

61. Jahrgang
Nr. 7/8 – Juli/August 2020

Seite		Zeichen
2	Neue STIKO-Impfempfehlung für die Sechsfachimpfung: 2+1 statt 3+1	2.473
3	Bei Rheuma auf Herz und Gefäße achten	2.847
4	Grüner Star bei sportlichen Menschen seltener	2.817
RATGEBER		
5	Urlaub auf den „Dahamas“	2.902
MELDUNGEN		
6	Corona-Lockdown senkt Frühchen-Rate	1.807
7	Körperhaltung wirkt auf die Psyche	1.291
7	Auch Menschen richten Ohren auf Geräusche	1.497

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



Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Martina Stein-Lesniak
Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dr. rer. nat. Joanna Dietzel
Dr. rer. nat. Katalin Hadfi
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:
Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstraße 6
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-129
Telefax: 06421 293-729

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: www.dgk.de

1 Neue STIKO-Impfempfehlung für die Sechsfachimpfung: 2+1 statt 3+1

Seit Ende Juni 2020 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) ein neues Schema für die Sechsfachimpfung im Säuglingsalter. Für die Grundimmunisierung soll jetzt nach dem 2+1-Impfschema geimpft werden, mit dem eine Impfdosis gespart werden kann. Die Neuempfehlung der STIKO vereinfacht den Impfplan und erspart den Säuglingen eine Impfung bei einem vergleichbaren Impfschutz. Dies kommt sicherlich dem Wunsch vieler Eltern entgegen, die oft fälschlicherweise in Sorge sind, dass das Immunsystem ihrer Säuglinge durch die Impfungen überfordert wird.

(dgk) Aber: Für den sicheren Impfschutz ist bei dem reduzierten 2+1 Impfschema besonders darauf zu achten, dass die Impfserie im Alter von 8 Wochen beginnt und die Folgeimpfungen zu den empfohlenen Zeitpunkten im Alter von 4 und 11 Monaten durchgeführt werden.



Foto: DGK

„Für einen zuverlässigen Langzeitschutz ist es besonders wichtig „zwischen der 2. und 3. Impfstoffdosis einen Abstand von mindestens 6 Monaten einzuhalten“, so die STIKO. Die Bezeichnung "2+1" deutet diese Impfabstände an: 2 Impfungen erfolgen in einem Abstand von 2 Monaten, die 3. Impfung 6 Monate nach der 2. Impfdosis.

Nur noch Frühgeborene (geboren vor der vollendeten 37. SSW) sollten aufgrund des noch nicht ausgereiften Immunsystems weiterhin nach dem 3+1-Schema geimpft werden und Impfungen im Alter von 2, 3, 4 und 11 Monaten erhalten.

Die Sechsfachimpfung schützt gegen Diphtherie, Tetanus, Pertussis (Keuchhusten), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Haemophilus influenzae Typ b und Hepatitis B. Die verfügbaren Sechsfachimpfstoffe sind auch für das neuempfohlene 2+1-Impfschema zugelassen.

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen der Medizin. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich, haben im Vergleich zu früher einen weitaus niedrigeren Gehalt an Antigenen (Erregerbestandteile, die die Immunantwort auslösen) bzw. an abgeschwächten oder inaktivierten Erregern. Schwerwiegende unerwünschte Arzneimittelwirkungen nach Impfungen sind sehr selten. Es gibt keine Hinweise darauf, dass Mehrfachimpfstoffe die Immunabwehr überlasten. Die routinemäßige Grundimmunisierung von Säuglingen, die seit Jahrzehnten durchgeführt wird, hat zahlreiche Erreger massiv zurückgedrängt, so dass manche Erkrankungen nur noch selten vorkommen.

Quelle:

Die aktualisierte Empfehlung und die wissenschaftliche Begründung sind im Epidemiologischen Bulletin 26/2020 veröffentlicht.

