

**53. Jahrgang  
Nr. 12 / 1 – Dezember 2012 / Januar 2013**

<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
2	<b>Singen unterm Tannenbaum</b> Gut für Körper, Geist und Seele	4.031
3	<b>Knabberspaß nicht nur zur Weihnachtszeit</b> So viel Gesundes steckt in Nüssen	4.245
4	<b>Spritzen-Selbstbehandlung für HAE-Patienten</b> Mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit	4.275
6	<b>Influenza-Impfung in der Schwangerschaft: Warum diese Empfehlung?</b>	3.304
7	<b>Gut hören: Technik allein genügt nicht</b> Hörsysteme müssen individuell angepasst werden	2.132
8	<b>Mehr Biss bis ins hohe Alter</b> Mundhygiene und Zahnersatzpflege für Senioren	3.481
<b>KIND UND GESUNDHEIT</b>		
9	<b>Hohe Sportverletzungsrate bei Kindern</b> Knochenbrüche bei Jungs, Reitunfälle bei Mädchen	2.807
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
10	<b>Mit UV-Licht gegen Krankenhauskeime</b> Studie: Wirksamkeit der Lampen in Klinikzimmern	3.470
<b>MELDUNG</b>		
12	<b>Märchen als Türöffner für Demenzkranke</b>	1.116
<b>SERVICE - mit Quellenanhang</b>		



Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

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

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

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

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

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

## Singen unterm Tannenbaum: gut für Körper, Geist und Seele

Gemeinsames Liedernstimmen hat vielfältige positive Gesundheitswirkungen



„Oh, Tannenbaum ...“ – Singen ist gesund. Foto: DGK

(dgk) „Sing mal wieder!“ – in der Advents- und Weihnachtszeit sollte dieses gesundheitsfördernde Motto in den Familien wieder in die Tat umgesetzt werden. Denn laut Wissenschaft ist Singen nicht nur ein vergnüglich-geselliger Zeitvertreib, sondern auch gut für Körper, Geist und Seele.

Einer Umfrage des Allensbacher Instituts vom Dezember 2003 zufolge hört fast jeder Zweite (47 Prozent) am Heiligen Abend Weihnachtslieder, aber nur 39 Prozent der Deutschen singen auch selbst, was im Zeitalter von CD, DVD und Internet immer seltener wird. Mitte der 1970er Jahre sagten noch 52 Prozent der Westdeutschen, dass sie am Heiligen Abend selber Weihnachtslieder singen.

Dabei haben wissenschaftliche Untersuchungen in den vergangenen Jahren immer wieder belegt, dass Singen vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit hat. Experten empfehlen daher, die Alltagskultur des „heilenden“ Singens wieder mehr zu fördern. Denn auch wenn sich an Weihnachten manche in der Familie wehren und die weihnachtlichen Gesänge etwas schief klingen mögen, so verändert sich erwiesenermaßen nach kurzer Zeit des Singens der Hormonspiegel in positivem Sinne: Der Vorweihnachtsstress fällt ab, und es stellt sich ein gemeinsames Glücksgefühl ein.

Dabei wirkt das traditionelle Singen an Weihnachten wie Meditation und Fitnesstraining zugleich. Denn beim Singen wird im Körper ein Hormonmix aus Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Oxytocin und Endorphinen ausgeschüttet, der für Zufriedenheit und Harmonie sorgt. Gleichzeitig senkt der Gesang den Spiegel von Stresshormonen wie Testosteron und Cortisol. Wie ein leichtes Fitnesstraining wirkt das aktive Trällern: Es stärkt Herz und Kreislauf, da sich beim Singen die Atmung verlangsamt und tiefer geht, das Zwerchfell aktiviert wird und die Bauchorgane massiert werden. Blutdruck, Herz-, und Atemrhythmus harmonisieren sich. Singen ist ein körperlicher Akt. Wer es richtig macht, entspannt seinen Brustkorb und kräftigt die Rückenmuskeln. Schon zehn bis 15 Minuten Singen reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen. Die Atmung intensiviert sich, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt.

Zudem fördert Singen die geistige und soziale Entwicklung von Kindern. 2010 fanden Forscher der Universität Münster in einer Studie gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Münster einen maßgeblichen Einfluss des Singens auf die Sprachentwicklung und das Sozial- und Aggressionsverhalten. Die Studie mit 500 Sechsjährigen ergab unter anderem, dass Kinder, die viel singen, zu 88 Prozent als regelschulfähig eingestuft wurden, während es unter nicht singenden Kindern nur 44 Prozent waren. Beim regelmäßigen Singen werden Synapsen im Gehirn neu verbunden; es macht den Sänger „klüger“.

Außerdem scheint Singen sogar einen lebensverlängernden Einfluss zu haben. Schwedische Forscher untersuchten in den 1990er Jahren mehr als 12.000 Menschen aller Altersgruppen und entdeckten, dass Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine deutlich höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.

Nr. 12 / 1 – Dezember 2012 / Januar 2013

Das könnte auch daran liegen, dass Singen das Immunsystem stärkt, wie Wissenschaftler vom Institut für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt/M. 2004 entdeckten. Die Forscher untersuchten die Speichelproben von Kirchenchormitgliedern, die das Requiem von Mozart einstudierten. Nach der Chorprobe war die Anzahl der Immunglobuline A, die in den Schleimhäuten Krankheitserreger bekämpfen, stark gestiegen. Wenn die Sängerinnen und Sänger dagegen Mozarts Musik nur vom Band hörten, blieb die Anzahl der Antikörper unverändert. Schließlich weiß man, dass Singen in manchen Fällen auch wie ein „Anti-Depressivum“ wirken kann. Menschen mit seelischen Problemen oder Demenzkranken kann es helfen, wenn sie beispielsweise in der Gruppe singen.

