

informationsdienst

**58. Jahrgang
Nr. 5/6 – Mai/ Juni 2017**

Seite		Zeichen
2	Wunderbares Wandern: Jeder Schritt macht fit	4.920
	Infokasten: Aktionen am Tag des Wanderns am 14. Mai 2017	307
4	Die Flugangst überwinden	4.821
KIND UND GESUNHEIT		
6	Infektionsquelle Sandkasten?	4.643
MELDUNGEN		
8	Camping-Wochenende gegen Schlafprobleme	818
8	Gluten-Verzicht für Gesunde nicht sinnvoll	1.559
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
Internet: www.dgk.de

1

Wunderbares Wandern: Jeder Schritt macht fit

Ein scheinbar unspektakuläres Freizeitvergnügen schafft es auf der Beliebtheitsskala weit nach oben. Am 14. Mai 2017, dem Tag des Wanderns, bieten sich viele Möglichkeiten zu erfahren, wie vielfältig, inspirierend und gesund das Unterwegssein auf Schusters Rappen ist.



Foto: oatawa-Fotolia

(dgk) Der Mai bietet eine hervorragende Gelegenheit, um beim Wandern die Freude an der Natur zu erleben und gleichzeitig etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Die Pflanzenwelt steht in voller Blüte, der Vogelgesang erreicht seinen Höhepunkt und es ist schon angenehm warm, aber noch nicht heiß. Warum also nicht ein kleines Picknick einpacken, bequeme Schuhe anziehen und eine kleine Wanderung unternehmen? Vielleicht mit einem attraktiven Ziel, einem Waldsee, einer Ruine oder einer Hügelkuppe mit schöner Aussicht beispielsweise?

Tatsächlich erfreut sich das Wandern einer großen und steigenden Beliebtheit, wie eine unter anderem vom Deutschen Wanderverband unterstützte Studie zeigt. Der Anteil der Menschen, die bei der Befragung angaben, nie zu wandern, lag im Jahr 2010 bei 46 Prozent, in der darauffolgenden Untersuchung im Jahr 2014 aber nur noch bei 29 Prozent. 69 Prozent der Bevölkerung könnten der Erhebung zufolge als aktive Wanderer bezeichnet werden, wobei dazu gesagt werden muss, dass das satte Plus vor allem durch Menschen zustande kam, die sich selbst als „Seltenwanderer“ bezeichneten.

Wegzeichner machen es möglich

Dass man hierzulande unbesorgt auch ohne Karte, GPS-Empfänger oder speziellen Apps unterwegs sein kann, verdanken wir rund 20.000 ehrenamtlichen „Wegezeichnern“, die sich um etwa 200.000 Kilometer Wanderwege kümmern und dafür über 350.000 Stunden jährlich unterwegs sind. Davon profitiert nicht zuletzt auch der kräftig boomende Wandertourismus in Deutschland. Kein Wunder, es gibt kaum eine Freizeitbeschäftigung, die so viele positive Aspekte bietet.

Viele Aktionen am 14. Mai, dem Tag des Wanderns

Mitten im Wonnemonat Mai liegt der Tag des Wanderns. Bundesweit bieten der Deutsche Wanderverband und eine Vielzahl andere Organisationen wie Umwelt- und Tourismusverbände, Natur- und Nationalparke und sogar ganze Regionen Aktionen rund um das Wandern an.

Ob Fotowanderung, Gesundheitswanderung, Marathonwanderung, Familienwanderung, Wanderung mit Hund, Markierungskurs, Naturschutzaktion – die Liste der Veranstaltungen zum Tag des Wanderns ließe sich beliebig fortführen.

Wer einen spannenden, fröhlichen oder interessanten Tag in der Natur erleben will, kann sich unter www.tag-des-wanderns.de über Veranstaltungen in der Nähe informieren.

Sie ist günstig, kann fast überall durchgeführt werden, macht Spaß und ist gesund.

