

informationsdienst

**55. Jahrgang
Nr. 1/2 – Januar/Februar 2014**



Seite		Zeichen
WINTERSPEZIAL		
2	Doch kein Mythos Studien belegen Wirksamkeit von Abhär- tungsmaßnahmen	3.101
3	Tipps für einen guten Schlaf in der kalten Jahreszeit	1.887
4	Solarium im Winter? Erhoffter Nutzen, erwiesener Schaden	2.194
5	Kälte: Was chronisch Kranke wissen sollten	4.781
6	Mit Kontaktlinsen entspannt durch den Win- ter	2.135
KIND UND GESUNDHEIT		
7	Bessere Hirnleistung durch Musik	2.751
MELDUNGEN		
8	Depressionen natürlich behandeln	1.535
9	Polio – Furcht vor Einschleppung?	3.070
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 –
Nikolaistraße 3
35037 Marburg

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

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

WINTERSPEZIAL

Mit Tipps und Neuigkeiten aus der Wissenschaft rund um das Thema Winter

1 Doch kein Mythos Studien belegen die Wirksamkeit von Abhärtungsmaßnahmen



Foto:Pusti-Fotolia.com

(dgg) Mythos Abhärten – unter diesem Titel ist Ende vergangenen Jahres ein Artikel bei Spiegel-Online erschienen. Mit Abhärtungs-Maßnahmen, wie beispielsweise Sauna oder kalten Bädern, könne das Immunsystem nicht positiv beeinflusst werden, hieß es dort. Fachleute widersprechen diesen Aussagen.

„Die Hydrotherapie hat in Europa eine lange Tradition“, erklärt Dr. Doreen Jaenichen, Ärztin an der Ambulanz für Integrative Onkologie und Na-

turheilkunde, Klinik für Innere Medizin II an der Universität Jena. „Neben der Bewegungs-, Ernährungs-, Kräuter- und Ordnungstherapie ist die Hydro- oder auch Wassertherapie eine der insgesamt fünf Säulen der klassischen Naturheilkunde nach Sebastian Kneipp.“

Einerseits lassen sich damit bestimmte Beschwerden lindern. Durch eine kalte Leibauflege beispielsweise können Magenbeschwerden gemildert werden. Über sogenannte cutiviscerale Reflexe lassen sich darüber hinaus aber auch Organfunktionen anregen. Die Ärztin ist überzeugt, dass eine vorbeugende Wassertherapie wirksam ist, was viele Studien belegen.

Weniger Atemwegsinfekte bei Lungenkranken

So prüften beispielweise Wissenschaftler der Universitätsklinik Jena den Effekt gezielter Anwendungen mit kaltem Wasser bei Patienten mit der chronischen Lungenerkrankung COPD.¹ Die Patienten führten dreimal pro Woche einen kalten Oberguss durch und an zwei weiteren Tagen eine kalte Waschung des Oberkörpers. Diese Kaltwasserreize verbesserten das Befinden der Lungenkranken nachweislich und verringerten die Anzahl der zusätzlich erlittenen Atemwegsinfekte. Die Beobachtung wurde durch physiologische Untersuchungen erhärtet: „Die Kontrolle von verschiedenen Markern des Immunsystems bestätigte den Effekt“, so Jaenichen.

Auch Herzkranken können profitieren

Schon Jahre zuvor zeigte sich der positive Effekt einer intensiven Hydrotherapie bei Patienten mit Herzerkrankung. Bei dieser klinischen Untersuchung erreichten die Patienten mit einer Kombination von verschiedenen hydrotherapeutischen Anwendungen – über einen Zeitraum von sechs Wochen – eine Besserung ihrer Symptomatik.²

Fußbad mit Senfmehl gegen Nebenhöhlenentzündungen

Jaenichen: „Gerade in der Erkältungszeit bietet sich die Prophylaxe mit hydrotherapeutischen Maßnahmen an. Neben regelmäßigen Saunabesuchen beziehungsweise Kaltanwendungen zur Steigerung der Abwehrkräfte kann auch ein Senfmehlfußbad empfohlen werden.“ Hierfür gibt man dem Fußbad etwa ein bis zwei Eßlöffel gemahlenes Senfmehl zu und badet die Füße etwa zehn Minuten in möglichst heißem Wasser. Das Senfmehl-Fußbad wird vor allem bei Erkältungsneigung, Nasennebenhöhlenentzündung und allgemeiner Energielosigkeit angewendet. Kinder unter 5 Jahren, Schwangere sowie Menschen mit Hauterkrankungen im Fußbereich dürfen diese Maßnahme nicht durchführen. Nach dem Bad: die Füße gut abtrocknen, mit Wollsocken warm halten und am besten gleich ins Bett gehen. Durch das Einreiben der Füße mit Öl kann der Effekt noch gesteigert werden.

