

**informationsdienst**

**56. Jahrgang  
Nr. 5/6 – Mai/Juni 2015**



<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
2	<b>Zecken lauern im Garten</b> Mit Tipps gegen die Parasiten im heimischen Grün	3.082
3	<b>Wie Divertikel heute behandelt werden</b>	3.254
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
5	<b>Wer klar träumt, kann auch klarer denken</b>	1.703
<b>KIND UND GESUNHEIT</b>		
6	<b>HPV-Impfung</b> Nachbarländer empfehlen Impfung von Jungen	2.295
<b>JEDER KANN WAS TUN</b>		
7	<b>Palmöl-Desaster: So können Sie helfen</b>	4.048
<b>MELDUNGEN</b>		
9	<b>Experten warnen: kein Fahrradfahren unter Alkoholeinfluss</b>	2.069
10	<b>Lässt zu viel Salz die Nerven flattern?</b>	1.794
<b>SERVICE</b>		

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)

## Zecken lauern im Garten

*Gefahr durch Zecken besteht nicht nur in Wald und Wiese, sondern auch in Gärten. Zu dieser Erkenntnis kommt eine Pilotstudie der Universität Hohenheim. Betroffen sind, und das ist neu, nicht nur walddnahe Gärten, sondern auch gut gepflegte und walddfernere Grundstücke.*



Foto: Marco2811 - Fotolia

(dgk) Forscher um die Parasitologin Prof. Dr. Ute Mackenstedt von der Universität Hohenheim untersuchten 60 Gärten im Großraum Stuttgart auf Zecken. „Was uns überraschte: In allen Gärten konnten wir Zecken finden. Manchmal ist auch nur ein einzelner Busch betroffen. Dafür sind aber selbst Gärten betroffen, die sehr gepflegt und mehrere 100 Meter vom Wald entfernt sind“, so Mackenstedt.

Je näher am Wald, desto mehr Zecken wurden gefunden. Doch 500 Meter vom Wald entfernt fanden

die Wissenschaftler immerhin noch um die 20 Prozent der Anzahl an Zecken, die an Waldrand-Grundstücken zu finden sind.

Alle Gartennutzer sollten sich daher vor Zeckenstichen schützen. Das Deutsche Grüne Kreuz e. V. (DGK) rät, sich vor allem nach intensiver Gartenarbeit nach Zecken abzusuchen und diese ggf. so schnell wie möglich zu entfernen, denn das bietet zumindest einen gewissen Schutz vor Borreliose.

Nach einem Zeckenstich sollte die Stichstelle noch mehrere Wochen beobachtet werden. Tritt eine sich kreisrund ausbreitende Rötung der Haut auf (Wanderröte), liegt eine Infektion mit Borrelien vor, die schnellstmöglich mit Antibiotika behandelt werden sollte. Auch unklares Fieber oder Lymphknotenschwellungen sollten vom Arzt abgeklärt werden.

### Handtuchtest auf Zecken im Garten

Wer wissen möchte, ob sein Garten zeckendurchseucht ist, kann den Handtuch-Test machen.

- Ein großes weißes Tuch oder Handtuch wird wie eine Fahne an einem Stock befestigt. Das gesamte Tuch wird nun über die Vegetation, z. B. die Wiese gezogen.
- Zecken kommen an Pflanzen bis in einer Höhe von maximal 1,5 Meter vor und verfangen sich in dem Stoff.
- Auf dem weißen Stoff erkennt man die unterschiedlichen und zum Teil winzigen Stadien der Zecken relativ gut und kann sie mit Hilfe einer Pinzette vom Tuch absammeln.

### FSME: Schutz durch Impfung ist ratsam

„Alle, die sich in FSME-Risikogebieten in Natur und Garten aufhalten, sollten sich zudem gegen FSME impfen lassen“, rät die Impfexpertin Dr. Sigrid Ley-Köllstadt vom DGK. Denn die FSME-Viren werden gleich beim Stich übertragen. Hier hilft nur die vorbeugende Impfung.

