

informationsdienst

**56. Jahrgang
Nr. 9/10 – September/Oktober 2015**

Seite Zeichen

- | | | |
|---|---|-------|
| 2 | Vitamin-D-Vorräte auffüllen bevor der Winter kommt | 3.929 |
| 3 | Hilfe bei starken Gesichtsschmerzen | 4.287 |

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

- | | | |
|---|--|-------|
| 5 | Interview mit Dr. Beate Volkmer
Forschung & Vitamin D: Noch viele Fragen offen | 4.232 |
| 7 | Ähnlich gut wie Medikamente
Meditation hilft gegen Schlafstörungen | 3.654 |
| 8 | Infokasten: Fakten Schlafstörungen | 629 |

KIND UND GESUNHEIT

- | | | |
|---|---|-------|
| 9 | Neugeborenen wird unnötig wehgetan | 2.718 |
|---|---|-------|

JEDER KANN WAS TUN

- | | | |
|----|--|-------|
| 10 | Ist Wassersparen wirklich sinnvoll? | 2.829 |
|----|--|-------|

SERVICE



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
Internet: www.dgk.de

1

Vitamin-D-Vorräte auffüllen bevor der Winter kommt

Aktuelle Studie stützt Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Status und Multipler Sklerose



Foto: drubig-photo Fotolia

(dgk) Die Bedeutung des „Sonnenhormons“ für die menschliche Gesundheit ist in den vergangenen Jahren in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Viele Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel und Erkrankungen wie Multipler Sklerose (MS), Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs hin. Unklar bleibt allerdings bisher, was Ursache und was Wirkung ist: Haben Menschen mit einem zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel im Blut ein erhöhtes Risiko für diese Krankheiten – oder ist umgekehrt der niedrige Serumspegel eine Folge dieser Erkrankungen?

Multiple Sklerose und Vitamin-D-Mangel

In Bezug auf MS ist man einer Antwort auf diese Frage möglicherweise näher gekommen. Eine gerade veröffentlichte Studie stützt die Hypothese, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel die Entwicklung der Autoimmunerkrankung begünstigen könnte.

Hauptquelle für das Vitamin ist normalerweise der Körper selbst, der es unter Einwirkung von Sonnenlicht herstellt. Kanadische Forscher untersuchten nun vier Genvarianten, die dafür verantwortlich sind, dass weniger des Vitamins produziert wird. Sie fanden heraus, dass Menschen, die von ihrer genetischen Ausstattung her schlechter Vitamin D synthetisieren können, auch ein erhöhtes Risiko haben, an MS zu erkranken.

Brent Richards vom Jewish General Hospital in Montreal, Leiter der Studie, zieht aus den Ergebnissen praktische Konsequenzen: „Wir empfehlen, dass insbesondere die Menschen, die eine MS-Erkrankung in der Familiengeschichte aufweisen, einen ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel im Blut sicherstellen sollten.“

Wenn die Krankheit bereits ausgebrochen ist, hilft das Sonnenvitamin möglicherweise nicht mehr. Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Vitamin D die Zahl der Krankheitsschübe nicht senkt – was allerdings nicht ausschließt, dass ein Mangel an Vitamin D ein (Mit-)Verursacher der Erkrankung ist.

Vitamin-D-Mangel im Winter weit verbreitet

Die Ergebnisse der Studie zeigen einmal mehr, wie wichtig es für jeden ist, einem Mangel an Vitamin D entgegenzuwirken. Im Sommer brauchen die wenigsten eine Unterversorgung zu fürchten: Bei hellhäutigen Menschen reichen normalerweise schon 5 bis 10 Minuten Sonnenlicht auf Händen, Gesicht und Teilen von Armen und Beinen aus, um genügend Vitamin D zu bilden. In der dunklen Jahreszeit ist das anders. Im Herbst sinkt die Strahlungsintensität und damit auch die Bildung des wichtigen Vitamins. Im Zeitraum von November bis Februar

Nr. 9/10 – September/Oktober 2015

stockt die Produktion sogar gänzlich: Die Lichtintensität in unseren Breitengraden reicht nicht aus, um die körpereigene Synthese überhaupt in Gang zu setzen. Bestimmte Nahrungsmittel (z. B. fetter Fisch, Eigelb) enthalten zwar auch Vitamin D, sie können allerdings nur einen Teil (bis 20 Prozent) des Gesamtbedarfs decken.

