

**54. Jahrgang  
Nr. 3/4 – März/April 2013**



Seite		Zeichen
2	<b>Fernwirkung</b> Kieferprobleme belasten auch den Rücken	4.583
3	<b>Schimmelpilzgifte in der Nahrung – Wie Sie die Belastung minimieren</b>	3.046
<b>KIND UND GESUNDHEIT</b>		
5	<b>Der Impftipp des Monats</b> Kinder sind infekтанfälliger als ihre Eltern	1.935
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
	<b>Nichtraucher: 19 gesunde Jahre mehr</b>	2.127
6	<b>Salzwasserspülungen: Hilfe bei chronisch verstopfter Nase</b>	1.726
<b>MELDUNG</b>		
7	<i>Buchtipp</i> <b>„Klinische Immunologie“ – ein spannendes Lese- und Nachschlagewerk</b>	1.521
8	<b>SERVICE</b>	

Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
– verantwortlich –  
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)

1

## Fernwirkung

Kieferprobleme belasten auch den Rücken



Eine Schiene kann gegen starkes Zusammenbeißen und Knirschen helfen.  
Foto: Christoph Hähnel - fotolia.com

*Nicht immer sind Verspannungen Schuld an Rückenschmerzen. Sogar eine Fehlstellung der Zähne und Kiefer kann der Auslöser sein.*

(Ra/A/dgk) Hilflös erduldet so mancher Patient chronische Schmerzen in Kopf, Nacken und Rücken, weil auch Besuche beim Hausarzt und Orthopäden keine Besserung bringen. Schuld kann eine Fehlstellung und Funktionsstörung des Kiefers sein, die den Betroffenen harmlos erscheint, jedoch genau diese Beschwerden auslöst. Experten sprechen dann von einer Cranio-mandibulären Dysfunktion oder kurz: CMD. Cranium ist

das lateinische Wort für Schädel, Mandibula bedeutet Unterkiefer und Dysfunktion heißt Fehlfunktion. „Schwindel, Migräne, meist einseitige Schmerzen in den Bereichen Stirn, Kiefergelenk, Ohren und Nacken sowie an der Wirbelsäule stellen typische Symptome dieser Krankheit dar“, erklärt Dr. A.-Meric Prause, Kieferorthopäde aus Delmenhorst.

### *Störung mit Dominoeffekt*

Zahnfehlstellungen, eine unregelmäßige Zahn Anatomie, schlecht sitzender Zahnersatz wie auch übermäßiges Knirschen und Beißen im Schlaf führen zu einer starken Belastung der Kiefergelenke. Eine „Schieflage“ des Kiefers kann entstehen, die das gesamte cranio-mandibuläre Gefüge beeinträchtigt: Das fein austarierte Zusammenspiel von Zähnen, Kiefer, Sehnen, Muskulatur und Kiefergelenk ist aus dem Gleichgewicht geraten. Die Fehlstellung der Zähne und der „falsche Biss“ haben weitreichende Folgen, denn die Kaumuskulatur ist über den Schädel mit der Rückenmuskulatur verbunden. Wenn jeder Zahn nicht mehr den optimalen Kontakt mit dem Gegenzahn hat, Druck und Gegendruck also nicht mehr passen, versucht die Muskulatur des Kauapparates, das Ungleichgewicht auszugleichen. Diese ständige zusätzliche Anstrengung führt auf Dauer zu Verspannungen und Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich. Schließlich strahlen sie in den gesamten Rücken aus. Da die Schmerzen in einer Kettenreaktion von oben nach unten auftreten, sprechen Spezialisten von einer „absteigenden Symptomatik“.

### *Die CMD erkennen*

„Eine CMD kann sich bei jedem Menschen ganz unterschiedlich auswirken. Durch die Fehlstellung der Zähne ist eine Verkürzung der Kaumuskulatur möglich, die wiederum Auswirkungen auf die Wirbelsäule hat und zu ihrer Verdrehung führen kann“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt von der Kölner Zahnklinik Carree Dental. „Auch eine eingeschränkte Unterkieferbeweglichkeit oder Blockierungen der Halswirbelsäule sind möglich.“ Er schätzt, dass etwa zehn Prozent der Deutschen unter CMD-bedingten Symptomen wie Kopf-, Nacken-, Ohren- oder Gelenkschmerzen sowie Schwindel leiden. Im Vergleich zu Männern seien Frauen wesentlich häufiger betroffen. Dabei können auch psychosoziale, hormonelle und genetische Faktoren eine Rolle spielen. Sie müssen bei der Diagnose ebenfalls in Betracht gezogen werden.

