

**55. Jahrgang  
Nr. 11/12 – November/Dezember 2014**



<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
	<b>Massenveranstaltungen</b>	
2	<b>Erst vorbeugen, dann vergnügen</b>	3.653
	<b>Weihnachten und Sylvester</b>	
3	<b>Was Diabetiker über Alkohol wissen sollten</b>	4.223
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
	<b>Kleine Helfer in großer Not</b>	
5	<b>Bakterien zerstören inoperable Tumore</b>	3.158
	<b>Schnarchen, Schlafwandeln, Schlaflosigkeit</b>	
6	<b>Kinderschlafmedizin: Tagung „Grundlagen und Innovationen“</b>	2.127
<b>JEDER KANN WAS TUN</b>		
7	<b>Fragwürdige Früchte – Erdbeeren im Winter</b>	2.826
<b>MELDUNGEN</b>		
8	<b>Von gefährlicher Luftpost und Impfungen bei Fernweh</b>	1.414
	<b>Hängende Schultern, schlurfender Schritt</b>	
9	<b>Gangmuster wirkt auf die Psyche</b>	1.629
<b>SERVICE</b>		

Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:  
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt  
– verantwortlich –  
Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dipl. Biol. Heike Stahlhut  
M. A. Martina Stein-Lesniak

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
– Pressestelle –  
Biegenstr. 6  
35037 Marburg

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

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

1

## Massenveranstaltungen Erst vorbeugen, dann vergnügen



Foto: wassiliy-Fotolia

(dGK) Was haben Großveranstaltungen wie Pop-Konzerte, Festivals, Sportevents und Demonstrationen gemeinsam? Sie ziehen viele junge Menschen an und entfalten oftmals eine starke Dynamik, in der das Ereignis im absoluten Mittelpunkt steht. Eine Kombination, die dazu führt, dass sinnvollen Präventionsmaßnahmen kaum Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Infektionskrankheiten sind dabei sicherlich nicht die ersten Gefahren, an die man denkt, wenn es um das Heavy-Metal-Festival in Wacken geht, um ein Bundesligaspiel im Stadion oder ein Konzert von Justin Bieber. Aber die Infektionsgefahr die von Großveranstaltungen ausgeht, sollte nicht unterschätzt werden. Die Weltbevölkerung wächst und wird mobiler, Massenveranstaltungen werden immer häufiger und größer.

Prof. Martin Haditsch, Reisemediziner vom TravelMedCenter Leonding (Österreich) und Labor Hannover MVZ (Deutschland): „Immer wieder kommt es heutzutage zu enormen Menschenmassenansammlungen – zum Beispiel bei Pilgerreisen, Demonstrationen, Sport-, Musikveranstaltungen und andere Events. Großveranstaltungen mit Hunderttausenden, ja Millionen Teilnehmern auf vergleichsweise engem Raum sind keine Rarität mehr“.

Das Aufeinandertreffen vieler Menschen auf engem Raum, oftmals aus verschiedenen Ländern, führt zu günstigen Bedingungen für die Ausbreitung von Infektionskrankheiten. Dabei geht es vor allem um solche Erkrankungen, die hochansteckend sind und noch dazu einen einfachen Übertragungsweg (z. B. Tröpfcheninfektion) haben. Forscher fürchten, dass hoch ansteckende Viren wie Grippe- oder Masernviren auf diese Art und Weise noch schneller verbreitet werden.

So kam es immer wieder zu Masernausbrüchen im Rahmen von großen Sportveranstaltungen, wie beispielsweise bei den Olympischen Winterspielen in Vancouver im Jahr 2010. Die Masern sind auf dem amerikanischen Kontinent eigentlich ausgerottet, aber während der Winterspiele steckten sich drei Kanadier mit dem Virus an. Das Virus breitete sich aus, und so kam es zum größten Masernausbruch in der Region British Columbia seit 1997. 82 Menschen erkrankten, ein Viertel von ihnen musste im Krankenhaus behandelt werden. Auch kam es, so Haditsch, mit großer Regelmäßigkeit zu Masernepidemien im Umfeld von Fußballgroßveranstaltungen, wie bei der WM 2006 in Deutschland, der EM 2008 in Österreich und der Schweiz, der WM 2010 in Südafrika und der EM 2012 in der Ukraine. Bei der diesjährigen WM in Brasilien, wo die Masern durch umfassende Impfaktionen eliminiert worden waren, kam es zu keinem Ausbruch.