Doch leider nehmen wohl viele Eltern den Schutz ihrer Sprösslinge auf die leichte Schulter, wie die unlängst veröffentlichten Zahlen des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen. Das RKI dokumentiert in jedem Jahr die Impfquoten bei den Einschulungsuntersuchungen. Es zeigte sich, dass beispielsweise in Bayern im Jahr 2012 immerhin noch 40,5 Prozent der ABC-Schützen einen FSME-Impfschutz aufwiesen, im Jahr 2013 waren es aber nur noch 36,3 Prozent.

Ley-Köllstadt: „Es ist sehr bedenklich, dass die Impfquoten bei den Schulanfängern zurückgehen. In Bayern und Baden-Württemberg ist die FSME-Impfung zudem öffentlich für alle Altersgruppen empfohlen“. Auch die Erwachsenen sollten auf ihren Impfschutz achten, denn bei ihnen verläuft eine FSME oft schwer.

### **So machen Sie es den Parasiten ungemütlich**

Haben Sie bei Ihrer Untersuchung Zecken im Garten entdeckt, sollten Sie es den Parasiten so ungemütlich machen, dass sie sich lieber verziehen. Zecken bevorzugen schattige Stellen und brauchen zum Überleben unbedingt feuchten Boden, wohin sie sich regelmäßig zurückziehen.

- Sorgen Sie durch Gehölzschnitt für mehr trocknenden Sonneneinfall.
- Beseitigen Sie Laub, Mulch und Moos.
- Halten Sie das Gras kurz. Rasenflächen sollten so wenig wie möglich gesprengt werden.

#### *Quellen:*

- (1) *Pressemitteilung der Universität Hohenheim vom 24.3.2015: Zecken im Garten – Studie belegt Zeckenaktivität auch auf waldfernen Grundstücken*
- (2) *Epidemiologisches Bulletin 20. April 2015/Nr. 16 Impfquoten bei der Schuleingangsuntersuchung in Deutschland 2013*
- (3) *Epidemiologisches Bulletin 22. April 2014 / Nr. 16 Impfquoten bei der Schuleingangsuntersuchung in Deutschland 2012*

2

### **Wie Divertikel heute behandelt werden**

*Divertikel sind meist harmlos. Doch wenn sie sich entzünden, ist eine Behandlung erforderlich. Antibiotika und chirurgische Eingriffe sind nicht immer notwendig.*

(RaIA/dgk) Meist verursachen sie keine Probleme, doch wenn sie sich entzünden, können sie Beschwerden und sogar schwere Komplikationen hervorrufen: Divertikel – sackartige Ausbuchtungen in der Darmschleimhaut.

Beschwerden im Unterbauch, vor allem auf der linken Seite, und Begleitsymptome wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall oder Fieber, können auf eine Entzündung der Divertikel, die Divertikulitis, hinweisen. Wird eine Divertikelkrankheit nicht rechtzeitig erkannt oder verläuft sie kompliziert, kann es etwa zu einem Abszess im Bauchraum oder einer Bauchfellentzündung kommen.

### **Auch Jüngere sind zunehmend betroffen**

Divertikel sind eine typische Alterserscheinung: Mehr als 60 Prozent der über 70-Jährigen haben sie. Zunehmend sind aber auch junge Menschen betroffen. „In den letzten Jahren beobachten wir, dass immer häufiger auch junge Menschen von diesem – eigentlich als Altersphänomen zu bezeichnenden – Leiden betroffen sind“, sagt Professor Wolfgang Kruis, Chefarzt Innere Medizin am Evangelischen Krankenhaus Kalk in Köln. Eine US-Auswertung registrierte für den Zeitraum von 1998 bis 2005 bei Divertikulitis-Patienten im Alter zwischen 18 und 44 Jahren eine Zunahme von 26 Prozent.

Grund dafür sind die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten moderner Industriegesellschaften: Zu wenig Ballaststoffe, zu viel rotes Fleisch, Tabak- und Alkoholkonsum und zu wenig Bewegung. Um eine Erkrankung zu vermeiden, müsse deshalb in erster Linie beim Lebensstil und der Ernährung angesetzt werden, fordern Experten.

