

**informationsdienst**

**56. Jahrgang  
Nr. 3/4 – März/April 2015**



<b>Seite</b>		<b>Zeichen</b>
2	<b>Wenn die Lymphknoten geschwollen sind</b>	4.347
<b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>		
	Neue Studien	
3	<b>Der heilenden Wirkung des Fastens auf der Spur</b>	2.110
	Misstrauisch, unkonzentriert, antriebslos	
5	<b>Nur schlecht drauf oder auf dem Weg in die Psychose?</b>	2.610
<b>KIND UND GESUNDEHEIT</b>		
	Kleinkinder	
6	<b>Wenn der Mittagsschlaf den Nachtschlaf stört</b>	2.286
	Erfahrungsberichte	1.322
<b>TIER UND GESUNDEHEIT</b>		
	Haarige Zeiten	
8	<b>Frühjahrsfellwechsel bei Katze, Hund und Co.</b>	4.681
<b>MELDUNGEN</b>		
	Wohnen in der Stadt	
10	<b>Mehr Grünflächen, weniger Diabetes</b>	1.186
<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

## Wenn die Lymphknoten geschwollen sind

*Lymphknoten gehören zum Immunsystem und machen sich meist erst bemerkbar, wenn die Körperabwehr aktiv ist. Dahinter stecken oft harmlose Infekte.*



Wenn das Immunsystem aktiviert ist, können die Lymphknoten anschwellen und schmerzen. Foto: Dan Race-Fotolia

(dgk / RaIA) Lymphknoten sind mandelförmige Gebilde, von einer festen Kapsel umhüllt, die normalerweise nur fünf bis zehn Millimeter groß sind. Rund 600 Lymphknoten gehören zum Lymphsystem, davon allein 300 im Bereich des Halses. Sie arbeiten als Filterstation für die Gewebeflüssigkeit (Lymphe), enthalten zahlreiche Abwehrzellen und sind zentraler Ort wichtiger Immunreaktionen. Das Lymphsystem sorgt wie eine Art Abwasserkanalnetz für den Abtransport von Stoffwechselprodukten und für die Bereitstellung von Abwehrzellen (u. a. Lymphozyten).

### Aufschlussreiche Lage

Jeder Lymphknoten filtert einen ganz bestimmten, manchmal sehr kleinen Körperbereich und gibt das Filtrat an die nächste Lymphknoten-Filterstation weiter. Eine Sonderrolle spielen dabei die Wächter-Lymphknoten. Sie sind die erste Filterstation im Lymphabflussgebiet eines Organs. Bei einer Krebserkrankung werden sie deshalb auf Tumorzellen untersucht. Sind in ihnen Tumorzellen nachweisbar, „streut“ der Krebs möglicherweise bereits in andere Körperbereiche und bildet Metastasen. Normalerweise sind Lymphknoten nicht sichtbar und kaum tastbar. Doch wenn das Immunsystem aktiv wird, können sie sichtbar anschwellen und auch schmerzen. Geschwollene Lymphknoten helfen dem Arzt, die Erkrankungsquelle zu orten, zum Beispiel am Hals. Auch in den Achseln finden sich viele Lymphknoten, in der Leiste, in den Kniekehlen und an der Bauchvorderseite.

### Schwellung meistens harmlos

Tagtäglich bekämpft die Immunabwehr des Körpers unerwünschte Eindringlinge. Spätestens bei Ausbruch einer Erkrankung schwellen die Lymphknoten dann sichtbar an. Das ist zum Beispiel bei den sogenannten Kinderkrankheiten der Fall, z. B. bei Masern und Röteln. Aber auch bei einer Mandelentzündung mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden oder bei einer harmlosen Erkältung können die Lymphknoten im Halsbereich anschwellen. Gefährliche Infektionskrankheiten, etwa mit dem HI-Virus (AIDS), können allerdings ebenfalls mit grippeähnlichen Symptomen und geschwollenen Lymphknoten am Hals beginnen. Darüber hinaus lassen sich gelegentlich dickere Lymphknoten im Leistenbereich ertasten. Oft sind sie nur Ausdruck einer unspezifischen Entzündungsreaktion, sie können allerdings auch auf eine Chlamydien-Infektion hinweisen, eine der häufigsten Geschlechtskrankheiten überhaupt.