2 Bei Rheuma auf Herz und Gefäße achten

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer rheumatischen Erkrankung. Was vielen nicht bewusst ist: Damit steigt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Die Herzstiftung rät Rheuma-Patienten deshalb zu regelmäßigen kardiologischen Untersuchungen.

(dgg) Rheuma zeigt sich durch Schmerzen in Gelenken und Weichteilen. Die Ursache dafür ist ein entzündliches Geschehen, von dem nicht nur der Bewegungsapparat betroffen sein kann, sondern auch Herz und Gefäße. „Begleitende Erkrankungen von Herz und Gefäßen treten allerdings bei Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen häufiger auf als bei ansonsten Gesunden“, betont Prof. Dr. med. Udo Sechtem vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Demnach haben Rheuma-Patienten ein erhöhtes Risiko für



Foto: Angela Rohde - Fotolia

entzündliche Aktivitäten auch in den Wänden der Blutgefäße. So kommt es vermehrt zu einer Verkalkung der Gefäßwände (Arteriosklerose). Herzinfarkt und Schlaganfall können daraus entstehen. „Wer an Rheuma leidet, sollte deshalb zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen gehen“, rät Prof. Sechtem. Auch die Europäische Liga gegen rheumatische Erkrankungen (EULAR) empfiehlt Patienten mit rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew oder Psoriasis-Arthritis mindestens alle fünf Jahre eine Herz-Vorsorgeuntersuchung.

Laut Herzstiftung haben Rheuma-Patienten ein gleich hohes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie ein Patient mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder ein zehn Jahre älterer Mensch ohne Rheuma. Herzinsuffizienz (Herzschwäche) tritt bei älteren Patienten mit rheumatoider Arthritis doppelt so häufig auf wie bei gleich alten Personen ohne Rheuma.

Damit es nicht zu Herz- und Gefäßkomplikationen bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen kommt, „muss der Vorsorge ein noch höherer Stellenwert als bislang eingeräumt werden“, betont Prof. Sechtem. Die Vorsorge umfasst eine Laboruntersuchung und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und der Gefäße, ebenso EKG und bildgebende Verfahren zur Feststellung von Durchblutungsstörungen des Herzens und Ablagerungen in den Gefäßen (CT, MRT). Neben der medikamentösen Behandlung und der Einstellung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten ist ein gesunder Lebensstil wichtig: gesunde Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und regelmäßige Bewegung. „Das kann auch die regelmäßige Arbeit im Kleingarten sein, wenn man richtig aktiv ist. Oder man geht jeden Tag etwa 30 Minuten in flotterem Tempo spazieren“, so Prof. Sechtem.

Quelle:

https://www.herzstiftung.de/pressemeldungen_artikel.php?articles_ID=975

Originalpublikation: Deutsche Herzstiftung e. V. (Hg.), Greulich, S., Kötter, I., Sechtem, U.: "Rheuma: Oft leiden Herz und Gefäße mit", in: HERZ heute, Ausg. 2/2020, Frankfurt am Main, April 2020.

3 Grüner Star bei sportlichen Menschen seltener

Der Grüne Star (Glaukom) ist eine der häufigsten Ursachen für Erblindung in Deutschland. Etwa eine Million Menschen leiden hierzulande an der Erkrankung, die den Sehnerven schädigt – meist durch erhöhten Augeninnendruck. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko, an einem Grünen Star zu erkranken. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, über die die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) berichtet.

(dgk) Die Beobachtungsstudie zeigt, dass bei körperlich aktiven Menschen die Neuerkrankungsrate an einem Grünen Star geringer ist als bei inaktiven Personen. „Dieser Effekt zeigte sich in der fast sechsjährigen Beobachtungsphase selbst dann, wenn andere Faktoren wie Ernährung, Alkoholgenuss oder Rauchen herausgerechnet worden waren, die oft mit dem Fitnessniveau einhergehen“, erläutert Professor Dr. med. Hagen Thieme, Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Magdeburg. Beobachtet wurden in der Studie 9.519 Männer und Frauen im Alter zwischen 40 und 81 Jahren.

