

**informationsdienst**

**58. Jahrgang  
Nr. 7/8 – Juli/August 2017**



**Seite** **Zeichen**

**SOMMER-SPEZIAL**

**2 Sommerkrankheit Harnsteine: Hitze begünstigt Ablagerungen** 5.127

**4 Harnwegsinfekte erfolgreich kurieren** 5.257

**AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG**

**6 Blutdruck senken – ganz natürlich** 5.165

**TIER UND GESUNDEHEIT**

**8 Mit Katze und Hund auf Reisen** 5.198

**MELDUNGEN**

**10 Sommer: Hochsaison für Wundinfektionen nach OP?** 1.521

**11 Schweiß in Kunstfasern – darum stinkt's** 1.534  
Infokasten 948

**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)

1

## Sommerkrankheit Harnsteine: Hitze begünstigt Ablagerungen

Zur Vorbeugung quälender Nierensteinen sollte in den heißen Sommermonaten auf eine deutlich erhöhte Trinkmenge und auf die hellgelbe Färbung des Urins geachtet werden.



*Viel trinken hilft, Harnsteinen vorzubeugen. Foto: Kieferpix-Fotolia.com*

(dgk) Oft heißt es, in den Sommermonaten sei das Risiko, Harnsteine zu entwickeln, besonders groß. Aber stimmt das wirklich?

„Ja, es gibt eine aktuelle wissenschaftliche Übersichtsarbeit zu dem Thema, die das deutlich zeigt“, erklärt Prof. Christian Seitz, Stellvertretender Leiter der urologischen Universität in Wien. „Zwölf von dreizehn Studien, die in die Arbeit eingeflossen sind, belegen eine Zunahme an Steinnachweisen oder Koliken bei steigenden Temperaturen.“

### So kommt es zur Steinbildung

Die Entstehung von Harnsteinen ist von mehreren Faktoren abhängig. Prinzipiell erhöht sich die Konzentration verschiedener steinbildender Stoffe im Urin. Steigt die Konzentration über einen bestimmten Schwellenwert, fallen Salzkristalle aus. Das kann man sich ähnlich vorstellen wie die Salzkrystallbildung in kleinen Meerwassertümpeln, bei denen – hier allerdings durch die Verdunstung des Wassers – die Konzentration des Meersalzes immer mehr steigt, bis Salzkristalle entstehen. Die Salze können sich zu „Steinen“ zusammenlagern.

### Was genau sind Harnsteine?

Harnsteine sind Ablagerungen, die sich in der Niere aus Kristallen bilden. Am häufigsten sind Ablagerungen aus Kalziumoxalaten. Sie machen etwa 70 Prozent aller Harnsteine aus. Weitere häufige Bestandteile sind Harnsäure, Kalziumphosphat, Magnesium-Ammonium-Phosphat oder Cystin.

An heißen Tagen geht von der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge ein großer Anteil über Atmung und Schwitzen verloren. Dadurch verringert sich die Urinmenge, weil die Flüssigkeit abgezogen wird. In der Folge sind die löslichen Salze, die von den Nieren ausgeschieden werden, im Urin in höherer Konzentration vorhanden. Erkennbar ist dies an der dunkleren Farbe (dunkel gelb bis braun) des Urins. Die hohe Konzentration steinbildender Substanzen führt schließlich zum Ausfallen von Kristalle und zur Bildung von Steinen.

### Im Sommer heißt es: Trinken, trinken, trinken!

Auch Gesunde sollten daher an heißen Sommertagen nicht nur auf eine deutlich erhöhte Trinkmenge achten, sondern auch auf die hellgelbe Färbung des Urins. Bei

normalen Temperaturen und durchschnittlicher körperlicher Aktivität wird empfohlen, rund zwei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt zu trinken. Bei großer Hitze und/oder „schweißtreibender“ körperlicher Belastung muss die Trinkmenge deutlich mehr als zwei Liter betragen.

