

**55. Jahrgang
Nr. 5/6 – Mai/Juni 2014**



Seite		Zeichen
2	Achillesferse der Freizeitsportler	4.876
4	Risiko anaphylaktischer Schock	4.010
KIND UND GESUNDHEIT		
5	Vergiftungsgefahr Waschmittelkapseln sehen aus wie Bonbons	1.151
MELDUNGEN		
6	Fatales Duo: Fernsehen und Essen	889
6	Zu Atem kommen Asthma natürlich ergänzend behandeln	1.690
TIER UND GESUNDHEIT		
7	Lasst mich sitzen! Jungvögel überleben in freier Natur am besten	3.712
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

Achillesferse der Freizeitsportler



*Achillessehnenbeschwerden gehören zu den häufigsten Problemen von Läufern.
Foto: blas-Fotolia*

(dgg) Eine Reizung der Achillessehne ist unter Gelegenheitssportlern und Läufern weit verbreitet. Die Beschwerden werden häufig chronisch, schränken die Bewegungsfähigkeit erheblich ein und stellen Ärzte vor große Herausforderungen. Erstaunlich gut hilft eine einfache Übung, deren Wirksamkeit in Studien unter Beweis gestellt wurde.

Stärkste Sehne des Menschen

Die Achillessehne ist die dickste und stärkste Sehne des menschlichen Körpers. Sie überträgt die Kraft der Wadenmuskeln auf die Ferse und ermöglicht somit die Beugung und Seitwärtsbewegung des Fußes, die Grundvoraussetzung für das Stehen, Laufen und Springen. Keine andere Sehne unseres Körpers ist derartig hohen mechanischen Belastungen ausgesetzt. Bei Fehlbelastungen kann es zu Reizungen kommen, die schnellstmöglich behandelt werden müssen.

Typische Kandidaten für Sehnenreizung

Grund für eine solche Fehlbelastung ist häufig ein schlechter Trainingszustand, zu kurze Regenerationsphasen nach starken Belastungen oder ein zu schnelles Steigern der Trainingsintensität. Dies geschieht häufig bei „Späteinsteigern“, die sich anfangs zu viel zumuten. Betroffen sind auch Gelegenheitssportler, vor allem Läufer, die nicht regelmäßig trainieren. Männer trifft es fünfmal häufiger als Frauen, vor allem jenseits des 30sten Lebensjahres – vielleicht, weil sie eher dazu neigen, sich zu überfordern. Aber auch ambitionierte Läufer leiden unter den Symptomen, wenn sie die Sehne überlasten. Das geschieht beispielsweise durch Hügeläufe, bei denen die Wadenmuskeln zu stark beansprucht werden oder durch abrupte Veränderung des Laufuntergrunds. Und weil die Sehne im Lauf des Lebens durch Abbauvorgänge anfälliger wird, haben ältere Menschen häufiger damit zu tun, zumal bei Übergewicht.

Anlaufschmerz: Humpelnd aus dem Bett

Eine Reizung der Achillessehne macht sich durch Schmerzen, Verdickung und Überwärmung bemerkbar. Das Leiden beginnt meist schleichend unter Belastung. Typisch in der Anfangsphase ist ein *Anlaufschmerz*: Nach Ruhepausen oder morgens ist die Achillessehne leicht versteift und bei einer Belastung nicht elastisch genug, um die Bewegungen schmerzfrei ausführen zu können. Im Laufe der Zeit geht der Anlaufschmerz in einen anhaltenden Schmerz über, der sich mit zunehmender Belastung noch weiter ausprägt. Schließlich wird es unmöglich, sich schmerzfrei zu bewegen oder sportlich zu betätigen. Besonders weh tut es, bergauf zu laufen oder die Treppe hoch zu steigen.

Schnell reagieren

Damit die Beschwerden nicht chronisch werden, heißt es schnell zu reagieren. Zur Behandlung einer Achillessehnenentzündung gibt es einige Methoden, die jeder Betroffene selbst durchführen kann. So können im akuten Stadium Schmerzen und Schwellungen durch kühlende Auflagen gemildert werden.

Trainingspause: Je früher desto besser

Doch das wichtigste ist eine *Pause für die Sehne*. Nicht im Sinne einer Ruhigstellung des Fußes, sondern im Sinne einer Trainingspause. Alle Bewegungen, die Schmerzen verursachen, sollten vermieden werden – ohne allerdings den Fuß komplett ruhig zu stellen. Solange noch Schmerzen auftreten, sollte man auf ein Training verzichten oder auf Sportarten umsteigen, welche die Sehne weniger belasten, wie Fahrradfahren oder Schwimmen.