Es gibt keine *allgemeinen* Empfehlungen oder gar Vorschriften für Impfungen bei Großveranstaltungen.\* Experten empfehlen jedoch, vor Großveranstaltungen den Standard-Impfschutz zu überprüfen und ggf. zu vervollständigen. Darüber hinaus sollte an die Indikationsimpfungen gedacht werden: Menschen mit Atemwegserkrankungen wie beispielsweise Asthma sollten gegen Influenza und Pneumokokken geimpft sein. „Das gilt ganz besonders

für Veranstaltungen in geschlossenen Räumen oder bei längeren gemeinsamen Aufenthalten auf beschränktem Raum, wie beispielsweise bei Schiffskreuzfahrten“, betont Haditsch. Auch andere chronisch Kranke, wie Patienten mit Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen, Diabetes, Abwehrschwäche und chronischen neurologischen Krankheiten, sollten diese Vorsichtsmaßnahmen beherzigen.

Viele interessante Informationen zu Standardimpfungen und Impfungen bei chronischen Erkrankungen finden Sie auf [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

\* Mit Ausnahme der Pilgerreise nach Mekka (Hadj). Hier ist die Meningokokken-Impfung mit Vierfachimpfstoff Pflicht, ebenso wird der Nachweis von Polioimpfungen verlangt.

2

Weihnachten und Sylvester

### **Was Diabetiker über Alkohol wissen sollten**

Für Diabetiker galten lange strengste Regeln. Viele Genüsse waren tabu. Heute müssen Betroffene nicht mehr auf so vieles verzichten. Doch sie sollten die Risiken richtig handhaben.

(RaIA/dgk) Weihnachten und Silvester ohne ein Glas Wein zum Festschmaus oder ein Glas Sekt zum Anstoßen aufs neue Jahr? Das war früher normal für Diabetiker. Doch die Empfehlungen haben sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. Heute ist sogar Naschen erlaubt – aber nur in bescheidenen Maßen. Das Gleiche gilt für Alkohol. Ein kleines Glas Wein, Sekt oder Bier muss sich kaum ein Diabetiker verkneifen. Aber bitte nicht täglich – und generell mit einer gewissen Umsicht. Zum Beispiel sollte man nie auf leeren Magen trinken und immer seine Blutzuckerwerte im Auge behalten. Das ist besonders wichtig, wenn es doch mehr als ein Glas wird. Sonst kann der kleine Schwips sehr schwerwiegende Folgen haben.

#### **Vorsicht, Unterzucker!**

Unterzuckerung ist die größte Gefahr - insbesondere wenn Menschen mit Diabetes Sulfonylharnstoffe einnehmen oder Insulin spritzen. Denn diese Medikamente können an sich schon eine Unterzuckerung auslösen. Hinzu kommt ein paradoxes Problem: Einerseits enthält Alkohol generell viele Kohlenhydrate und lässt damit den Blutzucker ansteigen. Andererseits blockiert der Alkohol den normalen Zuckernachschub aus der Leber. Deshalb droht mit einer Verzögerung von mehreren Stunden eine Unterzuckerung. Denn die Leber ist vollauf damit beschäftigt, den Alkohol abzubauen – eine Strapaze für das Organ. Dadurch gerät die Zuckerneubildung ins Stocken.

Normalerweise sorgt die Leber rund um die Uhr dafür, dass Zucker als Energienachschub für den Körper ins Blut abgegeben wird. Das ist auch bei der Dosierung der Medikamente eingeplant. Fällt der Glukosenachschub aus der Leber aufgrund des Alkoholkonsums weg, rutschen Diabetiker in die Unterzuckerung. Das ist nicht nur nachts ein Problem. Auch nur leicht Beschwipste nehmen oft die Symptome für eine Unterzuckerung nicht mehr früh genug wahr, um gegenzusteuern. Diese droht sogar noch am nächsten Tag, abhängig von der Al-

koholmenge. Deshalb sollte man in Verbindung mit Alkohol nie die Insulin- oder Tablettendosis erhöhen und den Blutzucker vor dem Schlafen noch einmal kontrollieren. Bei zu niedrigen Werten hilft z. B. ein belegtes Vollkornbrot.