Körper kann das Vitamin monatelang speichern

Was tun? Die Vorräte auffüllen, bevor die dunkle Jahreszeit beginnt, meinen Experten. Denn der Körper kann das wertvolle Vitamin in seinem Muskel- und Fettgewebe über Monate speichern. Wer jetzt seine Vitamin-D-Vorräte aufstocken will, braucht allerdings etwas mehr Zeit als im Sommer: Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sollten sich Menschen mit Hauttyp I oder II (sehr helle oder helle Haut) in den Monaten September/Oktober täglich mindestens 10 bis 20 Minuten der Sonne aussetzen, Menschen mit dunklerer Haut (Typ III) etwa 15 bis 25 Minuten.

Bei Mangel: Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel

Hat man keine Gelegenheit, das spätsommerliche Sonnenlicht zu genießen, kann es im Winter zu einem Vitamin-D-Mangel kommen. Besonders gefährdet dafür sind Schwangere, Säuglinge, ältere oder dunkelhäutige Menschen. Personen, bei denen ein diagnostizierter Vitamin-D-Mangel vorliegt, können – in Absprache mit dem Arzt – zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

Quellen:

- (1) Mokry, L.E. et al.: *Vitamin D and Risk of Multiple Sclerosis: A Mendelian Randomization Study*; PLOS Medicine, online publiziert am 25.8. 2015, DOI: 10.1371/journal.pmed.1001866
- (2) Pressemitteilung der McGill University, Kanada vom 25. August 2015: *Association between low vitamin D and MS.* www.mcgill.ca/newsroom/channels/news/association-between-low-vitamin-d-and-ms-254752
- (3) *Multiple Sklerose: Vitamin D-Gene beeinflussen Krankheitsrisiko*; Ärzteblatt online vom 27.8. 2015
- (4) *Bei erstem MS-Schub: Wenig Vitamin D, schlechte Prognose.* Ärzte Zeitung App, vom 17.01.2014
- (5) *Typ-1-Diabetes: Vitamin-D-Mangel tritt bereits in frühem Stadium auf.* Pressemitteilung des Helmholtz Zentrums München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt vom 25.02.2014
- (6) Bundesamt für Risikobewertung (BfR): www.bfr.bund.de/cm/343/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-vitamin-d.pdf

2

Hilfe bei starken Gesichtsschmerzen

Die Trigeminusneuralgie ist eine häufige Form von extrem starken Gesichtsschmerzen. Auslöser der Attacken sind oft minimale äußere Reize. Betroffen sind vor allem Menschen über 40 Jahren.

(RaIA / dgk) Die Schmerzen kommen schlagartig: scharf und stechend und meist nur einseitig. Die Attacken dauern normalerweise nur einige Sekunden bis maximal zwei Minuten, dafür können sie mehrfach täglich dicht hintereinander auftreten. Solche Episoden peinigen Betroffene oft über Wochen und Monate, dann folgen wieder kürzere oder längere schmerzfreie Phasen. Die Auslöser der heftigen Schmerzen sind oft minimale Reize: ein kühler

Windhauch, eine kurze Berührung oder alltägliche Tätigkeiten wie zum Beispiel Kauen, Sprechen, Zähne putzen. Aber auch emotionaler Stress löst unter Umständen den Schmerz aus, der manchmal mit kleinen Muskelkrämpfen in der betroffenen Gesichtspartie einhergehen kann. Aus Angst vor der nächsten unberechenbaren Attacke wagen manche Betroffenen kaum noch zu essen oder zu trinken und riskieren dadurch weitere Probleme. Langjährig Gepeinigte kämpfen nicht selten auch mit Depressionen.