Wer so für sich sorgt, kann den noch bevorstehenden kalten Monaten gut entgegensehen.

Quellen:

(1) Goedsche et al: *Repeated cold water stimulations (hydrotherapy according to Kneipp) in patients with COPD*, *Forsch Komplementmed*. 2007 Jun;14(3):158-66.

(2) Michalsen et al: *Thermal hydrotherapy improves quality of life and hemodynamic function in patients with chronic heart failure*. *Am Heart J* 2003; 146 (4): E11

2

Winterschlaf

Tipps für einen guten Schlaf in der kalten Jahreszeit



Foto: DGK

(dGK) In weiten Teilen der Natur stellt die kalte Jahreszeit eine Ruhephase dar. Viele kleine Säugetiere, wie Igel oder Fledermäuse, schlafen fast den ganzen Winter hindurch. Ganz anders sieht das bei manchen Menschen aus: Gerade im Winter stellen sich Schlafstörungen ein. Grund dafür sind mangelnde Bewegung und der Lichtentzug, der es unserem Körper erschwert, den Tag- und Nachtrhythmus zu koordinieren.

Viele Menschen halten sich im Winter praktisch nur noch in Räumen auf. Doch wer nur im Kunstlicht sitzt, nimmt seinem Körper den natürlichen Zeitgeber. Denn ohne echtes Tageslicht bleibt der Spiegel des „Schlafhormons“ Melatonin auch tagsüber erhöht. Und wer nicht durch frische Luft und Bewegung richtig wach wird, kann nachts auch nicht gut schlafen.

Das Deutsche Grüne Kreuz e. V. empfiehlt daher, regelmäßig spazieren zu gehen, auch bei nasskaltem Wetter. Damit schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie bringen Ihren Körper in Bewegung und „sammeln Tageslichtreize“. Sowohl die Bewegung als auch das Tageslicht bewirken eine verstärkte Ausschüttung des „Wohlfühlhormons“ Serotonin, und eine Hemmung des Melatonins. Dadurch werden Sie tagsüber richtig wach, und abends, wenn es gut geht, richtig müde.

Wer meint, draußen sei es dafür nicht hell genug, der irrt. Selbst an bedeckten Wintertagen herrscht draußen noch eine Beleuchtungsstärke von etwa 3.000 Lux. Das ist immerhin das Zehnfache von der Lichtmenge, die man in geschlossenen Räumen hat (rund 300 Lux). Und es ist genug Licht, um die Produktion des Serotonins anzukurbeln, das den Körper in den "Tag-Modus" versetzt.

Wenn Sie dann noch vor dem Zubettgehen die Temperatur im Schlafzimmer spürbar absenken, die Heizung herunterdrehen und das Fenster für ein paar Minuten weit öffnen – dann sollte einem guten Schlaf nichts mehr im Wege stehen.

Solarium im Winter?

3

Erhoffter Nutzen, bewiesener Schaden

(dgk) Gerade in der dunklen Jahreszeit zieht es wieder Menschen in die künstliche Sonne. Sie erhoffen sich eine gesteigerte Vitamin-D-Produktion: Ein Vitamin, das in den vergangenen Jahren verstärkt in den Fokus der Forscher gerückt ist und dem viele positive Wirkungen zugeschrieben werden. So gibt es Hinweise, dass hohe Vitamin-D-Serumspiegel das Risiko für verschiedene Tumorarten senken könnten. Tut man sich mit einem Besuch in der Lichtdusche nicht Gutes, vor allem im Winter, wenn die Vitamin-D-Spiegel natürlicherweise sinken?

Wohl nicht. Laut einer amerikanischen Studie schadet das Solarium mehr als es nützt: Die Sonnenbank fördert Melanome, verhindert aber andere Tumore nicht, so die Forscher.