Alles in allem also genügend Gründe, an Weihnachten mal wieder gemeinsam zu singen und in klangvoller Eintracht entspannt die Feiertage zu genießen!

*Quellen und ausführliche Recherchetipps zu diesem Thema finden Sie in unserem Serviceteil am Ende dieses Pressedienstes!*

2

## **Knabberspaß nicht nur zur Weihnachtszeit: So viel Gesundes steckt in Nüssen** Powerpakete mit Vorsorgeeffekte durch wertvolle Fette, Vitamine und Mineralien

(dgk) Eichhörnchen horten sie mit großer Vorliebe, um gut durch den Winter zu kommen. Auch für uns Menschen gehören sie zur kalten Jahreszeit einfach dazu: Nüsse. Jetzt in der Advents- und Weihnachtszeit ist die Hochsaison der kernigen Schalenfrüchte, obwohl man sie das ganze Jahr hindurch genießen sollte. Denn in Nüssen steckt nachweislich eine große Portion Gesundheit – sie sind gut wie kaum ein anderer Snack!



Wer regelmäßig eine Hand voll Nüsse knabbert (am besten als Nussmischung), so sagen Wissenschaftler, tut etwas für Körper und Geist, wobei die verschiedenen Nusssorten aufgrund unterschiedlicher Nährstoff-Zusammensetzung auch unterschiedliche Vorzüge haben. In den letzten Jahrzehnten haben zahlreiche epidemiologische und klinische Studien immer wieder gesundheitsfördernde Wirkungen von Nüssen belegt. Auch drei neuere Studien aus diesem Jahr unterstreichen das (s. Quellen (1) - (3) im Serviceteil am Ende des Pressedienstes).

*Nüsse sind ein gesunder Knabberspaß – nicht nur zur Weihnachtszeit. Foto: DGK*

Nüsse besitzen einen hohen Anteil an wertvollen Fettsäuren, hochwertige pflanzliche Eiweiße, jede Menge Vitamine, Folsäure, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und andere Antioxidantien. Durch ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren senken Nüsse den Cholesterinspiegel sowie das Risiko für Diabetes Typ 2. Sie haben einen positiven Einfluss auf die Gefäße, reduzieren die Entstehung von Arterienentzündungen und schützen vor Herzinfarkten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie können sogar, wie Forscher annehmen, bestimmten Krebserkrankungen (z. B. Darmkrebs, Magenkrebs, Prostatakrebs, evtl. Brustkrebs) vorbeugen. Außerdem sind viele Nüsse wegen ihres hohen Vitamin-B-Gehalts auch eine ideale „Gehirn- und Nervennahrung“.

Der Gehalt an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen hängt von der Nusssorte ab, und jede Sorte hat ihre gesundheitliche Stärke. Besonders gut für die Gesundheit sind offenbar Walnüsse (2). In ihnen sind beispielsweise viele besonders wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren sowie Linol- und Linolensäure enthalten (gut gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen). In Erdnüssen, Cashew-Kernen und Mandeln wiederum ist viel Eiweiß, das für den Muskelaufbau und die Energie des Körpers wichtig ist. In Pistazien findet sich besonders viel Vitamin A und Betacarotin, in Haselnüssen Vitamin E und in Paranüssen, Walnüssen und Mandeln verschiedene B-Vitamine. In Mandeln steckt viel Kalzium, in Pistazien viel Kalium und in Paranüssen viel Phosphor. Alle diese Substanzen machen Nüsse zu einem wertvollen Beitrag für eine ausgewogene Ernährung; beispielsweise auch als gute Alternative für Vegetarier.

Übrigens: Nüsse sind zwar sehr fett- und dementsprechend auch kalorienreich (bis zu 700 kcal pro 100 g), doch sind diese Kalorien in der Praxis offenbar nicht für eine Gewichtszunahme verantwortlich, wie eine US-amerikanische Untersuchung herausfand (1). Eine mögliche Erklärung für das erstaunliche Studienergebnis könnte darin liegen, dass Nüsse so sehr sättigen, dass man automatisch weniger isst. Gleichwohl sollte man Nüsse als vollwertige Zwischenmahlzeit betrachten und nicht unkontrolliert nebenbei verzehren. Außerdem sollten Nüsse – ob geschält oder ungeschält – nicht lange gelagert werden, weil sie wegen ihres hohen Fettgehalts schnell ranzig werden können. Manchmal gibt es auch Belastungen durch Schimmelpilzgifte.

Trotz der vielen positiven Eigenschaften gibt's beim Genuss von Nüssen auch einen Haken: Denn manche Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Sorten wie Erdnüsse, Haselnüsse oder Walnüsse. Der Verzehr kann bei Betroffenen zu erheblichen Beschwerden wie Atemnot, Asthmaanfällen oder allergischem Schock führen. Auch schon minimale Spuren von Nüssen, die in vielen Lebensmitteln versteckt sind, können solche allergischen Reaktionen auslösen. Da hilft ein Blick auf die Zutatenliste einer Verpackung, auf der Nüsse und andere Allergene deklariert sein müssen. Für alle anderen gilt: als Zwischenmahlzeit ruhig öfter mal zu Nüssen greifen – nicht nur zur Weihnachtszeit!