Gereizter Trigeminus-Nerv

Hinter den Schmerz-Attacken steckt meist der Trigeminusnerv („Drillingsnerv“). Er ist der fünfte von zwölf Hirnnerven und übermittelt Wahrnehmungen wie zum Beispiel Berührungs- oder Schmerzreize vom Gesicht an das Gehirn, ist aber auch für die Motorik der Kau- und Schläfenmuskulatur zuständig. Der Drillingsnerv unterteilt sich in drei Äste, die Empfindungen aus unterschiedlichen Gesichtsregionen an das Gehirn übermitteln: Der erste Ast von Stirn und Augen, der zweite von Wange und Oberkiefer mit den Zähnen und der dritte vom Unterkiefer. Die Äste vereinen sich in einem Nervenknotten.

Unterschiedliche Schmerzursachen

Die blitzartigen Schmerzen werden häufig von einem Blutgefäß ausgelöst, das kurz hinter seiner Austrittsstelle im Hirnstamm auf den Nerv drückt. Der eingezwängte Nerv macht dann durch Schmerzimpulse auf sich aufmerksam. Diese „klassische“ Form der Trigeminusneuralgie ist die bei weitem häufigste. Meist treten die Schmerzattacken im Bereich des zweiten und des dritten Nervenastes im Bereich der Kiefer auf.

Korrekte Diagnose ist wichtig

Weil nicht alle Schmerzen im Gesichtsbereich auf eine Trigeminusneuralgie zurückgehen, müssen Untersuchungen andere Ursachen wie zum Beispiel Probleme mit den Kiefergelenken oder Zähnen oder auch Clusterkopfschmerzen ausschließen. Deswegen wird der Facharzt, der Neurologe, den Patienten genau befragen, die Sensibilität prüfen und bildgebende Verfahren wie die Magnetresonanztomografie (MRT) zur Untersuchung des Schädels einsetzen. Die Behandlung richtet sich dann nach der Schmerzursache.

Schmerztabletten helfen nicht

Eine klassische Trigeminusneuralgie mit Schmerzmitteln zu behandeln, bringt nichts. Bis die Wirkung nach etwa 30 Minuten einsetzt, ist die Attacke schon wieder abgeklungen. Wirkungsvoller ist eine vorbeugende Behandlung mit verschreibungspflichtigen Medikamenten, die sonst zur Behandlung von Epilepsie eingesetzt werden. Denn die Anti-Epileptika blockieren die Weiterleitung bestimmter Nervenimpulse und sollen Schmerzen und Anfallshäufigkeit reduzieren. Die Arzneydosis wird gesteigert, bis die Schmerzattacken unter Kontrolle sind. Bleiben Patienten vier bis sechs Wochen anfallsfrei, wird sie schrittweise wieder reduziert.

Notfalls operativer Eingriff oder Bestrahlung

Bei jedem zweiten bis dritten Patienten wirkt die medikamentöse Behandlung nicht auf Dauer. Wenn auch Versuche mit naturheilkundlichen Verfahren keine Linderung bringen, versprechen nur operative Eingriffe wie die mikrovaskuläre Dekompression oder eine Verödung der Schmerzfasern (Thermokoagulation) Besserung. Eine schonende Alternative zur OP bieten radiochirurgische Verfahren: Dabei wird der Trigeminus-Nerv nah am Hirnstamm einmalig mit dem „Gamma Knife“ oder „Cyber Knife“ und einer hohen Strahlendosis bestrahlt.

Zwar ist bei diesem nicht invasiven Verfahren die Komplikationsrate niedriger, dafür sind aber leider auch die Erfolgsaussichten geringer: 63 bis 75 Prozent der Patienten sind danach schmerzfrei.

Mehr Informationen finden Interessierte im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke* / Ausgabe 10 B/2015, die ab Mitte Oktober in der Apotheke kostenlos erhältlich ist.

