

informationsdienst

**60. Jahrgang
Nr. 7/8 – Juli/August 2019**



Seite		Zeichen
2	Urlaubsreif? Warum Sie konzentriert dem Meer lauschen sollten	3.564
3	Depressionen: Hilfe aus dem Internet	2.990
KIND UND GESUNHEIT		
5	Drohende Fehlgeburt: Bettruhe bringt's nicht	1.547
MELDUNGEN		
6	Cold Brew: kalter Kaffee für heiße Tage	1.302
	Rezept	558
7	Ab Juli 2019: Einladung zu Darmkrebsvorsorge	1.285
JEDER KANN WAS TUN		
8	Argumente gegen den Einweggrill – Es gibt wirklich Alternativen!	3.260

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

1 Urlaubsreif? Warum Sie konzentriert dem Meer lauschen sollten



Foto: Yarruta Fotolia

(dGK) In dem wunderbaren Film *Der Postmann* über den chilenischen Dichter und Literaturnobelpreisträger Pablo Neruda gibt es eine Sequenz, in der der Protagonist mit Hilfe eines Tonbands die verschiedensten Geräusche seiner Insel aufnimmt, z. B. das Rauschen des Meeres oder des Windes. Sogar dem Sternenhimmel über Isla Negra hält er sein Mikrophon entgegen.

Auf Details achten

Der Neurobiologe und Buchautor Bernd Hufnagl aus Wien empfiehlt Erholungssuchenden ähnliches: Im Urlaub solle man auf Details achten, denn das helfe, die Arbeit oder die zuhause gelassenen Alltagsprobleme zu vergessen. „Wie rauscht das Meer? Wie riecht das Essen? Solche Informationen bewusst wahrzunehmen ist wichtig, weil wir im Alltag durch die vielen To-Dos immer oberflächlicher werden“, so der Experte.

Aktivieren Sie Ihren Erholungserv

Kann man sich auf darauf einlassen, steige die Aktivität des Nervus vagus: Je aktiver dieser Hirnnerv sei, umso entspannter werde man. Letztlich wirkt die Konzentration auf das Meeresrauschen also ähnlich wie eine Meditationstechnik, auch die kann den Nervus Vagus aktivieren.

Dieser zehnte Hirnnerv ist der größte Nerv des Parasympathikus, dem vegetativen Nervensystem, und damit beteiligt an der unwillkürlichen Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs. Der Parasympathikus wird auch als „Ruhenerv“ oder „Erholungserv“ bezeichnet, da er der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. Sanfte ausdauernde Bewegung, eine tiefe Bauchatmung oder Summen können den Ruhenerv ebenfalls stimulieren.

Wir ertragen das Nichtstun nicht mehr

Wie wenig wir uns auf das Lauschen oder bloße Betrachten einlassen können, zeigt ein Experiment von Hufnagl. Seit 2004 überprüft sein Team mithilfe von EKG-Untersuchungen die Fähigkeiten von Arbeitnehmern zu entspannen. Dafür sollen sich die Probanden in einen Raum setzen und fünf Minuten aus dem Fenster schauen.

„Schon 2004, also noch vor dem Smartphone-Hype, zeigten nur 30 Prozent der Teilnehmer eine Entspannungsreaktion“, so Hufnagl. 2018 seien es indes nur noch fünf Prozent gewesen: „Wir ertragen das Nichtstun nicht mehr.“

Der Urlaub ist die perfekte Möglichkeit, dies wieder zu erlernen. Das geht allerdings nur, wenn man sich nicht zu viel vornimmt. Eine To-Do Liste für Urlaubs-Unternehmungen führt nur dazu, dass sich Menschen gestresst fühlen, weil sie wieder den gleichen Termindruck

verspüren wie in ihrem Alltag. Überdies empfehlen Experten, sich im Urlaub die Freiheit zu nehmen, spontan und stimmungsabhängig zu entscheiden, welcher Aktivität man nachgehen will.

Abwechslung und Herausforderungen

Abwechslung sollte dabei natürlich nicht fehlen. Nach einem Tag in der Hängematte oder Strand ist ein Ausflug in die Umgebung genau richtig. Dabei darf es durchaus auch Herausforderungen geben, wie etwa eine unbekannte Gegend zu erkunden. Forscher haben herausgefunden, dass kleinere Herausforderungen im Urlaub kognitive Ressourcen aufbauen, so dass sozusagen die geistige Batterie wieder aufgeladen wird.