Krafttraining: Einfache Übung hilft

Nach Abklingen des Schmerzes ist ein Krafttraining empfehlenswert, um die Achillessehne gegenüber zukünftigen Belastungen zu stärken und weniger anfällig zu machen. Besonders bewährt und durch Studien geprüft ist ein sogenanntes exzentrisches Krafttraining:

- Stellen Sie sich mit dem Vorderfuß auf eine Stufe (als wenn Sie auf dem Vorderfuß hoch gehen wollten).
- Drücken Sie sich so weit wie möglich nach oben. Die Position zwei Sekunden halten.
- Danach die Fersen so weit es geht senken, also bis unterhalb der Stufenkante. Zwei Sekunden halten, dann wieder nach oben.
- Diese Übung 15 mal wiederholen, 30 Sekunden ausruhen und danach noch mal **15** Übungen durchführen, das ganze über eine Dauer von 12 Wochen.

Sanftes Dehnen

Die Sehne sollte vor jedem Training sanft gedehnt werden, aber auch ab und zu zwischendurch. Wichtig dabei ist, unterhalb der Schmerzschwelle zu bleiben. Die Kräftigungs- und Dehnungsübungen dürfen erst durchgeführt werden, wenn die Achillessehnenentzündung abgeklungen ist. Insbesondere zu frühes und zu ausgeprägtes Dehnen führt fast immer in den Übergang in eine chronische Achillessehnenentzündung.

Überlastungen meiden

Wer einmal Probleme durch eine Überlastung der Achillessehne hatte, sollte besonders gut darauf achten, sie noch einmal zu reizen. Vorderfuß- und Berglaufen belasten die Achillessehnen besonders stark und sollten daher gemieden werden, ebenso wie das Laufen auf sehr weichem Untergrund. Und: Flip Flops sollten zumindest für den Zeitraum, in dem die Reizung besteht, im Schuhschrank bleiben, da sie die Achillessehne unnötig hoher Belastung aussetzen.

Quellen:

- (1) Murtaugh B, Ihm, J.M.: *Eccentric training for the treatment of tendinopathies; Curr Sports Med Rep.* 2013 May-Jun;12(3):175-82. doi: 10.1249/JSR.0b013e3182933761.
- (2) *Mit einer Achillessehnenreizung ist nicht zu spaßen:* <http://www.berlin-sport.de/sportatgeber/2012/01/30/mit-einer-achillessehnenreizung-ist-nicht-zu-spassen.html>
- (3) *Entzündete Achillessehne? Einfache Übung hilft!* *Ärztezeitung online vom Ärzte Zeitung,* 29.03.2006

Tendinopathie: Wenn die Achillesferse schmerzt

Interview mit Physiotherapeutin Ursula Wappelhorst,
Buchautorin und Dozentin für Physiotherapie



Lesen Sie dazu mehr auf unserer Homepage www.dgk.de

2

Risiko anaphylaktischer Schock

Viele Allergiker fürchten sich vor einem allergischen Schock. Wer sein individuelles Risiko kennt und Maßnahmen zur Vorbeugung ergreift, lebt sicherer.

(RaIA/dgk) Wenn die Frühlingssonne lacht und die Temperaturen steigen, beginnt wieder die Zeit der Insekten. Auch Bienen und Wespen sind bald wieder unterwegs – zum Leidwesen aller Insektengift-Allergiker. Denn sie haben ein vergleichsweise hohes Risiko, nach einem Bienen-, Wespen-, Hummel- oder Hornissenstich einen allergischen Schock, eine so genannte Anaphylaxie, zu entwickeln.

Ein anaphylaktischer Schock ist die Maximalvariante einer allergischen Reaktion mit lebensgefährlichen Auswirkungen. Nach dem Kontakt mit dem Allergieauslöser (Allergen) kommt es dabei in kürzester Zeit zu heftigen allergischen Reaktionen, die bis zu Atemnot, Blutdruckabfall und Bewusstlosigkeit reichen können. Eine Anaphylaxie kann sogar zu Herz-Kreislauf- oder Atemstillstand führen und damit tödlich enden.

Besonders gefährdet?

Nicht nur Insektengift-Allergiker sind Anaphylaxie-gefährdet: Auch Menschen, die beispielsweise unter Medikamenten-, Nahrungsmittel- oder bestimmten Pollenallergien leiden, haben ein erhöhtes Risiko. Für Erdnuss-Allergiker können schon kleinste Mengen Erdnussmehl in Kuchen und Keksen schwerwiegende Folgen haben. „Bei einer Milch-, Hühnereiweiß- oder Weizenallergie im Kindesalter ist immer besondere Vorsicht geboten“, betont Dr. Thomas Buck, Allergologe und Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin aus Hannover. Das wohl größte Risiko für einen lebensbedrohlichen Allergieschock haben junge Nahrungsmittel-Allergiker, die gleichzeitig unter Asthma leiden und erblich vorbelastet sind.

