

**informationsdienst**

**57. Jahrgang  
Nr. 5/6 – Mai/Juni 2016**



**Seite** **Zeichen**

2 **Diabetes: Jeder kann sein Risiko ermitteln und gegensteuern** 2.576

3 Wenn die Spucke wegbleibt  
**Nebenwirkung Trockenheit** 2.979

**AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG**

5 **Rückfall in die Depression verhindern** 4.272  
Achtsamkeitstraining wurde in die medizinischen Leitlinien aufgenommen

7 **Schlundgymnastik hilft gegen Schnarchen** 4.930

**KIND UND GESUNDEIT**

9 Aktuelle Studie  
**Gemeinsamer Spaß bringt mehr für die Schule als Bildungsdruck** 2.083

**JEDER KANN WAS TUN**

10 Keine Naturzerstörung für den Vorgarten  
**Steigen Sie um auf torffreie Erde** 3.344

**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 –  
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)

Einfach, schnell und zuverlässig

1

## Diabetes: Jeder kann sein Risiko ermitteln und gegensteuern



Foto: tbel-Fotolia

(dgg) Etwa 90 Prozent der Menschen mit Diabetes haben einen Typ-2-Diabetes. Experten gehen davon aus, dass allein in Deutschland mehr als sechs Millionen Menschen betroffen sind. Ein großer Teil dieser Erkrankungsform ließe sich verhindern, wenn Menschen mit einem erhöhten Diabetesrisiko noch vor Ausbruch der Erkrankung mit einfachen Maßnahmen gegensteuern würden. Studien belegen das eindrücklich. Das wichtigste Instrument zur Eindämmung der „Diabetes-Epidemie“ müsste also ein Test sein, mit Hilfe dessen gefährdete Menschen erkannt werden,

noch *bevor* sich ein Diabetes oder Vorstufen davon manifestieren.

Der Nüchtern-Blutzuckerwert ist dazu nicht geeignet, weil ein erhöhter Wert darauf hinweist, dass der Diabetes bereits besteht. Auch mit dem oralen Glukosetoleranztest kommt man letztlich zu spät.

Es gibt aber einen geeigneten Test, und er ist ebenso einfach und billig wie intelligent. Eigentlich ist es unverständlich, dass ihn nicht jeder kennt.

Dabei handelt es sich um einen schnöden Fragebogen, den finnischen FINDRISK (Finnish Diabetes Risk Score). Mit der Beantwortung von acht Fragen kann jeder und jede selbst das Diabetesrisiko ermitteln. Der finnische Risikotest wurde von dem Dresdener Professor Peter Schwarz den deutschen Verhältnissen angepasst, optimiert und auf hohem wissenschaftlichem Niveau evaluiert. Es zeigte sich: Wer bei diesem Test auf einen erhöhten Wert kommt, hat tatsächlich auch eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, einen Typ 2 Diabetes zu bekommen. Und wer das weiß, kann gegensteuern. Wiederum ist die Lösung sehr einfach.

### **Machen Sie den Test!**

Interessierte können den Risikotest auf der Internetseite der Deutschen Diabetes-Stiftung kostenlos ausführen: [www.diabetes-risiko.de/diabetes-risikotest.html](http://www.diabetes-risiko.de/diabetes-risikotest.html)

### **20 Minuten tägliches Spaziergehen gegen die Volkskrankheit**

"Eine grundsätzliche Prävention des Diabetes mellitus besteht in der Verbesserung der Insulinsensitivität", schreibt Schwarz. Das bedeutet: Es müssen mehr Zellen mit mehr Insulinrezeptoren entstehen. Der Natur nach sind das Zellen, die Zucker verbrauchen – also Muskelzellen. Wie erreicht man deren Vermehrung? Mit körperlicher Bewegung! Und dazu muss man nicht einmal Sportler werden. Schwarz: "Es ist tatsächlich so, dass Alltagsaktivität im Vergleich zu allen anderen getesteten Mechanismen die erfolgreichste Maßnahme darstellt."

10.000 Schritte pro Tag oder etwa 20 Minuten strammes Spaziergehen nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit erhöhen die Zahl von Insulinrezeptoren auf Muskelzellen, und zwar viel mehr und nachhaltiger als etwa zweimal intensiver Sport pro Woche.

Das Ziel ist damit klar, die Umsetzung einfach, lebensnah und realistisch. Packen wir's an!