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

3

Interview mit Dr. Beate Volkmer

Forschung zu Vitamin D: Noch viele Fragen offen



Dr. Beate Volkmer

Die Bedeutung von Vitamin D wird zurzeit auch unter Fachleuten viel diskutiert. Nicht wenige Bürger hierzu-lande sorgen sich wegen einer möglichen Unterversorgung. Die Rolle, die Vitamin D für die Gesundheit des Menschen spielt, sowie seine Funktionsweise sind Gegenstand zahlreicher aktueller Forschungsarbeiten. Das Deutsche Grüne Kreuz e. V. sprach mit Dr. Beate Volkmer vom Elbeklinikum in Buxtehude, die sich im Rahmen ihrer Tätigkeit als Leiterin des Hautkrebs-Forschungslabors ebenfalls mit diesem Thema beschäftigt.

Frau Dr. Volkmer, das Thema Vitamin-D-Mangel ist immer wieder in den Medien präsent. Viele Menschen befürchten, unter einem Mangel zu leiden. Ist diese Sorge berechtigt?

„Das ist übertrieben. Das Problem ist, dass es keine validen Daten darüber gibt, welche Vitamin-D-Serumkonzentration optimal ist. Bei dem zurzeit angenommenen Grenzwert von 50 nmol/l Serumkonzentration von 25-Hydroxyvitamin-D ist laut einer Veröffentlichung des Robert Koch-Instituts die Versorgung bei circa 60 Prozent der Bevölkerung suboptimal. Ob das gesundheitliche Konsequenzen hat, ist nicht klar. Erst bei einem ausgeprägten Mangel an Vitamin D steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der Knochenstoffwechsel beeinträchtigt ist. Von einem ausgeprägten Mangel spricht man bei Werten von weniger als 25 oder 30 nmol/l – je nach Literaturangabe. In Deutschland betrifft das circa 17 Prozent der Bevölkerung. Das bedeutet jedoch auch wieder nicht, dass jeder, der einen solchen niedrigen Vitamin-D-Level hat, gesundheitliche Probleme aufweist.“

(Fortsetzung nächste Seite)

Hauptquelle für Vitamin D ist unser Körper selbst. Reicht das für uns aus?

„Es wird ja empfohlen, sich im Sommer bei unbedecktem Himmel zwei- bis dreimal pro Woche ca. eine Viertelstunde ungeschützt in Sommerkleidung der Sonne auszusetzen. Das sollte ausreichen, um durch den Winter kommen.“

Welche Rolle spielt Vitamin D in unserem Körper?

„Vitamin D ist ein wichtiges Hormon, und man muss davon ausgehen, dass viele Eigenschaften noch nicht bekannt sind. Sicher ist, dass Vitamin D für den Knochenstoffwechsel unverzichtbar ist, da es für die Calziumaufnahme aus dem Darm sorgt. Dieser Mechanismus ist gut untersucht, und er unterliegt einer sehr empfindlichen Kontrolle. Epidemiologische Hinweise gibt es darauf, dass möglicherweise das Darmkrebsrisiko durch Vitamin D gesenkt wird, und dass das Sturzrisiko gemindert wird. Dazu sind aber die Mechanismen nicht bekannt. Für alle anderen diskutierten Effekte gibt es keine belastbaren Daten.“

Gibt es denn Hinweise dafür, dass Vitamin D noch andere Aufgaben im Körper erfüllt?

„Ja, es ist davon auszugehen, dass Vitamin D noch weitere, vielfältige Funktionen hat. Darauf weist die Tatsache hin, dass viele Körperzellen Vitamin-D-Rezeptoren tragen (VDR).“

Ist der Serumspiegel, über den viel diskutiert wird, allein ausschlaggebend für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D?

„Nein. Ein Hinweis dafür ist die Tatsache, dass die Vitamin-D-Rezeptoren Polymorphismen aufweisen. Das heißt, sie unterscheiden sich genetisch untereinander und könnten auch unterschiedlich effektiv sein – was zeigt, dass der 25-Hydroxyvitamin-Spiegel nicht der einzige Faktor ist, der die Effektivität von Vitamin D bestimmt.