### **Unerträgliche Schmerzen bei Nierenkolik durch Harnsteine**

Nicht bei jedem machen sich die Ablagerungen bemerkbar: „Nierensteine können völlig symptomlos sein“, stellt der Wiener Urologe fest. „Oft werden sie nur zufällig im Rahmen von immer häufiger durchgeführten Computertomogrammen entdeckt. Auch hinter widerkehrende Harnwegsinfekte stecken manchmal Harnsteine.“ Wenn sich die Lage der Steine ändert, können sie den Harnabfluss behindern. Dies kann zu der gefürchteten Nierenkolik mit starken bis hin zu als unerträglich empfundenen Schmerzen führen.

### **Deutsche sind „steinreich“**

In den vergangenen Jahren hat die Häufigkeit der Harnsteinerkrankung in den westlich geprägten Industrienationen deutlich zugenommen. In Deutschland hat sich die Häufigkeit von Neuerkrankungen seit Mitte der 1980er-Jahre verdreifacht. Die Gründe sehen Experten in veränderten Lebensumständen und modernen Ernährungsgewohnheiten. Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes sowie fortgeschrittenes Lebensalter begünstigen die Kristallablagerungen in den Harnwegen. Am häufigsten tritt die Erkrankung zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf, wobei Männer im Verhältnis von 7:5 häufiger betroffen sind als Frauen.

### **Was sind mögliche Ursachen für eine Harnsteinbildung?**

Die Bildung von Harnsteinen kann verschiedene Ursachen haben, z.B. falsche Ernährung, Übergewicht, zu geringe Trinkmenge, Harnwegsentzündungen, Stoffwechselstörungen (z. B. Überfunktion der Nebenschilddrüse), Abflussbehinderungen oder anatomische Besonderheiten der ableitenden Harnwege (z. B. eine Verengung des Nierenbeckens) oder auch angeborene Stoffwechselerkrankungen.

### **Erneuter Steinbildung vorbeugen**

Wer bereits einmal einen Harnstein entwickelt hat, hat ein um 50 Prozent erhöhtes Risiko, erneut einen Stein zu entwickeln. Mediziner empfehlen zur Vorbeugung solcher Rückfälle, die Flüssigkeitszufuhr gleichmäßig über den Tag zu verteilen, um Konzentrationsspitzen steinbildender Substanzen im Harn zu vermeiden. Normales Leitungswasser und ungesüßte Tees sind dafür bestens geeignet. Verzichten sollte Betroffene grundsätzlich auf gezuckerte Limonaden, da sie das Risiko für die Entstehung von Nierensteinen erhöhen. Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr dienen Bewegung, ein normales Körpergewicht und eine ausgewogene Ernährung der Prävention von Harnsteinerkrankungen. Wer zur Harnsteinbildung neigt, sollte den Konsum von Fleisch und Salz (nicht über 3g täglich) geringhalten.

„Solche Maßnahmen sind jedoch allgemeiner Natur, sie müssen je nach Steinzusammensetzung und zugrundeliegender Erkrankungen angepasst werden“, betont Seitz.

## Quellen:

1. *Warum entstehen im Sommer mehr Nierensteine?*  
[http://www.aerztekammer-bw.de/20buenger/30patientenratgeber/n\\_s/nierensteine-sommer.html](http://www.aerztekammer-bw.de/20buenger/30patientenratgeber/n_s/nierensteine-sommer.html)
2. Prof. Dr. Thomas Knoll, Dr. Arne Tiemann: *Harnsteine: Das sollten Sie wissen; Patienteninformation der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V., veröffentlicht am 23. November 2006, aktualisiert am 06. April 2017*
3. *Ärzteblatt online vom 16. Juni 2015: Neue Leitlinie zur Volkskrankheit Harnsteine*
4. *S2k-Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Metaphylaxe der Urolithiasis (043/025)*  
<http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/043-025.html>

2

## Harnwegsinfekte erfolgreich kurieren

Blasenentzündungen machen vielen Frauen zu schaffen. Oft verschreiben Ärzte dann Antibiotika. Jedoch: Zwei von drei Frauen werden auch ohne antibiotische Behandlung wieder gesund, berichtet der *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*.