„Ballaststoffmangel ist der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung einer Divertikelkrankheit“, warnt Kruis. Um sich vor Entzündungen der Darmschleimhaut zu schützen, ist es deshalb ratsam, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu verzehren, in denen reichlich Ballaststoffe stecken.

### **Zurückhaltung bei Antibiotika**

In der erstmalig aufgelegten Leitlinie „Divertikulitis/Divertikelkrankheit“ haben die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) aktuelle Forschungsergebnisse zusammengefasst und Empfehlungen für Diagnose und Therapie erarbeitet.

„Bei der Gabe von Antibiotika etwa empfehlen wir heute deutlich mehr Zurückhaltung“, erklärt Professor Christoph-Thomas Germer, Direktor der Klinik und Poliklinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie der Universitätsklinik Würzburg. Er zeichnet gemeinsam mit Professor Kruis verantwortlich für die Leitlinie. „Bei unkomplizierten Verläufen sollten Antibiotika nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen.“ Denn eine leichte und einmalige Entzündung heile oftmals von alleine aus.

Auch bei der Behandlung chronischer Verläufe gibt die Leitlinie neue Empfehlungen: „Die bisher verbreitete Ansicht, dass nach dem zweiten Entzündungsschub operiert werden sollte, stellen neue Erkenntnisse in Frage. Die Zahl der Schübe allein ist nicht länger wichtigstes Kriterium für einen chirurgischen Eingriff – vielmehr muss der behandelnde Arzt in jedem Einzelfall entscheiden“, so Germer.

**Kleine Divertikel-Kunde**

- Dickdarm-Divertikel sind erworbene Ausstülpungen der Schleimhaut und der darunter liegenden dünnen Bindegewebsschicht durch muskelschwache Lücken der Dickdarmwand.
- Als Divertikulose wird das Vorhandensein von Divertikeln im Dickdarm bezeichnet, ohne dass Symptome auftreten.
- Eine Divertikelkrankheit liegt vor, wenn eine Divertikulose zu Symptomen oder Komplikationen führt.
- Divertikulitis heißt eine Entzündung der Divertikel und angrenzender Strukturen.

Mehr Informationen finden Interessierte im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke* / Ausgabe 6A/2015, die ab dem 1. Juni in der Apotheke kostenlos erhältlich ist.

**AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG**

3

**Wer klar träumt, kann auch klarer denken**

Klarer Kopf und klares Träumen – hängt das zusammen? Foto: jd-photodesign-Fotolia

(dgk) Klarträumer haben es gut: Sie können ihre Träume steuern, in die Traumhandlung eingreifen oder einfach daraus aussteigen. In einem solchen Traum ist sich die Person bewusst, dass sie träumt und kann aus einer Art Vogelperspektive die Handlung verfolgen.

Die meisten Menschen, die diese Fähigkeit haben, erleben nicht mehr als ein paar Mal im Jahr einen Klartraum, doch einige wenige „geübte Klarträumer“ haben fast jede Nacht einen bewussten Traum. Schon länger stellten sich Forscher die

Frage, ob die Fähigkeit, bewusst zu träumen etwas mit der menschlichen Fähigkeit zu tun hat, über das eigene Denken zu reflektieren – der sogenannten Metakognition.

Hirnforscher konnten dies nun tatsächlich mit Hilfe der Magnetresonanztomografie (MRT) nachweisen. Sie zeigten, dass bei Klarträumern das vordere Stirnhirn größer ist, welches als Kontrollinstanz bewusste kognitive Prozesse steuert und damit auch für die Metakognition eine wichtige Rolle spielt. Die Unterschiede zwischen Klarträumern und Nichtklarträumern in der Größe dieses Bereichs deuten darauf hin, dass Klarträumen und Metakognition tatsächlich miteinander zusammenhängen.

„Das Ergebnis unserer Studie lässt vermuten, dass Menschen, die ihre Träume kontrollieren können, auch in ihrem Alltag besonders gut über ihr eigenes Denken nachdenken können“, sagt Elisa Filevich vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, die federführend die Un-

tersuchung durchführte. „Als nächstes interessiert uns, ob sich metakognitive Fähigkeiten trainieren lassen“, so die Forscherin weiter. Das wäre wünschenswert, denn ein Bewusstsein über eigene innere Prozesse könnte möglicherweise so manchen Konflikt vermeiden oder lösen.