Halten Sie den Urlaub fest

Ist der Urlaub schließlich vorbei, taucht die Frage auf, wie sich der Erholungseffekt möglichst lange erhalten lässt. Dazu gibt es einen Tipp von Johannes Wendsche von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: „Wer seine Urlaubserinnerungen reflektiert, profitiert länger vom Wohlbefinden“. Entsprechend solle man Souvenirs mitbringen, Fotos machen und vom Urlaub erzählen. Oder eben die bewusst „eingefangenen“ Eindrücke wie das Meeresrauschen Revue passieren lassen.

Quellen:

1. *Ärzte Zeitung online, 28.06.2019: Urlaubsreif - So profitieren Sie und Ihre Patienten lange von Ferien*
2. *Hochschule Fresenius für Wirtschaft & Medien GmbH, Wissenschaftsblog: Mach mal Pause! Warum wir alle Urlaub brauchen*

2

Depressionen: Hilfe aus dem Internet

Nach Schätzung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe erkranken in Deutschland jedes Jahr knapp fünf Millionen Menschen an einer Depression. Bei leichten Formen der Erkrankung kann auch das Internet hilfreiche Ansätze bieten.

(RaIA / dgk) Von einer Depression Betroffene fühlen sich über Tage und Wochen antriebs- und mutlos, niedergeschlagen und erschöpft, sie schlafen nachts nicht durch oder spüren Todessehnsucht. Diese Anzeichen einer möglichen Depression bedürfen einer raschen medizinischen Klärung und nach der Diagnose einer ebenso schnellen Hilfe. Der Hausarzt ist die erste Anlaufstelle. Was dann oft folgt, liegt an Engpässen im Gesundheitswesen: Auf Termine beim Psychiater oder Psychologen müssen Betroffene nicht selten warten.

Die Wartezeit verkürzen

In dieser unangenehmen Zeit können Selbsthilfeprogramme die Symptome lindern. Das gilt nicht nur für gedruckte Ratgeber mit konkreten Hilfestellungen, sondern auch für Online-Angebote. Bei Erkrankten, die immer wieder einmal in ein depressives Tief geraten, kann die Selbsthilfe aus dem Internet vorbeugen.

Natürlich ersetzen Online-Portale nicht die persönliche ärztliche und psychotherapeutische Therapie. Aber Online-Selbsthilfeprogramme wie beispielsweise „moodgym“ auszuprobieren, dagegen spricht wenig.

Das Training wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt und mit Förderung der AOK an der Universität Leipzig ins Deutsche übertragen und in einer Studie getestet. Die fünf Bausteine basieren auf verhaltenstherapeutischen Methoden: Im Einzelnen werden die Bereiche Gefühle und Denken, Wünsche und Gefühle, Veränderung von Denkmustern, Umgang mit Stress sowie Gestaltung des eigenen Beziehungsgeflechts bearbeitet. Das Online-Training kann Gedankenmuster erkennen helfen und den Teufelskreis negativer Gefühle durchbrechen. Nicht geeignet ist dieses wie andere Online-Trainings bei einer schweren Depression. Denn dann reicht die Kraft für die Selbsthilfestationen nicht.

Die Expertise überprüfen

Um die eigene psychische Gesundheit zu stärken und nicht auf Geschäftemacher hereinzufallen, muss man die Seriosität der Online-Portale prüfen. Ein Blick ins Impressum zeigt, wer hinter dem Angebot steckt. Manchmal muss man zusätzlich recherchieren, ehe klar ist, ob psychiatrische oder psychologische Expertise tatsächlich vorhanden ist oder vorgespielt wird. Was für Trainingsseiten gilt, sollte man auch bei Informationsportalen und Foren beachten, an denen sich Betroffene beteiligen, ob Twitter, Facebook oder Instagram.