Zehn Gründe, warum Wandern Gesundheit und Wohlbefinden fördert

1. Wandern baut Stress ab

Bei der Bewegung in der Natur erhöht der Körper die Produktion stimmungsaufhellender Hormone und reduziert die von Stresshormonen. Dies haben Forscher in den USA bei einem Feldversuch mit zwei Laufgruppen, im Freien und in Fitnesshallen, herausgefunden. Während physiologische Werte wie Herzschlag und Pulsfrequenz bei beiden Gruppen identisch waren, zeigten die Naturläufer einen niedrigeren Spiegel des Stresshormons Kortisol und einen höheren des Stimmungsaufhellers Noradrenalin. Auch die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden beim Wandern in der Natur verstärkt ausgeschüttet.

2. Wandern ist Begegnung

Gemeinsam kleine Abenteuer erleben, neue Wege ausprobieren und die Umgebung erkunden verbindet. Beim Wandern knüpft man neue Kontakte und findet Freunde. Geselligkeit ist für Viele ein starkes Motiv für das gemeinsame Gehen.

3. Wandern stärkt den Bewegungsapparat

Muskeln, Knochen und Bänder werden bei ruhiger, regelmäßiger Bewegung trainiert und aufgebaut. Wandern ist gelenkschonender als andere Laufsportarten, wie z. B. Joggen.

4. Wandern stärkt das Immunsystem

Menschen, die sich regelmäßig bewegen, werden seltener krank. Wärme- und Kältereize beim Aufenthalt im Freien trainieren das Immunsystem.

5. Wandern ist gut für Herz- und Kreislauf

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Störungen zu erkranken. Wer regelmäßig wandert, verbessert seine Kondition. Dabei ist Wandern sehr gut dosierbar: Man kann mit kurzen Strecken beginnen und die Anforderungen nach Belieben fließend erhöhen.

6. Wandern beugt Übergewicht vor

Etwa 300 Kilokalorien pro Stunde verbrennt man bei einer leichten Wanderung, bei einer Wanderung im Gebirge steigt der Verbrauch auf 555 Kilokalorien. Das ist ähnlich viel wie beim Radfahren mit 12 bis 15 km/h.

7. Wandern regt den Stoffwechsel an

Das betrifft besonders den Fettstoffwechsel. Wandern senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und ist von daher auch für Diabetiker besonders geeignet.

8. Wandern steigert die geistige Fitness

Das Wandern fördert die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn, indem es dessen Durchblutung erhöht. Bei regelmäßiger Bewegung werden zudem spezielle Botenstoffe im Gehirn freigesetzt, welche die geistige Leistungsfähigkeit fördern. Schon Goethe stellte fest: „Die besten Gedanken kommen mir beim Wandern“.

9. Wandern fördert die Kreativität

In einer Studie erreichten Probanden bessere Ergebnisse in einem Test zu kreativem Denken und zum Problemlöseverhalten, nachdem sie vier Tage durch die Natur gewandert sind.

10. Wandern ist optimal für Senioren

Gegenüber praktisch allen Sportarten hat das Wandern den Vorteil, dass es keinerlei Altersbeschränkung gibt. Wandern kann man bis ins höchste Alter. Die ältesten Wanderführer der deutschen Wandervereine sind immerhin um die 90 Jahre alt.

Das körperliche Training ist eine Maßnahme, um den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

Quellen:

1. Heinz-Dieter Quack u. a.: *Wanderstudie: Der deutsche Wandermarkt 2014*
www.gesundheitswanderfuehrer.de/text/398/de/wanderstudien.html
2. Deutscher Wanderverband & AOK: *Wandern und Fitness*
3. Herbert Löllgen, „Alter, Altern und Bewegung“, *Deutsches Ärzteblatt*, Jg. 101, Heft 12, 2004 – nachzulesen unter www.gesundheitswanderfuehrer.de/text/46/de/wandern-ist-gesund.html
4. http://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Wildnis_Trip_macht_kreativ1771015588846.html

2

Die Flugangst überwinden

Die Uhr tickt unbarmherzig Richtung Abflug. Die hektische Atmosphäre am Flughafen erhöht das ohnehin mulmige Gefühl. Der Ur-Instinkt rät zur Umkehr. Die Flugangst scheint langsam über die Reiselust zu siegen. Glücklicherweise kann man diese Angstspirale stoppen, wie der „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“ berichtet.