#### Quellen:

- (1) Pressemitteilung des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung vom 21.01.2015: Klarträumen und Metakognition: Wie kann ich wissen, dass ich gerade träume?  
<https://www.mpib-berlin.mpg.de/de/presse/2015/01/klartraeumen-und-metakognition-wie-kann-ich-wissen-dass-ich-gerade-traeume>
- (2) E. Filevich, M. Dresler, T. R. Brick, S. Kühn: Metacognitive mechanisms underlying lucid dreaming. *The Journal of Neuroscience*, 2015, DOI: 10.1523/JNEUROSCI.3342-14.2015

## KIND UND GESUNDHEIT

4

### HPV-Impfung: Neues aus den Nachbarländern

Österreich und Schweiz empfehlen Impfung von Jungen



In Österreich und der Schweiz wird die HPV-Impfung seit kurzem auch für Jungen empfohlen. Foto: Andriy-Petrenka-Fotolia

(dgk) Seit Ende August 2014 empfiehlt die deutsche Ständige Impfkommission (STIKO) die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV-Impfung) bereits für Mädchen ab 9 Jahren. Vorzugsweise soll die Impfung früh, im Alter zwischen 9 und 14 Jahren, verabreicht werden.

Die Vorteile: In diesem Alter ist sind schon 2 HPV-Impfungen ausreichend, die Impfung ist bei jungen Mädchen besonders wirksam, und ein sicherer Impfschutz wird so schon vor den ersten Intimkontakten aufgebaut. Zudem liegen anhand eines aktuell durchgeführten systematischen Reviews kei-

ne Hinweise für ein Nachlassen der Schutzwirkung nach HPV-Impfung vor. Wer die Impfung nicht in diesem Alter erhalten hat, kann sie selbstverständlich bis zum 18. Geburtstag nachholen, dann sind für die Grundimmunisierung allerdings 3 Impfungen notwendig.

Unsere Nachbarn in Österreich und der Schweiz empfehlen seit kurzem die HPV-Impfung nicht nur für Mädchen, sondern auch für Jungen. In der Schweiz wird ab 2015 die HPV-Impfung für Jungen und Männer im Alter von 11 bis 26 Jahren (vorzugsweise zwischen 11 und 14 Jahren) als sogenannte ergänzende Impfung empfohlen. Eine solche Impfempfehlung soll dem individuellen Schutz vor „definierten Risiken“ dienen, hier also Läsionen, die durch die HPV-Typen 6, 11, 16 und 18 verursacht werden. Eine ergänzende Impfempfehlung, so das Bundesamt für Gesundheit der Schweiz, verpflichtet die Ärzteschaft zu informieren und bietet somit allen die Möglichkeit einer fundierten Entscheidung.



Nr. 3/4 – März/April 2015

In Österreich ist die HPV-Impfung für Jungen und Mädchen bereits 2014 in das öffentlich finanzierte (Schul-)Kinderimpfprogramm eingeführt worden. In den Empfehlungen heißt es: „Die geschlechtsneutrale Impfung hat hohen epidemiologischen Nutzen, da nur auf diesem Weg die Infektkette möglichst rasch durchbrochen werden kann und nachfolgend mit einem Herdenschutz zu rechnen sein wird. Die 1. Impfung wird im Herbst in Schulen (4. Schulstufe) verabreicht, die 2. Impfung im folgenden Jahr, 6 Monate nach der Erstimpfung in der gleichen Schulstufe. Zusätzlich wird die HPV Impfung in den öffentlichen Impfstellen der Bundesländer für Kinder ab dem vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 12. Lebensjahr kostenlos angeboten.