*Quellen und ausführliche Recherchetipps zu diesem Thema finden Sie in unserem Serviceteil am Ende dieses Pressedienstes!*

3

### **Seltene Erkrankung: Spritzen-Selbstbehandlung schenkt neue Lebensqualität** HAE-Patienten können lernen, sich im Notfall mit Injektionen selbst zu helfen

(dgk) Es war ein Leben in Unsicherheit und Leiden; Elke S.\* musste lernen, damit umzugehen: Sie leidet an der seltenen Erkrankung HAE (Hereditäres Angioödem), bei der äußere Körperteile, aber auch innere Organe in unregelmäßigen Abständen immer wieder anschwellen können. Elke S. weiß nie, wann die Anfälle kommen. Ständige Arztbesuche waren die Regel. Seit einiger Zeit nutzt sie jedoch ein Medikament, das sie sich zuhause selber spritzen kann, wenn es wieder soweit ist.

Elke S. überfallen immer wieder unvermittelt Attacken; dann werden Hände oder Füße dick, oder die Augenlider oder Lippen schwellen an, manchmal hat sie auch quälende Magen-Darm-Beschwerden – typische Symptome des Hereditären Angioödems (HAE).

---

\* Der Name steht stellvertretend für viele noch unbekannte Patienten, die unter HAE leiden.



*Entspannt im Alltag – die Heimselbstbehandlung macht das auch für HAE-Patienten möglich. Foto: Fotolia*

Inzwischen kann Elke S. trotz dieser Attacken ihren Alltag bewältigen: Sie spritzt sich ihr Medikament selbst und muss nun nicht mehr jedes Mal zum Arzt fahren. Die Möglichkeit der ärztlich kontrollierten Selbstbehandlung im Akutfall ist ein großer Fortschritt für Elke S.

HAE ist eine seltene Erbkrankheit, bei der das Eiweiß C1-Esterase-Inhibitor (C1-INH) nicht oder nur vermindert gebildet wird oder in seiner Funktion stark beeinträchtigt ist, was zu physiologischen Fehlsteuerungen führt, die sich in Form von Schwellungen äußern. HAE ist nicht heilbar, aber sicher zu diagnostizieren und mittlerweile gut zu therapieren.

Da HAE jedoch vielfach unbekannt ist, leiden HAE-Patienten oft viele Jahre, ohne dass ihre Krankheit richtig erkannt und behandelt wird. Die plötzlichen Schwellungen (Ödeme) an Gesicht, Hals oder den Extremitäten können sehr schmerzhaft und oft entstellend sein. Sie können grundsätzlich alle Organe betreffen, meist aber treten die Ödeme an Schleimhäuten innerer Organe auf: Ist der Magen-Darm-Trakt betroffen, kommt es unbehandelt zu tagelangen Koliken, Erbrechen und Durchfall; schwellen Atemwege oder Kehlkopf an, droht sogar der Erstickungstod.

In der Regel bilden sich die Ödeme zwar nach zwei bis fünf Tagen von selbst wieder zurück, doch die permanente Angst der Patienten vor einer neuen Attacke bleibt. Ohne Diagnose ist ein normales Alltagsleben oft nicht mehr möglich, die Betroffenen trauen sich dann kaum mehr in die Öffentlichkeit. So war es auch bei Elke S..

Mittlerweile gibt es wirksame Therapien. Bei Akutfällen zum Beispiel kann man entweder ein Medikament geben, das ein die Schwellungen verursachendes Gewebshormon blockiert, oder man verabreicht ein Präparat, das das fehlende Eiweiß C1-INH ersetzt. Beides können sich die Patienten im Notfall auch selbst spritzen. „Das ist so ähnlich wie bei Diabetikern, die sich das fehlende Insulin selbst spritzen“, erklärt Prof. Markus Magerl, Facharzt für Dermatologie an der Charité in Berlin. „Das in konzentrierter Form intravenös zugeführte fehlende Eiweiß bewirkt, dass sich die Schwellungen in kurzer Zeit zurückbilden können. Bei akuten Schwellungen im Atemwegsbereich kann das lebensrettend sein“, weiß der Experte.

Da auch für Laien die Injektion des Präparats bei qualifizierter medizinischer Anleitung leicht zu erlernen und durchzuführen ist, lässt sich damit die Lebensqualität der Betroffenen erheblich steigern. Das hat auch Elke S. gemerkt, die das Präparat für den Notfall nun immer griffbereit zuhause vorrätig hat.

„Die Möglichkeit der Selbstanwendung ist ein großer Schritt für die HAE-Patienten“, so Prof. Magerl. An der Charité unterweisen die Ärzte ihre Patienten bereits in der ärztlich kontrollierten Heimselbsttherapie. „Die schnelle Selbstanwendung hat den Vorteil, dass die Ödeme bereits im frühen Stadium behandelt werden können, wodurch ein Fortschreiten verhindert und die Rückbildung erleichtert wird“, erläutert der Experte.

Wichtige Voraussetzung ist jedoch, dass die Betroffenen durch medizinisches Fachpersonal gründlich in der Technik der Selbstverabreichung geschult werden. HAE-Patienten können dann ein relativ normales Leben führen. Das bedeutet, verringerte Ausfallzeiten in Beruf oder

Schule zu haben, den Alltag besser meistern und Freizeit oder Urlaubsreisen unbeschwert genießen zu können – ein großer Gewinn an Lebensqualität! Das spürt auch Elke S. deutlich, seitdem sie sich das Eiweiß-Präparat bei akuten Anfällen selber spritzen kann.

Weiterführende Internet-Adressen:

[www.schwellungen.de](http://www.schwellungen.de) (Selbsthilfegruppe),  
[www.hae-erkennen.de](http://www.hae-erkennen.de)

4

## Influenza-Impfung in der Schwangerschaft: Warum diese Empfehlung?



(dgk) Seit 2010 wird in Deutschland die Impfung gegen Influenza („Grippe-Impfung“) routinemäßig auch für Schwangere vor allem im 2. und 3. Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Die Umsetzung in der Praxis lässt aus verschiedenen Gründen noch zu wünschen übrig. Eine Impfung während der Schwangerschaft zu geben, trifft sowohl bei den betroffenen Frauen als auch bei den beratenden Ärzten manchmal auf Ablehnung. Doch ist diese berechtigt?