(RaIA/dgk) Schmerzen im Unterbauch, häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen – viele Frauen kennen Harnwegsinfekte aus leidvoller Erfahrung. Üblicherweise wird eine Blasenentzündung mit Antibiotika behandelt, um die Beschwerden zu lindern und Folgeerkrankungen zu verhindern. Doch ist eine antibiotische Therapie tatsächlich immer erforderlich? Die Ergebnisse einer deutschen Studie, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und in der medizinischen Fachzeitschrift „British Medical Journal“ veröffentlicht wurde, sprechen dagegen. In der Untersuchung konnte nämlich gezeigt werden, dass die Entzündung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten häufig auch ohne Antibiotika wieder abklingt und entzündungshemmende Wirkstoffe für die symptomatische Behandlung ausreichen können.

„Es ist bekannt, dass viele Frauen, die an einem Harnwegsinfekt erkranken, ein Interesse an Alternativen zur üblichen antibiotischen Behandlung haben“, sagt Dr. Ildikó Gágyor. Die Fachärztin für Allgemeinmedizin, die die Studie an der Universitätsmedizin Göttingen geleitet hat, nennt damit einen Grund, warum so viele Patientinnen bereit waren, an der wissenschaftlichen Untersuchung teilzunehmen. Insgesamt 495 Frauen mit Harnwegsinfekten wurden nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Behandlungsgruppen zugeteilt: Eine Gruppe erhielt sofort ein Antibiotikum, die andere bekam ein Medikament, das Schmerzen lindert und die Entzündung hemmt. Die Frauen wurden gebeten, sich bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden wieder in der Praxis vorzustellen.

### Fit ohne Antibiotika

Das zentrale Studienergebnis lautet: Insgesamt wurden zwei Drittel aller Patientinnen, die nur mit dem Schmerzmittel behandelt wurden, ohne Antibiotika-Therapie wieder gesund. „Die Ergebnisse unserer Studie sind eine Grundlage, um mit Patien-

tinnen bei einem unkomplizierten Harnwegsinfekt zu überlegen, ob sie zunächst auf Antibiotika verzichten möchten“, so Dr. Jutta Bleidorn, Studienleiterin am Institut für Allgemeinmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover.

Die Studienautoren erwarten, dass ihre Erkenntnisse die zukünftigen Therapieempfehlungen beeinflussen werden. „Die Studienergebnisse sprechen dafür, dass die nicht antibiotischen Therapiemöglichkeiten mehr genutzt werden sollten“, sagt Koautor Dr. Guido Schmiemann vom Institut für Public Health und Pflegeforschung der Universität Bremen. Inwiefern der Einsatz eines pflanzlichen Präparates als Alternative zum Antibiotikum geeignet ist, wird derzeit in einer Folgestudie geprüft. Erste Ergebnisse werden 2019 erwartet.

### **Impfung gegen Blasenentzündung?**

Mittlerweile gibt es die Möglichkeit, sich gegen Bakterien, die häufig Blasenentzündungen hervorrufen, impfen zu lassen. Die Impfung, die allerdings nur vor einem Teil der Erreger schützt, kann für Frauen hilfreich sein, die immer wieder von Blaseninfekten geplagt werden. „Für Frauen in den Wechseljahren, die aufgrund eines eventuellen Östrogenmangels häufiger zu Harnwegsinfekten neigen, kann die Impfung Erleichterung bringen“, sagt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe vom Ärztenetzwerk Uro-GmbH Nordrhein. Für wen die Impfung außerdem infrage kommt, ist mit dem Urologen zu besprechen.

### **Pflanzliche Unterstützung**

Dass pflanzliche Präparate die Therapie einer Blasenentzündung sinnvoll unterstützen können, ist schon lange bekannt. Bewährt haben sich beispielsweise harntreibende Heilpflanzen wie Birken- und Orthosiphonblätter, Brennnessel- und Goldrutenkraut. Bei einfachen Harnwegsinfekten kommen sie in Form von Tee zum Durchspülen der Blase infrage. Auch antibakterielle und entzündungshemmende Naturheilmittel sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. Neben Blasen- und Nierentees gibt es hier auch Fertigarzneimittel wie Tabletten und Kapseln zum Einnehmen. Gut ist es, wenn sich Frauen in der Apotheke beraten lassen.