Im Rahmen einer großen Studie wurden über 73.000 Frauen 20 Jahre lang beobachtet, und die Nutzung von Solarien in Beziehung gesetzt mit dem Vorkommen von Krebserkrankungen (ohne Hautkrebs). 4.271 Krebserkrankungen wurden im Beobachtungszeitraum diagnostiziert. Die Wissenschaftler konnten in dieser Studie keinen schützenden Effekt von Solarienbesuchen auf das Krebsrisiko ausmachen. Da das erhöhte Hautkrebsrisiko für Solariennutzer aber belegt ist, warnen die Studienautoren vor der künstlichen Strahlung.

Das sehen Experten hierzulande ähnlich. In einer gemeinsamen Erklärung warnen deutsche Hautärzte und das Bundesamt für Strahlenschutz vor den Folgen des künstlichen Lichts: Aus einer aktuellen Studie gehe hervor, dass Solariennutzer ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko für schwarzen Hautkrebs haben als Menschen, die nicht ins Solarium gehen. Für jene, die sich schon vor dem 35. Lebensjahr mit künstlichem UV-Licht bräunen, steigt die Gefahr demnach sogar um 90 Prozent an. Das Fazit der Experten: Niemand sollte zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels ins Solarium gehen.

Gegen den weitverbreiteten „Winterblues“ hilft die künstliche Sonne übrigens auch nicht. Wirksam gegen das Wintertief ist nur die optische Strahlung, also das für uns normale, sichtbare Licht, das auf die Augen fällt. Die Röhren der künstlichen Sonne geben aber nur UV-Licht ab und die Augen sind beim Brutzeln unter der Röhre – hoffentlich – geschlossen.

Quellen:

- (1) M. Zhang et al., *Tanning bed use is not associated with internal cancer risk: Evidence from a large cohort study*, *Cancer Epidemiol Biomarkers & Prevention*, online publiziert am 15. Oktober 2013; doi: 10.1158/1055-9965.EPI-13-0906
- (2) Wehner M. R. et al., *Indoor tanning and non-melanoma skin cancer: systematic review and meta-analysis*. *BMJ*. 2012 Oct 2;345:e5909. doi: 10.1136/bmj.e5909.
- (3) Krebsrisiko: Solarium schadet mehr als es nützt. *Ärzte Zeitung online* vom 15.11.2013
- (4) Vitamin-D-Mangel lässt sich gut ohne künstliche UV-Strahlung vorbeugen: *Gemeinsame Pressemitteilung Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG), der Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD) und das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) vom 14.2.2013*

Weitere Informationen zum Thema Solarium & Winterdepression finden Sie auf unserer Homepage:

[http://dgk.de/no_cache/gesundheit/umwelt-gesundheit/informationen/produkte/uv-strahlen-in-solarien-haben-keinen-einfluss-auf-ursachen-einer-winterdepression.html?sword_list\[0\]=solarium](http://dgk.de/no_cache/gesundheit/umwelt-gesundheit/informationen/produkte/uv-strahlen-in-solarien-haben-keinen-einfluss-auf-ursachen-einer-winterdepression.html?sword_list[0]=solarium)

4

Kälte: Was chronisch Kranke wissen sollten

Winterliche Temperaturen können gefährlich werden bei Erkrankungen des Herzens, der Lunge oder auch bei einem Tumor. Beugen Sie vor!

(RaIA/dgk) Im Winter haben nicht nur Erkältungskrankheiten Hochsaison: Auch die Anzahl der Herzinfarkte und Angina-pectoris-Anfälle bei Herzpatienten steigt in der kalten Jahreszeit deutlich an. Eine Studie aus Belgien bestätigt nun: Starke Temperaturschwankungen sind grundsätzlich schlecht für die Herzgesundheit. Die Kälte belastet die Herzkranzgefäße. Die Blutgefäße verengen sich, so dass das Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen muss. Eine typische Situation im Winter: Morgens früh raus aus der gut geheizten Wohnung, um draußen noch schnell Schnee vom Gehweg zu schippen. Für einen gesunden Menschen ist das anstrengend, aber meist nicht gefährlich. Doch wer bereits an einer koronaren Herzerkrankung (KHK) leidet, muss vorsichtig sein. Durch den plötzlichen Temperatursturz können sich die Herzkranzgefäße verkrampfen und Durchblutungsstörungen des Herzens mit einem schmerzhaften Engegefühl in der Brust verursachen. Der Körper wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Schmerzen sind Alarmsignale

