

**59. Jahrgang
Nr. 11/12 – November/Dezember 2018**



Seite		Zeichen
2	Kaminofen: Wärme mit Nebenwirkungen Schlechte Luft Dank Ofenwärme?	3.854
3	Mit Diabetes sicher Auto fahren	3.228
	IMPFTIPP	
5	Pertussis: tödliche Gefahr für Säuglinge	2.721
	AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG	
6	Wenn der Winter aufs Herz schlägt Das Herzinfarkttrisiko steigt mit Veränderung verschiedener Wetterparameter	1.837
	TIER UND GESUNDHEIT	
7	Hunde-Angst am Jahreswechsel Was Vierbeinern an Neujahr hilft — und was nicht	3.756
	MELDUNG	
8	Kaffee – ein Tässchen für die Gesundheit?	1.229

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

Kaminöfen: Wärme mit Nebenwirkungen

Schlechte Luft Dank Ofenwärme?



Blauer Himmel – schlechte Luft? Foto: wb77 – Fotolia

(dgk) Kamin- und Kachelöfen werden immer beliebter. Holzfeuer ist warm, ein schöner Anblick und verbreitet gemütliche Atmosphäre. Mehr und mehr Hausbesitzer nutzen den Kamin in der Übergangszeit als Alternative zum Heizen mit Öl oder Gas. Doch man kann beim Heizen mit Holz auch viel falsch machen und damit dem Klima und der eigenen Gesundheit schaden.

Feinstaub: Unsichtbar aber gefährlich

Beim Verbrennen von Holz können gefährliche Stoffe entstehen, so auch Staub, der in der Regel zu über 90 Prozent aus gesundheitlich schädigenden feinsten Partikeln besteht. Dieser sogenannte Feinstaub ist für das Auge nicht sichtbar, dringt aber beim Atmen tief in die Lunge ein. Die eingeatmeten Partikel verdoppeln laut Studien die Rate tödlicher Herzinfarkte, erhöhen den Blutdruck, verringern die Lungenkapazität bei Kindern und begünstigen Asthma. Außerdem steht Feinstaub im Verdacht, Krebs zu erzeugen, die Hautalterung zu beschleunigen und Schlaganfälle zu begünstigen.

Luftqualität in den eigenen vier Wänden sinkt

Nicht alle Schadstoffe gelangen durch den Schornstein nach außen. Beim Öffnen der Ofentür oder bei undichten Anlagen gelangen Schadstoffe auch in den Raum, besonders während ungünstiger Wetterlagen. Außerdem kommt es durch die starke Erwärmung direkt am Ofen zu Luftströmungen, die beständig Staub aufwirbeln.

Kaminöfen tragen erheblich zur Schadstofflast bei

Das weitaus größere Problem, weil es alle Menschen betrifft, ist jedoch die Verschmutzung der „frischen“ Luft. In Deutschland gibt es nach Angaben des Bundesverbands des Schornsteinfegerhandwerks etwa 11,7 Mio. sogenannter Einzelraumfeuerungsanlagen. Das Heizen mit Holz verursacht, auch wenn es sachgerecht vorgenommen wird, deutlich größere luftverschmutzende Emissionen als andere Energieträger wie Heizöl oder Erdgas. Vom Umweltbundesamt in Auftrag gegebene Luftmessungen zeigen, dass Holzfeuerungsabgase einen deutlichen Anteil an der Feinstaubbelastung in Wohngebieten haben können. Und Untersuchungen aus der Schweiz sprechen dafür, dass Feinstaub aus durchschnittlichen Kaminöfen ähnlich schädlich ist wie Dieselruß.

Richtiges Beheizen minimiert die Risiken

Wird ein Ofen falsch betrieben, kann der Partikelausstoß drastisch ansteigen. Ursachen sind häufig der Einsatz des falschen Brennstoffs (z.B. zu feuchtes Holz), die Überladung des Brennraums und eine falsch eingestellte Luftzufuhr.

Richtiges Heizen fängt bereits damit an, dass das Holz aus der Region kommt und nicht umweltbelastend weit transportiert wurde. Das Brennmaterial muss unbedingt ausreichend lang und trocken gelagert worden sein. Der Wassergehalt sollte bei maximal 20 Prozent liegen, was ganz leicht mit einem einfachen Holzfeuchtemessgerät ermittelt werden kann.

Nr. 11/12 – November/Dezember 2018

Wichtig: Auf gar keinen Fall darf behandeltes Holz verbrannt werden. Hierdurch entstehen extrem giftige Stoffe, die auch in der unmittelbaren Umgebung niedergehen.