Ist die Blasenentzündung erst da, ist es wichtig, den Unterleib warm zu halten und sich ein wenig Ruhe zu gönnen. Eine erhöhte Trinkmenge von mindestens zwei Litern täglich hilft, die Keime wieder loszuwerden. Patientinnen mit Herzschwäche sollten allerdings erst mit dem Arzt klären, wie viel Flüssigkeit pro Tag erlaubt ist.

### **Starke Abwehrkräfte beugen vor**

Damit eine Harnwegsinfektion erst gar nicht entsteht, kommt es vorbeugend darauf an, die körpereigenen Abwehrkräfte durch gesunde Ernährung, Bewegung und genug Schlaf zu stärken. Denn: Ein starkes Immunsystem kann einen drohenden Infekt besser bekämpfen. Wichtig ist es jetzt im Sommer zudem, eine Unterkühlung des Unterleibs – etwa durch nasse Badekleidung – zu verhindern.

Für die Intimhygiene sind Wasser und eine für die sensible Körperzone geeignete, milde Waschlotion aus der Apotheke völlig ausreichend. Intimsprays und Scheidenspülungen sollten nicht benutzt werden, da sie die bakterielle Besiedlung der Scheide verändern und dadurch Blaseninfekte begünstigen können.

Weitere interessante Themen finden Sie im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*, Ausgabe 8 A/2017, der ab dem 1. August kostenlos in der Apotheke bereitliegt.

## AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

### 3 Blutdruck senken – ganz natürlich



*Kneipp-Güsse können helfen, den Blutdruck zu senken. Foto: die-exklusiven-Fotolia*

(dGK) Etwa ein Drittel der Erwachsenen weltweit leidet an Bluthochdruck, viele von ihnen nehmen blutdrucksenkende Mittel ein – und diese Medikamente sind wichtig und häufig auch notwendig. Dennoch ist der Wunsch von Patienten verständlich, möglichst wenige Medikamente einnehmen zu müssen. Es gibt eine Reihe von Lebensstilfaktoren und Verfahren aus der Naturheilkunde, mit denen sich der Blutdruck natürlich senken lässt. Dadurch kann es gelingen – unter ärztlicher Aufsicht – Medikamente zu reduzieren.

#### **Empfohlen in medizinischen Leitlinien: Lebensstiländerungen**

Einfach, kostengünstig und wissenschaftlich sehr gut belegt: Ein gesunder Lebensstil könnte die Mehrzahl der Bluthochdruck-Erkrankungen verhindern.

Zu einem derart förderlichen Lebenswandel gehört eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, kein oder ein nur geringer Alkoholkonsum sowie - bei zu viel Speck auf den Rippen - eine Gewichtsabnahme. Letzteres ist besonders effektiv, denn Übergewicht ist häufig die Ursache für Bluthochdruck. Bei Fettleibigkeit (Body-Mass-Index über 30) wirkt sich eine deutliche Gewichtsabnahme am stärksten positiv auf den Blutdruck aus. Da während des Rauchens der Blutdruck steigt, kann der Verzicht auf Tabakkonsum einen erhöhten Blutdruck normalisieren helfen.

#### **Wissenschaftlich untersucht: Naturheilverfahren und Co.**

Gesund zu leben ist nicht das einzige, mit dem Patienten ihren Blutdruck positiv beeinflussen können. Verfahren aus der Naturheilkunde können den Blutdruck in manchen Fällen ebenfalls etwas senken. Einige davon sind bereits wissenschaftlich un-

tersucht worden. Die Karl und Veronica Carstens-Stiftung hat die aus ihrer Sicht interessantesten Verfahren, über die Studien vorliegen, zusammengestellt.

Dass Blutspenden den Druck in den Gefäßen senken kann, mag vielleicht erstaunen. Doch tatsächlich hat eine Studie der Berliner Charité ergeben, dass bei Patienten, die viermal im Jahr zum Blutspenden gingen, der systolische Wert von durchschnittlich 160 Hg auf 144 Hg und der diastolische von durchschnittlich 91 Hg auf 84 Hg gesenkt werden konnte. Besonders profitierten Menschen mit sehr stark erhöhtem Blutdruck von mehr als 160/100 mmHg zu Studienbeginn. Ihre Werte konnten im Schnitt sogar bis zu 17 mm Hg gesenkt werden. Einen ähnlichen Effekt erzielt laut Studie ein Aderlass.

