Deutsche Gesundheits-Korrespondenz

dgk

informationsdienst

59. Jahrgang
Nr. 3/4 – März/April 2018

Seite		Zeichen
2	**Frühlingsgefühle, Frühjahrsmüdigkeit – ja was denn nun?**	2.923
3	**AMD: Künftig noch besser behandelbar?**	4.082
	AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG	
4	**Diesen Patienten kann Ausdauersport gegen Bluthochdruck helfen**	3.037
	MELDUNG	
6	**Einfacher Trick gegen Smartphone-Tick**	2.721
	JEDER KANN WAS TUN	
7	**Fünf Tipps: Was jeder gegen das Insekten-sterben tun kann!**	3.026
	SERVICE	

Die DGK-Pressedienste finden Sie auch im Internet unter www.dgk.de im Bereich „Presse“

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

Nr. 3/4 – März/April 2018

1

Frühlingsgefühle, Frühjahrsmüdigkeit – ja was denn nun?

Geht es uns im Frühjahr gut, sagen wir: Das sind die Frühlingsgefühle! Fühlen wir uns schlecht, heißt es: Das ist die Frühjahrsmüdigkeit. Was ist da los?

Schlüsselblumen gehören zu den Frühlingsboten!
Foto: plprod - Fotolia.com

(dgk) Nicht wenige Menschen hierzulande erleben im Frühjahr einen Durchhänger. Sie fühlen sich schlapp und müde, für sie ist klar: Das ist die Frühjahrsmüdigkeit.
Über die Ursachen dafür wird spekuliert. Hat das etwas mit den Hormonen zu tun, den steigenden Temperaturen oder einem Eisenmangel? Die Wissenschaft tut sich mit der Frühjahrsmüdigkeit schwer. Wer die englische Übersetzung des Begriffes in eine der großen Datenbanken für wissenschaftliche Publikationen eingibt, wird kaum fündig.

Dennoch gibt es Versuche, die Frühjahrsmüdigkeit als Reaktion des menschlichen Organismus auf den Jahreszeitenwechsel zu erklären. Bei den Einflussfaktoren sind die sich verändernden Licht- und Temperaturverhältnisse naheliegende Kandidaten. Die zunehmende Helligkeit allerdings müsste eigentlich genau das Gegenteil einer Müdigkeit bewirken. Das Licht beeinflusst über das Auge die Aktivität der Zirbeldrüse. In der Folge sinkt der Spiegel des «Schlafhormons» Melatonin, was sich zwar negativ auf die Schlafqualität auswirken könnte, aber tagsüber wacher machen sollte. Zudem führt das intensivere Tageslicht zu einer gegenüber den düsteren Wintermonaten vermehrten Ausschüttung des «Glückshormons» Serotonin – was gute Laune und Energie vermittelt. Demnach müssten wir von Frühlingsgefühlen beflügelt werden!

Allerdings gibt es auch die Hypothese, dass diese Neuregulierung der hormonellen Balance ein Stressfaktor wäre, der sich in Form von Stimmungsschwankungen und Müdigkeit bemerkbar machen kann.

Für eine gute Stimmung zu Beginn der wärmeren Jahreszeit sprechen psychologische Effekte. Beobachtbare Phänomene der Natur wecken in uns eine Aufbruchstimmung. Und allein dadurch, dass die Tage länger werden, nimmt der Tatendrang zu. Psychologen machen zudem sogenannte Kontrasteffekte für Frühlingsgefühle verantwortlich. Denn tatsächlich, wer in den dunklen Monaten genug Licht tankt, nimmt die Frühjahrssonne weniger intensiv und euphorisch wahr. Hinzu kommt eine Erwartungshaltung, nach dem Motto: „Draußen tut sich was, also muss sich auch in meinem Leben etwas verändern."

Also, wer hat denn nun Recht, die Frühjahrsmüden oder Stimmungskanonen? Einen möglichen Ansatz gibt es, der sowohl die Frühjahrsmüdigkeit als auch Frühlingsgefühle begründen kann: Nämlich das Bedürfnis, für alles eine Erklärung zu finden. Normale Müdigkeitserscheinungen werden im Frühling einfach der Jahreszeit „angelastet", ebenso wie eine besonders gute Stimmung.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an DGK, Biegenstr. 6, 35037 Marburg
Telefon: (06421) 293-140; Fax: (06421) 293-740; E-Mail: presseservice@dgk.de; Internet: www.dgk.de

Nr. 3/4 – März/April 2018

Vertraut man aber den angeführten Hormon-Hypothesen, sollten wir den Körper darin unterstützen, das neue Gleichgewicht möglichst rasch zu finden. Genügend Schlaf hilft ebenso wie die Empfehlung, sich häufig dem vollen Tageslicht auszusetzen, am besten kombiniert mit Bewegung.