### **Jeder zweite Diabetiker weiß nichts von seiner Erkrankung**

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel macht oft keine oder nur unspezifische Symptome, vor allem, wenn die Werte nur leicht oder mäßig erhöht sind. Betroffene bekommen lange Zeit nichts von ihrer Diabeteserkrankung mit, die häufig nur zufällig bei einer Routineuntersuchung erkannt wird. Jeder zweite Diabetiker weiß nicht, dass er krank ist, sagen Experten. Das ist fatal, denn bleibt eine Zuckerkrankheit länger unbehandelt, kann sie schwere Folgeerkrankungen verursachen.

Quellen:

1. [www.weltgesundheitstag.de/cms/index.asp?inst=wg-who&snr=11138&t=2016%A7%A7Diabetes](http://www.weltgesundheitstag.de/cms/index.asp?inst=wg-who&snr=11138&t=2016%A7%A7Diabetes)
2. Ärzte Zeitung, 26.01.2016: So lässt sich Typ-2-Diabetes auf die Spur kommen  
Diabetes - oftmals vermeidbar:
3. [www.diabetes-heute.uni-duesseldorf.de/risikotest/risk\\_german/](http://www.diabetes-heute.uni-duesseldorf.de/risikotest/risk_german/)

2

### Wenn die Spucke wegbleibt **Nebenwirkung Trockenheit**

*Der Mund ist trocken, den Augen mangelt es an Tränenflüssigkeit: Einige Medikamente können Trockenheit als Nebenwirkung haben. So schaffen Sie Abhilfe.*

(RaIA / dgk) Mundtrockenheit kann viele Ursachen haben. Mitunter tritt sie auf, wenn bestimmte Arzneimittel eingenommen werden müssen. Der Grund: Eine ganze Reihe von Arzneistoffen kann die Speichelbildung beeinträchtigen. Dazu zählen unter anderem einige Mittel gegen Blasenschwäche, Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel, starke Schmerzmittel und Antibiotika, aber auch Herz- und Bluthochdruck-Medikamente. Die Auflistung macht klar: Vor allem ältere und chronisch kranke Menschen, die häufig auf eine Vielzahl von Arzneimitteln angewiesen sind, müssen mit Mundtrockenheit als Nebenwirkung rechnen.

Zu wenig Spucke belastet Betroffene sehr, denn ein trockener Mund erschwert das Kauen, Schlucken und Sprechen. Die ernsthaften Folgen können Zahnprobleme und schlimmstenfalls sogar Unterernährung sein.

### **Genug trinken**

Gegen einen trockenen Mund hilft das Lutschen von Pastillen oder Kaugummikauen. Eine gute Wahl sind zuckerfreie Bonbons und Kaugummis aus der Apotheke, die den Zähnen nicht schaden. Außerdem wichtig: Auf eine ausreichende Trinkmenge achten, gerade dann, wenn, wie häufig im Alter, das natürliche Durstgefühl nachlässt. Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und stark verdünnte Saftschorlen sind gute Durstlöscher. Wichtig: Patien-

ten mit chronischen Erkrankungen wie Herz- und Nierenleiden sollten zunächst mit dem behandelnden Arzt besprechen, wie viel Flüssigkeit sie täglich trinken dürfen. Wenn diese Maßnahmen allein nicht ausreichen, können Apotheker künstlichen Speichel empfehlen oder speziell anfertigen.

### **Arzneimittel nicht absetzen**

Auf keinen Fall dürfen Patienten verordnete Medikamente auf eigene Faust absetzen, weil ihnen „die Spucke wegbleibt“. Bei anhaltender Mundtrockenheit ist es jedoch sinnvoll, mit dem Arzt zu besprechen, ob nicht ein anderes Präparat ohne diese Nebenwirkung genommen werden kann.

### **Wenn die Tränenflüssigkeit fehlt**

Wichtige Medizin nicht einfach weglassen – diese Devise gilt auch, wenn Arzneimittel als Nebenwirkung die Augen austrocknen. Direkten Einfluss auf die Befeuchtung der Augenoberfläche können z. B. antiallergische Medikamente, Mittel gegen Depressionen, Parkinson und Bluthochdruck haben.

Trockene Augen sind belastend, denn sie brennen mitunter stark und die Sehleistung kann erheblich eingeschränkt sein. Ist es nicht möglich, auf andere Arzneimittel auszuweichen, können die Beschwerden mit speziellen Augentropfen wie Hyaluronsäure, Hypromellose oder Povidon gelindert werden. Diese Mittel werden auch künstliche Tränen genannt. In der Apotheke erfahren Sie, welche Tränenersatzmittel gut verträglich und im individuellen Fall geeignet sind.