### Wann lieber zum Arzt?

Als Faustregel gilt: Lymphknotenschwellungen, die nach drei Wochen nicht wieder verschwunden sind, sollte der Arzt abklären. Ebenso spürbar angeschwollene Lymphknoten im

Achselbereich: Sie können speziell bei Frauen verdächtig sein und auf Brustkrebs hindeuten. Sind die Lymphknoten in beiden Achseln geschwollen, ist das gerade bei jungen Leuten dagegen oft eine typische Begleiterscheinung des Pfeifferschen Drüsenfiebers, einer Infektion mit einem bestimmten Herpesvirus. Ist ein Lymphknoten geschwollen, ohne dass es Hinweise auf eine Infektion gibt, oder lässt sich der geschwollene Lymphknoten nur auf einer Seite ertasten, sollte unbedingt ein Arzt nachschauen. Ein Arztbesuch steht auch an, wenn die Schwellung schon länger ohne erkennbaren Grund besteht, insbesondere wenn Symptome wie ungewollter Gewichtsverlust, Fieber, Nachtschweiß und ein Leistungsknick dazu kommen. Auch verdickte „Knubbel“, die sich derb und hart anfühlen und sich nicht verschieben lassen, sind ein Fall für den Arzt.

### Was passiert beim Arzt?

Der Arzt wird nach Erkrankungen der letzten Zeit und anderen Beschwerden fragen. Wichtig ist auch das Abtasten der Lymphknoten. Dabei wird die Konsistenz, Verschiebbarkeit und Schmerzempfindlichkeit geprüft. So können u. a. Schmerzen und Druckempfindlichkeit auf entzündliche, aber gutartige Infektionen hindeuten. Liegt augenscheinlich keine Entzündung vor, gibt ein Bluttest Aufschluss über verborgene Entzündungen, Antikörper bei Virusinfektionen oder veränderte Blutzellen. Letztere könnten auf Leukämie hinweisen. Ist die Lymphknotenschwellung plötzlich und einseitig ohne erkennbaren Infektionsherd aufgetreten, kann der Arzt eine Gewebeprobe entnehmen (Biopsie). Bei Verdacht auf Krebs kommen außerdem bildgebende Verfahren wie Magnetresonanztomografie (MRT) oder Computertomografie (CT) zum Einsatz.

Mehr Informationen finden Interessierte im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke* / Ausgabe März B/2015, die ab dem 15. März in der Apotheke kostenlos erhältlich ist.

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

2

### Der heilenden Wirkung des Fastens auf der Spur

(dgk) Fasten ist in der heutigen Welt mit all dem Überfluss und der ständig verfügbaren Vielfalt an Lebensmitteln etwas Eigenartiges. Dennoch oder gerade deshalb findet es immer mehr Anhänger, was neben der Suche nach spirituellem Erleben sicherlich auch mit den positiven gesundheitlichen Auswirkungen zu tun hat, für die es immer mehr wissenschaftliche Belege gibt.

#### Antientzündliche Wirkung enthüllt

So ist beispielsweise schon länger bekannt, dass der zeitweise Nahrungsentzug ebenso wie eine Kalorienrestriktion Entzündungen im Körper reduzieren können. Amerikanische Forscher haben dies nun genauer untersucht und die Ergebnisse jüngst in der renommierten Fachzeitschrift *Nature Medicine* veröffentlicht. Ihre Untersuchungen an Mäusen und menschlichen Makrophagen zeigten, dass Beta-Hydroxybutyrat (BHB), welches der Körper beim Fasten oder einer ketogenen Diät produziert, bestimmte Sensoren (NLRP3) des angebore-



Beim Fasten nach Buchinger dürfen neben Wasser und Tee auch Saft und Gemüsebrühe getrunken werden. Foto: Mikovasa-Fotolia

nen Immunsystems blockiert. Auf diese Weise werden solche Entzündungsreaktionen im Körper gehemmt, wie sie auch bei der Entstehung von Autoimmun-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Atherosklerose und Alzheimer eine Rolle spielen. Möglicherweise könnte Fasten auf diese Weise Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes und Atherosklerose vorbeugen helfen.

### **Nahrungsentzug regt die Regeneration von Stammzellen an**

Ebenfalls amerikanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Fasten einen regenerierenden Effekt auf die Zellen des Immunsystems ausübt.