#### **Darauf sollten Diabetiker bei Feiern achten:**

- Alkohol nie auf nüchternen Magen trinken;
- Blutzucker häufiger kontrollieren;
- Wecker stellen, um den Blutzucker auch nachts zu messen;
- Kohlenhydrate im Alkohol nicht anrechnen;
- Frauen sollten nicht mehr als 10 Gramm Alkohol pro Tag trinken (das entspricht etwa 250 ml Bier), Männer nicht mehr als 20 Gramm (z. B. etwa 200 ml Wein).

#### **Leber in Gefahr**

Einige Studien haben gezeigt, dass moderater Alkoholkonsum mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen einhergeht und die Lebenserwartung insbesondere bei Weintrinkern sogar um fünf Jahre höher war als bei Alkoholabstinenten. Das gilt jedoch nur für mäßigen Alkoholkonsum von maximal 20 Gramm pro Tag. Dem muss man jedoch die Risiken gegenüberstellen. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann – nicht nur bei Diabetikern – zu einem Umbau der Leber bis hin zur Fettleber führen. Es ist individuell sehr unterschiedlich, wie viel Alkohol die Leber verträgt und hängt auch von Vorerkrankungen und dem Geschlecht ab. Frauen vertragen generell weniger als Männer. Werden ständig Grenzwerte überschritten, entwickelt etwa jeder Dritte eine Fettleberhepatitis (Leberentzündung), die sich zur Leberzirrhose entwickeln kann.

#### **Weitere Langzeiteffekte**

Wegen seines Kaloriengehalts treibt Alkohol nicht nur den Blutzucker und das Gewicht in die Höhe. Die gesamte Stoffwechselsituation verschlechtert sich: Der Blutdruck und die Blutfettwerte steigen und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infarkte. Mit diesen Problemen haben Diabetiker sowieso schon zu kämpfen. Ein weiteres ist die Schädigung der Nerven durch einen schlecht eingestellten Diabetes (diabetische Polyneuropathie). Durch übermäßigen Alkoholkonsum wird dies noch verstärkt. Wer bereits unter einer diabetischen Nervenschädigung leidet, sollte deshalb lieber ganz auf Alkohol verzichten.

#### **Was steckt drin im Glas?**

- Bier, 1 Flasche (500 ml): ca. 20 g Alkohol, 15 Kohlenhydrate, 200 Kilokalorien.
- Starkbier enthält mehr, Weißbier weniger Alkohol.
- Weizenbier, 1 großes Glas (500 ml): ca. 18 g Alkohol, 15 g Kohlenhydrate, 190 Kilokalorien.
- Diätbier (0,33 l): ca. 16 g Alkohol, 2 g Kohlenhydrate, 125 Kilokalorien.
- Alkoholfreies Bier: bis 2,4 g Alkohol, 27 g Kohlenhydrate, 125 Kilokalorien
- Rotwein, 1 kl. Glas (100 ml): 9,6 g, 2,6 g Kohlenhydrate, 67 Kilokalorien
- Weißwein, 1 kl. Glas: 8,8 g Alkohol, 2,6 g Kohlenhydrate, 70 Kilokalorien
- Sekt (trocken), 1 Glas.: 9,2 g Alkohol, 5 g Kohlehydrate, 83 Kilokalorien

Tipp: Alle süßen Alkohol-Sorten, insbesondere Liköre sowie vor allem Schnäpse besser meiden.

Mehr erfahren Interessierte im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke* (Ausgabe A/2014), die ab dem 1. Dezember 2014 in der Apotheke für Sie bereit liegt.

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

Kleine Helfer in großer Not

3

### **Bakterien zerstören inoperable Tumore**

(dgk) Bei der Behandlung von Krebs haben Chemotherapie und Bestrahlungen ihre Grenzen: Eine Chemotherapie kann nur dann wirken, wenn die Medikamente mit dem Blutstrom zum Tumorgewebe befördert werden, und eine Bestrahlung ist auf Anwesenheit von Sauerstoff im Gewebe angewiesen, um erfolgreich sein zu können. Doch viele Tumoren sind in ihrem Kern schlecht durchblutet und sauerstoffarm.