Wir sprachen mit PD Dr. Christof Schaefer (Foto), Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie, Charité-Universitätsmedizin Berlin

**DGK:** Herr Dr. Schaefer, warum wird die Impfung gegen Grippe in der Schwangerschaft empfohlen?

**Dr. Schaefer:** Eine Infektion mit Influenzaviren in der Schwangerschaft kann für die Schwangere und den Embryo ein Risiko darstellen. Betrachtet man zum Beispiel Daten aus den großen Pandemien des vergangenen Jahrhunderts und auch von der Pandemie im Jahr 2009, so sieht man eine Häufung von tödlich verlaufenden Erkrankungen bei schwangeren Frauen. Es werden besonders bei Frauen im 2. und 3. Schwangerschaftsdrittel deutlich mehr Komplikationen beobachtet, vor allem Lungenentzündungen, die eine Krankenhaus-einweisung notwendig machen, als bei nicht-schwangeren Frauen in demselben Alter.

**DGK:** Worin sehen Sie den Grund für die schwereren Krankheitsverläufe in der Schwangerschaft?

**Dr. Schaefer:** Während der Schwangerschaft gibt es zahlreiche physiologische Veränderungen, auch im Immunsystem der Schwangeren. Diese natürlichen Umstellungen, zum Beispiel eine verminderte zellvermittelte Immunität, die bei der Bekämpfung von Viren besonders wichtig ist, können schwangere Frauen möglicherweise für das Grippevirus besonders anfällig machen.

**DGK:** Ist auch das Kind durch eine Influenza-Infektion in der Schwangerschaft gefährdet?

**Dr. Schaefer:** Zu dieser Frage gibt es verschiedene Studienergebnisse, die teilweise sogar widersprüchlich sind. Zusammenfassend kann man jedoch sagen, dass es durch die Influenzaviren höchstwahrscheinlich kein nennenswertes Risiko für angeborene Schädigungen beim Kind gibt. Eine größere Gefahr geht von hohem Fieber während der Schwangerschaft

Nr. 12 / 1 – Dezember 2012 / Januar 2013

aus: Hohes Fieber deutlich über 39 °C und über 24 Stunden – bei der Influenza keine Seltenheit – kann die Entwicklung des Kindes stören. Auch das Risiko einer Fehlgeburt nimmt dadurch zu.

**DGK:** *Ist die Grippe-Impfung während der Schwangerschaft denn wirklich sicher? Sollten Impfungen während der Schwangerschaft nicht generell besser vermieden werden?*

**Dr. Schaefer:** Wir und andere Arbeitsgruppen haben während der Pandemie 2009 verschiedene Impfstoffe geprüft und mehrere tausend Schwangerschaftsverläufe ausgewertet. Dabei wurden keinerlei Hinweise gefunden, dass die Schwangerschaft durch die Impfung negativ beeinflusst wird, und zwar weder bei Impfung in der Frühschwangerschaft noch im 2. oder 3. Drittel. Es wurden keine erhöhten Fehlgeburtsraten – anders als bei einer hochfieberhaften Grippe-Erkrankung – und keine vermehrten Schwangerschaftskomplikationen beobachtet, auch keine angeborenen Schädigungen beim Kind. Diese Untersuchungen schlossen nicht nur die Pandemie-Impfstoffe, sondern auch die üblichen inaktivierten Grippe-Impfstoffe ein, die gegen die jährlich in den Herbst- und Wintermonaten auftretende „saisonale“ Influenza gerichtet sind.

5

## Gut hören: Technik allein genügt nicht

Hörsysteme müssen individuell vom Fachmann angepasst werden



Foto: clipdealer, stockbroker

(dgg) Unser Hörsinn ist kostbar, er macht unser Leben sicherer und interessanter. Außerdem sorgt gutes Hören dafür, dass die Nervenzellen im Gehirn aktiv bleiben. In Deutschland haben etwa 15 Millionen Menschen ernsthafte Hörprobleme. Glücklicherweise kann den meisten geholfen werden.

Besseres Hören und Verstehen ist mit leistungsfähigen modernen Hörsystemen möglich. Sie heben Sprache hervor, unterdrücken Rückkopplungspfeifen nahezu vollständig und filtern Störschall

heraus. Wirklichen Nutzen können sie aber nur dann bringen, wenn sie richtig auf die jeweilige Hörminderung angepasst und optimal an die Wünsche des Schwerhörigen eingestellt werden. „Ausgereifte Techniken sind natürlich die Grundlage für besseres Hören“, betont Martin Blecker, Präsident der Europäischen Union der Hörgeräteakustiker e. V. (EUHA), „aber ohne die ganz individuelle Anpassung durch den Hörgeräteakustiker können auch die besten Hörsysteme nicht helfen.“

Jedes Hörproblem ist anders, außerdem hat jeder ganz eigene Ansprüche an sein Hörumfeld. So stellt eine Lehrerin, die im Lärmpegel eines Klassenzimmers zurecht kommen muss, andere Ansprüche an Hörsysteme als ein Rentner, bei dem es vielleicht darum geht, den Fernsehton und Gespräche in kleiner Runde zu verstehen.