2

AMD: Künftig noch besser behandelbar?

Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) ist hierzulande die häufigste Ursache für schwere Sehbehinderungen im Alter. Neue Medikamente haben die Therapie in den letzten Jahren jedoch erheblich verbessert, so der „Ratgeber aus Ihrer Apotheke". Und weitere innovative Behandlungs-strategien werden derzeit erforscht.

(RaIA / dgk) Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) entwickelt sich langsam über viele Jahre. An der Erkrankung leiden in Deutschland laut *Ratgeber aus Ihrer Apotheke* rund 5,8 Millionen Menschen.
„Ein erster Hinweis sind Schwierigkeiten beim Lesen oder beim Erkennen von Gesichtern und Details", erklärt Professor Thomas Kohnen von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). Typisch ist auch ein Verzerrt-Sehen: Beim Blick auf die Fliesen sind die Fugen nicht mehr parallel, sondern zur Mitte hin gebogen. Diese Phänomene sind die Folge einer Funktionsstörung im „Gelben Fleck" der Netzhaut. Das nur wenige Quadratmillimeter große Areal ist für das Detailsehen wichtig.

Die DOG rät älteren Menschen, bei ersten AMD-Anzeichen umgehend einen Augenarzt aufzusuchen. Er kann die Erkrankung nach Erweiterung der Pupille mit einem Augenspiegel leicht erkennen. „Im Frühstadium kommt es zu charakteristischen Ablagerungen, den sogenannten Drusen", erläutert Professor Monika Fleckenstein von der Universitäts-Augenklinik Bonn. Die Sehkraft sei dann noch nicht stark eingeschränkt. Später können jedoch die Sinneszellen absterben.

Zwei Verlaufsformen

Augenärzte unterscheiden zwei AMD-Verlaufsformen: Bei der feuchten AMD tritt Flüssigkeit in die Netzhaut aus, und es bilden sich krankhafte Blutgefäße. Bei der häufigeren trockenen AMD kommt es stellenweise zu einem Pigmentverlust, was der Netzhaut das Aussehen einer Landkarte verleiht. Augenärzte sprechen von einer geographischen Atrophie.

Die feuchte AMD kann heute mit Medikamenten behandelt werden, die die Bildung der Blutgefäße unterdrücken. Die Therapie erfolgt durch Injektion von Antikörpern, die einen Wachstumsfaktor für Blutgefäße (vascular endothelial growth factor, VEGF) blockieren „Die anti-VEGF-Therapie war ein Meilenstein in der Behandlung von Patienten mit feuchter AMD", sagt Fleckenstein. Das Fortschreiten der Erkrankung kann heute in vielen Fällen gestoppt, ein weiterer Verlust der Sehstärke deutlich verzögert werden.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an DGK, Biegenstr. 6, 35037 Marburg
Telefon: (06421) 293-140; Fax: (06421) 293-740; E-Mail: presseservice@dgk.de; Internet: www.dgk.de

Nr. 3/4 – März/April 2018

Flexibleres Behandlungsschema
Die Injektionen müssen jedoch regelmäßig wiederholt werden, was Betroffene und Angehörige häufig stark belastet. Anfangs erfolgen die Behandlungen in der Regel monatlich, in jedem Fall müssen AMD-Patienten monatlich kontrolliert werden. Inzwischen wird die Therapie jedoch häufig flexibler an die Bedürfnisse des einzelnen angepasst.

Die Verlängerungen der Behandlungs- und Kontrollintervalle bezeichnen Ärzte als Treat-and-Extend-Behandlungsschema (engl. = behandeln und ausdehnen), kurz T & E. „Ergebnisse großer Datenauswertungen vor allem aus Großbritannien und Australien legen nahe, dass mit T & E ebenso gute Ergebnisse erzielt werden wie mit den bisherigen Behandlungsschemata“, so Professor Monika Fleckenstein. Vorteil für Patienten: Es fallen deutlich weniger Arzttermine an.