### *Auf Signale des Körpers achten*

Experten empfehlen Personen mit Rückenschmerzen, besonders aufmerksam auf erste Anzeichen einer möglichen CMD zu achten. "Typische Symptome sind eine eingeschränkte Kieferöffnung, Zahnfehlstellungen, die zu Problemen mit dem Aufeinanderpassen des Ober- und Unterkiefers führen, sowie ausstrahlende Schmerzen im Mund- und Gesichtsbereich", weiß Dr. A.-Meric Prause. Auch knackende Geräusche der Gelenke beim Kauen und Öffnen bzw. Schließen der Kiefer gelten als Vorboten der Folgeschäden von Kieferfehlstellungen. Wenn zudem einseitige Verspannungen und Beschwerden in den genannten Körperregionen in Kombination mit diesen Symptomen auftreten, dann sollten Betroffene nicht nur zum Orthopäden gehen, sondern außerdem auch zu einem zahnmedizinischen Facharzt. Durch genaue Untersuchungen wie zum Beispiel eine Funktionsdiagnostik des Kiefergelenks lässt sich klären, ob eine CMD die Schmerzen verursacht.

### *Wenn sich der Verdacht bestätigt*

Bei einer Kieferfehlstellung versprechen unterschiedliche Behandlungsmethoden Linderung. Liegt der Auslöser der CMD-Erkrankung in der unregelmäßigen Zahnanatomie oder in Zahnfehlstellungen, helfen individuell gefertigte Zahnspangen, allmählich wieder eine spannungsfreie Kieferstellung zu erlangen. Wenn starkes Zusammenbeißen und Knirschen das Kauorgan überlasten, sorgen eine speziell angefertigte Aufbisschiene und Entspannungsübungen wie zum Beispiel Autogenes Training für Entlastung. Unterstützend wirken dabei Physiotherapien gegen die Verspannung im Nacken und Rücken, sie ersetzen jedoch keine kieferorthopädischen Maßnahmen. Wichtig für den Behandlungserfolg ist nicht nur eine gut abgestimmte „konzertierte Aktion“ zwischen Patient und Fachärzten, sondern neben Stressabbau auch ein gutes Gespür für den eigenen Körper.

Weitere Informationen finden Interessiert in der nächsten Ausgabe vom „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, der ab Anfang März in der Apotheke für Sie ausliegt.

2

## **Schimmelpilzgifte in der Nahrung - Wie Sie die Belastung minimieren**

(dgk) Belastungen durch Schimmelpilzgifte in der Nahrung sind gerade ausgiebig diskutiert worden, nachdem Aflatoxine aus verschimmeltem Mais in Futtermitteln nachgewiesen wurden. Zwar gab es gerade erst Entwarnung: Fleisch und Milch aus den Betrieben mit belastetem Futtermais sind nach Angaben des niedersächsischen Landwirtschaftsministeriums nicht gesundheitsgefährdend. Aber das Thema ist nun im Bewusstsein des Verbrauchers. Denn Schimmelpilztoxine finden sich nicht nur in Tierfutter und damit in tierischen Produkten. Die größere Menge nehmen wir wahrscheinlich durch andere Lebensmittel auf. Endverbraucher können selbst viel dafür tun, ihre Belastung durch Schimmelpilzgift so gering wie möglich zu halten.

Mykotoxine (Schimmelpilzgifte) sind sekundäre Stoffwechselprodukte aus Schimmelpilzen, die bei Wirbeltieren bereits in geringsten Mengen giftig wirken. Bisher sind etwa 300 Mykotoxine bekannt. Sie sind sehr hitzestabil, weshalb man sich nicht im nach hinein durch Kochen unschädlich machen kann. Symptome von Vergiftungen sind beispielsweise Leber- und Nierenschädigungen oder Beeinträchtigungen des Immunsystems. Manche Mykotoxine sind auch krebserregend.