(RaIA) Rasender Puls und erhöhte Atemfrequenz, schmerzhaft angespannte Nackenmuskeln und verspannt hochgezogene Schultern, Schweißausbruch und Schwindelgefühl, Übelkeitsblässe und zitternde Hände: Die körperlichen Symptome der Flugangst sind nicht zu übersehen. Was aber in den Menschen vor sich geht, die sich ihrem Urlaubsort voller Panik entgegen bibbern, das ist oft noch viel dramatischer: Wie eine Filmszene läuft der Flugzeugabsturz immer wieder vor dem inneren Auge ab. Die geschlossenen Kabinentüren beschwören Bilder von Enge und Gefängnis herauf. Und in den Wolken wird jedes windbedingte Wackeln gefühlt zur Bedrohung für Leib und Leben. Sich den Piloten und der Maschine auszuliefern, ist für viele Menschen der blanke Horror.

Wie die Angststörung entsteht

Das Phänomen der Flugangst ist gar nicht so selten. Nach einer Umfrage, die flugangst.de zitiert, fühlen sich nur 40 Prozent der Passagiere an Bord wirklich wohl. Und die übrigen 60 Prozent haben ein ungutes Gefühl oder sogar Panik. In anderen Umfragen nennen zwischen 15 und 20 Prozent der Teilnehmer Angst als beherrschendes Empfinden. Und das in einer Zeit, in der Fernreisen und Kurztrips mit dem Flieger zu den Hauptstädten Europas fast schon so zum Lebensstil gehören wie früher die Autofahrt über den Brenner nach Italien oder an die deutsche Ostsee. Wer das Fliegen meidet, gerät möglicherweise unter Rechtfertigungszwang. Zumal die Ursache der Flugangst meist nicht so leicht zu erklären ist, weil sie aus einem Bündel an persönlichen Eigenschaften und Erlebtem besteht. Eine genetische Disposition mag vorliegen oder die Erinnerung an einen unangenehmen ersten Flug. Aber

auch eine langanhaltende Überlastung, die ursprünglich nichts mit einer Flugreise zu tun hat, kann zur Angststörung beitragen.

Den Flattermann verscheuchen

Für Betroffene, die nicht für immer am Boden bleiben wollen, gibt es Mittel und Wege, die Beklommenheit zu überwinden. Manche Passagiere fühlen sich schon sicherer, wenn sie mehr darüber wissen, was rund um den Flug passiert. Gerade in leichteren und frühen Phasen der Flugangst kann die Lektüre über Sicherheitschecks am Fluggerät, über Tests aller Funktionen und über Probeläufe beruhigen. Über die Abläufe bei Start und Landung zu lesen, bei denen mehrere Flughafenmitarbeiter die Maschine über das Rollfeld führen, und über die Situation in der Luft, wo die Piloten selbst eingreifen, den Autopiloten kontrollieren und ständig mit der Flugsicherheit am Boden in Kontakt stehen, macht aus nebulösen Gefahren sachliche Fakten.

Wer das innere Flattern so nicht ganz in den Griff bekommt, sollte es mit Ablenkung probieren. An Bord gibt es Filme und Musik. Entspannter ist das Fliegen in den vorderen Reihen, denn vor den Tragflächen werden die Bewegungen des Fliegers nicht so stark wahrgenommen. Und ein sichereres Gefühl geben Sitze am Gang und in der Nähe der Notausgänge. Schon Tage vor der Abreise kann man heute bei den Fluggesellschaften den Platz seiner Wahl buchen.