### **Mundtrockenheit und trockene Augen können auch von Krankheiten und anderen „Störfaktoren“ herrühren.**

Mundtrockenheit tritt zum Beispiel auf bei...

- bestimmten rheumatischen Erkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Depressionen
- emotionalem Stress

Zu wenig Tränenflüssigkeit wird oft gebildet bei...

- bestimmten rheumatischen Erkrankungen
- Diabetes
- Neurodermitis
- hormonellen Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren)

Mehr Informationen finden Interessierte im Ratgeber aus Ihrer Apotheke / Ausgabe 6A/2016, die ab dem 1. Juni in der Apotheke kostenlos erhältlich ist.

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

3

### Rückfall in die Depression verhindern

Achtsamkeitstraining wurde in die medizinischen Leitlinien aufgenommen



Übung zur Körperwahrnehmung im Rahmen der Achtsamkeitsmeditation; Foto: mbsr-mbct-Verband

(dgk) Depressionen gehen mit einem hohen Rückfallrisiko von bis zu 80 Prozent einher. Um Rückfälle zu vermeiden, werden häufig Psychopharmaka eingesetzt. Viele Menschen jedoch wollen aus verschiedenen Gründen nach dem Abklingen der Beschwerden keine Pillen mehr nehmen – sie vertragen sie nicht oder fürchten eine Abhängigkeit.

Nun wird von einem Fachgremium neben anderen Therapien eine weitere Option empfohlen: regelmäßige Achtsamkeitsübungen. Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften

(AWMF) hat für Patienten, die eine akute Depression durchlitten haben, die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy, MBCT) als eine Rückfallprophylaxe in die medizinischen Leitlinien zur Behandlung aufgenommen. Ganz allgemein sollen Medizinische Leitlinien Ärzten bei der Behandlung eine strukturelle Entscheidungshilfe bieten: Sie geben auf Basis klinischer Studien Empfehlungen, welche Mittel und Verfahren sinnvoll sind.

### Achtsamkeitstraining hilft

Bereits im Jahr 2011 erschien eine dänische Studie, die die bisherigen Ergebnisse zu dem Thema analysierte. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass MBCT eine effektive Methode ist, um bei Patienten mit wiederkehrenden depressiven Episoden einen Rückfall zu verhindern.

### Genauso effektiv wie Pillen

2015 fanden britische Forscher heraus, dass die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie einen Rückfall sogar ebenso gut verhindern kann wie Antidepressiva. Damit wäre sie eine Option für all jene, die gegen die Rückfallgefahr nicht jahrelang Tabletten nehmen möchten. „Diese Studie ist von sehr hoher wissenschaftlicher Qualität, sie untersucht die Wirkung von MBCT an einer großen Stichprobe,“ sagt Prof. Johannes Michalak, Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/ Herdecke mit Forschungsschwerpunkten in den Bereichen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie und Embodiment bei psychischen Störungen.

### Aus der Abwärtsspirale aussteigen

Da sich bei depressiven Menschen die Gedanken verselbstständigen und wie von einem "Autopiloten" auf Einbahnstraßen gelenkt werden, lernt man im Achtsamkeitsprogramm, aus diesen Gedankenschleifen auszusteigen und sich ins Hier-und-Jetzt zurückzuholen.

„Menschen, die schon einmal eine depressive Episode gehabt haben, verfangen sich häufig – auch schon bei moderat negativen Stimmungen, die ja zum Leben dazu gehören – in ne-

gativen Grübelschleifen“, erklärt Michalak. Sie denken dann z. B. „Warum ich schon wieder?“, „Andere kommen viel besser mit solchen Schwierigkeiten zurecht“. Betroffene würden dann nur noch in ihrem Kopf leben, in der Vergangenheit oder der Zukunft. Sie hätten den Kontakt zum Hier-und-Jetzt, dem einzigen Moment, der wirklich real ist, verloren. Und damit auch den Schlüssel zum Empfinden von Glück. „Die Übung von Achtsamkeit kann Menschen mit Depressionen dabei helfen zu erkennen, wenn sie ins Grübeln abkippen, und sie dabei unterstützen, wieder ins Hier-und-Jetzt zurückzukommen“, so der Psychologe.