Dazu kommt noch, dass von der Umwandlung von Prävitamin D in der Haut bis zur biologisch aktiven Form mehrere enzymatische Schritte notwendig sind. Das sind viele Schaltstellen, welche die Funktion von Vitamin D beeinflussen können.

Ein Teilaspekt, der gerade untersucht wird, ist zum Beispiel das Vitamin-D-Bindeprotein. Dieses Protein transportiert das in der Haut gebildete Vitamin D₃ über die Blutbahn in die Leber, wo es dann zu 25-Hydroxyvitamin-D umgewandelt wird. Das ist übrigens die Form, die im Serum gemessen wird. Erste Daten weisen darauf hin, dass der Gehalt an Vitamin-D-Bindeprotein sehr unterschiedlich sein kann, und dass dies möglicherweise auch vom Hauttyp abhängig ist.

Die Beispiele zeigen, dass sowohl der Produktions- als auch der Wirkmechanismus von Vitamin D sehr komplex sind. Ein adäquater 25-Hydroxyvitamin-D-Spiegel, wo auch immer der liegen mag, ist also nur ein Aspekt. Es muss noch viel geforscht werden.“

Studie: Meditation hilft gegen Schlafstörungen

Einfache Achtsamkeitsübungen helfen bei Schlaflosigkeit ähnlich stark wie Medikamente oder Psychotherapie



Hellwach: Die Teilnehmer des MBSR-Kurses üben das innere „Abtasten“ des Körpers in Ruhe. Foto: mbsr-mbct Verband.de

(dgg) Schlafstörungen sind ein häufiges Problem, das gravierende Auswirkungen im Alltag haben kann. Patienten leiden unter Tagesmüdigkeit, rascher Erschöpfbarkeit, verminderter Konzentrationsfähigkeit und Antriebsschwäche. Kein Wunder, dass Menschen mit Schlafschwierigkeiten sich Abhilfe wünschen. Doch oftmals erhalten sie lediglich Medikamente, die, wenn überhaupt, nur kurzfristig Erleichterung verschaffen können.

Meditation gegen Tagesmüdigkeit

Eine Gruppe amerikanischer Forscher suchte nach einer Lösung dieses Problems. Sie fahndeten nach einer nichtmedikamentösen, möglichst einfachen Methode und nahmen dabei die Meditation im Vergleich zu einem Schlafhygiene-Training ins Visier. Für eine Studie rekrutierten sie 49 Erwachsene im Alter von über 54 Jahren, allesamt „schlechte Schläfer“. Die eine Hälfte der Probanden erlernte eine Achtsamkeitsmeditation, und zwar in einer zweistündigen Gruppensitzung einmal pro Woche über sechs Wochen hinweg.

Die übrigen Probanden nahmen an einem ähnlich intensiven Programm zur Verbesserung der Schlafhygiene teil. Wie auch die Teilnehmer aus der anderen Gruppe bekamen sie „Hausaufgaben“ auf, um das Erlernte zu praktizieren und zu vertiefen.

Sechs Wochen später zeigten sich deutliche Unterschiede zwischen beiden Gruppen: Zwar hatte sich die *Schlafqualität* in beiden Gruppen verbessert, aber bei den Meditierenden war dieser Effekt signifikant höher. Einen noch besseren Effekt hatte die Meditation auf die *Tagesmüdigkeit*, die in dieser Gruppe deutlich abgenommen hatte. Die Meditation wirkte sich zudem positiv auf *Ängste und Stresswahrnehmung* aus. Im Gegensatz dazu hatte sich die Tagesmüdigkeit in der Schlafhygiene-Gruppe nur leicht verringert.

Insgesamt wirkte die Meditation ähnlich stark wie Medikamente oder Psychotherapien. „Wir waren erstaunt darüber, dass der Effekt der Achtsamkeitsmeditation auf die Schlafqualität so groß war“, stellt David Black, Erstautor der Studie, fest. Diese Ergebnisse können, so die Forscher, eine hohe Relevanz haben. Schließlich habe die Hälfte aller Menschen über 55 Jahre Schlafprobleme.

Welche Meditationstechnik ist sinnvoll?