Patient und Arzt können gut gemeinsam einschätzen, ob die Selbsthilfe tatsächlich hilft oder eher schadet. Kostenfrei kombiniert die Deutsche Depressionshilfe Off- und Online-Einsätze: mit iFightDepression. Ärzte und Psychologen können ein Online-Training als Begleiter absolvieren und dann ihren Patienten und Klienten das Online-Werkzeug freischalten. Geeignet ist auch dieses Selbstmanagement-Programm, allerdings nur für leichte Formen der Depression.

Online-Hilfe finden

Training

- Kostenloses Online-Selbst-Training [moodgym](#)
- Kostenloses begleitetes Online-Training [iFightDepression](#)

Online-Informationen

- [FIDEO](#) – Portal für junge Menschen
- [Portal für Erwachsene](#) mit Selbsttest der Deutschen Depressionshilfe

Weitere interessante Themen finden Sie im Ratgeber aus Ihrer Apotheke, der ab dem 1. August in der Apotheke bereit liegt.

KIND UND GESUNDHEIT

3

Drohende Fehlgeburt: Bettruhe bringt's nicht

Wochenlang mussten manche Schwangeren in der Vergangenheit liegen, um eine drohende Frühgeburt abzuwenden. Damit ist möglicherweise Schluss. In einer kürzlich erschienenen Leitlinie wird die über Jahrzehnte proklamierte Bettruhe nicht mehr empfohlen.



Tobilander-Fotolia

(dGK) Etwa acht Prozent aller Kinder kommen in Deutschland zu früh auf die Welt. Es gibt verschiedenste Risikofaktoren für eine Frühgeburt. Dazu gehören u. a. bakteriell bedingte Entzündungen (Vaginosen), Stressbelastung der Mutter, Überdehnung der Gebärmuttermuskulatur, Blutungen, Mehrlingsschwangerschaft oder auch eine Parodontose.

Nun hat die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (DGGG) eine neue Leitlinie zur Prävention und Therapie der Frühgeburt verabschiedet.

Was sind nach neuesten Erkenntnissen die wichtigsten Empfehlungen, um eine drohende Frühgeburt zu verhindern? Es sind beispielsweise – abhängig von den ursächlichen Zusammenhängen und vom Schwangerschaftsstadium – eine Antibiotika- oder Progesterongabe, Verschießen oder Stabilisieren des Muttermundes oder die Gabe von Wehenhemmern.

Manche Schwangere mag überrascht sein: Die jahrzehntelang verordnete Bettruhe befindet sich nicht darunter. Der Grund: Es gibt keine gesicherte Datenlage, dass Bettruhe die Frühgeburtenrate senkt. Dagegen steigt mit der Bettruhe das mütterliche Thromboserisiko. In Einzelfällen allerdings, wie beispielweise bei einem Fruchtblasenvorfall, kann Bettruhe sinnvoll sein. Ansonsten wird Frauen eher körperliche Schonung empfohlen.

Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (OEGGG), Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie (OEGGG), Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG): Leitlinie Prävention und Therapie der Frühgeburt, Stand Februar 2019.

MELDUNGEN

4

Cold Brew: kalter Kaffee für heiße Tage



Foto: azurita-Fotolia

(dgk) „Viel Trinken“ ist das Motto in der heißen Jahreszeit. Gute Durstlöscher sind Wasser oder Saftschorlen. Aber auch Kaffee darf genossen werden, schließlich kann das Getränk laut Studien ebenfalls einen Beitrag zum Flüssigkeitsbedarf leisten.

Warum den Muntermacher nicht mal als Cold Brew probieren? Der Name des sommerlichen Getränkes ist eigentlich ein Widerspruch in sich, denn mit „brew“ = „brühen“ ist das Aufgießen mit heißem Wasser gemeint. Cold Brew dagegen

wird mit kaltem Wasser aufgegossen.

Aromen und Koffein können bei dieser Kaffee-Zubereitungsart ohne Hitze, dafür aber mit mehr Zeit extrahieren. Dadurch werden die lieblichen Aromen des Kaffees hervorgehoben, wie Anhänger dieser Zubereitungsart postulieren. Der Kaffee enthalte weniger Säuren und sei dadurch milder und bekömmlicher, meinen andere.