Amerikanische Forscher haben im Kampf gegen den Krebs nun Helfer gefunden, die auch den Kern der bösartigen Geschwulste angreifen: Bakterien der Art *Clostridium novyi*. Sie sind obligatorisch anaerob und vermehren sich im sauerstoffarmen Gewebe von Tumoren. Dort zerstören sie Bereiche, die mit klassischen Behandlungsmethoden nicht erreicht werden können.

### **Erste Versuche an Nagern**

*Clostridium novyi* ist eigentlich einer der Erreger des gefährlichen Gasbrandes. Aber das Bakterium hat Eigenschaften, die im Kampf gegen den Krebs nützlich sein könnten: Seine Sporen sind in sauerstoffhaltigem gesunden Gewebe inaktiv. Nur in einer sauerstofffreien Umgebung werden sie aktiv, vermehren sich und lösen eine effektive Anti-Tumor Immunreaktion aus, die zu einem Absterben des Tumorgewebes führt. Um diese Fähigkeiten nutzen zu können, mussten die Wissenschaftler das Bakterium zunächst verändern: Sie entfernten eines der Gene, das die Toxinproduktion codiert, um es für den therapeutischen Nutzen sicherer zu machen. Dann injizierten sie die Sporen so veränderter Bakterien direkt in Hirntumore von Ratten.

### **Wirksam gegen den Tumor**

Dort erwiesen sich die Bakterien als wirksame Waffe: Sie wuchsen lediglich im sauerstoffarmen Tumorgewebe, verschonten aber gesundes Gewebe, das sich nur wenige Mikrometer entfernt befand. Die Behandlung brachte die Tumorzellen zum Absterben. Auch Tumorzellen, die tief im gesunden Hirngewebe saßen und deshalb nicht operativ entfernt werden konnten, wurden zuverlässig aufgespürt und schließlich durch die körpereigene Immunreaktion zerstört. Die mit den Sporen behandelten Nagetiere hatten folglich eine bedeutend höhere Überlebensrate als ihre Artgenossen ohne Bakterien-Therapie.

### Studien, die Hoffnung geben

Doch nicht alle Ergebnisse aus Versuchen mit Nagern sind auf den Menschen übertragbar. Die Wissenschaftler haben ihre neue Waffe daher auch an Hunden ausprobiert, die spontan an Krebs erkrankt waren und deren Tumore denen des Menschen stärker ähneln. Die Behandlung zeigte bei mehr als einem Drittel der Tiere Erfolge.

Auch eine Patientin hat sich im Rahmen einer Phase-1-Studie dieser Behandlung unterzogen. Sie litt an einem fortgeschrittenen Leiomyosarkom, bei dem sich trotz Chemotherapie und Bestrahlung Metastasen gebildet hatten. Die Patientin erhielt eine Injektion mit Sporen direkt in eine Metastase im Arm. Die Behandlung konnte den Tumor signifikant reduzieren. Für überschwängliche Hoffnung ist es den Forschern nach jetzt noch zu früh. „Wir befinden uns noch in einem frühen Stadium und müssen die Sicherheit und Wirksamkeit der Behandlung sowie die Wechselwirkungen mit anderen Krebstherapien weiter untersuchen“, sagt Saurabh Saha, einer der Studienautoren.

#### Quellen:

- (1) Roberts, N. J. et al. (2014): *Intratumoral injection of Clostridium novyi-NT spores induces anti-tumor responses*. *Sci. Transl. Med.* 6, 249ra111, 2014
- (2) *Clostridium novyi: Der Tumorzerstörer*; DocCheck News vom 16.9.2014  
[http://news.doccheck.com/de/newsletter/1174/8193/?utm\\_source=DC-Newsletter&utm\\_medium=E-Mail&utm\\_campaign=Newsletter-DE-DocCheck+News-2014-09-16&user=n31v2vq&n=1174&d=28&chk=1ca0e3b6e5f1d4c26b46dfd6c5eb05bd](http://news.doccheck.com/de/newsletter/1174/8193/?utm_source=DC-Newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=Newsletter-DE-DocCheck+News-2014-09-16&user=n31v2vq&n=1174&d=28&chk=1ca0e3b6e5f1d4c26b46dfd6c5eb05bd)
- (3) *Injected Bacteria Shrink Tumors in Rats, Dogs and Humans: Pressemitteilung der Johns Hopkins Medicine vom 13. August 2014*  
[http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/injected\\_bacteria\\_shrink\\_tumors\\_in\\_rats\\_dogs\\_and\\_humans](http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/injected_bacteria_shrink_tumors_in_rats_dogs_and_humans)