### Ohne Kurs und Übung geht es nicht

Interessierte brauchen anfangs Anleitung durch erfahrene, speziell ausgebildete Fachkräfte. Deutschlandweit werden achtwöchige MBCT-Kurse angeboten, in denen die Übungen erlernt werden können. Doch trainieren muss schließlich jeder zu Hause selbst. Dafür müssen die Patienten eine Ausdauer aufbringen, die sie sich vielleicht nicht zutrauen. Das sollte allerdings kein Hinderungsgrund sein: „Die Therapeuten unterstützen im Kurs die Patienten darin, Ausdauer zu entwickeln,“ ermutigt Michalak.

### Ärzte sollten auf die Möglichkeit hinweisen

„Durch die Forschungsergebnisse und die Überarbeitung der Leitlinie ist noch einmal deutlich geworden, dass MBCT bei Depressionen und insbesondere als Rückfallprophylaxe helfen kann“, erklärt die stellvertretende Vorsitzende des Achtsamkeitsverbandes MBSR-MBCT, Petra Meibert. „Wir wünschen uns, dass die behandelnden Ärzte ihre Patienten häufiger als bisher auf MBCT-Kurse aufmerksam machen.“

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland. Auf seiner Homepage [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de) finden Interessierte qualifizierte Lehrende sowie Kurse.

#### Quellen:

1. MBSR-MBCT Verband, Pressemitteilung vom 11.4.2016: Medizinische Leitlinien empfehlen Achtsamkeitstraining; [www.mbsr-verband.de/presse/pressemitteilungen.html](http://www.mbsr-verband.de/presse/pressemitteilungen.html)
2. [www.leitlinien.de/nvl/depression](http://www.leitlinien.de/nvl/depression)
3. Willem Kuyken: Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial; The Lancet, Volume 386, No. 9988, p63–73, 4 July 2015, online publiziert am 20.4.2015; der vollständige Artikel ist einsehbar unter doi: 10.1016/S0140-6736(14)62222-4
4. MBSR-MBCT Verband, Pressemitteilung vom 21.1.2016: Achtsamkeitstraining hilft bei Burn-out und Depression
5. Piet J., Hougaard E.: The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2011 Aug;31(6):1032-40. doi: 10.1016/j.cpr.2011.05.002. Epub 2011 May 15.

## Schlundgymnastik hilft gegen Schnarchen

*Bauch – Beine – Po, Beckenboden oder Rücken – jede „Problemzone“ hat ihre eigene Gymnastik hervorgebracht. Nun gibt es etwas für den Rachen: eine Schlundgymnastik, die dem nächtlichen Rumoren im Schlafzimmer entgegenwirken soll.*

(dgk) Rasseln, Pfeifen, Röcheln, Knattern – so unterschiedlich könnte man die Geräusche beschreiben, die Schnarcher nachts von sich geben. Sie stören nicht nur den Bettgenossen, auch der Schlaf des Betroffenen selbst kann beeinträchtigt sein. Und nicht selten kommt es zu Atemaussetzern, die zu einer ausgeprägten Tagesmüdigkeit führen können.

Es gibt eine Vielzahl von Maßnahmen gegen das Schnarchen bis hin zu Operationen. Doch die Ergebnisse lassen oftmals zu wünschen übrig. Daher ist es sehr zu begrüßen, dass ein Ansatz erforscht und vorgestellt wird, der das Übel an der Wurzel packen soll. Dafür muss man zunächst verstehen, wie es überhaupt zum Schnarchen kommt.

Schnarchgeräusche entstehen durch Vibrationen der Weichteilstrukturen in den oberen Atemwegen, meist dem weichen Gaumen mitsamt dem anhängenden Zäpfchen. Auslöser ist die Abnahme der Muskelspannung im Mund-Rachenbereich während des Schlafens. Hierdurch erhöht sich zum einen die „Vibrationsbereitschaft“ der Weichteile, zum anderen verengt sich der Luftweg, was zu einer erhöhten Geschwindigkeit des Atemluft-Stroms und damit zum „Flattern“ der Weichteile führt.

Der Gedanke liegt nahe, die Muskulatur im Rachenbereich so zu stärken, dass das Vibrieren im Atemstrom unterbunden wird. Genau das haben brasilianische Forscher ausprobiert: Sie stellten „gymnastische“, teilweise der Logopädie entlehnte Übungen zusammen und überprüften deren Wirksamkeit in einer wissenschaftlichen Studie.