**Quellen:**

*Epidemiologisches Bulletin* Nr. 35, 1. September 2014, 343-347

*BAG-Bulletin* 10, 2. März 2015, 141-149

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Gesundheitsfoerderung\\_Praevention/Impfen/Oesterreichischer\\_Impfplan\\_2015](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Gesundheitsfoerderung_Praevention/Impfen/Oesterreichischer_Impfplan_2015)

Österreichischer Impfplan:

<http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/8/9/4/CH1100/CMS1389365860013/impfplan.pdf>

**JEDER KANN WAS TUN**

5

**Palmöl-Desaster: So können Sie helfen**

*Der Raubbau durch Palmölplantagen hat schwerwiegende negative Folgen für Menschen, Tiere und Umwelt. Viele Verbraucher würden gern etwas für den Schutz der Regenwälder tun, doch Palmöl befindet sich mittlerweile in jedem zweiten Supermarktprodukt. Was also kann man tun? Wir haben wichtige und praktikable Tipps für Sie zusammengestellt.*



Verlieren durch Ölpalmen-Anbau ihren Lebensraum: Orang-Utan Weibchen mit Kind.  
Foto: Urvadnikov-Seraev-Fotolia

(dgk) Nie zuvor war das Thema Palmöl so brisant wie heute. Um den weltweit steigenden Bedarf nach pflanzlichem Öl zu decken, werden in den tropischen Ländern Regenwälder gerodet, vom Aussterben bedrohte Tierarten wie der Orang-Utan vertrieben und Menschenrechte missachtet. In Indonesien und Malaysia werden inzwischen 90 Prozent des auf dem Weltmarkt gehandelten Palmöls produziert. Hier sind die Auswirkungen der steigenden Nachfrage besonders drastisch zu spüren.

Wir alle sind an diesem Geschehen beteiligt. Jedes zweite Supermarktprodukt hierzulande enthält Palmöl. Und mit dem Einkauf von Margarine, Pizza,

Schokoriegel, Waschmittel, Cremes oder Lippenstift entscheiden wir auch über das Schicksal vom Aussterben bedrohter Arten, des Regenwaldes und der darin lebenden Menschen.

Das gesellschaftliche Bewusstsein für das Thema ist zwar gewachsen, aber der Weg zum eigenen Handeln scheint schwer. Weil in so vielen Produkten Palmöl enthalten ist, hat man das Gefühl, man könne nicht darauf verzichten, ohne zum Öko-Hardliner zu werden. Dabei kann jede und jeder von uns ohne allzu großen Aufwand in verschiedener Richtung aktiv werden. Zum einen: Achten Sie auf den Inhalt Ihres Einkaufswagens.

### Die wichtigsten Einkaufs-Tipps

- Kaufen und verwerten Sie hauptsächlich frische Lebensmittel. Denn in fast allen Fertigprodukten steckt mittlerweile Palmöl.
- „Besonders viel davon ist in Fertigpizza, -kuchen und -keksen. Backen Sie diese lieber selbst“, empfiehlt Mathias Rittgerott von der Organisation *Rettet den Regenwald e. V.*
- Seit diesem Jahr gibt es eine Kennzeichnungspflicht für Palmöl in Lebensmitteln. So können Sie gezielt auf der Zutatenliste nachsehen und sich für ein Produkt ohne Palmöl entscheiden. Auf der Internetseite von [www.umweltblick.de](http://www.umweltblick.de) finden Sie eine Positivliste mit allen palmölfreien Produkten, die laufend aktualisiert wird. Stellen Sie sich hier Ihren Einkaufszettel zusammen!
- „Reinigungsmittel enthalten ebenfalls oft Palmöl, hier besteht aber leider keine Kennzeichnungspflicht“, so Rittgerott. Er empfiehlt, alte Hausmittel wie Essigessenz zu benutzen, und auf der Liste von Umweltblick nachzusehen.
- Der Kraftstoff E-10 enthält mittlerweile ebenfalls Palmölderivate. Tanken Sie daher lieber normalen Kraftstoff (Super). Noch besser ist, Sie lassen das Auto wann immer möglich stehen und fahren Fahrrad.