Eine Studie der Universität Antwerpen zeigt, dass ein Absinken der Temperatur um 10 Grad zu einem Anstieg der Herzinfarktrate um 7 Prozent führt. „Wenn ein bisher Gesunder in die Kälte hinausgeht und plötzlich Schmerzen, einen Druck oder Brennen im Brustkorb verspürt und Atemnot bekommt, ist das ein Warnzeichen“, erklärt der Kardiologe Dr. Frank Sonntag vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung: „Dann sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden, der das Herz gründlich untersucht.“ Solche Brustschmerzen dürften keinesfalls als Reizung der Bronchien durch die Kälte verharmlost werden. Sie können Vorboten einer Angina pectoris oder gar eines Herzinfarkts sein. Wer bereits an einer chronischen Herzerkrankung leidet, sollte bei Kälteeinbrüchen starke körperliche Anstrengungen, wie beim Sport oder Schneeschippen, unbedingt meiden. Das vorgeschädigte Herz wird durch den Doppelstress überfordert.

Ausschlaggebend ist dabei nicht die tatsächliche, sondern die gefühlte Temperatur. Eine Temperatur von -3 °C kann bei Gegenwind oder Smog unangenehmer sein als ein windstiller Wintertag mit -5 bis -10 °C . Bei Frostgraden im zweistelligen Bereich ist körperliche Belastung auf das absolut nötige Minimum zu beschränken. Herzkrankte sollten schon morgens vor dem Brötchen- oder Zeitungsholen ihre Medikamente eingenommen haben. Ein Akut-Nitrat oder ein Hub Nitrospray wenige Minuten vor dem Verlassen des Hauses entspannt und erweitert die Blutgefäße. Das entlastet das Herz. Bei akuten Beschwerden helfen zwei Hübe Spray unter die Zunge.

Winterluft stresst die Lunge

Die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raumes wärmen und feuchten die Luft beim Einatmen an. Das ist gerade im Winter wichtig, weil sonst die kalte Luft beim Atmen die Atemwege auskühlt. Gefährlich ist das nicht nur für ältere Menschen und Patienten mit Atemwegserkrankungen, sondern auch für Gesunde, die bei Minusgraden intensiv Sport betreiben. Denn je höher die Anstrengung, desto größer ist auch die eingesaugte Luftmenge. Wer dabei durch den Mund atmet, kühlt schnell seine Bronchien aus. Sogar bei Profisportlern kann es dadurch zu chronischen Entzündungen und Belastungsasthma kommen.

Vor allem Patienten mit Asthma oder COPD (= chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) macht der Winter schwer zu schaffen. Die Bronchien reagieren auf die kalte Luft, indem sie sich zusammen ziehen. Doch nicht nur klirrende Minusgrade, auch winterliches Nieselwetter kann Atembeschwerden auslösen. Denn die winzigen Tröpfchen in der nasskalten Luft enthalten Staubpartikel. Diese können die Atemwege bei Asthma oder chronischer Bronchitis zusätzlich reizen. Lungenkranke sollten deshalb auch bei Nieselregen größere Anstrengungen vermeiden. Ein bis zwei Hübe eines Arzneisprays vor dem Hinausgehen helfen, die Atemwege zu erweitern und einem Anfall vorzubeugen. Sport ist fast immer gut – aber lieber drinnen.

Wichtig für Krebskranke

Außen kalt und innen überheizt: Trockene Heizungsluft und ständige Temperaturwechsel reizen im Winter die Haut und Schleimhäute. Bei einer Tumorbehandlung können sich zudem durch Chemotherapie und andere zielgerichtete Therapien die Mund- und Rachenschleimhäute vorübergehend entzünden. Umso wichtiger ist deshalb eine gute Befeuchtung der Raumluft durch Wasserschalen auf der Heizung oder regelmäßiges, kräftiges „Stoßlüften“. Denn ein gutes Raumklima schont die strapazierte Haut und Schleimhaut und beugt somit Erkältungen vor.

Weitere Informationen zu dem Thema finden Interessierte im „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“, der ab 15. Januar 2014 kostenlos in der Apotheke erhältlich ist.