„Es ist sehr wichtig, sein individuelles Anaphylaxie-Risiko zu kennen und einem allergischen Schock vorzubeugen“, erklärt Professor Ludger Klimek, Leiter des Zentrums für Rhinologie und Allergologie in Wiesbaden. Damit der Arzt das Anaphylaxie-Risiko eines Patienten bes-

ser einschätzen kann, werden seit einigen Jahren so genannte Auslöserprofile erstellt und in einer Datenbank gesammelt. Sie liefert wichtige Informationen, wodurch bei wem ein allergischer Schock ausgelöst wurde. „So werden auch seltene Allergene als Anaphylaxie-Auslöser erkannt, und Ärzte können den Patienten darauf abgestimmte Vorbeugemaßnahmen anbieten“, sagt Allergieexperte Klimek.

Vorbeugen – aber wie?

Um eine anaphylaktische Reaktion zu vermeiden, können Allergiker einiges tun. Vielen hilft eine Hyposensibilisierung. Bei dieser Behandlung, die auch als spezifische Immuntherapie bekannt ist, wird der Körper langsam an den Allergieauslöser „gewöhnt“, bis er schließlich nicht mehr darauf reagiert. Bei Insektengift-Allergien werden mit der spezifischen Immuntherapie gute Erfolge erzielt. Aber auch viele andere Allergiker können davon dauerhaft profitieren.

Für Pollenallergiker ist es besonders wichtig zu wissen, auf welche Obst- und Gemüsesorten sie möglicherweise mit einer so genannten Kreuzallergie reagieren könnten. So können Birkenpollen-Allergiker beispielsweise auch auf Sellerie allergisch reagieren, und manche Gräserpollen-Allergiker vertragen weder Hülsenfrüchte noch Erdnüsse. Der Genuss der „falschen“ Lebensmittel könnte für sie fatale Folgen haben.

Was hilft im Notfall?

Leider ist es für Allergiker nicht immer möglich, alle potenziellen Anaphylaxie-Auslöser zu meiden oder sich einer spezifischen Immuntherapie zu unterziehen. Dann ist es unverzichtbar, stets ein Notfallset mit Adrenalin-Autoinjektor, Antihistaminikum und Kortison zur raschen Selbstbehandlung griffbereit zu haben. „Den Gebrauch des Adrenalin-Autoinjektors im Notfall sicher zu beherrschen, das ist sozusagen die Lebensversicherung für jeden Anaphylaxie-gefährdeten Patienten“, betont Professor Ludger Klimek und rät Betroffenen dringend, sich im Umgang mit der lebensrettenden Medizin schulen zu lassen.

Mehr erfahren Interessierte im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke* (Ausgabe 4B/2014), die ab dem 15. Mai 2014 in der Apotheke für Sie bereit liegt.

KIND UND GESUNDHEIT

3

Vergiftungsgefahr

Waschmittel-Kapseln sehen aus wie Bonbons

(dGK) Hochkonzentrierte Waschmittel-Kapseln, sogenannte „Liquid Caps“ sind leicht mit Süßigkeiten verwechselbar. Sie können damit für Kinder zu einer Gesundheitsgefahr werden, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nach Auswertung von Vergiftungsunfällen im In- und Ausland mitteilt. In Großbritannien, Frankreich und Italien, in denen die Caps schon länger auf dem Markt sind, werden jährlich ca. 400-500 Anfragen zu Vergiftungsunfällen mit „Liquid Caps“ gemeldet. Seit 2012 haben zwei deutsche Giftinformationszentren rund 150 Fälle, darunter etwa 10 Prozent mittelschwere Gesundheitsbeeinträchtigungen,



Foto: Szasz-Fabian Erika-Fotolia

dokumentiert. „Gerade für Kinder sind die bunten, glänzenden, wie große Bonbons aussehende „Liquid Caps“ sehr attraktiv“, sagt BfR-Präsident Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel. Um Vergiftungsunfälle zu vermeiden, sollten Eltern die Packungen nach Gebrauch sofort wieder verschließen, keine Einzelportionen griffbereit auf der Waschmaschine liegen lassen und Nachfüllbehälter nicht in der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Kinder sollten zudem auf die Gefahr hingewiesen werden.