Neue Medikamente im Test
Zudem werden derzeit Medikamente getestet, die eine bessere Wirkung haben könnten. „Die neueren Wirkstoffe besitzen eine geringere Molekülgröße und dringen nach den Injektionen wahrscheinlich besser in die Netzhaut ein“, erklärt die Fachärztin. Sie hält es für möglich, dass die Neuentwicklungen, die derzeit in großen klinischen Studien getestet werden, die Zahl der notwendigen Arzttermine weiter senken werden.
Auch für die trockene AMD besteht Hoffnung auf zukünftige Behandlungsmöglichkeiten. „Ob bestimmte Wirkstoffe, die beispielsweise Entzündungsreaktionen hemmen oder das Absterben von Sinneszellen verhindern, das Fortschreiten der geographischen Atrophie bremsen können, wird derzeit in klinischen Studien untersucht“, erläutert Professor Fleckenstein. Leider sei bei der Behandlung der trockenen AMD aber noch kein Durchbruch wie bei der feuchten Form erzielt worden.

Weitere interessante Themen finden Sie im *Ratgeber aus Ihrer Apotheke,* der ab dem 1. April kostenlos in der Apotheke bereitliegt.

AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG

3

Diesen Patienten kann Ausdauersport gegen Bluthochdruck helfen

Junge Forscherin findet Weg, um Blutdrucksenkung durch Sport vorhersagen zu können

(dgk) Es ist bekannt, dass Ausdauersport blutdrucksenkend wirken kann. Die Erfahrung zeigt aber, dass nicht alle Bluthochdruckpatienten von der Maßnahme profitieren. Bislang konnten Ärzte nicht voraussagen, ob ein Patient durch den Sport tatsächlich dauerhaft seinen Blutdruck senken kann oder ob er trotz fleißigen Lauftrainings keine Wirkung erzielt.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an DGK, Biegenstr. 6, 35037 Marburg
Telefon: (06421) 293-140; Fax: (06421) 293-740; E-Mail: presseservice@dgk.de; Internet: www.dgk.de

Nr. 3/4 – März/April 2018

Ausdauertraining, wie bespielsweise Walken, unterstützt die Therapie des Bluthochdrucks. Foto: Benshot-Fotolia

Nun hat eine junge Forscherin eine Möglichkeit entdeckt, diejenigen Patienten ausfindig zu machen, die tatsächlich profitieren könnten. Melissa Wegmann, Doktorandin am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes, hat in ihrer Doktorarbeit nach einer Möglichkeit gesucht, die Wirksamkeit von Sport als blutdrucksenkendes „Medikament Bewegung“ vorherzusagen.

Die Sportwissenschaftlerin und Medizinerin hat 127 gesunde, untrainierte Probanden in vier Trainingsgruppen unterteilt, die ein halbes Jahr lang dreimal wöchentlich Sport machten: Eine Gruppe hat ein Ausdauer-Lauftraining absolviert, die zweite Gruppe ein Intervalltraining aus schnellem Laufen und Ruhepausen, die dritte Gruppe ein kombiniertes Kraft-Ausdauer-Training. Die vierte Gruppe hat sich über das halbe Jahr, in dem die Daten erhoben wurden, als Kontrollgruppe nicht sportlich betätigt. Außerdem hat Wegmann zu Beginn der Trainingsphase und ein halbes Jahr nach Abschluss der Trainingsphase mit den Probanden einen Gesundheitscheck auf dem Laufband, ein sogenanntes Belastungs-EKG, durchgeführt und hierbei den Blutdruck vor der Belastung und sieben Minuten nach der Belastung gemessen.

Das Ergebnis war deutlich: „Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang: Diejenigen Probanden, die den Blutdruck nach einer akuten Belastung auf dem Laufband senken konnten, konnten ihn mit hoher Wahrscheinlichkeit auch chronisch nach einem halben Jahr Ausdauer-Lauftraining senken“, erklärt Melissa Wegmann. Für die Probanden der anderen Trainingsgruppe und der Kontrollgruppe gilt dieser Zusammenhang nicht.

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass diejenigen Teilnehmer, die nach der Kurzzeit-Belastung auf dem Laufband einen niedrigeren Blutdruck aufweisen konnten, mit hoher Wahrscheinlichkeit ihren Blutdruck auch dauerhaft durch mäßiges Ausdauer-Lauftraining senken können. „Der Laufband-Test ist damit ein Indikator dafür, ob ein Patient mit Ausdauer-Lauftraining seinen Blutdruck dauerhaft senken kann“, schlussfolgert die Doktorandin.

Für praktizierende Ärzte könnte dieses Belastungs-EKG eine einfache Methode sein, um für jeden Blutdruckpatienten individuell vorhersagen zu können, ob bereits ein leichtes Ausdauer-Training Wirkung zeigen könnte, bevor der Patient zu blutdrucksenkenden Medikamenten greifen muss.