### Unterstützen Sie die Regenwald-Retter

Außerdem können Sie durch Spenden Organisationen unterstützen, die für den Erhalt der Regenwälder kämpfen. Ihre Mitarbeiter setzen sich mit viel Engagement und hohem persönlichen Einsatz für den Erhalt der letzten Regenwälder ein. Dabei haben die Organisationen unterschiedliche Schwerpunkte und Vorgehensweisen. Neben *Rettet den Regenwald e. V.*, *Robin Wood* und dem bekannten WWF gibt es z.B. BOS Deutschland e.V. - Borneo Orangutan Survival Deutschland oder die *Zoologische Gesellschaft Frankfurt von 1858 e.V.*, die vor allem die Rettung der bedrohten Tiere im Blick hat. Die meisten dieser Verbände unterstützen aber auch die Einheimischen vor Ort, die gegen den Raubbau der großen Konzerne kämpfen.

### Petitionen helfen wirklich

Petitionen unterschreiben kann jeder, sogar online von zu Hause aus. Doch führen solche Aktionen eigentlich zu Ergebnisse? „Wir werden oft gefragt, ob Petitionen überhaupt etwas bewirken“, erzählt Rittgerott. „Die Antwort ist: Ja! Mit unserer politischen Arbeit erzielen wir regelmäßig Erfolge. So nimmt Aldi jetzt nach unserem Protest ein Insektizid aus dem Handel.“

Zum Schluss noch ein Hinweis, der eigentlich klar sein sollte: Verzichten Sie auf Investitionen in Palmöl-Firmen, die das anonyme Kapital für Zwecke nutzen, die den letzten Regenwäldern den Garaus machen.



**Infokasten Palmöl**

Palmöl ist ein Alleskönner: Es hat bei Zimmertemperatur einen festen Zustand und sorgt so für die Geschmeidigkeit verschiedenster Lebensmittel, es verbessert deren Wärme- und Oxidationsbeständigkeit. Die Ölpalme liefert zudem wie keine andere Ölpflanze hohe Erträge und ist billig. Diesen Eigenschaften verdankt das Öl seine Allgegenwärtigkeit.

**Quellen:**

- (1) *Rettet den Regenwald e. V.* [www.regenwald.org](http://www.regenwald.org)
- (2) *BOS Deutschland e.V. - Borneo Orangutan Survival Deutschland*  
[www.bos-deutschland.de](http://www.bos-deutschland.de)

**MELDUNGEN**

6

**Experten warnen vor Fahrradfahren unter Alkoholeinfluss**

(dgk) Pünktlich zu Beginn der Fahrradsaison hat sich die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (DGOU) an die Fahrradfahrer gewandt – mit dem Appell, das Gefährt stehen zu lassen oder nach Hause zu schieben, wenn Alkohol konsumiert wurde. Grund: Fahrradfahren ist eine sehr komplexe körperliche und psychomentele Leistung, bei der Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit benötigt werden. Beides wird durch Alkoholkonsum getrübt bzw. stark beeinträchtigt.

„Die wenigsten können einschätzen, ab welchem Blutalkohol-Wert sie nicht mehr sicher auf dem Fahrrad unterwegs sind. Die meisten überschätzen sich und bringen damit sich und andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr“, sagt Professor Reinhard Hoffmann, stellvertretender Generalsekretär der DGOU.

Fahrradfahrer riskieren schwere Verletzungen, wenn sie alkoholisiert stürzen. Unfallchirurgen wissen das aus der täglichen Praxis. Besonders häufig sind dabei Verletzungen an Armen und Beinen. Sie machen zirka 60 Prozent der Verletzungen aus, gefolgt von Verletzungen am Kopf mit etwa 25 Prozent. Laut Daten des Statistischen Bundesamtes verunglückten im Jahr 2013 fast 3.500 Fahrradfahrer, die unter Alkoholeinfluss standen.