Doch nicht wenige Menschen lehnen Meditation als „religiös“ oder „esoterisch“ ab. Es gibt verschiedene gute Meditationstechniken, eine ist allerdings auch für Skeptiker besonders gut geeignet. Sie ist eine echte Synthese aus traditioneller Meditation und moderner Medizin: die „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR, im deutschen Sprachgebrauch „Stressbewäl-

tigung durch Achtsamkeit“). Diese Achtsamkeitsmeditation kommt ohne jeden religiösen Bezug aus und ist für Anfänger gut erlernbar.

MBSR: Meditation in der Medizin

Begründet wurde MBSR von dem nunmehr emeritierten Professor Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts/USA. Seine an der Uniklinik entwickelte Methode wurde von Anfang an durch Studien begleitet. Heute ist es die am besten wissenschaftlich untersuchte Meditationsform, die mittlerweile auch in deutschen Kliniken und Praxen Einzug gehalten hat.

In wissenschaftlichen Untersuchungen konnten positive Wirkungen der MBSR bei der Behandlung von Schlafstörungen und anderen Krankheitsbildern nachgewiesen werden. Das Achtsamkeitstraining eignet sich besonders gut als Einstieg in die Meditation, weil es verschiedene Techniken kombiniert. So gibt es Elemente mit Bewegung ebenso wie stilles Sitzen oder Übungen im Alltag. Wer MBSR erlernen will, sollte dies unter fachkundiger Anleitung eines MBSR-Lehrers tun. Zum Hineinschnuppern eignen sich Bücher oder CDs.

Buchtipps

Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*; Taschenbuch, 464 Seiten, Knauer MensSana Verlag, ISBN-10: 3426875683

Fakten: Schlafstörungen in Deutschland

- Etwa 10% der Bevölkerung ist von chronischen Schlafstörungen betroffen.
- Stimmung und Leistungsfähigkeit am Tage können dadurch erheblich beeinträchtigt sein.
- Weitere 20% gehören zur Risikopopulation schlechter Schläfer, die eine erhöhte Anfälligkeit für die Entwicklung einer chronischen Schlafstörung haben.
- Schlafstörungen zählen damit (neben Kopfschmerzen) zu den häufigsten psychosomatischen Beschwerden.
- Eine Behandlung bei "chronischer Insomnie" beschränkt sich häufig auf das Verschreiben von Medikamenten. Schlafmittel werden laut Experten zu schnell und zu lang verschrieben.

Quellen:

- (1) David S. Black: *Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances* A Randomized Clinical Trial; *JAMA Intern Med.* 2015;175(4):494-501. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8081.
- (2) Pressemitteilung der University of Southern California vom 18.2.2015: *A new sleep study may open your eyes to meditation*
- (3) *Ärzte Zeitung online* vom 28.04.2015: *Bei Schlafstörungen: Meditieren - das Schäfchenzählen für Fortgeschrittene*
- (4) *Schlafgestoert.de* – Ein Informationsangebot für alle, die mit Schlafstörungen/Schlafmedizin zu tun haben <http://www.schlafgestoert.de>

KIND UND GESUNDHEIT

5

Fehlende Schmerztherapie bei medizinischen Eingriffen Neugeborenen wird unnötig wehgetan

Blutentnahmen und andere mit Schmerzen verbundene Eingriffe bei Neugeborenen finden immer noch weitgehend ohne schmerzlindernde Maßnahmen statt. Eine Studie mit Daten aus 13 Ländern zeigt, dass ausgerechnet bei den Kleinsten kaum Maßnahmen gegen den Schmerz ergriffen werden.



Foto: Tobilander-Fotolia.com

(dGK) Blutabnahme aus der Ferse, Venenpunktion, Absaugen der Atemwege, Nasenschläuche legen – damit werden Babys unter einem Monat, die sich zur Behandlung im Krankenhaus auf befinden, bis zu 17-mal täglich malträtiert, ohne dass ausreichend schmerzlindernde Maßnahmen ergriffen würden.

