. Als pdf zum Download oder als gedrucktes Exemplar für zwei Euro zu bestellen unter: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

**ACHTUNG: NUR FÜR ARZTPRAXEN, GESUNDHEITSÄMTER, APOTHEKEN**

(Flyer nicht einzeln bestellbar)

Faltblätter zum Impfen vom Deutschen Grünen Kreuz e. V.

### **Impfungen bei chronischen Erkrankungen und in der Schwangerschaft**

Ob Allergiker, Diabetiker oder Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen – bei chronisch Kranken ergeben sich besondere Fragen, wenn es ums Impfen geht. Manche Chroniker gehen zaghaft mit dem Impfschutz um, denn sie fürchten, dass eine Impfung den ohnehin geschwächten Organismus überanstrengen könnte. Vielleicht werden Komplikationen, wie etwa durch eine Influenza, auch unterschätzt – jedenfalls sind nur etwa 40 Prozent der chronisch Kranken, für die eine Grippe-Impfung empfehlenswert wären auch tatsächlich geimpft.

In Bezug auf die Pneumokokken-Impfung sieht es bei den chronisch Kranken ebenfalls nicht gut aus. Eine österreichische Untersuchung ergab, dass Diabetiker und Herzinfarkt-Patienten aller Altersgruppen trotz eindeutiger Empfehlung nicht häufiger gegen Pneumokokken

Nr. 1/2 – Januar/Februar 2015

geimpft waren als Gesunde.<sup>1</sup> In Österreich ist die Pneumokokken-Impfung überdies Standard für alle ab 50 Jahre, in Deutschland gilt die Empfehlung ab 60 Jahre.

Übrigens: Da sich die Empfehlungen für die Grippeimpfung und die Pneumokokkenimpfung in weiten Teilen decken, bietet es sich an, beide Impfungen bei nur einem Praxisbesuch zu verabreichen. Eine Koadministration beider Impfstoffe ist möglich.

Auch Allergiker bzw. Eltern von allergiekranken Kindern haben oftmals Vorbehalte gegen das Impfen allgemein: Werden durch die Impfungen nicht Allergien begünstigt? Wird das kindliche Immunsystem durch Mehrfachimpfungen nicht überfordert? Sollen die Impfungen nicht besser auf einen späteren Zeitpunkt als dem empfohlenen verlegt werden?

Das sind einige der Fragen, die in den Flyern des Deutschen Grünen Kreuzes e. V. mit der wissenschaftlichen Beratung durch Prof. Dr. med. Christel Hülße, beantwortet werden. In den Flyern finden folgende Patientengruppen Antworten auf ihre Fragen:

- Allergiker & Neurodermitiker
- Diabetiker
- Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf- & Lungenerkrankungen
- sowie Schwangere

Alle Flyer können kostengünstig über [www.dgk.shop.de](http://www.dgk.shop.de) bestellt werden.



### Impfungen in der Schwangerschaft

Viele Schwangere sind in Bezug auf Impfungen ängstlich – doch gibt es nur wenige Impfungen, die sich komplett verbieten. Zunehmend werden Impfungen mit Tot-Impfstoffen sogar empfohlen, wie z. B. die Grippe-Schutzimpfung. Schwangere sind besonders anfällig für Komplikationen durch eine Influenza, und dies kann auch das Kind gefährden. In den USA gibt es daneben seit Kurzem bereits die Empfehlung, Schwangere gegen Keuchhusten zu impfen. Ziel ist es, die Kinder in den ersten Lebenswochen mit einem Nestschutz zu versorgen.<sup>2</sup> Diese Entwicklung wird auch bei uns beobachtet und dokumentiert, bisher gibt es eine entsprechende Empfehlung in Deutschland aber noch nicht.

Das Falblatt „Impfungen in Schwangerschaft und Stillzeit sowie für Frauen mit Kinderwunsch“ kann die Beratung in der Praxis unterstützen und bereits viele Fragen beantworten.

#### Quellen:

(1) <http://www.springermedizin.at/schwerpunkt/pr---vention/?full=21555>

(2) <http://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/pregnant/whooping-cough/index.html>

## SERVICE

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie  
weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter  
[www.dgk.de/Aktuelles](http://www.dgk.de/Aktuelles)**

### **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](mailto:anke.rabenau@dgk.de)

### **Haben Sie Fragen?**

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich (außer Mittwoch) von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

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