Wenn Kinder schnarchen, schlafwandeln oder schlaflos sind

4

### Tagung „Grundlagen und Innovationen“ in der Kinderschlafmedizin



Foto: barneyboogles-Fotolia

(dgg) Bei dem Begriff „Schlafstörungen“ denkt man an ruhelose Erwachsene, die sich schlaflos im Bett herumwälzen. Doch auch Kinder leiden unter Schlafstörungen. Sie äußern sich bei ihnen tagsüber allerdings häufig – anders als bei Erwachsenen – durch Hyperaktivität. Tagesschläfrigkeit, die bei Erwachsenen typisch ist, kommt bei Kindern sehr viel seltener vor.

Auch Schnarchen ist im Kindesalter nicht selten: Laut Studien „sägen“ in Deutschland 9,2 Prozent aller Säuglinge und Kinder permanent. Insgesamt beziehen sich Schlafstörungen bei Kindern auf das gesamte schlafmedizinische Spektrum. Besonderen Stellenwert im Kindesalter haben jedoch Schlaflosigkeit, schlafbezogene Atmungsstörungen, Parasomnien wie beispielsweise Schlafwandeln und schlafbezogene rhythmische Bewegungsstörungen.

Das Gebiet der Kinder-Schlafmedizin ist recht jung, und es gibt bei weitem nicht so viele gesicherte Daten wie bei Erwachsenen. Umso spannender ist die Frühjahrstagung „Grundlagen

Nr. 11/12 – November/Dezember 2014

und Innovationen“ in der Kinderschlafmedizin: Vom 13. bis zum 15. März 2015 werden sich Pädiater, Schlafmediziner, Kinder- und Jugendpsychiater und -psychotherapeuten, Neuropädiater sowie Pneumologen treffen. Veranstaltet wird die Tagung von der AG Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM) und der AG Schlafmedizin und Schlafforschung der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ). Veranstaltungsort ist das Deutsche Hygiene-Museum in Dresden.

Schwerpunktt Themen werden u. a. sicherer Babyschlaf, Schlafstörungen im Kindesalter, Endokrinologie, Restless-Legs-Syndrom und Narkolepsie, außerklinische Beatmung im Kindesalter, Schlafstadien, und Mittagsschlaf bzw. -ruhe im Kindergarten und der Grundschule sein.

Die Veranstalter freuen sich auf Vortragsanmeldungen zum Thema „Grundlagen und Innovationen“. Diese können bis zum 28. November 2014 per E-Mail an [dgsm-paediatrie@conventus.de](mailto:dgsm-paediatrie@conventus.de) gesendet werden. Weitere Details finden Interessierte unter [www.dgsm-paediatrie.de](http://www.dgsm-paediatrie.de)

## JEDER KANN WAS TUN

5

### Fragwürdige Früchte **Erdbeeren im Winter**

(dgk) Heute scheint es normal, dass auch im Winter schöne rote Erdbeeren in den Ladenregalen leuchten. Dabei hat dieses Obst in unseren Breitengraden im Winter keineswegs Saison.

Woher also kommen die Früchte jetzt? Oft aus Israel, Ägypten oder Marokko. Dort können Erdbeeren wachsen, weil der Winter weniger streng ist. Zu uns kommen sie per Schiff, Flugzeug und Lastwagen, wobei große Mengen des klimaschädlichen Gases Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) freigesetzt werden. Doch nicht nur beim Transport entsteht CO<sub>2</sub>, denn auch in den Herkunftsländern müssen die Plantagen mit den empfindlichen Erdbeerpflanzen zeitweise beheizt werden, was Energie verbraucht und CO<sub>2</sub> entstehen lässt.