Bei der Anpassung von Hörsystemen wählt der Hörgeräteakustiker nach ausführlichen Gesprächen und Messungen geeignete Techniken aus. Dabei geht es nicht nur um die technischen Aspekte, sondern natürlich auch um das Aussehen der Geräte und ihren Klang. Denn

das subjektive Hörempfinden spielt hier eine wichtige Rolle. Die Hörsysteme werden schließlich per Computer so programmiert, dass sie den ganz individuellen Hörverlust ausgleichen und optimal helfen können.

Die Europäische Union der Hörgeräteakustiker e. V. setzt sich bereits seit mehr als 50 Jahren für die qualifizierte Fort- und Weiterbildung der Hörgeräteakustiker ein und unterstützt damit eine optimale Versorgung der Schwerhörigen.

6

### **Mehr Biss bis ins hohe Alter**

Regelmäßige Mundhygiene und Zahnersatzpflege sind für Senioren wichtig

(RaIA/dgk) Wenn Sehkraft und Fingerfertigkeit im Alter nachlassen, leidet darunter oft auch die Mundhygiene. Doch gerade im Alter brauchen die Zähne viel Pflege, um gesund zu bleiben. Dank moderner Zahnmedizin gelingt es heute immer häufiger, die natürlichen Zähne bis ins hohe Alter zu erhalten. Eine Studie zur Mundgesundheit hat gezeigt, dass Dreiviertel der 65- bis 74-Jährigen in Deutschland noch über eigene Zähne verfügen. Und die müssen – wie auch jeder Zahnersatz – regelmäßig gründlich gepflegt werden.

Gute Zahnpflege ist im Alter wichtig, um Erkrankungen wie Wurzelkaries und vor allem Parodontitis entgegenzuwirken. Denn in der Altersgruppe der über 65-Jährigen nehmen schwere Formen der Parodontitis deutlich zu. Gründe genug, vorzubeugen.

#### **1 x 1 der Mundhygiene**

Als einfache Grundregel der Mundhygiene gilt auch für Senioren: Zweimal täglich gründlich Zähne und Zahnersatz mit der Zahnbürste oder speziellen Zahnprothesenbürsten reinigen. Außerdem sollten die Zahnzwischenräume einmal am Tag mit einer Zahnzwischenraumbürste oder Zahnseide von Belägen befreit werden. Der Zungenrücken sollte mit einer weichen Zahnbürste gereinigt werden.

Für ältere Menschen, die motorisch nicht mehr ganz so geschickt sind oder unter Schmerzen in den Fingern leiden, sind Zahnbürsten mit individuell gestaltetem Griff oder elektrische Modelle oftmals eine Hilfe. Im Übrigen ist auch mit Zahnersatz die zweimal jährliche Kontrolle beim Zahnarzt notwendig.

#### **Viel trinken, wenig Zucker**

Ausreichendes Trinken ist für die Mundgesundheit wichtig. Denn Trinken regt die Speichelproduktion an, und Speichel unterstützt die Selbstreinigung der Zähne. Neben seiner antibakteriellen Wirkung neutralisiert er zahnschädigende Säuren und hilft, Mineralverluste im Zahnschmelz auszugleichen.

Ansonsten ist auch aus zahnmedizinischer Sicht im Alter eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung empfehlenswert – möglichst mit vielen Nahrungsmitteln, die man gut kauen muss und die dadurch den Speichelfluss anregen. Zurückhaltend sollten Senioren allerdings Zucker und Zuckerprodukte konsumieren, denn sie sind aufgrund der verminderten Speichelproduktion und des Zahnfleischrückgangs im Alter besonders problematisch für die Zahngesundheit.



## Zahnersatz braucht Pflege

Senioren sollten auch wissen, dass ihr Zahnersatz Systempflege braucht. Wird er nicht regelmäßig gereinigt, bilden sich gesundheitsschädliche Bakterienbeläge. Auch unangenehmer Mundgeruch ist eine Folge.

Wie die künstlichen Zähne gereinigt werden müssen, hängt von der Art des Zahnersatzes ab:

- **Kronen und Brücken** müssen zweimal täglich gereinigt werden, dabei insbesondere die Zwischenräume zwischen den natürlichen und künstlichen Zähnen berücksichtigen. Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten leisten hier gute Dienste.
- Bei **Implantaten** ist eine besonders gründliche Reinigung, vor allem an den Rändern zur Mundhöhle, notwendig. Es besteht das Risiko, dass dort Bakterien ins Zahnfleisch eindringen und eine Entzündung mit Knochenabbau hervorrufen.
- **Herausnehmbarer Zahnersatz** sollte mit einer Zahnprothesenbürste und Gelzahn-pasta gereinigt werden, um Fäulnis-Prozesse zu unterbinden. Spezielle Reinigungstabletten sind zusätzlich empfehlenswert. Günstig ist es, nach jeder Mahlzeit den Mund auszuspülen und die „Dritten“ unter fließendem Wasser zu säubern. Träger einer Totalprothese sollten zudem die von der Prothese bedeckte Mundschleimhaut reinigen, um die Durchblutung zu fördern und Entzündungen der Schleimhaut vorzubeugen.

*Mehr zu dem Thema erfahren Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, Ausgabe 12B/2012, der ab Mitte Dezember in der Apotheke erhältlich ist.*

## KIND UND GESUNDHEIT

7

### Hohe Sportverletzungsrate bei Kindern

Jungs brechen sich die Knochen, Mädchen fallen vom Pferd

(dgk) Viele Kinder toben gerne, und viele betreiben mit Vorliebe Sportarten, die verletzungs-trächtig sind. So erleidet in Deutschland immerhin etwa jeder zwölfte Jugendliche im Laufe eines Jahres eine Sportverletzung. Bei den Knochenbrüchen liegen die Jungs vorn, bei Reit-unfällen bestimmen die Mädchen die Unfallstatistik. Ansonsten aber gibt es bei Jungs und Mädchen keine wesentlichen Unterschiede, was die Häufigkeit oder Art der Verletzungen anbelangt. Das sind die Ergebnisse einer neuen Studie von Wissenschaftlern des Mannheimer Instituts für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin der Universität Heidelberg.