Vielen bekannt seien dürfte, dass sich bei hohen Temperaturen, wie in der Sauna, die Arterien weiten. Dadurch sinkt auch der Blutdruck. Regelmäßige Saunabesuche eignen sich daher bei Menschen mit leichter bis mittelschwerer Hypertonie. Effekte treten schon nach 2 bis 3 Wochen ein. Nach 3 Monaten regelmäßigen Saunabesuchs erhöht sich der mittlere funktionelle Gefäßquerschnitt an den Extremitäten um 22%, nach 3 Jahren um weitere 10% und nach 5 Jahren um insgesamt 40% gegenüber dem Zustand vor den Saunabesuchen. Aber Achtung: Ein Tauchbad im Eiswasser führt zu Blutdruckspitzen und ist für Hochdruckpatienten daher tabu.

Nicht nur Hitze, auch kalte Kneipp-Güsse können helfen. Durch längerfristige hydrotherapeutische Behandlungen lässt sich bei einem mäßigen Bluthochdruck eine deutliche Blutdrucksenkung bis hin zur Normalisierung erzielen. Hydrotherapeutische Verfahren sollten zunächst unter Anleitung erlernt und dann dauerhaft durchgeführt werden.

Die heißgeliebte Siesta der Südländer wird von uns zwar etwas belächelt – aber Studien zeigen, ein Nickerchen am Mittag macht nicht nur fit, sondern auch gesund: Wer regelmäßig Siesta hält, hat ein deutlich geringeres Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen zu sterben. Mediziner erklären dieses Ergebnis wenig überraschend mit dem Stressabbau. Das kurze Schläfchen zur Mittagszeit ist also eine wahre Naturarznei. Wichtig ist aber, dass Sie dies regelmäßig tun – für etwa 20 Minuten. Der Wert des Schlafes liegt eindeutig in der Kürze. Wer länger schläft, fühlt sich nachher wie gerädert und ist nachmittags nicht mehr leistungsfähig.

Natürlich gibt es auch einige pflanzliche Wirkstoffe, die den Blutdruck regulieren helfen. Aus dem Blatt des Olivenbaums wird ein ätherisches Öl gewonnen, das gut ist für das Herz, die Gefäße und das Immunsystem. Es beeinflusst die Blutplättchenbildung, und die gefäßerweiternde Wirkung der Blätter senkt den Blutdruck. Weißdorn verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens, steigert die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße und somit auch die Herzleistung. Gleichzeitig wirkt er regulierend auf den Herzrhythmus und so auch auf den Blutdruck.

Fazit: Bluthochdruckpatienten sind wissenschaftlich untersuchte und teilweise gut belegte nichtmedikamentöse Maßnahmen an die Hand gegeben, mit denen sie ihre



Erkrankung positiv beeinflussen können. Umsetzen müssen sie diese größtenteils selbst, und dafür braucht es Selbstdisziplin. Wie lohnend das sein kann, wusste schon die österreichische Erzählerin Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916), die schrieb: „*Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herrschaft über das Leben.*“

### Hinweis

Alle hier vorgestellten Maßnahmen sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt durchgeführt werden. Eine bestehende Medikation darf keinesfalls eigenmächtig reduziert werden.

#### Quellen:

1. Karl und Veronica Carstens-Stiftung, Pressemeldung vom 17.5.2016  
<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/top-10-bei-bluthochdruck.html>
2. Ärzte Zeitung online, 07.06.2017  
<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/bluthochdruck/article/937316/hypertonie-diese-5-tipps-lassen-blutdruck-sinken.html>

## TIER UND GESUNDHEIT

4

### Mit Katze und Hund auf Reisen



Ein Ausflug in die heimische Bergwelt ist für einen Vierbeiner eher geeignet, als ein Urlaub in exotische Gefilde. Foto: dgk

(dgk) Wenn die Familie in den Urlaub fährt, sollen oft auch die vierbeinigen Familienmitglieder dabei sein. Damit die Reise für Hund oder Katze nicht zur Qual wird, muss vorher allerdings einiges bedacht werden. Es fängt direkt mit der Anreise an.