Während des Fastens reduziert sich die Anzahl der weißen Blutkörperchen. Als Grund dafür vermuten die Wissenschaftler der Southern California University, dass der Körper während der Hungerzeit versucht, Energie zu sparen. Dies tue er unter anderem, indem er ältere oder beschädigte Immunzellen abbaut. Die Produktion der weißen Blutkörperchen steigt dann bei Nahrungszufuhr sprunghaft an, indem die entsprechenden „schlafenden“ Stammzellen aktiviert werden. Nun wollen die Forscher untersuchen, ob sich eine solche Regeneration durch Stammzellen auch in anderen Organsystemen finden lässt.

Aktuelle Beiträge und *Fragen & Antworten* zum Thema „Fasten“ finden Sie auf der Homepage des Deutschen Grünen Kreuzes e. V. unter [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

#### **Quellen:**

- (1) Yun-Hee Youm et al.: *The ketone metabolite  $\beta$ -hydroxybutyrate blocks NLRP3 inflammasome-mediated inflammatory disease*; *Nature Medicine* 21,263–269 (2015), online publiziert am 16.2.2015; doi:10.1038/nm.3804
- (2) *Ärzteblatt online* vom 22.2.2015: *Fasten: Antiinflammatorischer Effekt über Beta-Hydroxybutyrat* <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/61898/Fasten-Antiinflammatorischer-Effekt-ueber-Beta-Hydroxybutyrat>
- (3) *Yale-University*, Pressemitteilung vom 16.2.2015: *Anti-inflammatory mechanism of dieting and fasting revealed*
- (4) Chia-Wei Cheng et al.: *Prolonged Fasting Reduces IGF-1/PKA to Promote Hematopoietic-Stem-Cell-Based Regeneration and Reverse Immunosuppression*. *Cell Stem Cell*, 2014; 14 (6): 810 DOI: [10.1016/j.stem.2014.04.014](https://doi.org/10.1016/j.stem.2014.04.014)
- (5) *University of Southern California*, Pressemitteilung vom 5.6.2014: *Fasting triggers stem cell regeneration of damaged, old immune system*; <http://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/>

Misstrauen, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit

## Nur schlecht drauf oder auf dem Weg in die Psychose?

(dgk) *Eine Psychose entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sie kündigt sich durch Warnzeichen an. Diese sind jedoch selbst für Experten schwer zu deuten. Das könnte sich bald ändern: In einem von der EU geförderten Forschungsprogramm wird ein Früherkennungs-System entwickelt, mit dessen Hilfe psychotische Erkrankungen bereits erkannt werden können, bevor sie ausbrechen.*

### Früherkennung mit hohem Nutzen

Das wäre ein riesiger Fortschritt, denn eine frühzeitige Behandlung, wie beispielsweise durch eine Verhaltenstherapie, kann das Ausbrechen der Psychose oftmals verhindern oder zumindest den Erkrankungsverlauf deutlich abmildern. Vielen Menschen bliebe damit ein leidvoller Krankheitsweg und der Rückzug aus dem sozialen Leben erspart.

Doch noch ist dies Zukunftsmusik: Bei einem Großteil der Patienten mit psychotischen Erkrankungen verstreichen mehrere Jahre zwischen dem Auftreten erster Krankheitszeichen und dem Kontakt mit professionellen Helfern.

Das neue Früherkennung-Instrument „PRONIA“ soll das langfristig ändern. Es kombiniert Daten aus neuropsychologischen und neurokognitiven Tests mit bildgebenden Verfahren, genetischen Untersuchungen sowie ergänzenden Interviews. Die an dem Projekt beteiligten Mediziner schätzen, dass PRONIA den Ausbruch der Krankheit mit bis zu 90 Prozent Genauigkeit vorhersagen kann.

### Psychose-Karriere abwenden

„Das Interesse an innovativen diagnostischen Möglichkeiten ist riesig“, erläutert Privatdozent Dr. med. Nikolaos Koutsouleris von der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München und wissenschaftlicher Koordinator des Projekts.

„Die Betroffenen können frühzeitig Klarheit über die Wertigkeit ihrer Symptome bekommen. Sie erfahren, wie hoch ihr individuelles Risiko ist, an einer Psychose zu erkranken. Durch eine Verhaltenstherapie können Personen mit hohem Risiko frühzeitig und präventiv behandelt werden, wodurch das Erkrankungsrisiko deutlich gesenkt werden kann“, so der Mediziner.