In die Studie eingeschlossen wurden 39 Patienten im Alter zwischen 20 und 65 Jahren, die wegen ihres Schnarchens oder der Diagnose eines leichten bis mäßigen obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms (OSAS) in ein Schlaflabor überwiesen wurden. Alle Probanden sollten für die Studiendauer von drei Monaten während der Nacht ein Nasenpflaster tragen, um die Nasenatmung zu ermöglichen. Die Probanden der Therapiegruppe wurden zudem angeleitet, dreimal täglich für etwa acht Minuten Übungen durchzuführen. Dazu zählte unter anderem:

- die Zungenspitze gegen den harten Gaumen pressen und zum Rücken hinbewegen,
- die Zunge am harten Gaumen festsaugen,
- die Zunge auf den Mundboden drücken und dabei die unteren Schneidezähne mit der Zungenspitze berühren,
- den weichen Gaumen und das Gaumenzäpfchen durch Bildung des Lautes „A“ anheben.

Die einzelnen Übungen sollten jeweils 20-mal wiederholt werden. Zur Überprüfung der Auswirkung wurden die Anzahl und Intensität der Knarzgeräusche sowie die Schnarch-Wahrnehmung durch den Schlafpartner ermittelt.

Die Forscher hatten Erfolg: Unter den Übungen für den Mund-Rachen-Raum nahm die Schnarch-Frequenz um 36 Prozent ab, die Intensität der Geräusche sogar um 59 Prozent, was auch durch die Wahrnehmung der Schlafpartner bestätigt wurde. In der Untergruppe von Patienten mit mäßigem OSAS bei Studienbeginn reduzierten sich die Atemaussetzer. Die Übungen sind somit ein vielversprechender Ansatz, um das Schnarchen zumindest spürbar zu reduzieren.

Das Muskeltraining funktioniert aber natürlich nur, wenn das Schnarchen auf einer muskulären Dysfunktion beruht, es also keine organische Ursache hat wie eine Verengung der oberen Atemwege durch Fettleibigkeit, Vergrößerung der Rachenmandeln, Verkrümmung der Nasenscheidewand oder Kieferdeformationen. Auch bei Patienten, die Schlafmittel einnehmen, rauchen oder verstärkt Alkohol konsumieren, dürfte das Training nichts nutzen. Aus diesem Grund waren alle diese Patienten nicht in der Studie berücksichtigt worden.

Wer organische Ursachen fürs nächtliche Sägen überprüft und beseitigt hat, kann es mit der „Schlundgymnastik“ probieren. Dafür braucht es eine gehörige Portion Disziplin. Aber der Einsatz könnte sich lohnen – auch für den Schlafpartner.

#### **Wissenswertes zum Schnarchen**

Bestimmte organische Gegebenheiten wie beispielsweise eine verstopfte Nase oder eine verkrümmte Nasenscheidewand verengen die Atemwege und begünstigen somit das nächtliche „Sägen“. Alkoholkonsum oder die Einnahme von Beruhigungsmitteln, Schlafmitteln, Tranquilizern und Psychopharmaka fördern das Erschlaffen der Muskulatur und können daher ebenfalls Schnarchen begünstigen. Maßnahmen gegen den Krach im Schlafzimmer müssen diese Faktoren berücksichtigen.

Bei den meisten Betroffenen tritt Schnarchen abhängig von der Körperlage auf. So kommt es häufig in der Rückenlage zum Schnarchen, wenn der Unterkiefer des Schlafenden nicht gestützt ist und er durch den geöffneten Mund atmet.

Das Auftreten des Schnarchens ist alters- und geschlechtsabhängig. Am häufigsten findet es sich mit 20 bis 46 Prozent bei Männern ab dem mittleren Lebensalter. Doch auch Frauen dieser Altersgruppe bleiben nicht völlig verschont: 8 bis 25 Prozent von ihnen schnarchen.