Entspannen können

Unbedingt vermeiden sollte man den Griff zur Flasche. Denn Alkohol kann die Verunsicherung steigern. Außerdem müssen Fluggesellschaften Passagiere mit Alkoholfahne nicht mitnehmen. Sinnvoller sind Entspannungsübungen vor dem Abflug. Ob Yoga oder Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation oder autogenes Training: Es gibt für die meisten Menschen eine passende Entspannungstechnik. Oder das passende Entspannungsmittel. In der Apotheke gibt es natürliche Präparate, die helfen, nervöse Unruhezustände zu überwinden. Passionsblume und Baldrian, Hopfen und Melisse, Johanniskraut und Lavendel enthalten Stoffe, die auf unterschiedliche Weise beruhigend wirken. Am besten lässt man sich dazu beraten.

Wer das Übel an der Wurzel packen will, es alleine aber nicht schafft, sollte sich psychologischen Beistand gönnen. So bieten Fluggesellschaften wie die Lufthansa in Kooperation mit Seminaranbietern Kurse gegen Flugangst an. Je nach Länge und Preis sind nach dem faktenreichen Tag auch der Besuch im Cockpit oder der gemeinsame Probeflug gegen die Angst Teil des Seminars. Beim betreuten Fliegen wird das Studierte und im Kursraum Ausprobierete an der Realität gemessen. Zu streng mit sich selbst sollte aber niemand sein. Denn Flugangst ist nicht in wenigen Stunden zu erledigen. Erst wiederholtes und bewusstes Fliegen bringt wirkliche Gelassenheit.

Weitere interessante Themen finden Sie im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*, Ausgabe 6A/2017, der ab dem 1. Juni kostenlos in der Apotheke bereitliegt.

KIND UND GESUNDHEIT

3

Infektionsquelle Sandkasten?

Ärmel hoch, jetzt beginnt die Buddelsaison! Aber wie ist das eigentlich – können sich die Kinder im Sand mit Keimen infizieren? Und falls, ja, was kann man dagegen tun?



Foto: MNStudio-Fotolia

(dgk) Sandkästen sind ein Paradies für kleine Kinder. Das Spiel mit dem Sand gehört zu den elementarsten Erfahrungen von Kindern. Kaum ein anderes Material regt in dem Maße die Fantasie und die Sinneswahrnehmung an und bietet so viele Variationsmöglichkeiten. Zu einem attraktiven Garten oder Spielplatz gehört also ein Sandspielbereich.

Doch es gibt auch Bedenken: Die mögliche Infektionsgefahr durch Krankheitserreger im Spielsand ist seit vielen Jahren ein Thema des Öffentlichen Gesundheitsdienstes.

Das ist drin im Sand

Für die hygienische Beurteilung von Spielsand gibt es keine einheitlichen Untersuchungsmethoden oder Bewertungsmaßstäbe. Es gibt aber wissenschaftliche Untersuchungen zu dem Thema.

Das Niedersächsische Landesgesundheitsamt hat ein Merkblatt herausgegeben, für das mehrere wissenschaftliche Studien gesichtet wurden. Die Autoren geben zu bedenken, dass alle Oberflächen in der Umgebung des Menschen mit Bakterien besiedelt sind. Deshalb waren sie nicht verwundert, dass sich in einer Untersuchung selbst in frisch eingebrachtem Spielsand nach kürzerer Zeit eine ähnliche Keimzahldichte und -verteilung fand wie in älterem Spielsand. Überwiegend handelte es sich dabei um für die Gesundheit des Menschen irrelevante Bodenbakterien.

Auch in einer Studie, in der gezielt unter anderem nach sogenannten enterohämorrhagischen *Escherichia coli* (EHEC) in Spielsand gesucht wurde, konnten keine krankmachenden Keime gefunden werden.