### Psychische Störungen können jeden treffen

Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) zeigen, dass etwa jeder dritte Erwachsene im Laufe seines Lebens an einer psychischen Störung erkrankt. Etwa 30 Prozent der Erkrankungen nehmen einen chronischen Verlauf.

Psychotische Erkrankungen treten oft bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 35 Jahren erstmals auf, wobei 75 bis 90 Prozent aller Patienten vor Ausbruch der Erkrankung unter Frühsymptomen leiden.

### Früherkennung jetzt schon nutzbar: Studienteilnehmer gesucht

Es wird noch Jahre dauern, bis PRONIA bei niedergelassenen Neurologen und Psychiatern für die breite Bevölkerung zur Verfügung steht. Dennoch können Interessierte die Früherkennung im Rahmen der Studie jetzt schon nutzen.

Für die PRONIA-Studie werden Teilnehmer zwischen 15 und 40 Jahren gesucht, die

- erste Anzeichen eines erhöhten Erkrankungsrisikos zeigen (z. B. sozialer Rückzug, Konzentrationsstörungen, vermehrtes Misstrauen, Veränderungen der Wahrnehmung, Lust- und Antriebslosigkeit).
- in den letzten 2 Jahren an einer Psychose oder Depression erkrankt sind.
- als gesunde Kontrollpersonen an der Studie teilnehmen wollen.

#### Kontaktaufnahme

München (muenchen@pronia.eu, Tel. 089-4400 55885); Köln (koeln@pronia.eu, Tel. 0221-478 4042); Basel (basel@pronia.eu, Tel. 0041-61-325 53 32)

#### Weitere Informationen im Internet

<http://www.pronia.eu/help-seekers/fuer-hilfesuchende-und-angehoerige/>.

#### Quellen:

- (1) *Digitale Pressemappe zur Pressekonferenz „Psychotische Erkrankungen: Ein Tabuthema, das jeden Bürger betreffen kann - Diagnose-Tool PRONIA soll Psychosen früh erkennen“ am 28. Januar 2015 im PresseClub München*  
<http://www.journalistenakademie.de/dossierbeitrag.php?b=3372>
- (2) *Rasterfahndung nach Psychosen; NetDoktor.de*  
<http://www.netdoktor.de/magazin/rasterfahndung-nach-psychosen/>
- (3) *PRONIA Projekt-Homepage*  
<http://www.pronia.eu/help-seekers/fuer-hilfesuchende-und-angehoerige/>

## KIND UND GESUNDHEIT

Kleinkinder

4

### Wenn der Mittagsschlaf den Nachtschlaf stört

(dgg) Für viele Mütter ist es jene Zeit, die sie über den Tag rettet: Wenn das Kind mittags schläft, kann sie im Haushalt arbeiten, ungestört wichtige Dinge erledigen – oder sich selbst mal eine wohlverdiente Pause gönnen. Der Schlaf in der Mittagszeit gilt zudem als förderlich für die gesunde Entwicklung der Kleinen.

Doch was für Babys erwiesenermaßen gut und wichtig ist, kann sich bei älteren Kinder ungünstig auswirken. Forscher haben herausgefunden, dass ein Mittagsschläfchen ab einem Alter von zwei Jahren zunehmend den Nachtschlaf stören kann.



Wenn Kinder nachts durchschlafen, kann der Mittagsschlaf wegfallen. Foto: barney-boogles-fotolia

Der Einfluss des nächtlichen Schlafs auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern ist wissenschaftlich gut belegt. Für den Nutzen des Mittagsschlafs bei Kindern, die nachts bereits durchschlafen, gibt es hingegen keine hinreichenden Beweise.

Australische Psychologen haben daher 26 Studien zur Schlafqualität von Babys und Kleinkindern analysiert. Dabei fanden sie einen Zusammenhang zwischen Mittagsschlaf und späteren und kürzeren Schlafenszeiten sowie einer schlechteren Qualität des nächtlichen Schlafs.

Dies machte sich besonders stark jenseits eines Alters von zwei Jahren bemerkbar. Fazit der Forscher: Bei älteren Kleinkindern kann der Nutzen einer mittäglichen Ruhe ins Gegenteil umschlagen und zunehmend sowohl die Dauer als auch die Qualität des Nachtschlafs mindern. Doch weil viele Eltern den Mittagsschlaf bei Kleinkindern für unverzichtbar halten oder aber die „stille Zeit“ am Mittag für sie selbst wichtig ist, versuchen sie an der täglichen Schlafenszeit festzuhalten.