Quelle:

Bundesinstitut für Risikobewertung: *Neue Flüssigwaschmittel können Vergiftungsunfälle bei Kindern verursachen*; Pressemitteilung 07/2014 vom 31.03.2014

MELDUNGEN

4

Fatales Duo: Fernsehen und Essen

(dgk) Je mehr man von einer bestimmten Sache (z. B. Salzstangen) isst, desto weniger Verlangen spürt man nach einiger Zeit, noch mehr davon zu essen. Fachleute bezeichnen diesen Effekt als „spezifische sensorische Sättigung“. Dieses Prinzip kennen wir alle! Selbst unser Lieblingsgericht „hängt uns irgendwann zum Halse heraus“. Dieser Mechanismus bewahrt uns davor, immer weiter zu futtern und uns zu einseitig zu ernähren – außer wir essen vor dem Fernseher. Forscher haben herausgefunden, dass diese Art von Sättigung vor der Flimmerkiste schlichtweg ausfällt. Die Folge: Wer eine Mahlzeit vor dem Fernsehen zu sich nimmt, isst mehr, als jemand der z. B. einfach am Tisch sitzt. Das gilt in besonderem Ausmaß für diejenigen, die gewohnheitsmäßig viel fernsehen. Fazit: Wer seine Kalorienaufnahme regulieren möchte, sollte nicht vor der Mattscheibe essen!

Quellen:

(1) *Lifestyle-Telegramm vom 28.02.14: Essen und Fernsehen – die Kombination macht dick*

(2) *Lucy Braude & Richard J. Stevenson: Watching television while eating increases energy intake.*

Examining the mechanisms in female participants; Appetite, online publiziert am 22.1.2014.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666314000130>

5

Zu Atem kommen

Asthma natürlich ergänzend behandeln

(dgk) In Deutschland leiden etwa zehn Prozent aller Kinder unter 15 Jahren und fünf Prozent der Erwachsenen unter Asthma bronchiale. Asthma ist eine Erkrankung, die das Leben unter Umständen erheblich einschränken kann. Diagnose und Therapie gehören auf jeden Fall in die Hände eines Arztes.

Doch gehört gerade Asthma auch zu den Krankheitsbildern, das auf ergänzende natürliche Maßnahmen aus allen möglichen Bereichen anspricht. Betroffene müssen zu „Jägern und Sammlern“ werden, die in der Fülle der Möglichkeiten suchen und ausprobieren, was ihnen zu mehr Atem verhilft. Bekannte Atemtechniken, wie die Lippenbremse, können die Symptome in Krisenzeiten abfedern, unbekanntere, wie die Buteyko-Methode, können die Beschwerden möglicherweise langfristig erheblich verbessern. Doch was dem einen hilft, hat bei dem anderen vielleicht gar keine Auswirkung.

Nun liegt ein neues Buch vor, das genau dem Rechnung trägt. Es ist geschrieben von einer Betroffenen, Leiterin einer Selbsthilfegruppe, die seit Jahren vieles ausprobiert, einiges verworfen und anderes gefunden hat, das ihre Lebensqualität verbessert. Nach dem Motto „Auch das ist ein Versuch wert“ werden alle möglichen Methoden und Rezepte vorgestellt, von Heilkräutern über Inhalationen, Bewegung, Ernährung, Darmsanierung, Atemschulungen bis hin zu Schüßler-Salzen und Biofeedback. Erkrankte profitieren von ihren alltagstauglichen Tipps und ihrer motivierenden Ansprache – etwas was jemand, der nicht selbst betroffen ist, kaum leisten kann. Empfehlenswert ist das Buch für alle Asthmapatienten, die sich auf ihren eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität begeben möchten.

Waltraud Rehms
Asthma natürlich behandeln
 Alle wichtigen ergänzenden Behandlungen
 152 Seiten, Schlütersche Verlagsgesellschaft, ISBN
 987-3-89993-745-9
 19,95 €

TIER UND GESUNDHEIT

6

Lasst mich sitzen!

Jungvögel überleben in freier Natur am besten



Dieser Ästling wird von seinen Eltern versorgt. Foto: DGK

(dgk) Der Frühsommer ist die Zeit der Tierkinder. Bei vielen Vogelarten sind die Jungen jetzt aus der Nestlingsphase herausgewachsen und nun so genannte „Ästlinge“. Diese „Halbstarken“ haben das elterliche Nest verlassen, sind aber noch nicht voll flugfähig. Gern hüpfen sie auf niedrigen Ästen oder dem Boden herum. Bei so manchem regt sich Mitleid, wenn sie einen solchen piepsenden, scheinbar verwaisten Jungvogel erblicken. Doch die jungen Ästlinge werden auch außerhalb des Nestes von ihren Eltern geschützt und mit Futter versorgt. „Die ständigen Rufe der Jungvögel sind Kontakt- und

Bettelrufe“, erklärt André Hallau, Leiter der NABU Wildvogelstation in Berlin, „die Eltern wissen so genau, wo ihre verstreut hockenden Jungen sind und welches von ihnen gerade Hunger hat.“ Fast alle Singvogelarten zeigen ein ähnliches Verhalten.