In einer systematischen Untersuchung von 148 Spielsandproben in den Jahren 2000 und 2001 durch das Landesgesundheitsamt von Baden-Württemberg fanden die Experten sehr wohl Krankheitserreger. In etwa 40 Prozent der Proben wurden fäkale Verunreinigungen nachgewiesen, Parasiten bzw. deren Eier wurden in 26 Prozent der Proben gefunden. In der Hälfte der Fälle handelte es sich dabei um Erreger, die für den Menschen bedeutsam sein können. Dennoch gaben die Experten Entwarnung: Unter Berücksichtigung der Erfahrungen sei das Krankheitsrisiko durch verunreinigten Spielsand insgesamt als gering einzuschätzen. Möglicherweise wird das Immunsystem mit den Erregern leicht fertig, weil sie nur in einer niedrigen „Dosis“ im Sand enthalten sind.

Tipps für eine gute Sandkastenhygiene

Damit der Sand sauber bleibt, gilt es einige Regeln zu befolgen:

1. Regelmäßig sollte eine mechanische Reinigung des Spielsandes durchgeführt und dabei Laub, Tierkot und Abfälle entfernt werden.
2. Gegen Verunreinigungen durch Tierkot wird eine luftdurchlässige Abdeckung (Netze oder Gitter) empfohlen, die Hunde und Katzen fernhält. Geschlossene Abdeckungen (Planen oder Bretter) hingegen sind nicht empfehlenswert, da sich darunter ein für die Entwicklung von Keimen und Ansiedelung von Ameisen günstiges Mikroklima entwickelt.
3. Eine gelegentliche Lockerung, Durchlüftung und Austrocknung des Sandes verschlechtert nicht nur die Lebensbedingungen für mögliche Krankheitserreger, sondern verbessert auch die Spieleigenschaften.
4. Beim Anlegen eines Sandkastens sollte auf eine wasserdurchlässige Schicht (Drainage) unter dem Sand geachtet werden. Ein kräftiger Regenguss, bei dem das Wasser versickern kann, kann durchaus zur Reinigung beitragen.
5. Der Sand sollte regelmäßig ausgetauscht werden. Die Häufigkeit richtet sich nach dem Grad der Verunreinigung. In den meisten Bundesländern wird für öffentliche Spielplätze bzw. Kindertagesstätten ein jährlicher oder zweijährlicher Sandaustausch empfohlen. Gartenbesitzer können den alten Sand gleich auf dem Rasen verteilen. Der Sand sorgt dafür, dass der Boden aufgelockert wird und wasserdurchlässig bleibt, was für die Graswurzeln gut ist. Außerdem kann das Ausbringen von Sand ein gutes Mittel gegen Moosbildung im Rasen sein.

Gelassenheit statt übertriebener Maßnahmen

Von darüberhinausgehende Maßnahmen wie chemischen oder thermischen Desinfektionsmaßnahmen des Sandes raten Experten ab, da sie unnötig, nicht effektiv und teuer sind.

Sicherlich ist es sinnvoll darauf zu achten, dass beim Backen von „Sandkuchen“ nicht zu viel davon im Magen landet. Aber ob es realistisch ist, das Verschlucken von Spielsand komplett zu verhindern? Wohl kaum, außer Eltern säßen permanent direkt neben ihren Sprösslingen im Sand und hätten sie ununterbrochen im Blick. Was diesen Punkt anbelangt, ist ein wenig Vertrauen in die Abwehrkräfte gefragt. Und vergessen werden sollte auch nicht: Ein bisschen Dreck trainiert durchaus die Immunabwehr und beugt Allergien vor, wie man heute weiß.