Die Studie zeigt, dass der Mittagsschlaf abgeschafft werden kann, wenn

- das Kind nachts durchschläft,
- sich dann mittags eigentlich gar nicht mehr hinlegen möchte
- oder abends zur Schlafenszeit nicht müde ist und nicht einschlafen kann.

Da jedes Kind anders ist, sollten Eltern ihre Kinder beobachten und individuell entscheiden, ob ein Mittagsschläfchen sinnvoll ist oder eher nicht.

Falls nicht, sollten die Eltern mit dem Kind eine Ruhepause ohne Schlafen vereinbaren, denn Experten sind sich einig, dass Kinder Auszeiten brauchen. Dabei können sich die Kleinen still beschäftigen z. B. mit Malen, Träumen, Puzzeln, Bücher ansehen oder CDs hören. Dann haben auch die Eltern mal Zeit für sich.

### So klappt es mit der Mittagspause

- **Einführen** Erklären Sie Ihrem Kind, dass, auch wenn es jetzt keinen Mittagsschlaf mehr braucht, Sie als Eltern durchaus eine Ruhezeit benötigen, bevor es weitere Aktivitäten gibt.
- **Einplanen** Pausen müssen genau wie alles andere *geplant* werden.
- **Einhalten** Führen Sie in feste Ruhezeiten ein, z. B. eine halbe Stunde nach dem Mittagessen.
- **Einprägen** Rituale können helfen, die Pausenzeit im Alltag zu verankern. Sie können dazu z. B. das Zimmer leicht verdunkeln oder eine besondere Decke auf den Boden legen.
- **Einleiten** Helfen Sie Ihrem Kind anfangs, eine schöne Beschäftigung zu finden, legen Sie Bücher oder ein Puzzle bereit.

**Quellen:**

- (1) *Wissenschaft aktuell vom 18.2.2015: Mittagsschlafchen nur bis Zwei*  
 (1) *Karen Thorpe et al.: Napping, development and health from 0 to 5 years: a systematic review; Archives of Disease in Childhood, doi:10.1136/archdischild-2014-307241*

**Erfahrungsberichte**

„Wir haben vor knapp zwei Wochen den Mittagsschlaf verabschiedet. Benny wachte manchmal schon um 3 Uhr morgens auf oder turnte noch abends um 22 Uhr rum. Wir gehen jetzt viel raus, abends duscht er und fällt dann ins Bett. Ich schaue, dass wir auch draußen immer kleinere Ruhepausen einrichten, in denen er einfach abschalten kann. Falls wir zuhause sind, dunkle ich sein Zimmer ab, er darf dann puzzlen, Bücher anschauen oder sich einfach zehn Minuten ins Bettchen legen. Ich habe seitdem wieder (meist) den Abend für mich und kann mich um Liegeengebliebenes kümmern. Die KiTa ist davon nicht begeistert, sie meinen, er müsse noch mittagsschlafen, weil er erst 3 ist. Aber ich erklärte ihnen, dass meinem Sohn eine Ruhepause reicht – und dass er jetzt wieder einen festen Nachtschlaf hat und abends gut ins Bett findet.“  
 Laura (29) mit Benny (3)

„Ich habe meinem Sohn, drei Jahre alt, erklärt, auch wenn er keinen Mittagsschlaf mehr macht, brauchen Mama und Papa nach dem Mittagessen eine Ruhe, bevor wir wieder spielen können. In der Zeit kann er sich auf seinem Bett ein Buch anschauen oder eben leise in seinem Zimmer spielen. Das hat am Anfang nur für zehn Minuten geklappt, aber in zwischen spielt er eine Stunde allein in seinem Zimmer. Wir haben damit angefangen, als er aufhörte zu schlafen.“  
 Mareike (34) mit Laurin (3)

**TIER UND GESUNDHEIT**

5

**Haarige Zeiten: Frühjahrsfellwechsel bei Katze, Hund und Co.**

(dGK) *Zweimal jährlich wechseln Tiere ihr Fell, im Frühjahr und im Herbst. Gesteuert wird der saisonale Fellwechsel durch steigende bzw. sinkende Temperaturen und die Tageslichtlänge. Im Frühjahr fliegen mehr Haare als im Herbst, da das wärmende Winterkleid dichter ist.*

**Hunde und Katzen**

Dabei gibt es bei Hunden erhebliche Unterschiede, die nicht nur rassebedingt sind: Ältere Tiere haaren häufig mehr als junge, kastrierte mehr als nichtkastrierte und Hündinnen verlieren besonders vor der Läufigkeit viele Haare.