5

Mit Kontaktlinsen entspannt durch den Winter

(dgg) Beschlagene Brillen beim Betreten von warmen Räumen in der kalten Jahreszeit gehören für viele der Vergangenheit an. Im Winter werden Kontaktlinsen besonders gern getragen, weil sich die Sicht nach dem Spaziergang in der Kälte nicht trübt. Auch beim Wintersport zeigen die Linsen gegenüber der Brille einen gravierenden Vorteil: Sie passen prob-

Nr. 1/2 – Januar/Februar 2014

lemlos unter die Skibrille. Dennoch sollten Kontaktlinsenträger im Winter einige Besonderheiten beachten.

Erkältung? Linsen raus!

Besonders wichtig ist laut Deutschem Grünen Kreuz e. V., dass Kontaktlinsen bei Schnupfen, Husten und Fieber nicht getragen werden dürfen. Über die Hände oder den Tränenkanal können Keime ins Auge gelangen. Dadurch kann es zu Hornhautentzündungen kommen. Dieses Risiko ist übrigens bei weichen Linsen größer als bei formstabilen.

Trockenes Auge durch Heizungsluft und weiche Linsen

Bei Linsenträgern mit Beschwerden durch trockene Augen könnten sich die Probleme durch die trocken-warme Heizungsluft verschärfen. Vor allem, wenn die warme Luft genau ins Auge bläst, wie es beispielsweise bei einer Autoheizung der Fall ist. So etwas tritt beim Tragen weicher Linsen schneller auf, da diese vermehrt Tränenflüssigkeit an sich binden und das Auge schon dadurch trocken wird. Der Luftstrom sollte also nicht auf das Gesicht gerichtet werden. Besser ist es, den Fußraum zu beheizen.

In den Bergen: Kontaktlinsen plus Sonnenbrille

Kontaktlinsen ersetzen übrigens nie die Sonnenbrille, obwohl mittlerweile einige Hersteller der beliebten Sehhilfen damit werben, dass die Linsen vor UV-Strahlung schützen würden. Doch die Kontaktlinsen decken nur einen Teil des Auges ab. Dies muss vor allem beim Wintersport bedacht werden, da die UV-Strahlung in den Bergen besonders hoch ist. Beim Aufenthalt im Gebirge sollten die Augen immer durch eine gute Sonnenbrille und beim Wintersport durch eine Skibrille geschützt werden. Wen es nach einem Aufenthalt in eisiger Kälte nach der Wärme einer Sauna gelüstet, der braucht sich als Linsenträger keine Gedanken zu machen. Mit jeder Art Linse kann man ohne Probleme in die Sauna gehen.

KIND UND GESUNDHEIT

6

Bessere Hirnleistung durch Musik



Foto: DGK

(dgk) Mozart hören und dadurch schlauer werden? Das funktioniert leider doch nicht, wie man inzwischen weiß. Es ist schön, wenn das Kind „Die kleine Nachtmusik“ hört, aber den IQ steigert es nicht. Ganz anders, wenn das Kind selbst musiziert: Wer als Kind ein Musikinstrument lernt und ein paar Jahre spielt, profitiert noch im Alter von einer besseren Hirnleistung. Das haben US-Forscher um Prof. Dr. Nina Kraus von der Northwestern University in Illinois nachweisen können.

Die Studie zeigt den positiven Langzeiteffekt von Musikunterricht in der Kindheit – selbst wenn das Instrument danach jahrzehntelang nicht mehr angerührt wurde! Ältere Erwachsene, die als Kind ein paar Jahre lang ein Instrument gespielt haben, können gehörte Sprache schneller verarbeiten.

Mit zunehmendem Lebensalter lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach. So verarbeitet das Gehirn eines älteren Menschen schnelle Klangfolgen vergleichsweise langsamer. Manchen Senioren fällt es deshalb schwer, schnellem Redefluss zu folgen und die Inhalte zu erfassen. Doch nicht alle älteren Menschen sind davon gleich stark betroffen. Man weiß schon länger, dass der Rückgang dieser geistigen Fähigkeit bei Musikern geringer ist.

Die aktuelle US-Studie mit 44 gesunden Erwachsenen im Alter von 55 bis 76 Jahren ergab, dass man gar nicht lebenslang musizieren muss, um hier einen messbaren Vorteil zu haben. Das Hörzentrum derer, die in ihrer Kindheit oder Jugend 4 bis 14 Jahre lang musiziert hatten, reagierte schneller als das der Teilnehmer, die niemals Musikunterricht hatten. Diese beschleunigte Nervenreaktion wirkt sich deutlich auf Klangverarbeitung des Gehirns aus. Musikunterricht bei Kindern ist demnach eine Investition in deren Zukunft. „Die Tatsache, dass Musikunterricht in der Kindheit das ‚Timing‘ bei der Verarbeitung gehörter Sprache verbessert, ist besonders spannend. Denn diese Fähigkeit ist die erste, die schwindet, wenn wir altern“, folgert Kraus.