Andere Früchte kommen aus Europa: Damit wir im Winter nicht auf das süße Obst verzichten müssen, wird in Südspanien der Anbau von Erdbeeren das ganze Jahr über betrieben. Die Erdbeerkulturen in den trockenen Gebieten verschlingen Unmengen an Grundwasser, was mittlerweile zu großen Umweltproblemen führt. Dem berühmten Nationalpark *Coto de Doñana*, einem der wichtigsten Feuchtgebiete der Welt, in dem zweimal jährlich sechs Millionen Zugvögel rasten, wird langsam aber sicher das Wasser abgegraben. Zudem reifen die Erdbeeren in Folientunneln, wie anderes Obst und Gemüse dort auch. Die industrielle Landwirtschaft sorgt mittlerweile dafür, dass große Teile Südspaniens im Satellitenbild so aussehen, als hätte jemand eine gigantische Plastiktüte darüber gestülpt: Plastikfolie statt Natur, soweit das Auge blickt.

Wegen der großen Nachfrage bauen auch in Deutschland immer mehr Landwirte Winter-Erdbeeren an – in Folientunneln oder Gewächshäusern. Doch der Aufwand, Erdbeeren in

Nr. 11/12 – November/Dezember 2014

der dunklen und kalten Jahreszeit zum Reifen zu bringen, ist beträchtlich. Der Stromverbrauch, vor allem für die künstliche Beleuchtung, ist enorm. Das schlägt sich nicht nur in der Ökobilanz, sondern auch im Preis nieder.

Bleiben noch Erdbeeren aus der Tiefkühltruhe als Ausweg. Die meisten Tiefkühl-Erdbeeren, die wir hier bekommen, stammen aus China. Anlässlich eines großen Ausbruchs von akuten Brechdurchfällen durch Noroviren im Herbst 2012, der auf chinesische Tiefkühl-Erdbeeren zurückgeführt wurde, tauchte in der Presse die Frage auf: „Wieso holen wir Tiefkühl-Erdbeeren aus China?“ Die Antwort ist einfach: Weil sie billig und ständig verfügbar sind.

Doch die permanente Verfügbarkeit aller denkbaren Sorten von Obst und Gemüse hat einen Preis, den der Verbraucher, in erster Instanz aber die Umwelt bezahlen muss. Dabei gibt es einen wirklich guten Ausweg: Greifen Sie im Winter besser zu Äpfeln oder zum traditionellen Winterobst - Orangen, Mandarinen und Zitronen aus Südeuropa. Die wachsen und reifen dort zu dieser Jahreszeit immerhin ganz von allein, obwohl der Transport natürlich auch hier bewerkstelligt werden muss.

#### Quellen:

- (1) Schrot & Korn: Erdbeeren: kurze Saison, lange Wege, Ausgabe 05/2012  
<http://schrotundkorn.de/lebenumwelt/lesen/201205b02.html>
- (2) Robert Koch-Institut: Großer Gastroenteritis-Ausbruch durch eine Charge mit Noroviren kontaminierter Tiefkühlerebeeren in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen in Ostdeutschland, 09 – 10/2012; Epidemiologisches Bulletin Nr. 41, 15. Oktober 2012
- (3) Was wir essen - alles über Lebensmittel: Erdbeeren Erzeugung gestern und heute; Herausgegeben von aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
- (4) Süddeutsche.de vom 14.12. 2013: Erdbeeren aus Bayern – Fragwürdige Früchtchen  
<http://www.sueddeutsche.de/bayern/erdbeeren-aus-bayern-fragwuerdige-fruechtchen-1.1843421>

## MELDUNG

Wandkalender

6

### Von gefährlicher Luftpost und Impfungen bei Fernweh



(dgg) Impfungen gehören, so das Robert Koch-Institut (RKI), zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen, die in der Medizin zur Verfügung stehen.

Das Deutsche Grüne Kreuz e. V. (DGK) möchte dazu beitragen, dass diese wichtige vorbeugende Maßnahme auch angenommen wird, denn nicht wenige Menschen stehen Impfungen skeptisch gegenüber. Andere vergessen schlichtweg Auffrischimpfungen, oder auch die Grippe-Impfung, die jedes Jahr erneut verabreicht werden muss.