Das berichten portugiesische Forscher nach Auswertung von 18 Studien mit 3.156 Babys unter einem Monat, die sich zur Behandlung auf einer pädiatrischen oder Neugeborenen-Intensivstation befanden.

Besonders betroffen sind die Allerkleinsten

Betroffen macht die Tatsache, dass ein adäquates Schmerzmanagement gerade bei den Allerschwächsten häufig fehlte – wie bei Frühgeborenen, beatmeten Neugeborenen und durch Krankheiten besonders stark belastete Kinder. Solche also, bei denen besonders viele Eingriffe gemacht werden müssen.

Schnuller und Co: Es gibt effektive Maßnahmen

Man fragt sich, warum kaum Maßnahmen gegen die dabei entstehenden Schmerzen ergriffen werden. Vor allem angesichts der Tatsache, dass es eigentlich effektive nicht medikamentöse Strategien zur Schmerzlinderung bei Babys gibt.

Ein mit Zuckerlösung getränkter Schnuller, verabreicht zwei Minuten vor einer Blutabnahme kann gegen den Schmerz helfen, ebenso wie das Stillen während der Blutentnahme, Pucken (festes Einwickeln in ein Tuch) oder enger Körperkontakt mit der Mutter. Und bei reiferen Neugeborenen sollte die Blutabnahme besser durch Venenpunktion als Ritzen der Ferse geschehen.

Andere Länder machen es vor

Stillen während der Blutabnahme oder Pucken wird im Klinikalltag sicherlich nicht immer möglich sein. Dennoch kann etwas getan werden. Vorreiter diesbezüglich ist die Schweiz. Hier erhalten alle Frühchen bei invasiven Prozeduren irgendeine Form der Schmerzlinderung, zumeist in Form einer Zuckergabe. Und auch in Holland werden die Kleinsten mit Hilfe von Schnuller, Zuckerlösung oder Zuwendung getröstet.

(Fortsetzung nächste Seite)

Auch die Kleinsten leiden genauso unter Schmerzen wie Erwachsene

Fachleute gehen davon aus, dass Föten ab der 24. Schwangerschaftswoche die Fähigkeit besitzen, Schmerz zu empfinden. Und weiter, dass jeder Schmerz durch medizinische Eingriffe, den Erwachsene verspüren, auch von Kindern empfunden wird. Und dies aufgrund der Unreife neuronaler Strukturen sogar in stärkerer Intensität. Es wird Zeit, dass sich auch hierzulande dieses Bewusstsein durchsetzt.

Quelle:

Dr. Elke Oberhofer unter springermedizin.de, publiziert am: 13.8.2015; basierend auf: Cruz MD et al. Epidemiology of painful procedures performed in neonates: A systematic review of observational studies. Eur J Pain 2015; online 29. Juli; doi: 10.1002/ejp.619

JEDER KANN WAS TUN

6

Ist Wassersparen wirklich sinnvoll?

(dgk) „Lass das Wasser nicht so lange laufen!“ Wassersparen wird uns von Kindesbeinen an beigebracht: beim Zähneputzen den Hahn zudrehen. Duschen statt Baden, an der Toilette den Stopp-Schalter bedienen, die Waschmaschine aufs Sparprogramm stellen und möglichst nur mit Regenwasser den Garten gießen. Doch bringt das der Umwelt wirklich etwas?

Deutschland ist ein wasserreiches Land, im Großen und Ganzen entnehmen wir nur so viel, wie wieder nachkommt. Wir haben also genug Wasser – sparen sollten wir dennoch, aber anders, als viele denken.

Hier macht Sparen wirklich Sinn: Warmwasser

Für das Bereitstellen von warmem Wasser wird viel Energie verbraucht. Je weniger Wasser für Duschen und Waschen erhitzt werden muss, desto weniger Energie wird verbraucht. Den größten Umweltschutzeffekt können wir daher durch das Sparen von Warmwasser erreichen.