Quellen:

1. *Universität des Saarlandes, Pressemitteilung vom 29.1.2018: Medizinerin findet Weg, um Blutdrucksenkung durch Sport vorhersagen zu können.*
2. *Wegmann M et al.: Postexercise Hypotension as a Predictor for Long-Term Training-Induced Blood Pressure Reduction: A Large-Scale Randomized Controlled Trial. Clin J Sport Med, online publiziert am 16.11.2017.*

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an DGK, Biegenstr. 6, 35037 Marburg
Telefon: (06421) 293-140; Fax: (06421) 293-740; E-Mail: presseservice@dgk.de; Internet: www.dgk.de

Nr. 3/4 – März/April 2018

MELDUNG

4

Einfacher Trick gegen Smartphone-Tick

(dgk) Geben wir es zu: Viele von uns leiden an einer gewissen Smartphone-Sucht. Wann immer wir uns wenige Sekunden langweilen, nutzen wir die Zeit nicht mehr, um uns zu entspannen oder mal die Gedanken schweifen zu lassen – sondern wir checken unsere Nachrichten, suchen nach allen möglichen Neuigkeiten, scrollen durch Bilder oder posten selber Fotos.

Mit fatalen Folgen. Neben der Tatsache, dass man sich gar nicht mehr richtig entspannt, lässt auch die persönliche Produktivität nach. Denn nach jeder Störung brauchen wir etwa 15 Minuten, um unsere Konzentration wiederherzustellen. „Je öfter wir aufs Handy schauen, desto unproduktiver werden wir", sagt Professor Christian Montag in einem Interview mit dem Bayrischen Rundfunk*. Montag muss es wissen, der Psychologe forscht an der Universität Ulm zur Smartphone-Nutzung und deren Folgen.

Schwarzweiss-Trick gegen Handy-Sucht
Die Online-Plattform Utopia empfiehlt nun einen überraschenden Trick, der helfen soll, das Smartphone öfter mal liegen zu lassen: das Gerät einfach mal auf den Schwarzweiß-Modus umschalten.

Der Hintergrund ist, dass Farbe im wahrsten Sinne des Wortes Signalwirkung auf uns Menschen hat. Farbiges sticht hervor und suggeriert: Das ist wichtig! Ein Grund dafür, dass in der bunten Welt des Smartphones alles immerzu wichtig erscheint. Wird das Smartphone ohne Farbe betrieben, sieht alles darauf „grau“ aus. Das Handy büßt deutlich an Attraktivität ein. Natürlich soll es nicht dauerhaft dabeibleiben. Aber vielleicht wäre es vielleicht klug, „Grau-Tage“ gegen die Smartphone-Sucht einzulegen.

Experten haben noch weitere Tipps

- *Ohne Smartphone in den Tag starten*
  Sich nicht vom Handy wecken lassen, sondern von einem analogen Wecker. Keine Nachrichten im Bett oder auf der Toilette lesen, sondern frühestens nach dem Frühstück.

- *Nicht immer erreichbar sein oder Nachrichten lesen*
  Dafür kann es helfen, alle Signale an Computer und Handy auszuschalten.

- *Bewusstes Zeitmanagement pflegen*
  Zeiträume festlegen, in denen bestimmte Aufgaben erledigt werden sollen. Während dieser Zeit das Smartphone am besten weglegen.

- *Telefonieren oder persönlich sprechen, statt medialer Kommunikation*

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an DGK, Biegenstr. 6, 35037 Marburg
Telefon: (06421) 293-140; Fax: (06421) 293-740; E-Mail: presseservice@dgk.de; Internet: www.dgk.de

Wer weniger sendet, bekommt auch weniger zurück. Vieles lässt sich ohnehin im direkten, persönlichen Kontakt einfacher klären.

- *Ohne Smartphone den Tag beenden*
  Eine Stunde vor dem Schlafengehen das Smartphone nicht mehr in die Hand nehmen.

Schwarzweiß-Modus aktivieren – so geht es
- Android: Einstellungen / Eingabehilfe / Sehhilfe und dort Graustufen anschalten (kann je nach Modell variieren).
- iPhone: Einstellungen / Allgemein / Bedienungshilfen / Display-Anpassungen / Farbfilter auf Ein schalten (Vorgabe: Graustufen).

Quellen:

1. *Utopia: Smartphone-Sucht: Dieser einfache Trick kann bei Handy-Sucht helfen www.utopia.de*
2. *Bayerischer Rundfunk, Meldung vom 29.11.2017: Weniger am Handy – so geht's www.br.de/nachrichten/gegen-die-smartphone-sucht-weniger-am-handy-so-gehts-100.html*

JEDER KANN WAS TUN

5

Fünf Tipps: Was jeder gegen das Insektensterben tun kann!