Der Glaukomexperte Prof. Thieme hält eine positive Wirkung von Sport bei Glaukom für durchaus plausibel: „Sportarten wie Fahrradfahren oder Laufen senken vorübergehend den

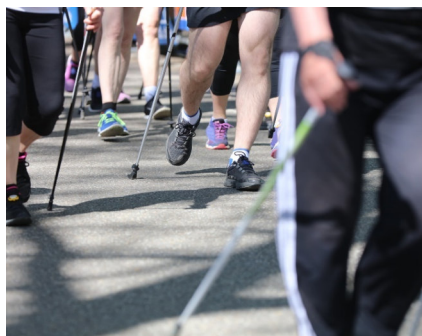


Foto: Benshot - Fotolia

Augeninnendruck, das haben schon sehr viele Studien nachgewiesen. Die Senkung hielt je nach vorausgegangener sportlicher Intensität zwischen zehn Minuten und zweieinhalb Stunden an.“ Ein weiterer förderlicher Effekt: Bei sportlichen Menschen ist der Sehnervenkopf nachweislich besser durchblutet. Außerdem regt Bewegung vielfältige neuronale Reparaturmechanismen im Gehirn an. „Das ist für einige Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie etwa den Schlaganfall belegt. Es ist vorstellbar, dass es auch für Nervenzellen und -fasern am Sehnervenkopf gilt“, so Prof. Thieme. Diese Faktoren

könnten erklären, warum sportlich Aktive seltener an Grünem Star erkranken. Ob sportliche Betätigung auch hilft, eine bereits bestehende Glaukom-Erkrankung aufzuhalten, weiß man noch nicht.

Die wichtigste Maßnahme, einen drohenden Sehverlust abzuwenden, bleibt die frühe Diagnose durch den Augenarzt. Denn einen erhöhten Augeninnendruck spüren die Betroffenen über längere Zeit oft nicht. Wenn sich Ausfälle im zentralen oder äußeren Blickfeld einstellen, ist die Erkrankung meist schon stark fortgeschritten und muss medikamentös behandelt werden, um weitere Schäden abzuwenden. „Es ist daher sinnvoll, den Sehnerven ab dem 40. Lebensjahr beim Augenarzt untersuchen zu lassen, ab dem 60. Lebensjahr ist ein jährlicher Sehnervencheck anzuraten“, empfiehlt Prof. Thieme.

Quellen:

1. https://www.dog.org/wp-content/uploads/2020/01/PM-DOG_Glaukom_und_Sport_F.pdf
2. Meier NF, Lee DC, Sui X, Blair SN. Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Incident Glaucoma. *Med Sci Sports Exerc.* 2018 Nov;50(11):2253-2258.

RATGEBER

4 Urlaub auf den „Dahamas“

Endlose Strände, Sonnenuntergänge und süßes Nichtstun: Die Aussicht auf einen Traumurlaub versetzt uns ins Schwärmen. Doch dieses Jahr ist alles anders. Zugegeben: Urlaub auf Balkonien bietet eher keine Traumstrände. Doch auch die Auszeit zu Hause kann zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Wir haben Tipps.

(dgk/Raja) „Staycation“ heißt der neue Trend. Das Kunstwort verbindet das englische Wort stay (bleiben) mit vacation (Urlaub). Urlaub ohne Wegfahren? Sonnenuntergang ohne Meer? Für Urlaub auf Balkonien fehlt vielen das richtige Rezept.

Aber wie kann Erholung funktionieren ohne das beglückende Ritual vom Weggehen und Wiederkommen? Wie soll man neue Eindrücke gewinnen in der altgewohnten Umgebung? Und schließlich: Wer kann schon wirklich wegschauen, wenn Bügeleisen oder Bohrmaschine zum – viel zu lange aufgeschobenen – Einsatz mahnen?

Zum Urlaub zu Hause gehört zuallererst der Abschied von lästigen Pflichten: Briefkasten öffnen? Verboten! Kochen? Höchstens mit Lust und Liebe. Renovieren? Nur im Notfall. Ausschlafen? Unbedingt!