Trinkwasseraufbereitung kostet Energie, Brauchwasserklärung noch mehr

Natürlich kostet es Energie, Grundwasser zu entnehmen, es aufzubereiten und an die Haushalte zu verteilen. Weitaus mehr Energie kostet es jedoch, das Wasser nach der Nutzung wieder zu reinigen. Abgesehen davon kann auch die beste Klärtechnik nicht alle schädlichen Substanzen rausfiltern, die sich daher in der Umwelt ansammeln und Schaden anrichten – und auch wieder ins Trinkwasser gelangen.

Wie viel Wasser aus der Leitung kommt, ist also weniger wichtig, als darauf zu achten, was wir in den Wasserkreislauf einbringen. So ist es für die Umwelt beispielsweise besser, nach jedem Toilettengang ausgiebig zu spülen und dafür die Toilette nur selten mit einem Putzmittel zu säubern, anstatt Wasser zu sparen und dafür die Toilette häufiger mit Chemie zu reinigen.

Dünger und Pflanzenschutzmittel belasten unser Grundwasser

Doch nicht nur über Haushaltsabwasser wird unser Grundwasser verschmutzt. Ein großes Problem sind Dünger und Pflanzenschutzmittel, die in Landwirtschaft und Privatgärten ein-

Nr. 9/10 – September/Oktober 2015

gesetzt werden. In der ökologischen Landwirtschaft dürfen synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel nicht oder nur im geringen Ausmaß eingesetzt werden. Wer Bio-Lebensmittel kauft, sorgt also indirekt dafür, dass nicht so viele Schadstoffe ins Grundwasser gelangen.

Senken Sie Ihren indirekten Wasserverbrauch

Das, was aus der Leitung kommt, nicht das einzige Wasser, das wir verbrauchen. In jedem Lebensmittel und jedem Konsumgut versteckt sich das sogenannte virtuelle Wasser, das bei der Produktion verwendet wird.

Viele unserer Produkte werden nicht im wasserreichen Deutschland angebaut oder hergestellt, sondern in wasserarmen Regionen der Erde, in denen durch den Verbrauch des kostbaren Nasses – z. B. für unsere „Winter-Erdbeeren“ – schwerwiegende Schäden entstehen. Indem wir regional und saisonal einkaufen, können wir sicher sein, dass nur hiesiges Wasser benutzt wurde.

Wassersparen mit Köpfchen

1. Reduzieren Sie Ihren Warmwasserverbrauch
Duschen Sie nur kurz und waschen Sie sich die Hände auch mal kalt. Achten Sie beim Waschen darauf, dass Spül- und Waschmaschinen immer voll beladen sind.
2. Leiten Sie keine Schadstoffe in den Wasserkreislauf ein
Medikamente, Reste von Pflanzenschutzmitteln, Speiseöle, Schmieröl und Treibstoffe, Farben und Lösungsmittel gehören nicht ins Abwasser. Auch konventionelle Putz- und Reinigungsmittel enthalten schädliche Chemikalien, die kaum herausgefiltert werden können. Greifen Sie auf alte Hausmittel wie Essig und Schmierseife zurück oder steigen Sie auf biologische Reinigungsprodukte um. Kaufen Sie Bio-Lebensmittel ein, damit sorgen Sie dafür, dass die Gewässer nicht so stark verschmutzt werden.
3. Schränken Sie Ihren indirekten Wasserverbrauch ein
Kaufen Sie seltener Produkte, für deren Herstellung extrem viel Wasser verbraucht wird, wie z. B. Erdbeeren und andere Obst- und Gemüsesorten, die ganzjährig in trocken-warmen Gebieten angebaut werden. Wählen Sie saisonal passende, regionale und am besten biologische Produkte.

Quellen:

- (1) *Ist Wasser sparen Unsinn? Meldung vom 10.8.2015 auf www.utopia.de*
- (2) *Umweltbundesamt: Wassersparen in Privathaushalten: sinnvoll, ausgereizt, übertrieben? Fakten, Hintergründe, Empfehlungen; Broschüre von September 2014, als pdf unter www.umweltbundesamt.de*

SERVICE

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie
weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter
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

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