Halbnackte Nestlinge sollten, wenn es geht, zurück ins Nest gesetzt werden.
Foto: DGK

Nur bei Gefahr eingreifen

Beobachter sollten also nicht vorschnell handeln: „Nur wenn die Jungvögel in Gefahr sind, etwa auf der Fahrbahn einer Straße sitzen oder sich anderen Gefahrenquellen nähern, darf der Mensch eingreifen“, so Hallau. Es kann z. B. sinnvoll sein, die Tiere in eine nahegelegene Hecke oder ein Gebüsch setzen. Die Altvögel finden ihre Jungen in einem Radius von maximal 50 m problemlos wieder und nehmen sie auch an. Der „Fremdgeruch“ scheint die Vögel, im Gegensatz zu manchen Säugetieren, nicht zu stören.

Noch nackte Jungvögel hingegen, die weder stehen noch hüpfen können, sollten möglichst vorsichtig ins Nest zurückgesetzt werden – wenn man eines findet.

Vollwaise oder voll versorgt?

Wer unsicher ist, ob die Vogeleltern das Jungtier versorgen, sollte die Jungvögel aus einem Versteck heraus oder aus größerer Entfernung etwa zwei Stunden im Blick behalten. In den meisten Fällen wird man nach einiger Zeit beobachten können, dass sich die scheuen Elternvögel vorsichtig nähern und sich um ihren Nachwuchs kümmern.

Handaufzucht: aufgezogen, aber oft nicht überlebensfähig

Die Aufzucht von Jungvögeln durch Laien glückt in den seltensten Fällen. Es ist eine schwierige Aufgabe, die man nicht "mal eben" nebenbei bewältigen kann. Die Tiere müssen regelmäßig und häufig gefüttert werden, was für die meisten Berufstätigen kaum realisierbar ist. Vor allem ist es schwierig, die richtigen Futtertiere in der notwendigen Menge zu bekommen. Und selbst wenn die Pfleglinge mühsam aufgezogen wurden, ist fraglich, ob sie überlebensfähig sind. Fehlprägungen, Wachstumsstörungen und Befiederungsprobleme, die eine künstliche Aufzucht verursachen können, enden im Spätherbst oder Winter oft unbemerkt mit dem Tod des Vogels.

Im Notfall an Fachleute wenden

Um Jungvögeln wirklich zu helfen, sollten deshalb nur solche Tiere aufgenommen werden, die tatsächlich verletzt sind oder aber ganz sicher nicht durch Elternvögel versorgt werden, z. B. weil durch Unwetter, Baumaßnahmen oder dergleichen der Nistplatz zerstört ist. Damit eine tiergerechte Aufzucht gewährleistet ist und um die Gefahr der Fehlprägung auf den Menschen zu vermeiden, sollten solche Jungvögel nach Möglichkeit in eine anerkannte Aufzuchtstation oder Vogelpflegestation gebracht werden. Diese können bei den Ortsgruppen des NABU (www.nabu.de), den Naturschutzbehörden oder auch bei Tierärzten oder Tierheimen nachgefragt werden.

Lebensraum schaffen hilft am besten

„Was unseren heimischen Vögeln viel mehr hilft, ist, ihre Lebensräume zu erhalten bzw. Veränderungen behutsam zu gestalten“, meint Hallau. Wenn beispielsweise Häuser saniert

werden, fallen oftmals Brutmöglichkeiten in Nischen weg. Wer hier Ersatz schafft, tut viel mehr für den plusterigen Nachwuchs, als jemand, der mit einem gefundenen Jungvogel zum Tierarzt pilgert.

SERVICE

**Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie
weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter
www.dgk.de/Aktuelles**

Bildmaterial

Die abgebildeten Fotos stehen Ihnen zur kostenlosen Nutzung in Verbindung mit den Pressetexten und unter Nennung der Bildquelle zur Verfügung.

Die Fotos können per E-Mail angefordert werden unter: anke.rabenau@dgk.de

Haben Sie Fragen?

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich (außer Mittwoch) von 8.30 bis 13.30 Uhr zur Verfügung:

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