Aktiv musizieren hilft dem Gehirn – das passive Konsumieren dagegen leider nicht. Der vor 20 Jahren veröffentlichte Bericht über bessere Ergebnisse beim Intelligenztest nach dem Hören von Mozart-Sonaten schlug damals ein wie eine Bombe. Mozarts Musik als Intelligenz-Wundermittel für Kinder? Zu schön, um wahr zu sein, so dachten schon damals viele Forscher. Alle Versuche von Wissenschaftlern, diesen Effekt nachzuweisen, scheiterten. Nach der Auswertung von 39 Studien mit mehr als 3.000 Testpersonen, erklärt Dr. Jakob Pietschnig vom Institut für Psychologische Grundlagenforschung der Universität Wien: „Ich empfehle jedem, Mozarts Musik zu hören, aber die Erwartung, dadurch eine Steigerung der eigenen kognitiven Leistungsfähigkeit zu erzielen, ist nicht erfüllbar“.

Quellen:

(1) *Musikschule fürs Leben, Scinexx, das Wissensmagazin vom 8.11.2013*

(2) *Pietschnig, J. et al.: Mozart effect – Shmozart effect: A meta-analysis; Intelligence, 38/3, 314-323, 2010.*

Informationen über die heilende Wirkung von Musik finden Sie auf unserer Homepage:

[http://dgk.de/no_cache/meldungen/musik-hilft-heilen.html?sword_list\[0\]=musik](http://dgk.de/no_cache/meldungen/musik-hilft-heilen.html?sword_list[0]=musik)

MELDUNGEN

7

Depressionen natürlich behandeln

Neuer Ratgeber macht Mut, den eigenen Heilungsweg zu suchen

(dgk) In Deutschland leiden etwa acht Millionen Menschen an einer Depression. Die Erkrankung versteckt sich oft hinter unklaren körperlichen Beschwerden.

Für Betroffene ist es oftmals nicht leicht, sich einzugestehen, möglicherweise unter einer Depression zu leiden. Doch dies ist der erste und wichtigste Schritt zur Heilung. Ihrem gerade neu erschienenen Buch „Depressionen natürlich behandeln“ stellt die Fachärztin für psy-

Nr. 1/2 – Januar/Februar 2014

chotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin und Neurologin Dr. Delia Grasberger ein interessantes und provozierendes Zitat des Schweizer Psychiaters C. G. Jung voran, das zu dem ersten Schritt ermutigt:

„Die Depression ist gleich einer Dame in Schwarz. Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat.“

Schon im Vorwort geht die Expertin in diesem Sinne an das Thema heran. Berührungsängste entstehen nicht. Ganz im Gegenteil: Beim Lesen erwacht die Neugier, zu erfahren, was eine Depression – die in unterschiedlich starker Ausprägung fast jeder von uns kennt – denn sagen möchte. Einige der Antworten, die sich in dem Buch finden, sind erstaunlich.

In vielen kurzen Kapiteln schlägt Grasberger mögliche Hilfen vor. Denn so individuell die Erkrankung ist, so individuell muss auch die Behandlung sein. Ziel der in diesem Buch beschriebenen Hilfestellungen ist es – neben einer eventuell notwendigen ärztlichen Behandlung – das Selbstheilungspotential anzuregen.

Dr. med. Delia Grasberger
Depression natürlich behandeln
Mit behutsamen Schritten wieder zurück ins Leben
Alle wichtigen ergänzenden Behandlungen

2013, 144 Seiten
ISBN 978-3-89993-649-0
€ 19,95

8

Vorsicht ist notwendig, Angst übertrieben **Furcht vor Polio-Einschleppung?**

(dgk) Nach WHO-Berichten sind im Oktober 2013 in Syrien erstmals nach 1999 wieder Poliomyelitis-Fälle aufgetreten. 17 Krankheitsfälle gelten als bestätigt (Stand: 31.12.2013). Als Hauptursache werden die aufgrund der Bürgerkriegssituation in Syrien seit 2011 deutlich zurückgegangenen Impfquoten gegen Polio gesehen. Viele Tausende Neugeborene sind wegen des Krieges nicht oder nicht ausreichend gegen die Polio-Viren geimpft worden.