*Wie man Schimmelpilzbefall vermeiden und sich vor Mykotoxinen schützen kann*

Lebensmittel sollten grundsätzlich möglichst frisch gekauft und trocken und kühl gelagert werden. Falls Sie trotz aller Vorsicht mal Schimmel auf Brot oder Marmelade finden: Wegschneiden und Abschöpfen reichen oft nicht, denn die Schimmelpilzgifte haben sich möglicherweise schon im ganzen Nahrungsmittel verteilt. Dabei gilt: Je flüssiger die Lebensmittel (z. B. Kompott, Joghurt, weiche Pfirsiche usw.) sind, desto schneller ist die Ausbreitung des Schimmels und seiner Toxine möglich. Solche befallenen Lebensmittel müssen also weggeworfen werden.

Was viele nicht wissen: Schlieren in Fruchtsäften sind auch Schimmelpilze! Saft ist anfällig für Schimmel, daher sollten Sie angebrochene Flaschen immer im Kühlschrank aufbewahren und den Saft innerhalb weniger Tage verbrauchen.

Beim Käse muss unterschieden werden: Schimmel auf schimmelgereiften Käsesorten (z. B. Roquefort, Camembert) ist unbedenklich. Bei allen anderen Sorten ist dies nicht der Fall. Zur besseren Abgrenzung von „echtem“ Schimmelbefall sollte Käse immer in separaten Verpackungen aufbewahrt werden. Schimmel außen auf Hartkäse wie beispielsweise Parmesan, kann man großzügig wegschneiden und den Rest essen.

Angeschimmelte Konfitüren und Gelees sollten grundsätzlich weggeworfen werden. Konfitüren mit niedrigem Zuckeranteil, wie sie immer beliebter werden, sollten im Kühlschrank aufbewahrt und bei ersten Schimmelanzeichen entsorgt werden.

So gesund sie auch sind: Nüsse, Mandeln und insbesondere Pistazien können auch belastet sein. Essen Sie nur Nüsse, die einwandfrei aussehen und nicht muffig riechen.

Um der Entstehung von Schimmel vorzubeugen, sollten Brotkästen, Obstschalen und ähnliches einmal wöchentlich gereinigt und mit Essigwasser ausgewischt werden. Auch ihren Kühlschrank sollten Sie alle paar Wochen feucht auswischen.

*Quellen:*

(1) Bundesinstitut für Risikobewertung: *Mykotoxine in Lebens- und Futtermitteln / Was muss ich als Verbraucher wissen?*

[http://www.bfr.bund.de/cm/350/mykotoxine\\_in\\_lebens\\_und\\_futtermitteln.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/350/mykotoxine_in_lebens_und_futtermitteln.pdf)

(2) Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: *Aflatoxin B1 in Futtermais - Aktueller Sachstand vom 05.03.2013*

## KIND UND GESUNDHEIT

### Der Impftipp des Monats

Kinder sind infekтанfälliger als ihre Eltern

(dgk) Der Frühling kommt, und die Osterferien stehen schon vor der Tür. Wer die freie Zeit für eine Auslandsreise nutzen will, sollte bei der Planung auch an die richtige Gesundheitsvorsorge denken. Besonders gilt dies, wenn Kinder mitfahren. Für sie bedeuten ein anderer Tagesablauf und ungewohntes Essen eine größere Umstellung als für Erwachsene. Zudem sind Kinder anfälliger gegen Infektionen und verkraften diese schlechter. Urlaubsreisen mit Säuglingen und Kleinkinder in Länder mit Malaria sollte zum Beispiel man wegen des hohen Risikos möglichst nicht unternehmen. Gegen viele ansteckende Krankheiten gibt es jedoch eine wirksame Prävention durch Schutzimpfungen. Lassen Sie sich also rechtzeitig beraten, ob für Ihr Urlaubsland spezielle Reise-Impfungen empfohlen oder sogar vorgeschrieben sind.

Wichtig ist auch, dass Kinder vor einer Fernreise alle Schutzimpfungen erhalten haben, die ihrem Alter entsprechen: gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Hepatitis B, Masern, Mumps und Röteln, Windpocken sowie Pneumokokken und Meningokokken. Viele dieser Erkrankungen kommen in Reiseländern noch weitaus häufiger vor als in Deutschland.