Statistisch gesehen ziehen sich Jugendliche 30 bis 40 Prozent aller Verletzungen beim Sport zu. Um die Verletzungsgefahr beim Sport genauer zu erfassen, werteten die Forscher Daten des „German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents“ – der sogenannten KiGGS-Studie – aus. In dieser umfangreichen Studie waren 17.641 Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren aus 167 Städten und Gemeinden unter anderem zu ihren sportlichen Tätigkeiten und deren Folgen befragt worden. Die Mannheimer Studie basiert auf insgesamt 7.451 diesbezüglichen Antworten.

Ergebnis: Rund 8 Prozent (also etwa jeder Zwölfte) der Jugendlichen berichteten über eine Sportverletzung in den vergangenen zwölf Monaten. Ursache war meist ein Zusammenstoß oder ein Sturz. Schwimminfälle ereigneten sich selten, und auch Unfälle auf der Straße, etwa beim Radfahren oder Joggen, waren relativ selten.

Betroffen waren insgesamt mehr männliche Jugendliche, da Jungen insgesamt mehr Sport treiben als die Mädchen. Nachdem allerdings die Trainingsfrequenz in die Analyse einbezogen wurde, verschwanden die Unterschiede bei der Unfallhäufigkeit zwischen den Geschlechtern. Lediglich beim Reiten traten typische geschlechtsspezifische Vorlieben zutage: Während kein einziger Junge vom Pferd gefallen war, hatten elf Mädchen einen Reitunfall.

Häufigste Diagnosen waren mit rund 60 Prozent Prellungen, Verstauchungen und Überdehnungen, gefolgt von Frakturen (Jungen 30 Prozent, Mädchen 20 Prozent). Bei 13 Prozent der Jugendlichen kam es zu Quetschungen oder der Notwendigkeit einer Wundversorgung, 6 Prozent trugen eine Kopfverletzung und 2 Prozent innere Verletzungen davon. 88 Prozent der Verletzungen konnten ambulant behandelt werden.

Nach Angaben der Studienautoren liegt Deutschland mit dem Verletzungsrisiko von 8 Prozent an der oberen Spitze im Vergleich zu anderen Industrieländern. Allerdings, so die Autoren, könnte die vergleichsweise hohe Rate hierzulande möglicherweise auch dadurch erklärt werden, dass sie in der Studie aufgrund einer repräsentativen, populationsbasierten Datenerhebung zustande gekommen ist, während klinikbasierte Analysen meist nur schwerere Verletzungen erfassen.

#### Quellen:

Bei Jungs und Mädchen: So hoch ist die Verletzungsgefahr beim Sport,

<http://www.springermedizin.de/hohes-risiko-fuer-sportverletzungen-bei-jugendlichen/3550396.html>

Schneider S, Yamamoto S, Weidmann C, Brühmann B., Sports injuries among adolescents: Incidence, causes and consequences. *J Paediatr Child Health*. 2012 Oct; 48(10): E183-9. doi:

10.1111/j.1440-1754.2012.02578.x. Epub 2012 Sep 26,

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Schneider%2C%20S.%20et%20al.%20Sports%20injuries%20among%20adolescents%3A%20Incidence%2C%20causes%20and%20consequences.%20Journal%20of%20Paediatrics%20and%20Child%20Health%202012%3B%20online%2025.%20Sept.%202012%3B%20doi%3A10.1111%2Fj.1440-1754.2012.02578.x>

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

8

### Gefährliche Krankenhauskeime mit UV-Licht bekämpfen?

US-Studie zeigt Wirksamkeit spezieller Lampen in Klinikzimmern gegen bestimmte Bakterien

(dGK) Um die Ausbreitung von Krankenhauskeimen einzudämmen, könnten in Zukunft neben den unerlässlichen Hygienemaßnahmen auch spezielle UV-Lampen eingesetzt werden, deren Strahlung Keime abtöten. Das bekräftigt eine erste praktische Studie US-amerikanischer Infektiologen, die die Wissenschaftler vor kurzem auf einer Tagung zum Thema Krankenhaushygiene im kalifornischen San Diego vorstellten. Nicht nur wegen der Zunahme von Antibiotikaresistenzen vieler Krankenhauskeime wäre diese Methode eine wichtige Zusatzmaßnahme.

Die Untersuchungen der Forscher in Krankenzimmern zeigten, dass der Einsatz von UV-Lampen tatsächlich verschiedene häufig vorkommende Bakterien stark reduziert. Dass UV-Licht Keime abtöten kann, ist zwar keine neue Erkenntnis, wurde nun aber erstmals im größeren klinischen Praxistest belegt. Danach reicht es aus, ein Krankenzimmer von der Mitte des Raumes aus 45 Minuten lang mit UV-Lampen zu bestrahlen. Klinik-Keime, die sich durch häufiges Anfassen auf Bettgestellen, Telefonhörern und ähnlichen Oberflächen ansammeln, würden dadurch zu 98 Prozent unschädlich gemacht, so die Wissenschaftler.

Entscheidend sei, dass die Lampen die kurzwellige UV-C-Strahlung abgeben. Die Methode wird bereits seit vielen Jahren in Labors und zur Desinfektion von Luft und Flüssigkeiten eingesetzt.