US-amerikanische Forscherinnen haben das Trendgetränk wissenschaftlich unter die Lupe genommen. Sie bestimmten die Inhaltsstoffe des kalten Aufgusses und verglichen sie mit denen von heiß aufgebühtem Kaffee. Dabei fanden sie in Cold-Brew höhere Koffeinkonzentrationen als in der heiß aufgebühten Variante. Wer weiß: Möglicherweise bringt die kalte Kaffeevariante bei Hitze einen matten Kreislauf besser in Schwung, als das übliche Heißgetränk.

Weitere Informationen und aktuelle Studien zum Thema Kaffee und Gesundheit finden Sie unter www.kaffee-wirkungen.de

Rezept

Cold-Brew: In drei Schritten zum kalten Kaffeegenuss

Grob gemahlenes Kaffeepulver wird in einem Krug zunächst mit kaltem Wasser verrührt und bis zu 24 Stunden stehen gelassen. Nach der Wartezeit wird die Mischung mit Hilfe eines Handfilters in einen zweiten Krug gefiltert. Noch leichter geht es mit einer French Press, bei der nur der Stempel heruntergedrückt wird. Je länger der Kaffee zieht, desto geschmacksintensiver ist das Endresultat. Der Extrakt, der meist mit Wasser verdünnt genossen wird, lässt sich bis zu zehn Tage im Kühlschrank lagern.

Quelle:

Megan Fuller & Niny Z. Rao: *The Effect of Time, Roasting Temperature, and Grind Size on Caffeine and Chlorogenic Acid Concentrations in Cold Brew Coffee; Scientific REPOrts (2017) 7:17979 | DOI:10.1038/s41598-017-18247-4.*

5 Ab Juli 2019: Einladung zu Darmkrebsvorsorge

Am 01. Juli fiel der Startschuss: Ü-50er werden nun alle fünf Jahre schriftlich zur Darmkrebsvorsorge eingeladen. Ziel ist es, viele Menschen über die Chancen der Darmkrebsfrüherkennung zu informieren.

(dGK) „Jährlich erkranken ca. 61.000 Frauen und Männer an Darmkrebs“, so Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes. "Viele dieser Erkrankungen ließen sich verhindern oder zumindest frühzeitig diagnostizieren, wenn mehr Menschen das Früherkennungsprogramm für Darmkrebs nutzen würden." Jeder gesetzlich Versicherte im entsprechenden Alter wird an seine Chance zur Früherkennung erinnert. Weitere Einladungen erfolgen jeweils im Alter von 55, 60 und 65 Jahren.

Welche Effekte das künftige Vorgehen in Deutschland haben wird, erwartet Professor Dr. Rainer Porschen vom Klinikum Bremen-Ost mit Spannung. Zumindest in Kalifornien konnten jährliche Einladungen die Teilnehmerate an den Vorsorgeuntersuchungen in den Jahren 2000 bis 2015 von etwa 39 auf 83 Prozent mehr als verdoppeln. Mit durchschlagendem Erfolg: Die Sterberate infolge eines kolorektalen Karzinoms halbierte sich.

Neu ist auch, dass sich Patienten beim Screening zwischen einem immunochemischen Test auf Blut im Stuhl oder einer Koloskopie entscheiden können.

Quellen:

1. Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum: *Jetzt neu - Einladungsverfahren zur Teilnahme an der Darmkrebsfrüherkennung – was steckt dahinter?*
www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2019/news044-einladung-darmkrebs-frueherkennung-telefonaktion.php
2. 27. Gastroenterologie-Update-Seminar 05.05.2019: *Darmkrebsvorsorge: FIT und Koloskopie gleichwertig*

JEDER KANN WAS TUN

6

Argumente gegen den Einweggrill – Es gibt wirklich Alternativen!

Foto: Animaflora Fotolia

(dgk) Sie erscheinen praktisch, preiswert und sind fast überall einsetzbar: Einweggrills, die für wenige Euro fix und fertig mit Kohle, Aluminiumschale und Grillrost angeboten werden. Das sind aber auch schon die einzigen Vorteile des Wegwerfgrills, die Nachteile überwiegen bei Weitem. Wir stellen bessere Alternativen vor.