In Deutschland gilt für Fahrradfahrer im Straßenverkehr ein Alkoholgrenzwert von 1,6 Promille. Die DGOU sieht diesen Wert der absoluten Fahruntüchtigkeit für Fahrradfahrer kritisch. „Ausfallerscheinungen gibt es schon bei niedrigeren Blutalkoholwerten. Betroffene können nicht mehr richtig einschätzen, wie weit ein anderer Verkehrsteilnehmer entfernt ist oder mit welchem Tempo er auf ihn zukommt. Außerdem sind die Schutzreflexe im Falle eines Sturzes eingeschränkt“, sagt Dr. Christian Juhra, Mitglied der Sektion Prävention der DGOU. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) plädiert dafür, den Grenzwert für die absolute Fahruntüchtigkeit bei 1,6 Promille zu belassen, fordert aber einen zusätzlichen Gefähr-

dungsgrenzwert von 1,1 Promille, ab dem bei einem Verstoß mit einem Ordnungsgeld gerechnet werden muss.

**Quellen:**

- (1) Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. vom 27.04.2015: Alkohol am Fahrradlenker hat Risiken und Nebenwirkungen
- (2) Bicycle accidents – Do we only see the tip of the iceberg? A prospective multi-centre study in a large German city combining medical and police data, *Injury*. 2012 Dec; 43(12):2026-34
- (3) Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V. (ADFC) Radfahren und Alkohol: Geringerer Grenzwert für Radfahrer <http://www.adfc.de/promillegrenze/radfahren-und-alkohol-geringerer-grenzwert-fuer-radfahrer-teil-1>
- (4) Zeit online vom 23. Januar 2015: Experten fordern niedrigere Promille-Grenze für Radfahrer <http://www.zeit.de/mobilitaet/2015-01/promille-grenze-fahrrad>

7

## Lässt zu viel Salz die Nerven flattern?

(dgk) Ein hoher Salzkonsum kann den Blutdruck nach oben treiben und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – das ist bekannt. Anfang dieses Jahres gab eine Forschergruppe zu bedenken, dass ein zu geringer Kochsalz-Konsum zumindest bei älteren Menschen auch nicht das Wahre sei: Eine sehr niedrige Salzzufuhr erhöhe ebenfalls des Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In dem Hin und Her der Salzbotschaften gibt es nun einen ganz neuen Aspekt: Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass ein hoher Salzkonsum keineswegs nur den Blutdruck in die Höhe treibt, sondern auch verschiedene Organe belastet.

So wird die Funktion der „Wandschicht“ (Endothel) gestört, die die Arterien auskleidet, was letztlich eine Artherosklerose zur Folge haben kann. Zu hoher Salzkonsum begünstigt zudem eine „Verdickung“ der Herzkammern, was auf Dauer das Risiko einer Herzschwäche erhöht. Die Nierenfunktion leidet unter einem hohen Salzkonsum ebenso wie bestimmte Nerven des vegetativen Nervensystems, die übersensibel werden und verstärkt auf Reize reagieren. Dies könnte sich auf die Funktion sämtlicher Organe auswirken, die von eben diesen Nerven beeinflusst werden. Dazu gehören Herz, Lunge, Geschlechtsorgane und Blase.

Die Angaben, wieviel Salz im Essen gesund ist, variieren zum Teil ebenfalls erheblich. Allerdings ist es sowieso kaum praktikabel, den Salzgehalt seiner Nahrung wirklich zu bestimmen, da viele Lebensmittel „verstecktes“ Salz enthalten. Besser ist es laut Deutschem Grünen Kreuz e. V., die wichtigsten Regeln im Blick zu haben. Wer Salz einsparen möchte, sollte den Konsum gepökelter Wurstwaren einschränken, auf Tütensuppen und Fertiggerichte weitgehend verzichten, möglichst auf frische Zutaten setzen und den Salzstreuer zum Nachwürzen vom Tisch nehmen.

**Quellen:**

- (1) Farquhar, W. B. et al.: *Dietary Sodium and Health: More Than Just Blood Pressure*; *J Am. Coll. Cardiol.* 2015 Mar 17;65(10):1042-1050. doi: 10.1016/j.jacc.2014.12.039.
- (2) Kalogeropoulos, Andreas P et al.: *Dietary Sodium Content, Mortality, and Risk for Cardiovascular Events in Older Adults*The Health, Aging, and Body Composition (Health ABC) Study; *JAMA Intern Med.* 2015;175(3):410-419. doi:10.1001/jamainternmed.2014.6278.

**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 Presstexten 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)