Auch Erwachsene schauen am besten in ihrem Impfpass nach, ob alle nötigen Auffrischimpfungen vorliegen, um sie eventuell nachholen zu lassen. Vor allem an die Impfung gegen FSME sollten vor Reisen in Länder mit Risikogebieten auch die Eltern und Großeltern denken, denn sie haben ein besonders hohes Komplikationsrisiko.

Rat erhalten alle Reiselustigen beim Deutschen Grünen Kreuz e. V. (DGK). Unter [www.ibera-online.de](http://www.ibera-online.de) finden Sie kostenlose Informationen zu jedem Reiseland. Sollte die Beratung ausführlicher sein, senden Sie uns Ihre „Wunschliste“ ausgefüllt zu. Für 6 € bekommen Sie eine mehrseitige Beratung per Post oder Mail. Und jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr erreichen Sie uns in der Impfsprechstunde unter der Nummer 06421 – 293 188.

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

### Nichtraucher: 19 gesunde Jahre mehr

(dgk) Raucher, die 50 Jahre oder älter sind, verlieren 19 Jahre gesunde Lebenszeit. Denn das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ereilt sie rund 19 Jahre früher als einen Nichtraucher. Die gute Nachricht: Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich in jedem Lebensalter. Schon in den ersten fünf Jahren ohne Nikotin wird das Risiko deutlich geringer.

Eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg beobachtete 8.807 Personen zwischen 50 und 74 Jahren, die bisher weder Schlaganfall noch Herzinfarkt hatten. 17,2 Prozent der Studienteilnehmer rauchten, 31,7 Prozent waren Ex-Raucher und 51,1 Prozent hatten nie geraucht. Während der Beobachtungszeit von rund neun Jahren erlitten 261 Personen einen ersten Herzinfarkt und 456 einen ersten Schlaganfall. 274 Studienteilnehmer

starben infolge dieser Ereignisse. Dabei war das Risiko für Raucher mehr als doppelt so hoch. Je länger man schon raucht und je größer die tägliche Dosis ist, umso höher das Risiko. Wer täglich mehr als 20 Zigaretten raucht, ist 3,5-mal mehr gefährdet als ein Nichtraucher. Im Vergleich müssen Raucher demnach rund 19 Jahre früher mit einem Herzinfarkt rechnen, mit einem Schlaganfall 10 Jahre früher.

Ermutigend, für alle, die das Rauchen aufgeben: Ehemalige Raucher erwischt es nur noch wenig früher als Nichtraucher – beim Herzinfarkt rund acht Monate. Wer dem Glimmstängel abschwört, senkt sein Risiko innerhalb von 5 Jahren in allen untersuchten Bereichen um 33 bis 46 Prozent und gewinnt zwischen 4 und 14 Jahre Zeit bis zum ersten Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Übrigens hilft es nicht nur den eigenen Gefäßen, wenn man es schafft, das Rauchen aufzugeben. Auch alle, die sonst passiv mitrauchen und vor allem Kinder, profitieren davon. Eine britische Studie zeigt, dass das 2007 dort eingeführte Rauchverbot in öffentlichen Räumen nicht nur die Herzinfarktrate senkt. Auch Kinder leben seither gesünder: Die Zahl der Kinder, die wegen eines Asthmaanfalls in die Notaufnahme kamen, sank nach Einführung des Nichtraucherschutzgesetzes um 8,9 Prozent, im Folgejahr um weitere 12,3 Prozent und geht seitdem jährlich um weitere 3,4 Prozent zurück.

*Quellen:*

- (1) *Ärzte Zeitung online*, 04.03.2013
- (2) *Eur J Epidemiol* 2013; online 09.02.2013
- (3) *Ärzte Zeitung online*, 31.01.2013
- (4) *Pediatrics* 2013; online 21. 01.2013

5

## **Salzwasserspülungen: Hilfe bei chronisch verstopfter Nase**

(dGK) Die im Volksmund bekannte „Nasendusche“, die Spülung der Nase mit Salzwasser, hat eine lange Tradition im Fernen Osten und erfreut sich auch hierzulande zunehmender Beliebtheit.