Die Wissenschaftler um Deverick Anderson von der Duke University in Durham hatten sich bei ihrer Studie auf drei sehr häufige Krankenhauskeime konzentriert: auf *Clostridium difficile*, ein Darmbakterium, das schwere Durchfälle auslösen kann, auf *Acinetobacter*, das bei immungeschwächten Menschen sowohl Lungenentzündungen als auch Wund- und Harnwegsinfektionen hervorrufen kann, sowie auf Enterokokken (VRE), die häufig bei Intensivpatienten auftreten und zu diversen schweren Infektionen führen können.

Die Mediziner untersuchten für ihre Studie 50 Krankenzimmer, in denen zuvor Patienten mit mindestens einer dieser Infektionen untergebracht waren. Teilweise handelte es sich um Räume auf der Intensivstation, teilweise um Zimmer auf herkömmlichen Stationen. Die Forscher nahmen Proben von verschiedenen Oberflächen in diesen Räumen, z. B. von Fernbedienungen, der Toilette und den Griffen am Bett. Anschließend stellten sie in der Mitte der Zimmer eine Lampe auf, bei der acht UV-C-Birnen an einer zentralen Röhre angebracht waren, und ließen das Licht 45 Minuten lang einwirken. Danach nahmen sie erneut Proben von den Oberflächen. Ergebnis: Die Anzahl lebensfähiger Keime auf den Flächen nahm durch die Bestrahlung drastisch ab. Bei *Acinetobacter* fiel die Belastung um über 98 Prozent, bei den Enterokokken waren es 97,9 Prozent, so die Wissenschaftler. Die Werte bei *Clostridium* seien ähnlich gewesen, allerdings war dort die Belastung von vornherein sehr gering. Bereits in einer früheren Studie habe eine ähnliche Behandlung gezeigt, dass auch der gefürchtete Krankenhauskeim MRSA mit UV-Licht bekämpft werden könne, berichtete Anderson.

Die Wissenschaftler betonen, dass man Klinikzimmer freilich nicht ausschließlich mit UV-Licht, sondern weiterhin hauptsächlich mit Desinfektionsmaßnahmen säubern solle. In Anbetracht der steigenden Anzahl von Bakterien, gegen die herkömmliche Antibiotika nicht mehr helfen, könnten die Lampen aber zu einer wichtigen zusätzlichen Waffe in der Bekämpfung von Krankenhauskeimen werden. Die UV-Methode hat zudem den Vorteil, dass weder Personal noch zusätzliche Chemikalien notwendig sind.

*Quellen:*

*UV-Licht bewährt sich bei Desinfektion von Krankenzimmern,*  
<http://scinexx.de/wissen-aktuell-15238-2012-10-19.html>

*Ultraviolet Light May Help Prevent Spread of Drug-Resistant Bacteria in Hospitals: Presented at ID Week 2012,* <http://www.pslgroup.com/dg/264fea.htm>

*Study Shows Effectiveness of Ultraviolet Light in Hospital Infection Control,*  
<http://www.idweek.org/pr-uvlight>

*New UV Light Fights Bacteria at Local Hospitals (WRAL),*  
<http://ondemand.duke.edu/video/31222/new-uv-light-fights-bacteria-a>

*Ähnliche vorherige Studien:*

1

*Rutala WA, Gergen MF, Weber DJ., Room decontamination with UV radiation, Infect Control Hosp Epidemiol. 2010 Oct; 31(10): 1025-9,* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20804377>

*University of Strathclyde Glasgow (05.11.2010): Light technology to combat hospital infections,*  
[http://www.strath.ac.uk/press/newsreleases/2010/headline\\_343220\\_en.html](http://www.strath.ac.uk/press/newsreleases/2010/headline_343220_en.html)

## MELDUNG

9

### Märchen als Türöffner für Demenzkranke

(dgk) In Berlin startete vor kurzem das Pilotprojekt „Es war einmal ... Märchen und Demenz“, mit dem ein neues kreativ-therapeutisches Pflegekonzept beim Umgang mit Demenz verfolgt wird. Durch das Erzählen von Märchen sollen die geistigen Fähigkeiten Demenzkranker aktiviert werden. „Wir versprechen uns dadurch einen Zugang zum Langzeitgedächtnis der Patientinnen und Patienten und eine Erleichterung für den Pflegealltag“, sagte Berlins Gesundheitssenator Mario Czaja zum Start des Projekts, das von der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales gefördert wird. Schirmherrin des Projekts ist die Schauspielerin Mariella Ahrens.

Das Berliner Projekt will die Wirkung des Märchenerzählens auf Demenzkranke in Kooperation mit Pflegeeinrichtungen und der Evangelischen Hochschule Berlin wissenschaftlich erforschen. In den Pflegeeinrichtungen der Katharinenhof GmbH und der Agaplesion Bethanien Diakonie gGmbH finden dazu ein halbes Jahr lang wöchentliche Märchenerzählungen vor Kleingruppen Demenzkranker in verschiedenen Krankheitsstadien statt. Wissenschaftliche Ergebnisse sollen im September 2013 veröffentlicht werden.