Beim Anzünden ist eine ausreichende Luftzufuhr wichtig, damit die Flamme heiß wird (= helle Flamme) und das Holz vollständig verbrennt. Bei zu vollem Ofen und zu wenig Luft wird das Holz nicht richtig verbrannt, es entstehen Schadstoffe. Wenn Holz sauber verbrannt wird, hinterlässt es nur feine, weiße Asche. Unverbrannte Reste, Kohle- oder Rußpartikel in der Asche sind ein Warnsignal. Bei unvollständiger Verbrennung können giftiges Kohlenmonoxid und klimaschädliches Methangas entstehen.

Wer die wichtigsten Grundregeln, wie beispielsweise richtiges Anfeuern beachtet, kann Gesundheitsrisiken vermindern. Dabei hilft der Ratgeber „Heizen mit Holz“ vom Umweltbundesamt. Er gibt Tipps zum sauberen Heizen und informiert über gesetzliche Regelungen, wie Kamine und Co. schadstoffarm betrieben werden können. Der Ratgeber kann kostenfrei im Internet unter www.uba.de/uba-info-medien/3151.html heruntergeladen werden.

2

Mit Diabetes sicher Auto fahren

Laut neuer Leitlinie „Diabetes und Straßenverkehr“ können Diabetiker grundsätzlich am Straßenverkehr teilnehmen und dürfen auch Lastwagen und Busse steuern. Wichtig für die Fahrtauglichkeit ist es jedoch, dass sie Unterzuckerungen frühzeitig erkennen und im Ernstfall richtig reagieren.

(RaIA / dgk) Mit dem eigenen PKW unterwegs sein: Für die meisten Menschen gehört dies zu ihrer Mobilität und damit zur Lebensqualität. Auto fahren macht unabhängig und ermöglicht Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben. Das gilt natürlich auch für Diabetiker. In Deutschland ist schätzungsweise jeder zehnte Führerscheininhaber zuckerkrank, so der *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*, denn fast sechs Millionen Diabetesprieten besitzen einen Führerschein.

Steuern erlaubt

Die gute Nachricht: Die meisten von ihnen können uneingeschränkt am Straßenverkehr teilnehmen, sowohl mit dem eigenen Wagen als auch beruflich als Busfahrer, im Lastwagen oder Taxi. Das bestätigt die neue Leitlinie „Diabetes und Straßenverkehr“, die erstmals auf wissenschaftlich fundierter Grundlage die Fahrtauglichkeit bei Diabetes bewertet.

„Nach allen verfügbaren Untersuchungen ist die Unfallhäufigkeit bei Menschen mit Diabetes nur unwesentlich erhöht“, sagt Professor Reinhard Holl von der Universität Ulm, Koordinator und Mitautor der Leitlinie. Weder ein hoher Langzeitblutzuckerwert (HbA1c-Wert) noch eine Insulintherapie seien Gründe für ein Fahrverbot.

Trotzdem gibt es einige Situationen und Diabetes-Komplikationen, die die Teilnahme am Straßenverkehr ausschließen – beispielsweise eine unbehandelte Schlaf-Apnoe. Dabei kommt es zu nächtlichen Atemaussetzern. Die Folgen sind eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit und ein vermindertes Reaktionsvermögen.

Gefährlicher Zuckermangel

Auch bei wiederholten schweren Unterzuckerungen heißt es: Fahren verboten! Typisch für eine Unterzuckerung, medizinisch Hypoglykämie genannt, sind ein drastisches Absinken des Blutzuckerspiegels und Zuckermangel im Gehirn. Konzentrationsstörungen, Schwindel, Kontrollverlust und schlimmstenfalls Bewusstlosigkeit heißen die gefährlichen Folgen, die rasches und richtiges Reagieren im Straßenverkehr verhindern. Ganz klar: Schwere Unterzuckerungen erhöhen die Gefahr für Unfälle.

Das größte Risiko einer Unterzuckerung haben Diabetiker, die mit Insulin behandelt werden. Aber auch, wer bestimmte blutzuckersenkende Tabletten einnimmt, ist nicht davor gefeit. Manche Diabetiker bemerken Unterzuckerungen nicht rechtzeitig – und müssen ihren Wagen deshalb stehen lassen.

Vorübergehend fahruntauglich

„Bei zwei schweren Unterzuckerungen im Wachzustand innerhalb eines Jahres darf man zunächst nicht mehr Auto fahren“, erklärt Professor Holl. Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Gefahr von Hypoglykämien zu verringern und die Fahrtauglichkeit damit wiederzuerlangen – etwa durch eine Umstellung der Medikamente oder durch Wahrnehmungsschulungen.