Ob Insekten oder Blüten: Es gibt viel zu entdecken in der Natur – noch. Foto: Serhiy Kobyakov-Fotolia

(dgk) Der Frühling macht sich bemerkbar. Neben mehr Wärme und Sonnenschein freuen wir uns auf Blumen, den Gesang der Vögel und das Summen der Insekten.

Doch diese Idylle ist in Gefahr: Weltweit sterben die Insekten – und schuld daran ist der Mensch. Dabei brauchen wir und die Natur die kleinen Tiere dringend. Etwa ein Drittel unserer Nahrungspflanzen werden von Insekten bestäubt und sogar 80 Prozent aller Wildpflanzen. Insekten sind die Hauptnahrungsquelle für viele Wildtiere, wie auch den Vögeln. Sollte sich das Insektensterben fortsetzen, könnte eines Tages frisches Obst und Gemüse zu seltenen und teuren Luxusgütern werden. Weil ihnen die Nahrung fehlt, würden erst Vögel, Frösche und andere kleinere Wildtiere und in der Folge größere Tiere aussterben. Die gesamte Natur geriete in Gefahr.

Zu den Ursachen gibt es klare Hinweise: Wissenschaftler und Naturschützer sind sich einig, dass die Hauptgründe für den Insektenrückgang in der industriellen Landwirtschaft mit ihren Giften, der Überdüngung, Übernutzung und den „pflegeleichten" ausgeräumten, monotonen Flächen liegen. Das Blütenangebot als Nahrungsgrund-

lage für die meisten Insekten geht damit zurück, die Gifte machen vielen Insekten den Garaus. Daraus leitet sich ab, was jeder von uns tun kann.

1. Bio kaufen
Bio-Lebensmittel werden auf dem Acker nicht mit synthetischen Pestiziden und Düngern behandelt. Im Gegensatz zur konventionellen Landwirtschaft – insbesondere im industriellen Maßstab – schadet die Bio-Landwirtschaft den Insekten nicht mit giftigen Spritzmitteln. Zudem bieten viele, vor allem kleinere Bio-Höfe durch Fruchtwechsel, Brachflächen und Hecken einen vielfältigeren Lebensraum für Insekten, als große konventionelle Betriebe.

2. Im eigenen Garten natürlichen Pflanzenschutz verwenden
Was für landwirtschaftliche Betriebe gilt, gilt natürlich auch für den eigenen Garten: Künstliche Pflanzenschutzmittel und Dünger sind keine gute Idee. Um die Pflanzen im Garten dennoch vor Schädlingsbefall zu schützen, gibt es viele natürliche Methoden – vom Einsatz von Nützlingen über pflanzenbasierte Unkrautvernichter und Dünger, bis hin zu mechanischen Methoden.

3. Bunte Blumen säen
Insekten brauchen Vielfalt: Säen Sie Wildblumenwiesen! Wildblumenmischungen können übrigens auch im Balkonkasten wachsen. Dabei sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass es sich um regionale Arten handelt.

4. Heimische Bäume, Sträucher und Hecken pflanzen
Der Lebensraum der meisten Tierarten ist an heimische, standortgerechte Pflanzen gebunden. Das gilt auch für Gehölze. Pflanzenteile exotischer Sträucher und Bäume sind für heimische Insekten oftmals ungenießbar.

5. Etwas Unordnung im Garten zulassen
Gärten mit sauber gemähtem Rasen, akkurat gestutzten Buchshecken und Geranien in Kübeln bieten Insekten kaum Lebensraum oder Nahrung – solche Gärten tragen zum Insektensterben bei. Belassen Sie den Garten ruhig ein bisschen wild und unordentlich, dann finden Insekten und Vögel Nahrung und Lebensraum.

Quellen:

1. *Utopia: 5 Tipps, was du gegen das Insektensterben tun kannst; www.utopia.de*
2. *BUND, Regionalverband Südlicher Oberrhein, Meldung vom 28.2.2018:: Insektensterben 2018: Ursachen, Quellen, Studien & Untersuchungen - Gift, Neonicotinoide, Dünger, Monokulturen, Ferneintrag & Globalisierung*
   www.bund-rvso.de/insektensterben-quellen-studien-ursachen.html

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an DGK, Biegenstr. 6, 35037 Marburg
Telefon: (06421) 293-140; Fax: (06421) 293-740; E-Mail: presseservice@dgk.de; Internet: www.dgk.de