Auch Katzen haaren zum Fellwechsel je nach Rasse und Individuum unterschiedlich. Stubentiger verlieren unter Umständen das ganze Jahr über Haare, aber auch sie können im Frühjahr verstärkt „fusseln“. Für alle gilt: Büschelweise ausgehende Haare sind meist ein Zeichen für eine behandlungsbedürftige Erkrankung.

Menschen besitzen etwa 200 Haare pro Quadratzentimeter Kopfhaut. Hunden wachsen auf der gleichen Fläche durchschnittlich 1.000 bis 9.000 Haare. Katzen haben ein noch dichteres Fell: 25.000 Haare haben Forscher pro Quadratzentimeter gezählt.



So klappt es: Haustiere sollten von klein auf an das Bürsten gewöhnt werden.  
Foto: Fotowebbox-Fotolia

### **Pflege des Fellkleids**

Katzen, und hier vor allem diejenigen, die in der Wohnung gehalten werden, können durch das Putzen mit der Zunge große Haarmengen verschlucken. Verdichten sich diese Haarbälle im Verdauungstrakt, können sie ernste Beschwerden verursachen. Vor allem Rassen mit einem unnatürlich langen oder dichten Haarkleid (z. B. Perserkatzen) benötigen daher während des Fellwechsels eine Unterstützung bei der Pflege durch Bürsten.

Auch Hunde sollten während des Fellwechsels täglich gebürstet werden. Das beugt nicht nur dem

„Haaralarm“ im Wohnzimmer vor, sondern fördert auch die Durchblutung der Haut und sorgt dafür, dass das neue Fell knoten- und filzfrei nachwächst.

Natürlich muss das „Instrument zur Fellpflege“ auf das Haarkleid des Tieres abgestimmt werden: Für langhaarige Hunde und Katzen eignet sich ein Metallkamm mit abgerundeten Zinken. Bei kurzhaarigen Hunden wird das Fell am besten mit einer Bürste mit Kunststoffborsten oder mit einem Gummistriegel gepflegt, bei kurzhaarigen Katzen mit einer Naturhaarbürste und einer kleinen weichen Drahtbürste.

Positiver Nebeneffekt: Hat sich das Tier erstmal an den Bürsteneinsatz gewöhnt, so stärkt die Fellpflege das Vertrauen und damit die Beziehung zwischen Mensch und Tier.

### **Kaninchen: Achtung, Kötterketten!**

Gesunde Kaninchen mit einem normalen Kurzhaarfell kommen in der Regel gut allein mit dem Fellwechsel zurecht. Doch kann es auch bei Langohren zu Problemen kommen.

Denn ebenso wie Katzen putzen sich Kaninchen die herausfallenden Haare aus dem Pelz – vornehmlich mit der Zunge. Auf diese Art und Weise gelangen viele Haare in den Magen-Darm-Trakt, wo sie sich zusammenballen und zu Verstopfungen führen können.

Ein erstes Anzeichen für Fellwechsel und ein Warnhinweis für beginnende Verstopfung sind sogenannte "Kötterketten". Die Kaninchen setzen nicht mehr einzelne runde Kötter ab, sondern die einzelnen Kotballen sind perlschnurartig durch längere Haare verbunden.

Werden solche Ketten beobachtet, sollten Halter unterstützende Maßnahmen ergreifen, um den Fellwechsel zu erleichtern und einer Verstopfung vorzubeugen.

Denn in schweren Fällen entsteht durch die Haarballen eine lebensgefährliche Magenüberladung oder auch eine sogenannte „Trommelsucht“. Dabei ist die Darmpassage so sehr gestört, dass sich halbverdautes Futter in Magen und Darm staut, das zu gären beginnt. Zeigen sich beim Kaninchen ein geblähter Bauch, Schmerzreaktionen beim Berühren, Fressunlust oder Apathie, muss sofort ein Tierarzt aufgesucht werden.