#### **Quellen:**

1. *Vanessa Ieto et al.: Effects of Oropharyngeal Exercises on Snoring: A Randomized Trial; Chest. 2015;148(3):683-691. doi:10.1378/chest.14-2953 einsehbar unter [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0012369215506466](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0012369215506466)*
2. *Angelika Bauer-Delto, SpringerMedizin.de vom publiziert am 20.4.2016, basierend auf dem Vortrag "Pneumologie" von Prof. Dr. Kohlhäufel im Rahmen des Praxis-Update-Seminars 2016 in Berlin*
3. *Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): Patientenratgeber „Schnarchen des Erwachsenen“, einsehbar unter [www.dgsm.de/patienteninformationen\\_ratgeber.php](http://www.dgsm.de/patienteninformationen_ratgeber.php)*



## KIND UND GESUNDHEIT

Aktuelle Studie

### 5 **Gemeinsamer Spaß bringt mehr für die Schule als Bildungsdruck**



*Emotionale Nähe und gemeinsame Unternehmungen tun fördern bei Kindern die Lernmotivation.  
Foto: Drubig-Foto-Fotolia*

(dGK) Online-Lernspiele, Kurse, Lern-Coachings, Nachhilfe – mehr denn je versuchen Eltern, den Lernerfolg ihrer Kinder zu fördern. Manchmal nicht nur mehr als notwendig, sondern auch mehr als gut ist.

Für all' jene Eltern, die verbissen versuchen, die Schulleistungen des Nachwuchses zu kontrollieren und zu optimieren, gibt es nun eine erlösende Einsicht: Viel besser für die Lernmotivation der Kinder sind gemeinsame kulturelle Unternehmungen und emotionale Nähe zu den Eltern.

Zu diesem Ergebnis jedenfalls kommt die britische Bildungsforscherin Dimitra Hartas, die eine Umfrage bei 10- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern analysierte. Dabei ging es beispielsweise auch um eine Zwischenprüfung, die für den höheren schulischen Bildungsweg relevant ist. Kinder mit weniger enger Bindung an ihre Eltern fanden diese Zwischenprüfung doppelt so oft unwichtig, wie Kinder, die ihren Eltern emotional näherstanden.

Auch gemeinsame Aktivitäten konnten die Motivation fördern. Kinder, die mit ihren Eltern in Museen oder Konzerte gingen, planten deutlich häufiger, die Schullaufbahn fortzusetzen – auch wenn man soziale und andere Unterschiede herausrechnet. Gemeinsames Lernen und Bildungsaktivitäten neben der Schule hatten hingegen keinen Einfluss auf die Motivation zum Erlangen einer höheren Bildung.

Hintergrund der Befragung: Im britischen Bildungssystem gilt zu geringer Ehrgeiz bei Bildung und Ausbildung als Ursache für Armut und soziale Probleme. Den Nachwuchs stärker für die Schule zu motivieren, ist demnach der Schlüssel für mehr Einkommen und sozialen Aufstieg.

Hartas kommt anhand ihrer Daten von 4.427 Schülerinnen und Schülern zu dem Schluss, dass intensiveres Lernen nicht dazu beiträgt, Kinder und Jugendliche für Bildung zu begeistern. Deswegen, so Hartas, solle man die Familie mehr als Ort wichtiger emotionaler und intellektueller Wechselwirkung zwischen Kindern und Eltern betrachten und weniger als Fortsetzung der Schule mit anderen Mitteln.

So schön und einfach kann Förderung sein!

Quellen:

1. Spektrum der Wissenschaft online vom 7. April 2016: Bildung: Gemeinsam Spaß haben bringt mehr für die Schule als gemeinsam lernen. [www.spektrum.de/news/gemeinsam-spass-haben-bringt-mehr-fuer-die-schule-als-gemeinsam-lernen/1406730?utm\\_medium=newsletter&utm\\_source=sdw-nl&utm\\_campaign=sdw-nl-daily&utm\\_content=heute](http://www.spektrum.de/news/gemeinsam-spass-haben-bringt-mehr-fuer-die-schule-als-gemeinsam-lernen/1406730?utm_medium=newsletter&utm_source=sdw-nl&utm_campaign=sdw-nl-daily&utm_content=heute)

2. Dimitra Hartas: Young people's educational aspirations: psychosocial factors and the home environment; Journal of Youth Studies, online publiziert am 19. Februar 2016 DOI: 10.1080/13676261.2016.1145634
3. EurekAlert: Quality time rather than study time improves teens' educational aspirations; Meldung vom 6. April 2016; [http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2016-04/uow-qtr040616.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2016-04/uow-qtr040616.php)

## JEDER KANN WAS TUN

6

### Keine Naturzerstörung für den Vorgarten **Steigen Sie um auf torffreie Erde**

(dgk) Die Temperaturen steigen, und es herrscht wieder rege Betriebsamkeit im Garten oder auf dem Balkon. Frisches Grün wird in Beete und Töpfe gepflanzt, und da man den jungen Pflanzen einen guten Start wünscht, wird vorher noch eine passende Blumenerde dazu gekauft.