Schmeckt einfach nicht: Angebranntes Fleisch mit Grillanzünder-Geschmack

Das kleine flache Format des Alugrills hat seinen „Preis“: Auf den relativ kleinen Rost der Grills passen jeweils nur wenige Fleisch- oder Gemüsestücke. Der Abstand zwischen Kohle und Rost ist so gering, dass das Grillgut außen anbrennt – obwohl es im Inneren noch nicht mal durchgegart ist. Die Kohle ist mit chemischen Grillanzündern geradezu getränkt, die auch Dank des geringen Abstands zum Rost und der kurzen Brenndauer des Grills den Weg ins Grillgut finden. Weshalb alles „nach Chemie“ schmeckt. Gesund ist das nicht.

Grillgut mit Giftstoffen beladen

Der Norddeutsche Rundfunk hat für seine Sendung „Markt“ vier Einweggrills untersuchen lassen. Dabei wurden im gegrillten Fleisch krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) nachgewiesen. Kein Wunder: Um eine mögliche Schadstoffbelastung im Grillgut zu reduzieren, sollte die Kohle vor dem Auflegen des Fleisches eigentlich vollständig durchglühen. Im Test verbrannte jedoch ein großer Teil der Kohle bereits, bevor sie vollständig mit Asche bedeckt und damit „grillbereit“ war.

Wegwerfgrills sorgen für unnötige Müllberge

Die meisten Einweggrills bestehen aus Aluminium, einem Metall, das nur unter Belastung der Umwelt hergestellt werden kann. Der billige Grill landet nach nur etwa einer Stunde der Verwendung im Müll. Schlimmer noch: Oft wird er bei Einbruch der Dunkelheit zur Seite geschoben und in der Natur „vergessen“. Die Abfallbetriebe der Städte müssen oft Sonderschichten einlegen, um nach heißen Sommerabenden die Müllberge abzubauen – das dafür notwendige Geld fehlt den Kommunen dann an sinnvolleren Stellen.

Flache Geräte machen unsere Wiesen kaputt

In immer mehr Städten wie Köln, Hamburg, in einigen Bezirken von Berlin oder auf den Neckarwiesen in Heidelberg ist der Einweggrill bereits verboten. Ein Grund dafür ist auch, dass der Wegwerfgrill dem Untergrund schadet – z. B. der Wiese in öffentlichen Grünanlagen. Durch den fehlenden Abstand zwischen dem Gras und der Glut wird die Grasnarbe be-

schädigt. Wird auf einer Rasenfläche mehrfach auf diese Art „gekokelt“, bleiben unansehnliche Schäden zurück.

Es geht auch anders: Klappgrill und Grilleimer

All diese Nachteile sollten genügen, um sich nach Alternativen umzusehen. Und ja, sie existieren tatsächlich, und sie grillen leckerer, gesünder und umweltschonender.

So gibt es beispielsweise Klappgrills für unter 20 Euro, die sich zusammenklappen und leicht mitnehmen lassen. Zusammengefaltet sind sie kaum größer und schwerer als Einweggrills. Eine andere praktische Alternative: der Grilleimer. Das ist ein leichter Eimer aus Metall mit Löchern für die Belüftung, mit einem Einsatz, durch den die Kohle Abstand zum Boden hat. Nach dem Grillen nimmt man den Eimer ganz einfach wieder mit nach Hause. Auch Grilleimer gibt es schon für weniger als 20 Euro.

Weitere Tipps für's gesunde Grillen

- Grillschalen (am besten aus Edelstahl, aus Aluschalen geht Aluminium in das Grillgut über) verwenden, damit keine Fleischsäfte oder Marinade in die Glut tropfen und dadurch PAK entstehen können.
- Fleisch erst grillen, wenn Briketts oder Kohlen von einer weißen Ascheschicht überzogen sind.
- Keine chemischen Anzünder verwenden. Besser sind zum Beispiel mit Wachs getränkte Holzspäne.
- Geeignete Holzkohle: Das DIN-Prüfzeichen (DIN EN 1860-2) stellt sicher, dass die Holzkohle kein Pech, Erdöl, Koks oder Kunststoffe enthält, das FSC-Siegel belegt eine nachhaltige Waldwirtschaft.

Quellen:

Norddeutscher Rundfunk, Sendung Markt vom 10.07.2017: Einweggrills: Giftige Stoffe im Fleisch

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Einweggrills-Giftige-Stoffe-im-Fleisch,grill196.html>

www.utopia.de

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