### **Das beugt einer Verstopfung vor**

Handzahme Kaninchen, die Streicheleinheiten gewöhnt sind, sollten in der Zeit des Fellwechsels oft gebürstet werden, um die ausgefallenen Haare zu entfernen. Mögen die Kaninchen das Bürsten nicht, können die Haare mit der feuchten Hand „ausgestreichelt“ werden.

Das richtige Futter beugt ebenfalls einer Verdauungsstörung vor: Gras, Heu, frisches Grünfutter und Gemüse enthalten viele Rohfasern, die für einen schnelleren Transport der Nahrung durch den Darm sorgen. Trockenfutter oder Pellets sollten hingegen gemieden werden. Zu guter Letzt: Wie auch bei Menschen hält Bewegung den Darm in Schwung. Gönnen Sie Ihren Tieren also einen großen Auslauf und viel Bewegung!

Säugetiere, wie Fischotter oder Biber, die sich oft im Wasser aufhalten, haben keinen jahreszeitlichen Haarwechsel. Wegen der Wärme entziehenden Wirkung des Wassers benötigen sie ständig ein dichtes Haarkleid. Der Wechsel einzelner Haare findet deshalb permanent statt. Ganz anders der Maulwurf: Er wechselt das Fell sogar dreimal im Jahr!

#### **Quellen:**

- (1) *dogs-Magazin.de: Wissenswertes rund um den Fellwechsel des Hundes / Interview mit der Tierärztin Dr. Brigitte Glöwing* [http://www.dogs-magazin.de/hund\\_familie/fellwechsel-hund-in-der-wohnung-99671.html](http://www.dogs-magazin.de/hund_familie/fellwechsel-hund-in-der-wohnung-99671.html)
- (2) *Die Bundestierärztekammer informiert über den Fellwechsel bei Hund und Katze:* [http://www.bundestieraerztekammer.de/index\\_btk\\_presse\\_details.php?X=20130411095716](http://www.bundestieraerztekammer.de/index_btk_presse_details.php?X=20130411095716)
- (3) *Kaninchen Info: Fellwechsel beim Kaninchen* <http://www.diebrain.de/k-haare.html>

## **MELDUNG**

Wohnen in der Stadt

6

### **Mehr Grünflächen, weniger Diabetes**

(dgk) Wer eine neue Wohnung sucht, sollte zunächst auf dem Stadtplan nach Grünflächen suchen – und dann in der Nähe des Grüns eine neue Bleibe.

Das jedenfalls legen die Ergebnisse einer großen Querschnittstudie nahe, die einen Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein von Grünflächen in der Nachbarschaft und dem Auftreten eines Typ-2-Diabetes aufzeigen. Gibt es Parks in der Nähe, trat in der untersuchten Bevölkerung ein Diabetes weniger häufig auf, als in einer Gegend ohne jedes Stadtgrün.

Warum das genau so ist, konnten die Forscher nicht klären. Bekannt ist aber, dass ausreichende Bewegung, wie sie im Grünen möglich ist, vorbeugend gegen Typ-2-Diabetes wirkt. Unterstützt wird diese Vermutung durch frühere Forschungsergebnisse. So kam eine kanadische Studie zu dem Schluss, dass in fußgängerfreundlichen Vierteln Torontos weniger Bewohner die gefürchtete Zuckerkrankheit entwickeln.

Mehr öffentliche Grünanlagen in den Städten wären wohl wünschenswert – auch um damit den Kampf gegen steigende Diabetes-Zahlen zu unterstützen. Doch auch wenn es einen Park um die Ecke gibt: Die Lafschuhe schnüren muss letztlich jeder selbst.

**Quellen:**

- (1) Bodicoat D. H., O'Donovan G., Dalton A. M. et al.: *The association between neighbourhood greenspace and type 2 diabetes in a large cross-sectional study*; *BMJ Open* 2014;4:e006076 doi:10.1136/bmjopen-2014-006076
- (2) Gillian L. Booth et al.: *Unwalkable Neighborhoods, Poverty, and the Risk of Diabetes Among Recent Immigrants to Canada Compared With Long-Term Residents*; *Diabetes Care*, Februar 2013, Vol. 36/2 302-308, doi: 10.2337/dc12-0777

**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)