Vorübergehend aufs Autofahren verzichten müssen Diabetiker bei schweren Stoffwechsellagestörungen, in der Einstellungsphase auf Insulin, aber auch bei anderen wichtigen Therapieumstellungen oder Dosisänderungen. Hinters Lenkrad dürfen sie dann erst wieder, wenn der Blutzuckerstoffwechsel stabil ist.

Keine Unterzuckerung riskieren

1. Messen Sie Ihren Blutzucker, bevor Sie sich aus der Spur setzen. Ist der Wert zu niedrig, muss die Abfahrt verschoben werden.
2. Bei längeren Fahrten gilt: Regelmäßig Pausen einlegen und den Blutzucker kontrollieren.
3. Schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker-Plättchen aus der Apotheke oder Coca Cola (keine Light-Produkte) müssen im Auto immer griffbereit sein. Dann können Sie bei einer beginnenden Unterzuckerung sofort gegensteuern.

Weitere interessante Themen finden Sie im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke*, der ab dem 15. November kostenlos in der Apotheke bereitliegt.

IMPFTIPP

3

Pertussis: tödliche Gefahr für Säuglinge*Häufige Ansteckungsquelle sind Eltern, Großeltern und Geschwister*

Foto: halfpoint-fotolia

(dgk) Keuchhusten ist eine ganzjährig vorkommende Erkrankung, die aber im Herbst und Winter etwas häufiger beobachtet wird. Keuchhustenbakterien sind hoch ansteckend, die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion. Innerhalb eines Abstandes von bis zu einem Meter ist eine Übertragung durch Husten, Niesen oder Sprechen möglich.

Klassisches Symptom bei Kindern ist der anfallsweise auftretende Husten mit einem ziehenden Geräusch beim Einatmen und dem Hervorwürgen von zähem Schleim. Bei Jugendlichen und Erwachsenen verläuft die Krankheit dagegen oftmals untypisch - lediglich als lang dauernder Husten. Keuchhusten tritt heute hauptsächlich bei Erwachsenen auf, das Durchschnittsalter liegt bei 42 Jahren. Doch Keuchhusten wird als Krankheit der Erwachsenen wegen der fehlenden klassischen Symptome nicht wahrgenommen. Großeltern, Eltern, Tanten stecken dann die Säuglinge an.

Bei Säuglingen findet man häufig ebenfalls untypische Krankheitsverläufe: Einzige Symptomatik kann der plötzliche Atemstillstand sein. Es gibt begründeten Anlass zur Vermutung, dass unerkannter Keuchhusten auch für Fälle des Plötzlichen Kindstodes verantwortlich waren und sind, so Ralph Köllges, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin in Mönchengladbach. Säuglinge haben zudem das höchste Risiko für schwerwiegende Komplikationen wie Lungenentzündungen und auch neurologischen Erkrankungen (Krampfanfällen oder bleibende Hirnschädigungen). Viele Krankenhausbehandlungen und fast alle Todesfälle betreffen deshalb junge, ungeimpfte Säuglinge unter 6 Monaten. Säuglinge sind auch deshalb so gefährdet, weil sie keinen belastbaren Nestschutz haben. Und auch Stillen schützt – anders als oftmals vermutet – nicht vor der Erkrankung.

Was rät der Kinderarzt?

Ziele der gegenwärtigen Impfstrategie in Deutschland sind ein möglichst frühzeitiger und vollständiger Impfschutz für die durch Keuchhusten besonders gefährdeten Säuglinge und Kleinkinder.

„Darüber hinaus ist die Auffrischung der Immunität sowohl im Vorschul- und Jugendalter als auch bei Erwachsenen notwendig, um dadurch den Impfschutz aufrecht zu erhalten. So können die Krankheitszahlen vermindert und die Übertragung auf ungeimpfte und nicht-immune Personen, vor allem Säuglinge, minimiert werden“, erläutert Ralph Köllges.

Jeder der eine Auffrischimpfung gegen Tetanus/Diphtherie braucht, sollte immer auch seinen Keuchhusten-Impfschutz erneuern lassen. Und alle Kontaktpersonen zu Säuglingen - Eltern und Geschwister, Tagesmütter, Babysitter und Großeltern - sollten geimpft werden. „Der beste Zeitpunkt ist spätestens vier Wochen vor der Geburt des Kindes“, rät der Kinderarzt.