Foto: DGK

Der Abschied vom Alltag in der gewohnten Umgebung erfordert etwas Übung und ein Umdenken. Der wichtigste Tipp für einen gelingenden Urlaub zu Hause lautet: Einen Gegenpol schaffen zum Alltag. Wer einen stressigen Beruf hat, braucht eher Ruhe. Wer monotone Arbeiten zu erledigen hat, für den dürfen es Abenteuer sein. Was dem einen der Besuch im Wellness-Tempel mit entspannender Hot-Stone-Massage ist dem anderen eine Fahrt mit der Achterbahn im Freizeitpark.

Durch eine fremde Altstadt flanieren – das kann man durchaus auch im Nachbarort. Kunstschätze und ihre Geschichte erkunden – das funktioniert vielleicht auch in einer nahegelegenen Kirche. Sich bei einer Wanderung auspowern - das klappt vielleicht auch im Naherholungsgebiet am Stadtrand oder auf den neu angelegten Wanderwegen, die man aus Zeitgründen noch nie ausprobiert hat. Wichtig ist ein Rundum-Verwöhnprogramm für die Seele. Adieu Zeitdruck – hallo Genuss! Über den Wochenmarkt schlendern oder an einer Weinverkostung teilnehmen, im Ausflugslokal hausgemachten Kuchen genießen oder den Gaumen mit einem Drei-Gänge-Menü verwöhnen.

Ein kleiner Kniff für mehr Genuss des Oft-Gesehenen ist der Griff zur Kamera: So wie man an fernen Stränden manches Detail im Sucher entdeckt, kann man auch die eigene Stadt mit dem Künstlerblick erkunden. Denn wer interessante Motive sucht, schaut genauer hin und entdeckt sicher das eine oder andere Detail, für das er zuvor jahrelang blind war.

Was auch immer Sie zu Hause tun – genießen Sie Ihren Urlaub auf den „Dahamas“ ganz bewusst. Schon Johann Wolfgang von Goethe riet: „Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen: Denn das Glück ist immer da.“

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie im Ratgeber aus Ihrer Apotheke, der jetzt in der Apotheke für Sie bereit liegt.

MELDUNGEN

5 Corona-Lockdown senkt Frühchen-Rate

Auch wenn der Corona-Lockdown im Frühjahr ein harter Einschnitt ins „normale“ Leben gewesen ist, so gibt es dennoch Positives aus dieser Zeit zu berichten: Ärzte aus Irland und Dänemark melden einen erstaunlichen Rückgang an Frühgeburten.

(dgk) Für Deutschland fehlen bislang noch aussagekräftige Daten, jedoch berichten auch hierzulande einige Neonatologen von diesem sehr erfreulichen Trend. Weltweit tauschen sich Ärzte zu diesem Thema aus, um Zusammenhänge zu bewerten. Als Gründe für den Rückgang der Frühgeburtsrate werden mehr Schlaf und Ruhe der Schwangeren angenommen. Hinzu kommt die vermehrte Unterstützung durch die Familie und weniger Arbeitsstress. Möglicherweise spielt auch die reduzierte Ansteckungsgefahr mit anderen Erregern aufgrund der Hygienemaßnahmen eine Rolle.

Quellen:

1. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/weniger-fruehchen-dank-corona-118999/>
Originalpublikation: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/weniger-fruehchen-dank-corona-118999>
2. Roy K Philip, Helen Purtill, Elizabeth Reidy, Mandy Daly, Mendinaro Imcha, Deirdre McGrath, Nuala H O'Connell, Colum P Dunne: „Reduction in preterm births during the COVID-19 lockdown in Ireland: a natural experiment allowing analysis of data from the prior two decades.“
medRxiv 2020.06.03.20121442; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.06.03.20121442>.
3. Gitte Hedermann, Paula L Hedley, Marie Baekvad-Hansen, Henrik Hjalgrim, Klaus Rostgaard, Porntiva Pooririsak, Morten Breindahl, Mads Melbye, David Hougaard, Michael Christiansen, Ulrik Lausten-Thomsen: „Changes in premature birth rates during the Danish nationwide COVID-19 lockdown: a nationwide register-based prevalence proportion study“.
doi: <https://doi.org/10.1101/2020.05.22.20109793>
<https://doi.org/10.1101/2020.05.22.20109793>