Doch jeder, der Pflanzerde im Supermarkt oder Bauhaus kauft, sollte wissen, dass er die Verschönerung seines Vorgartens mit einer konkreten Naturzerstörung an einem anderen Ort erkauft.

Denn die allermeisten Pflanzerden enthalten Torf, der das Wachstum der Pflanzen fördern soll. Doch für die Torfgewinnung werden Moore zerstört und damit der Lebensraum seltener Pflanzen und Kleintiere. Noch dazu ist Torf ein Klimakiller. Moore haben eine große Bedeutung als Kohlenstoffspeicher, für den Abbau entwässerte Torflager sorgen für einen erheblichen Anteil der Treibhausgas-Emissionen.

Innerhalb Deutschlands wird der meiste Torf in Niedersachsen abgebaut, zumeist auf landwirtschaftlich genutzten Flächen. Intakte Moore werden dadurch nicht zerstört. Dennoch hat das niedersächsische Kabinett erst im April dieses Jahres beschlossen, den Torfabbau zu drosseln, um den Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase zu vermindern. Daneben wird Torf in großem Maßstab aus dem Baltikum importiert – und dort werden auch Moore abgegraben, die in Deutschland geschützt werden würden.

### **Alternative: Nur torffreie Erde kaufen**

Die bessere Alternative für alle Pflanzen im Garten ist daher torffreie Erde. Die zu bekommen, ist gar nicht schwer.

Zum Beispiel Kompost, der im eigenen Garten anfällt oder in gewerblichen und kommunalen Kompostierungsanlagen angeboten wird. Er ist erheblich reicher an Nährstoffen als Torf. Der Zusatz von Düngemitteln wird dadurch überflüssig. Außerdem lässt sich mit Kompost die Bodenqualität wesentlich länger verbessern als mit Torf. Es lohnt sich, einfach mal in Kompostierungsanlagen oder Wertstoffhöfen in der Umgebung nachzufragen, vor allem, wenn man größere Mengen benötigt!

Auch Rindenumus (nicht grober Rindenmulch!) ist eine Alternative. Dabei handelt es sich um zerkleinerte und kompostierte Rinde. Er verbessert im Vergleich zum Torf die Qualität des Bodens über einen deutlich längeren Zeitraum und ist ebenfalls lose in großen Mengen z. B. in Kompostierungsanlagen zu bekommen.

### **Torffreie Produkte auch im Gartencenter und Baumarkt**

Torffreie Gartenerden gibt es auch in Säcken verpackt in Gartencentern und Baumärkten zu kaufen. Sie werden ebenfalls auf Basis von Kompost, Rindenumus und Holzfasern (zum Beispiel aus Nadelhölzern oder Kokos) hergestellt. Außerdem beinhalten sie, je nach Hersteller, Nebenprodukte wie Tonminerale und Lavagranulate (optimale Wasser- und Nährstoffspeicherung und bedarfsgerechte Freisetzung), Xylit (für den idealen pH-Wert) oder Phytoperis (ein Naturdünger). Diese Produkte gibt es auch in vielen Gartencentern und Baumärkten.

Auf manchen Blumenerde-Säcken lässt sich „torfreduziert“ oder „torfarm“ lesen. Statt der üblichen 90 Prozent beträgt hier der Torfanteil häufig etwa 70 Prozent, also nicht bedeutend weniger. Deshalb immer und auf die Angabe „torffrei“ achten.

**Tipp:** Auf der Homepage vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND) finden Sie den Einkaufsführer „Blumenerde ohne Torf“, der die Markennamen und Bezugsquellen auflistet.

#### **Quellen:**

1. *Utopia Pressemitteilung vom 17.4.2015: „Torffreie Erde für deine Pflanzen“ unter [www.utopia.de](http://www.utopia.de)*
2. *NABU: „Torf gehört ins Moor“ unter [www.nabu.de/natur-und-landschaft/aktionen-und-projekte/torffrei-gaertnern/10866.html](http://www.nabu.de/natur-und-landschaft/aktionen-und-projekte/torffrei-gaertnern/10866.html)*

## **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: [heike.stahlhut@dgk.de](mailto:heike.stahlhut@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 [heike.stahlhut@dgk.de](mailto:heike.stahlhut@dgk.de)