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

4

Wenn der Winter aufs Herz schlägt

Das Herzinfarkttrisiko steigt mit Veränderung verschiedener Wetterparameter

(dgk) Im Winter gibt es mehr Herzinfarkte. Das weiß man schon länger. Aber jetzt hat eine schwedische Studie hierzu noch einige Details geliefert: Je niedriger die Temperatur und der Luftdruck, je stärker der Wind und kürzer die Sonnenschein-Dauer, desto häufiger kommt es zum Herzinfarkt.

Der Kardiologe Prof. Dr. David Erlinge und sein Team von der Universität Lund in Schweden hat Daten der letzten 30 Jahre ausgewertet: Stationäre Aufnahmen in Schweden mit Verdacht auf Herzinfarkt und die Wetterdaten des Schwedischen Meteorologischen und Hydrologischen Instituts vom betreffenden Tag und Ort. Das Ergebnis zeigt deutlich, dass kalte, windige und düstere Tage mit einem hohen Herzinfarkttrisiko verbunden sind. Den größten Einfluss hat die Kälte, das Risiko steigt deutlich, je tiefer das Thermometer sinkt.

Hintergrund: Bei Kälte ziehen sich die Arterien zusammen, und damit steigt der Blutdruck. Im Winter ist er dadurch höher als im Sommer. Die durch die Kälte entstehende Verengung der Arterien belastet das Herz, denn es muss gegen einen größeren Widerstand anpumpen. In der Folge steigt bei kaltem Wetter das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-bedingte Todesfälle sind daher laut Deutscher Hochdruckliga e.V. im Winter deutlich häufiger als in der warmen Jahreszeit.

Übrigens bedeuten diese Erkenntnisse nicht, dass Herzkranke im Winter nicht mehr nach draußen gehen sollten. Im Gegenteil: Bewegung ist immer gut, auch wenn es kalt ist. Nur sollten Spitzenbelastungen vermieden werden wie Schneeschippen oder das Tragen schwerer Lasten. Auf die regelmäßige Blutdruckkontrolle sollte nun ein besonderes Augenmerk gelegt werden, ein gut eingestellter Blutdruck (unter 140/90 mm Hg) ist im Winter wichtig.

Quellen:

1. Ärzteblatt online vom 25.10.2018: Herzinfarkte an kalten, windigen und dunklen Tagen häufiger
2. Moman A. Mohammad et al.: Association of Weather With Day-to-Day Incidence of Myocardial Infarction A SWEDHEART Nationwide Observational Study; JAMA Cardiol. Published online October 24, 2018. doi:10.1001/jamacardio.2018.3466

TIER UND GESUNDHEIT

5

Hunde-Angst am Jahreswechsel*Was Vierbeinern an Neujahr hilft — und was nicht*

Ein ruhiger Platz, an dem sich der Hund geborgen fühlt, kann gegen die Angst helfen. Foto: Ipictures-fotolia

(dgk) Die wenigsten Hunde lieben Silvester. Doch während der eine Hund lediglich etwas beunruhigt ist, leiden andere unter einer regelrechten Angstneurose. „Bevor man sich damit auseinandersetzt, sollte man sich klarmachen, dass Angst ein normales, sinnvolles Gefühl ist, das hilft, Bedrohung zu vermeiden und passende Reaktionen vorzubereiten“, erklärt die Hundetrainerin Charlotte Krüger, Hundeschule „Zeitpunkt Hund“. Diese Erkenntnis hilft, ängstliches Verhalten nicht überzubewerten.

Bloß nicht dramatisch werden

Denn das wäre auf jeden Fall ein Fehler, so Krüger: „Wer einem unruhigen Hund eine übermäßige Aufmerksamkeit schenkt oder das Tier wortreich bemitleidet, der erreicht oft das Gegenteil davon, was er eigentlich will.“ Denn je dramatischer der Mensch die Situation gestaltet, desto bedrohlicher erscheint sie auch dem Hund. Hilfreich hingegen ist eine generell vertrauensvolle Beziehung zwischen Hund und Halter.

Ob ein Hund sich fürchten wird, kann nicht immer vorhergesagt werden – auch bislang sehr ruhige Hunde können auf einmal große Angst entwickeln, wenn es ganz in der Nähe knallt und ihre Bezugsperson nicht anwesend ist. Und was genau der Auslöser für eine „Silvesterangst“ sein kann, ist so unterschiedlich, wie die Hunde selbst. Deshalb gebe es keine Patentrezepte, meint Krüger. Aber einige Regeln sollten Hundehalter beachten.