Quellen

1. *Sichere Kita, Außengelände*; Herausgeber: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Ausgabe Oktober 2014
2. *Merkblatt Spielplatz- und Spielsandhygiene*; Herausgeber: Niedersächsisches Landesgesundheitsamt, 2. Aufl. August 2005
3. *Hygienische Beurteilung von Spielsand – Merkblatt 2005* Regierungspräsidium Stuttgart, Landesgesundheitsamt
4. *Kohnen, Wolfgang et al. Untersuchungen zur mikrobiologisch-hygienischen Qualität von Spielsand. Umweltmed Forsch Prax 2001, 6 (1), 25 – 30.*

MELDUNGEN

4

Nur Sonne, Mond und Sterne
Camping-Wochenende gegen Schlafprobleme

Foto: WavebreakMediaMicro-Fotolia

(dgk) In der modernen Welt mit elektrischen Lichtquellen ist der biologische Tag-Nacht-Rhythmus oft verschoben und reagiert kaum noch auf die jahreszeitliche Veränderung. Das kann Schlafprobleme nach sich ziehen. Dagegen gibt es ein gutes Mittel, wie Forscher herausgefunden haben: mehr natürliches Tageslicht, getankt an nur einem Sommerwochenende in der Natur. Erstaunlicherweise reicht eine so kurze Zeitspanne, um die innere Uhr des Menschen wieder zu justieren und an den saisonalen Tag-Nacht-Rhythmus anzupassen. Allerdings natürlich

nur, wenn man dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus folgt und sich überwiegend draußen aufhält. Vielleicht ist der beschriebene Effekt einer der Gründe, weshalb Campen als wohltuend empfunden wird und so beliebt ist.

Quellen:

1. Ellen R. Stothard et al.: *Circadian Entrainment to the Natural Light-Dark Cycle across Seasons and the Weekend*; *Current Biology*, Vol 27/4, 508–513, 20.2.2017 DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2016.12.041>
2. *Ärzteblatt mobil* vom 02.02.2017: *Schlafprobleme: Campen bringt den natürlichen Rhythmus wieder in Takt*; <http://mobile.aerzteblatt.de/news/72847.htm>

5
Gluten-Verzicht für gesunde Menschen nicht sinnvoll

(dgk) Im Supermarkt finden sich immer mehr Lebensmittel, die damit werben, was sie alles *nicht* enthalten. So auch finden sich auch immer mehr glutenfreie Produkte. Gedacht sind sie für Menschen, die an einer Zöliakie leiden. Diese vertragen kein Gluten, das ist Klebereiweiß in Getreide. Gluten führt bei ihnen zu schmerzhaften Entzündungen der Darmschleimhaut. Von Glutenunverträglichkeit sind aber nur 0,2 bis 0,4 Prozent der Deutschen betroffen.

Trotzdem verzichten immer mehr Menschen auf Getreideprodukte in der Hoffnung, das sei gesund. Entweder weil sie eine vermeintliche selbstdiagnostizierte Glutenunverträglichkeit therapieren wollen oder weil sie beispielsweise glauben, das schütze sie vor einer koronaren Herzkrankheit (KHK). Diese verbreitete Annahme ist offenbar ein Irrtum, wie die aktuelle Auswertung von zweier Studien zeigt. Der Gastroenterologe Dr. Benjamin Lebwohl von der Columbia Universität in New York hat Beobachtungsstudien ausgewertet, die seit einem Vierteljahrhundert die Ernährung von 65.000 Krankenschwestern und 45.000 Männern aus Gesundheitsberufen erfasst haben. Dabei zeigte sich, dass diejenigen mit dem höchsten Glutenverzehr sogar etwas seltener eine KHK bekommen haben, als die mit dem geringsten. Schon frühere Untersuchungen hatten gezeigt, dass Menschen, die häufig Vollkornprodukte,

die neben dem Gluten auch gesundheitsfördernde Ballaststoffe enthalten essen, seltener eine KHK entwickeln. Dr. Lebwohl rät aufgrund der Ergebnisse zu einer vollwertigen Ernährung.

Quelle:

Benjamin Lebwohl: Long term gluten consumption in adults without celiac disease and risk of coronary heart disease: prospective cohort study; BMJ 2017;357:j1892 | doi: 10.1136/bmj.j1892

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: 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