#### Auf Flugreisen besser verzichten

Die Tierschutzorganisation PeTA rät generell davon ab, Tieren Flüge zuzumuten, sofern das Tier nicht in der Passagierkabine mitreisen kann – und das dürfen nur kleine Hunde oder Katzen.

Als "klein" gelten sie, je nach Fluggesellschaft, mit einem Gewicht von 5 bis 8 kg. Reisen im Frachtraum können für Vierbeiner eine erhebliche Belastung sein. Laut PeTA könne es dort zu starkem Temperaturabfall kommen, und manchmal würde die Ladung mit Pestiziden begast. Die lauten Geräusche und die Trennung vom "Rudel" bedeuten für Tiere eine erhebliche nervliche Belastung.



### **Reiseproviant für Vierbeiner?**

Besser verträglich ist eine Anreise mit dem Auto. Für die Fahrt sollten Tierhalter neben den eigenen Pausensnacks auch Wasser für den Vierbeiner sowie ein Trinkschälchen mitnehmen. Futter hingegen gehört nicht in den Reiseproviant, denn Hunde und Katzen sollten während der Fahrt und etwa zwei Stunden vorher nichts fressen. Auch ihnen kann auf Autoreisen übel werden, vor allem, wenn der Magen voll ist.

### **Vor Überhitzung schützen**

Fahrten bei hohen Temperaturen belasten Tiere sehr. Das gilt nicht nur für lange Strecken oder in südlichen Ländern, sondern auch für kurze Autofahrten im Sommer zu Hause. Am besten ist es daher, in den kühleren Morgen- oder Abendstunden zu fahren oder aber in der Nacht. Falls sich eine Fahrt während der heißen Tageszeit nicht vermeiden lässt, muss man vorsorgen: Sonnenblenden an den Fenstern des Wagens und ausreichend Wasser sollten selbstverständlich sein.

Ein Tier darf im Sommer niemals allein im Auto gelassen werden, denn es kann innerhalb kürzester Zeit zu einem Backofen werden – und das auch im Schatten oder bei geöffnetem Fenster.

### **Deshalb sind Katze und Hund so hitzeempfindlich**

Im Gegensatz zu Menschen können Hund und Katzen ihre überschüssige Wärme nicht durch Schwitzen abgeben, denn sie besitzen Schweißdrüsen nur an den Pfoten und am Nasenspiegel. Diese Besonderheit macht sie stark hitzeempfindlich. Die Wärmeregulierung findet bei Hunden hauptsächlich über das Hecheln statt. Katzen lecken ihr Fell ab, um so für Verdunstungskühle zu sorgen. Um diesen Verdunstungsverlust auszugleichen, ist es wichtig, den Tieren bei Wärme immer ausreichend frisches Wasser zur Verfügung zu stellen.

### **Überhitzung bei Tieren erkennen und richtig handeln**

Symptome von Überhitzung bei Hunden sind u. a. starkes Hecheln, eine schnelle flache Atmung, tiefrote Zunge und Erschöpfung. Bei Katzen zeigt sich u. a. Unruhe, Atemnot, Hecheln und schließlich Apathie. Bei den ersten Anzeichen einer eintretenden Überhitzung müssen sofort Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Dazu gehört: das Tier in einen kühlen Ort bringen, Wasser anbieten sowie feuchte Tücher auflegen und die Pfoten mit Wasser benetzen.

### **Sicherheit im Auto**

Katzen sollten grundsätzlich in Transportboxen mitfahren. Erstens ist es schwer, sie zuverlässig aus dem Fahrerraum wegzuhalten, und zweitens können Katzen zu wahren Fluchtkünstlern werden, sobald Fenster oder Türen geöffnet werden. Hunde fahren entweder ebenfalls in einer Box mit, oder sie werden auf dem Rücksitz mit einem im Fachhandel erhältlichen "Gurt" angeleint. Doch Vorsicht: Nicht am Halsband anleinen, denn sonst droht bei einem stärkeren Bremsmanöver eine Verletzung am

Hals. Für das Benutzen von Gurten sollte man dem Hund ein Brustgeschirr anlegen.