Rausgehen nur mit Leine

„Um den Jahreswechsel herum steigt die Zahl der entlaufenen Vierbeiner an, daher sollten vor allem schreckhafte Hunde in der Zeit um Silvester immer angeleint bleiben“, rät die Trainerin. Bei „Entfesselungskünstlern“ solle die Leine nicht nur am Halsband, sondern zusätzlich auch noch am Geschirr befestigt werden. Und natürlich darf man unter keinen Umständen Gassigehen, während in der Nähe Feuerwerk abgeschossen wird.

Ruhe vermitteln

Verhaltensregeln, die auch sonst für den Hund gelten, sollten auch an diesem Tag umgesetzt werden. Das gibt dem Tier Sicherheit. Ebenso kann es hilfreich sein, sich mit seinem Hund in einem ruhigen Raum aufzuhalten und ihm schon im Vorfeld einen Knochen oder ähnliches anzubieten, denn Kauen entspannt die Vierbeiner. Natürlich sollte sich der Hund zu seiner Bezugsperson setzen oder legen dürfen, wenn er Kontakt sucht. Ganz allgemein gilt: Bleiben Sie ruhig und lassen Sie den Hund sehen, dass Sie keine Furcht haben!

Abtrainieren der Silvesterangst kaum möglich

Trotz solcher Maßnahmen entwickeln manche Hunde eine ausgeprägte Angst, wenn das große Knallen losgeht. Die Tiere zittern, nehmen eine geduckte Haltung ein oder verweigern das Futter. Ein „Abtrainieren“ der Angst hält Krüger für schwer umsetzbar, denn der Silvesterzauber ist ein einmaliges Ereignis im Jahr. Wirklich trainieren könne man nur Alltägliches.

CDs mit Silvestergräuschen helfen nicht

Auch CDs mit typischen Silvestergeräuschen helfen nicht weiter, so die Expertin, da es an Neujahr viel mehr Reize gibt als nur die akustischen. Lichtblitze, Rauchgeruch, Vibrationen, aufgeregte und alkoholisierte Menschen sorgen für eine außergewöhnlichen Atmosphäre, die es eben nur an diesem Tag gibt.

Das kann helfen

Stattdessen empfiehlt Krüger, die auch therapeutisch mit Hunden arbeitet, ehrlich zu sein, und das richtige Management zu wählen. Nach dem Motto: „Das ist jetzt so, aber wir stehen es durch.“ Was die Angst lindere, variere von Hund zu Hund. Einigen Vierbeinern helfe wortloses Streicheln, anderen „Kontaktliegen“, wieder anderen der Rückzug in die Hundebox oder das Körbchen. Ein kompetenter Hundetrainer kann dabei unterstützen, einen guten Umgang mit dem Problem zu finden. Und wenn sonst nichts hilft, können auch vom Tierarzt verordnete, beruhigende Medikamente ein Mittel der Wahl sein.

MELDUNG

6

Kaffee – ein Tässchen für die Gesundheit?

Foto: DDRockstar-Fotolia

(dgg) Kaum ein Lebensmittel wurde in den vergangenen Jahren so intensiv wissenschaftlich untersucht wie Kaffee. Jährlich werden einige Hundert neue wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich mit den Wirkungen von Kaffee auf die Gesundheit auseinandersetzen. Unter dem Strich zeigt sich: In fast allen Fällen können frühere Vorurteile in Bezug auf Kaffee und Gesundheit entkräftet werden.

In Bezug auf einige Erkrankungen zeigt das beliebte Getränk sogar eine ausgesprochen positive Wirkung. Besonders gut belegt ist dies für verschiedene Lebererkrankungen, wie Zirrhose oder Leberentzündungen.

Dennoch stellen sich manche Kaffeegenießer Fragen: Wie wirkt sich der Genuss von Kaffee auf den Blutzuckerspiegel aus? Dürfen Menschen Kaffee trinken, die einen Herzinfarkt erlitten haben? Und was ist mit Schwangeren?

Antworten auf viele Fragen finden Interessierte auf der Internetseite www.kaffee-wirkungen.de, die vom Deutschen Grünen Kreuz e. V., Sektion *Kaffee & Gesundheit* zur Verfügung gestellt wird. Die Plattform ist für interessierte Laien und medizinische Fachkreise gedacht und informiert kontinuierlich über neue wissenschaftliche Studienergebnisse zum Thema Kaffeewirkungen.

SERVICE

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

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