Nachbarländer fürchten nun die Ausbreitung der Seuche durch Flüchtlinge, und auch hierzulande wächst die Unsicherheit. So haben diesbezügliche Fragen die Impfexperten des Deutschen Grünen Kreuzes e. V. erreicht.

Um ein realistisches Bild über die Möglichkeiten einer Polio-Einschleppung zu erhalten, sollte man folgendes wissen¹:

Die überwiegende Anzahl der aktuell in Syrien an Polio Erkrankten ist jünger als 2 Jahre alt und war nicht bzw. nicht vollständig geimpft. Insbesondere Kinder unter 3 Jahren (d. h. nach 2010 geboren) stellen also laut Robert Koch-Institut (RKI) eine Risikogruppe dar.

Diejenigen, die als sogenannte Kontingentflüchtlinge von Syrien nach Deutschland kommen, halten sich laut Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) aktuell im Libanon auf. Dem RKI liegen Informationen vor, das die syrischen Kinder am dortigen Impfprogramm teilnehmen. Außerdem werden Kinder unter 5 Jahren in einer aktuellen WHO/UNICEF-Kampagne mit oraler Polio-Vakzine (OPV) geimpft.

Entsprechend der aktuellen STIKO-Empfehlungen und des Asylbewerberleistungsgesetzes soll bei allen Flüchtlingen und Asylbewerbern bei Ankunft in Deutschland grundsätzlich eine Impfstatuskontrolle und ggf. die Nachholung oder Vervollständigung fehlender oder unvollständiger Impfungen erfolgen.

Von allen nach 2010 geborenen syrischen Kindern, die neu in eine Asylbewerberaufnahmestelle in Deutschland aufgenommen werden, soll eine Stuhlprobe auf Poliovirus untersucht werden, um eine aktive Virusausscheidung auszuschließen.

Auch hierzulande kann man sich nicht zurücklehnen

Angst vor einer Einschleppung braucht niemand zu haben, wenn die Durchimpfungsraten der Bundesbürger hoch genug sind. Erhebungen im Rahmen der Schuleingangsuntersuchung aus dem Jahr 2011 zeigen eine Durchimpfungsrate bei Schulanfängern von 94,5 Prozent in den alten Bundesländern und 96,3 Prozent in den neuen Bundesländern (Gesamt: 94,7 Prozent).²

Bei den Erwachsenen sieht die Durchimpfungsrate nicht ganz so gut aus: Gegen Poliomyelitis sind nur 85,6 Prozent der Erwachsenen geimpft, wie die Ergebnisse einer Studie des Robert Koch-Institutes zeigen.³ Ihnen fehlen vor allem die Auffrischimpfungen.

Das ist ein Problem, denn laut WHO muss man davon ausgehen, dass eine Bevölkerung nur dann wirksam vor durch Impfungen vermeidbaren Krankheiten geschützt ist („kollektive Immunität“), wenn etwa 95 Prozent ihrer Mitglieder geimpft sind.⁴

Wir sollten also die aktuellen Vorkommnisse zum Anlass nehmen, die Durchimpfungsraten hierzulande zu optimieren und damit ein Einschleppen der Kinderlähmung zu verhindern.

Quellen:

(1) *Poliomyelitis-Fälle in Syrien – Gefahr der Einschleppung nach Deutschland, Empfehlungen des Robert Koch-Institutes*, 25.11.2013

(2) *Impfquoten bei der Schuleingangsuntersuchung in Deutschland 2011, Epidemiologisches Bulletin*, 22. April 2013 / Nr. 16

(3) *Impfstatus von Erwachsenen in Deutschland / Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) in: Bundesgesundheitsbl 2013 · 56:845–857, DOI 10.1007/s00103-013-1693-6, Online publiziert: 27. Mai 2013*

(4) http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/141859/Seven_Key_ReasonsG.pdf

Weitere Informationen zu Polio finden Sie auf unserer Homepage:

<http://dgk.de/gesundheit/impfen-infektionskrankheiten/krankheiten-von-a-bis-z/polio.html>

SERVICE

Weitere Informationen zu Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Homepage
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

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