#### Quellen:

Mit Märchen gegen Demenz, <http://www.gesundheitsstadt-berlin.de/nachrichten/artikel/mit-maerchen-gegen-demenz-993/>

Demenz: Forscher untersuchen Wirkung von Märchen, *Ärzte Zeitung*, 17.10.2012, [http://www.aerztezeitung.de/politik\\_gesellschaft/pflege/article/824173/demenz-forscher-untersuchen-wirkung-maerchen.html?sh=73&h=-1654632450](http://www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/pflege/article/824173/demenz-forscher-untersuchen-wirkung-maerchen.html?sh=73&h=-1654632450)

## SERVICE

Weitere Informationen zu Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Homepage [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

### 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 von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:  
unter der Telefonnummer (06421) 293-140 oder  
per E-Mail unter [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)

**Quellen, Hintergrundinfos und Recherchetipps zu unseren Weihnachtsthemen:****Singen unterm Tannenbaum:**

Singen und Wohlbefinden, <http://www.tk.de/tk/musik-und-gesundheit/lesereihe-musik/gunter-kreutz/449242?selectedPage=0>

Hormone unterm Tannenbaum: Weihnachtliches Singen macht fit und glücklich, <http://www.presseportal.de/pm/24448/1738126/hormone-unterm-tannenbaum-weihnachtliches-singen-macht-fit-und-gluecklich>

Thomas Blank und Karl Adamek - Singen in der Kindheit (empirische Studie zur Gesundheit und Schulfähigkeit von Kindergartenkindern, Münster 2010), <http://www.il-canto-del-mondo.de/singen-in-der-kindheit.html>

Warum Singen gesund ist, <http://www.welt.de/wissenschaft/article1461487/Warum-Singen-gesund-ist.html>

Singen ist so gesund wie Meditation oder leichter Sport, <http://www.deutscher-chorverband.de/uploads/SingenistsogesundwieMeditation.pdf>

Allensbacher Berichte 2003/Nr. 28: Weihnachten – das besondere Familienfest, [http://www.ifd-allensbach.de/uploads/tx\\_reportsndocs/prd\\_0328.pdf](http://www.ifd-allensbach.de/uploads/tx_reportsndocs/prd_0328.pdf)

Kreutz, G. und St. Bongard, S. Rohrman, V. Hodapp, D. Grebe: Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. In: *Journal of Behavioral Medicine*, 27. Jg. (2004), S. 623-635, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15669447>

Ist Singen gesund?, <http://www.uni-protokolle.de/nachrichten/id/27952/>

Bygren LO, Konlaan BB, Johansson SE. Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *Source* Department of Social Medicine, University of Umeå, Sweden. *BMJ*. 1996 Dec 21-28;313(7072):1577-80, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8990990>

Bossinger, Wolfgang: *Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang*; Norderstedt 2005

**Knabberspaß nicht nur zur Weihnachtszeit: Nüsse**

(1) Vadivel V, Kunyanga CN, Biesalski HK., Health benefits of nut consumption with special reference to body weight control. *Nutrition*. 2012 Nov; 28(11-12): 1089-97. doi: 10.1016/j.nut.2012.01.004, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Health%20benefits%20of%20nut%20consumption%20with%20special%20reference%20to%20body%20weight%20control>

(2) Vinson JA, Cai Y., Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits. *Food Funct*. 2012 Feb;3(2):134-40. Epub 2011 Dec 21, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Nuts%2C%20especially%20walnuts%2C%20have%20both%20antioxidant%20quantity%20and%20efficacy%20and%20exhibit%20significant%20potential%20health%20benefits>  
<http://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2012/fo/c2fo10152a>

(3) West SG, Gebauer SK, Kay CD, Bagshaw DM, Savastano DM, Diefenbach C, Kris-Etherton PM., Diets containing pistachios reduce systolic blood pressure and peripheral vascular responses to stress in adults with dyslipidemia. *Hypertension*. 2012 Jul; 60(1): 58-63. Epub 2012 Jun 4, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22665124>

(4) Hardman WE, Ion G, Akinsete JA, Witte TR., Dietary walnut suppressed mammary gland tumorigenesis in the C(3)1 TAg mouse. *Nutr Cancer*. 2011; 63(6): 960-70. doi: 10.1080/01635581.2011.589959. Epub 2011 Jul 20, [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Dietary%20walnut%20suppressed%20mammary%20gl%20and%20tumorigenesis%20in%20the%20C\(3\)1%20TAq%20mouse](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Dietary%20walnut%20suppressed%20mammary%20gl%20and%20tumorigenesis%20in%20the%20C(3)1%20TAq%20mouse).

(5) Health Nuts: Eating Nuts May Be Healthful (update 2011), <http://www.hhc.org/Health-Education/Interactive-Tools?chunkid=33085&lang=English&db=hl>

(6) Zittlau J: Nüsse in der Prävention von Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. *Ernährung und Medizin* 2010; 25: 123-126 <http://bibnet.org/vufind/Record/careum106163/Description#tabs>  
<https://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-0030-1255287>

(7) Neue Studie bescheinigt Walnüssen höchsten Antioxidantiengehalt aller Nussarten (18.01.2012), <http://www.walnuss.de/10n83/News/Archiv.htm>

(8) Nüsse in der Ernährung. Ein Bericht der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, (2007), [http://www.mri.bund.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/Archiv/Schriftenreihe\\_Berichte/bfe-r-01-01.pdf](http://www.mri.bund.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/Archiv/Schriftenreihe_Berichte/bfe-r-01-01.pdf)

(9) Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Pistazie, Nuss und Mandelkern / Nüsse - mehr als nur „Dickmacher“ (2006) <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=681>

(10) Alles über Nüsse <http://www.eufic.org/article/de/artid/Nuesse-Krankheiten-Verzehr-Vorteile-Fett/>

(11) Nüsse und Gesundheit - Beratungsmaterialien <http://www.nucis.de/PDF/beratungsmaterialien.pdf>

(12) Gesunde Knabbererei: So wertvoll sind Nüsse <http://www.medical-mirror.de/medical-mirror/aktuell/magazin/gesunde-knabbererei-so-wertvoll-sind-nuesse.php>

(13) Nüsse – Nahrung fürs Hirn <http://www.gesuendernet.de/gesundheit/gesunde-ernaehrung/item/42-n%C3%BCsse-%E2%80%93-nahrung-f%C3%BCrs-hirn.html>