6 Körperhaltung wirkt auf die Psyche

(dgk) Wer sich schlecht fühlt, bewegt und hält sich meist auch kraftlos. Das weiß man. Dass auch umgekehrt eine schlaffe Körperhaltung auf die Stimmung drückt, haben Psychologen



Foto: oatawa-Fotolia

immer wieder festgestellt. In einer aktuellen Übersichtsarbeit wurde belegt, dass es eine eindeutige Auswirkung von Bewegungsmustern und Körperhaltung auf die Psyche gibt. Beteiligt war unter anderem Prof. Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke: „Unsere Analysen haben ergeben, dass eine zusammengesunkene Körperhaltung sich negativ auf den Zustand der Probanden auswirkt.“ Bei der Analyse von über 70 Studien zeigte sich, dass der Effekt des Körpers auf die Psyche robust ist. So werden Gefühle, das emotionale Gedächtnis oder die Risikobereitschaft durch Bewegung und Körperhaltung beeinflusst.

Quellen:

<https://www.uni-wh.de/detailseiten/news/auf-die-haltung-kommt-es-an-wie-sich-die-koerperhaltung-auf-psyche-und-handeln-auswirkt-8313/>

Originalpublikation:

Elkjær, E., Mikkelsen, M.B., Michalak, J., Mennin, D. S. & O’Toole, M.S. (2020). *Expansive and contractive postures and movement: A systematic review and meta-analysis of the effect of motor displays on affective and behavioral responses. Perspectives on Psychological Science.* doi: 10.1177/1745691620919358

7 Auch Menschen richten Ohren auf Geräusche

(dgk) Hunde, Katzen oder einige Affenarten bewegen ihre Ohren, um sie auf Geräusche zu richten. Auch Menschen machen unbewusst winzige Ohrbewegungen, die genau in die Richtung interessanter Geräusche gehen. Das konnten Prof. Daniel Strauss von der Universität des Saarlands und sein Team anhand von elektrischen Impulsen nachweisen. Rund um das Ohr werden Muskeln aktiv, sobald neuartige, auffällige oder wichtige Reize wahrgenommen werden. „Dabei spiegelt die elektrische Aktivität der Ohrmuskeln die Richtung wider, in die der Mensch seine Aufmerksamkeit beim Hören richtet“, sagt der Neurowissenschaftler und Informatiker Strauss. „Der Mensch hat höchstwahrscheinlich ein rudimentäres Orientierungssystem beibehalten, das die Bewegung seiner Ohrmuskeln zu kontrollieren versucht, und das als ‚neurales Fossil‘ im Gehirn seit etwa 25 Millionen Jahren fortbesteht.“

Quellen:

1. <https://www.uni-saarland.de/universitaet/aktuell/artikel/nr/22087.html>

Daniel J. Strauss, Farah I. Corona-Strauss,

2. <https://www.uni-saarland.de/universitaet/aktuell/artikel/nr/22087.html>

Schroerer, Philipp Flotho, Ronny Hannemann, Steven A. Hackley: "Vestigial auriculomotor activity indicates the direction of auditory attention in humans". DOI: 10.7554/eLife.54536

3. <https://elifesciences.org/articles/54536>

eLife-Digest:

4. <https://elifesciences.org/digests/54536/perk-up-your-ears>

Originalpublikation: DOI: 10.7554/eLife.54536

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 9.00 bis 13.00 Uhr zur Verfügung:

Telefonnummer: 06421 293-129, E-Mail: Heike.Schuch@dgk.de