### **Tierisches Reisegepäck**

Natürlich muss auch für den Vierbeiner eine Tasche gepackt werden. Das gewohnte Futter für die Dauer der gesamten Reise samt Fress- und Wassernapf gehören hinein, ebenso wie Kotbeutel oder Katzenklo, Bürste oder Kamm, Spielzeug, Handtuch, Leine und Körbchen oder Decke. Nicht vergessen werden dürfen gegebenenfalls Medikamente.

### **Damit der Vierbeiner nicht verloren geht**

In den ersten Tagen vor Ort sollte man das Tier anleinen, damit es nicht ausbüxen und verlorengelassen kann. Die unbekannte Umgebung lenkt manche Hunde so sehr ab, dass sie nicht mehr auf die Kommandos ihrer Halter reagieren.

Natürlich sollten Hunde und Katzen eine Identifizierungsmarke am Halsband tragen. Daneben empfiehlt sich, einige Marken mitzunehmen, die den aktuellen Aufenthaltsort angeben wie z. B. die Adresse des Campingplatzes oder des Hotels. Natürlich sollte auf diesen Marken auch die Handynummer des Halters stehen.

### **Papiere und Einreisebestimmungen**

Auch Tiere brauchen Papiere. Bei Reisen innerhalb der EU müssen Tierhalter den erforderlichen EU-Heimtierausweis für Hunde, Katzen und Frettchen dabei haben. Sie sollten prüfen, ob die allgemeinen und länderspezifischen Schutzimpfungen noch gültig sind und fehlende Impfungen rechtzeitig nachholen.

Damit es kein böses Erwachen gibt, sollten zudem vorab Informationen über die Einreisebestimmungen des Urlaubslandes und länderspezifische Vorschriften für bestimmte Hunderassen eingeholt werden. So gibt es beispielsweise Länder, in denen einige Hunderassen Maulkorb tragen oder Hundehalter eine Bandwurmbehandlung ihres Lieblings nachweisen müssen.

#### *Quellen:*

1. *PETA Deutschland e. V.: Wie Sie im Sommer sicher mit Ihren Tieren reisen; [www.peta.de](http://www.peta.de)*
2. *Tasso e. V.: Reisen mit Tieren; [www.tasso.net](http://www.tasso.net)*
3. *Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: Tiere auf Reisen vor Hitze schützen; [www.bmel.de](http://www.bmel.de)*

## **MELDUNGEN**

5

### **Sommer: Hochsaison für Wundinfektionen nach OP?**

In den warmen Sommermonaten steigt in Kliniken offenbar das Risiko, sich nach einer Operation Wundinfektionen einzuhandeln. Forscher aus den USA spekulieren daher, ob es sinnvoll sein könnte, planbare Operationen möglichst in kühlere Monate zu legen.

(dgg) Um herauszufinden, ob es bei bestimmten Temperaturen häufiger zu Wundinfektionen nach chirurgischen Eingriffen kommt, haben die Forscher mehr als 200.000

registrierte Fälle solcher Komplikationen mit den jeweils lokalen Wetterdaten zusammengeführt.

Es zeigte sich: Am häufigsten kam es im August zu Wundinfektionen nach einer Operation. In diesem Monat kam es im Vergleich zum Januar, der die wenigsten Komplikationen aufwies, zu 27 Prozent mehr Fällen. In einem besonders heißen August kam es gar zu einem Anstieg um 56 Prozent gegenüber dem Januar.

Die Forscher konnten dabei ganz klar einen Zusammenhang zwischen dem Risiko für Wundinfektionen und der Außentemperatur beobachten: Pro Anstieg um 2,8 Grad Celsius nahm die Zahl der Krankenhaus-Neueinweisungen aufgrund von postoperativen Infektionen um 2,1 Prozent zu.

Mit dem Verschieben ausgewählter Operationen in kühlere Jahreszeiten lässt sich möglicherweise die Zahl der Infektionen nach Eingriffen verringern, vermuten die Experten. Noch ist allerdings unklar, worauf genau das erhöhte Infektionsrisiko im Sommer zurückzuführen ist. Die Wissenschaftler vermuten, dass sich bei höheren Temperaturen mehr bakterielle Erreger auf bestimmten Körperarealen des Patienten ansammeln.