Nr. 11/12 – November/Dezember 2014

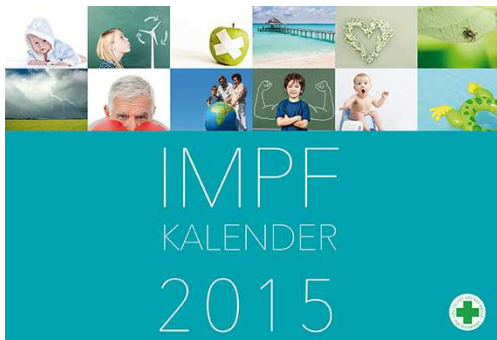
Wir haben daher einen Wandkalender mit „Hingucker-Effekt“ entwickelt, der Besucher im Wartebereich von Arztpraxen, Apotheken, Gesundheitsämtern und anderen medizinischen Einrichtungen mit Pfiff auf das Thema ‚Impfen‘ anspricht. Kurze Texte laden zum Lesen ein: Der Kalender bietet zu auffallenden oder ungewöhnlichen Bildern prägnante Kurztexte zusammen mit interessanten Hintergrundinformationen.

Zum Beispiel zu Windpocken, deren Auslöser als „gefährliche Luftpost“ übertragen werden. Oder zu Rotavirus-Erkrankungen – nur 10 winzige Viren reichen aus, um einen heftigen Brech-Durchfall auszulösen.

Monat für Monat versorgt der Wandkalender vom Deutschen Grünen Kreuz e. V. Besucher und Wartende mit interessanten Neuigkeiten zu saisonalen Impftemen – von Tetanus zu Beginn der Gartensaison über die im Herbst fällige Grippeimpfung bis hin zu Reiseimpfungen bei Fernweh im Winter.

### Impfkalender 2015

Zum Aufhängen an die Wand, 13 Seiten, A3-Format, vierfarbig  
Einzelpreis € 19,80 (incl. MwSt., zzgl. Versandkosten)



### Bestellen Sie per

Fax: 06421 293-170 oder -187

Tel.: 06421 293-0

Mail: kundenservice@dgk.de

7

### Hängende Schultern, schlurfender Schritt Gangmuster wirkt auf die Psyche

(dgk) Willkürlich lachen oder sich mal so richtig im Spiegel anstrahlen – diese Tricks gegen schlechte Laune sind bekannt. Und sie haben eine, natürlich begrenzte, Wirkung. Menschen mit Verstimmungen oder leichten Depressionen haben nun vielleicht noch eine weitere Option, ihre Stimmung zu heben: durch die Veränderung der Gangart.

Schon länger weiß man aus Untersuchungen, dass sich das Gangbild von Depressiven und nicht Depressiven unterscheidet. In einer Untersuchung wurden nun Probanden angeleitet,

Nr. 11/12 – November/Dezember 2014

ihr Gangmuster so zu verändern, dass sie entweder fröhlicher oder „depressiver“ gelaufen sind als normal. Zudem wurden ihnen positive und negative Worte präsentiert.

In einem anschließenden Gedächtnistest zeigte sich, dass Versuchspersonen, die mit hängenden Schultern schlurfend gingen, mehr negative Wörter behalten haben – ein Muster, das auch immer wieder bei Depressiven gefunden wird. Probanden, die fröhlich gelaufen sind, konnten sich hingegen mehr positive Wörter merken.

„Das zeigt uns, dass unsere Art sich zu bewegen Auswirkung darauf hat, ob wir eher positive oder negative Informationen verarbeiten“, erklärt Professor Johannes Michalak von der Universität Witten / Herdecke, einer der Studienautoren. „Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Körper, hier der Gangart, und der Psyche, hier der Art, welche Informationen wir uns merken. Solche Ergebnisse könnten in Zukunft dazu verwendet werden, Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Depressionen zu entwickeln, die über eine Veränderung von körperlichen Prozessen wirken“, so Michalak.

*Quelle:*

*Pressemeldung der Universität Witten/Herdecke vom 24.10.2014: Unsere Art zu Gehen beeinflusst, was wir uns merken.*

## SERVICE

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie  
weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter  
[www.dgk.de/Aktuelles](http://www.dgk.de/Aktuelles)**

### **Bildmaterial**

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den 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 (außer Mittwoch) von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

- ⇒ Unter der Telefonnummer (06421) 293-140
- ⇒ Per E-Mail unter [presseservice@dgk.de](mailto:presseservice@dgk.de)