Forscher der Universität Köln bewerteten nun im Rahmen einer aktuellen Übersichtsarbeit die Studienlage zur Wirksamkeit von Salzwasserspülungen der Nase bei der akuten und chronischen Rhinosinusitis. Dabei prüften sie anhand mehrerer Studien den Nutzen, die Risiken sowie die richtige Anwendung der Salzwasserspülung im akuten und chronischen Krankheitsfall.

Während der Nutzen der Nasenspülungen bei der chronischen Rhinosinusitis als gesichert gilt, kommen die Studienautoren zu der Schlussfolgerung, dass ein Nutzen im Akutfall nicht ausreichend belegt sei.

Für eine gute Wirkung ist unter anderem die Wahl des Salzes sowie die Konzentration der Salzlösung entscheidend. Hypertone Salzlösungen zeigten sich besonders im Einsatz bei

der chronischen Rhinosinusitis als erfolgreich. Die Konzentration der Salzlösung sollte laut Empfehlung der Wissenschaftler zwischen 2 und 3,5 % betragen, da bei höheren Konzentrationen die Gefahr von Schleimhautreizungen bestehe.

Ein Risiko bei der wiederkehrenden Durchführung von Nasenspülungen besteht in der fehlenden Hygiene bei der Reinigung der Gerätschaften, die zu einer Kontamination der Nasenschleimhaut durch Bakterien und somit zu einem (Wieder-)Auftreten der Infektion führen kann.

Fazit der Wissenschaftler: Bei korrekter Anwendung stellt die Nasenspülung mit Salzwasser eine effektive Methode zur Behandlung der chronischen Rhinosinusitis dar. Eine Empfehlung für die Anwendung dieser Therapie bei akuter Rhinosinusitis kann aufgrund der unsicheren Datenlage bisher noch nicht ausgesprochen werden.

*Quellen:*

(1) Pressemitteilung der Carstens-Stiftung vom 6.3.2013

(2) Achilles N, Mösges R. Nasal saline irrigations for the symptoms of acute and chronic rhinosinusitis. *Curr Allerg Asthma Rep* 2013; Epub ahead of print (DOI 10.1007/s11882-013-0339-y)

## MELDUNG

### *Buchtip*

### **„Klinische Immunologie“ – ein spannendes Lese- und Nachschlagewerk**

(dgk) Die Erkenntnisse in der Immunologie sind in den vergangenen Jahren immens gewachsen. Welcher der klinisch tätigen Ärzte hat diese „Wissensexplosion“, wie es die Herausgeber Hans-Hartmut Peter, Werner Joseph Pichler und Ulf Müller-Ladner bezeichnen, wirklich bis ins Detail verfolgen können und deren Einzug in diagnostische und therapeutische Möglichkeiten? Die Immunologie ist ein umfangreiches Spezialgebiet geworden, das in zahlreiche Fachdisziplinen eingeflossen ist und nicht zuletzt auch den Allgemeinmediziner vor manch kniffligen Fall stellt. Man denke an die unzähligen allergischen Erkrankungen, Krankheitsbilder aus dem rheumatischen Formenkreis oder auch maligne proliferative Immunerkrankungen wie das Myelom. Wer die aktuellen Grundlagen der Immunologie kennt, die „verschlungenen“ Pfade von Immunmechanismen und Dysregulationen versteht, wird in der Lage sein, zum Beispiel diagnostisch relevante Laborparameter gezielt anzufordern und die modernen immunmodulatorischen Medikamente wie Biologika (monoklonale Antikörper oder Rezeptorantagonisten) korrekt einsetzen. Hier vermittelt das im Urban & Fischer Verlag erschienene Buch mit seinem klugen Aufbau das nötige Basiswissen in den einzelnen Themenschwerpunkten auf lesenswerte Weise und stellt gleichzeitig ein wertvolles Nachschlagewerk dar. 25 Berichte zu ungewöhnlichen, komplizierten Fällen runden das umfangreiche Werk ab.

Klinische Immunologie, 3. Auflage 2012. Urban & Fischer Verlag, München, ISBN 978-3-437-23256-5. ISBN e-Book 978-3-437-59048-1

## 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
- ⇒ Per E-Mail unter [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)