#### Quellen:

1. *Haben Wundinfektionen im Sommer Hochsaison?* [www.springermedizin.de](http://www.springermedizin.de) vom 5.6.2017
2. Anthony CA et al. *The Seasonal Variability in Surgical Site Infections and the Association With Warmer Weather: A Population-Based Investigation.* *Infect Control Hosp Epidemiol* 2017; online 16. Mai; doi: 10.1017/ice.2017.84

6

## Schweiß in Kunstfasern – darum stinkt's

Kennen Sie das auch? Das neue Kleid sieht wunderbar aus, aber schon nach kurzem Tragen stinkt es dermaßen, dass man am liebsten niemandem mehr nahekommen möchte. Forscher haben nun herausgefunden, woran es liegt: In Polyesterstoffen vermehren sich geruchsbildende Hautkeime stärker als in Textilien aus Baumwolle.

(dGK) Aus geruchlosem frischen Schweiß entstehen erst durch die Aktivität von Hautbakterien stinkende, leicht flüchtige Substanzen. Diese Geruchsproduktion setzt sich sehr „effektiv“ fort, wenn die Mikroben mit dem Schweiß in die Kleidung gelangen. Allerdings gibt es Unterschiede: Verschwitzte Textilien aus Polyester riechen strenger als solche aus Baumwolle.

Wodurch das zustande kommt, haben nun belgische Forscher untersucht. Sie fanden heraus, dass sich bestimmte natürliche Hautkeime, die sogenannten Mikrokokken, in Kleidung aus Polyester stärker vermehren als im natürlichen Pendant. Augenscheinlich fühlen sich die kugelförmigen Winzlinge in den Kunststoffgeweben besonders wohl. Die Forscher vermuten, dass die lockere Struktur der Polyesterfasern das Wachstum von geruchsbildenden Mikrokokken begünstigt. Jetzt könne man versuchen, so die Forscher, ganz gezielt das Wachstum von Mikrokokken in Kleidungs-

stoffen zu hemmen. Bis das gelingt, hilft es nur, auf Baumwolle umzusteigen, zumindest in der heißen Jahreszeit. Diese Material bietet mindestens einen weiteren Vorteil: In der Baumwolle werden Geruchsstoffe besser absorbiert, also festgehalten, als in synthetische Fasern.

## HINTERGRUND

**Frisch gebildeter Schweiß** ist zunächst nahezu geruchlos. Er besteht zu 99 Prozent aus Wasser, das, an der Hautoberfläche angekommen, verdunstet. Ein Anteil von bis zu 0,5 Prozent Natriumchlorid (Kochsalz) ruft den salzigen Schweißgeschmack hervor. Weitere Bestandteile sind u. a. Milchsäure, Harnstoff, Harnsäure und verschiedene langkettige Fettsäuren. Körpergeruch entsteht erst, wenn die natürlicherweise auf der Haut vorhandenen Bakterien die Bestandteile des Schweißes zersetzen.

**Bakterien auf der Haut** sind normal. Zu unserer Hautflora gehören u. a. Mikrokokken, Korynebakterien, Staphylokokken und Propionibakterien. Auf feuchten Hautpartien wie in den Achselhöhlen erreichen diese Mikroben Keimdichten von bis zu 10 Millionen pro Quadratzentimeter. Sie ernähren sich von Schweiß und abgestoßenen Hautzellen – klingt unangenehm, aber die ungefährlichen Hautbakterien machen sich als „Türsteher“ gegenüber Krankheitskeimen nützlich.

### Quellen:

1. Wissenschaft aktuell: Warum verschwitzte Kleidung aus Kunstfasern stark stinkt; [www.wissenschaft-aktuell.de](http://www.wissenschaft-aktuell.de)
2. Chris Callewaert et al.: „Microbial Odor Profile Of Polyester And Cotton Clothes After A Fitness Session“, Applied and Environmental Microbiology, DOI: 10.1128/AEM.01422-14

## 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)