

63. Jahrgang
Nr. 1/2 - Januar/ Februar 2022

Seite		Zeichen
2	Neues von der STIKO – Impfempfehlungen 2022 erschienen	4.326
4	Krankmachendes Erbe von Neandertalern	1.779
4	Herausforderung, Bedrohung oder Är- gernis: Auswirkungen der Pandemie auf die Arbeitswelt	3.711
6	Lebergesundheit verbessern mit kleinen Änderungen im Alltag	3.085
RATGEBER		
7	Hilfe für die trockene Nase	3.272
KURZMELDUNG		
9	Radfahren als Statussymbol für Gebildete	1.382
SERVICE		

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 293-0
Telefax: 06421 293-729

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

① Neues von der STIKO – Impfeempfehlungen 2022 erschienen

Auf der 100. Sitzung der Ständigen Impfkommission (STIKO) wurden die Impfeempfehlungen für das Jahr 2022 verabschiedet und im Epidemiologischen Bulletin 4/2022 publiziert. Die wesentliche Neuerung ist die Passage „Impfungen zum Schutz der reproduktiven Gesundheit, bei Kinderwunsch und während Schwangerschaft und Stillzeit“.

(dGK) Ab diesem Jahr erscheinen die Empfehlungen der STIKO immer zu Beginn eines Jahres und nicht wie in der Vergangenheit Ende August. Neu ist in diesem Jahr eine Passage über die Bedeutung von Impfungen für die Gesundheit von Mutter und Kind. Die STIKO empfiehlt, ab dem Säuglingsalter auf eine zeitgerechte Verabreichung der empfohlenen Standardimpfungen zu achten. Frauen im gebärfähigen Alter sollten Impfungen vermeiden. Dies bietet den besten Schutz vor Auswirkungen impfpräventabler Erkrankungen auf die Gesundheit der Frau und die Gesundheit ihrer Kinder, heißt es in der STIKO-Empfehlung.

Gabe von Totimpfstoffen (inaktivierte Impfstoffe)

Frauen mit Kinderwunsch sollten daher einen vollständigen Impfschutz gegen Diphtherie, Tetanus und Kinderlähmung haben. Ein Abstand bis zum Eintritt der Schwangerschaft ist bei der Gabe von Totimpfstoffen nicht nötig.

Manche Impfungen sind sogar ausdrücklich während einer Schwangerschaft empfohlen, zum Schutz der Schwangeren selbst, aber auch zum Schutz des Kindes. Dazu gehören die Impfungen gegen Influenza und Pertussis, also den Keuchhusten. Und auch gegen COVID-19 sollten Schwangere ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel geimpft werden, da eine COVID-19-Erkrankung bei Schwangeren besonders komplikationsreich verlaufen kann. Totimpfstoffe gelten als sicher für die Schwangere und den Fetus, so die STIKO.

Wenn eine Indikation besteht, können und sollen Schwangere die nötigen Impfungen (Totimpfstoffe) erhalten, das schützt auch das ungeborene Kind.



Impfungen werden im Allgemeinen ab dem 2. Trimenon empfohlen, die Influenza-Impfung ist bei Frauen mit einer Vorerkrankung aber bereits im 1. Drittel der Schwangerschaft möglich. Im 1. Trimenon sollen nur dringend indizierte Impfungen durchgeführt werden. Damit soll vermieden werden, dass die in der Frühschwangerschaft häufigen Spontanaborte mit der Impfung in Zusammenhang gebracht werden. Impfungen nach einer Exposition, also z. B. die Hepatitis-B-Impfung bei Nadelstichverletzung in der Klinik, eine Tetanusimpfung bei Ver-

letzung oder auch eine Tollwutimpfung bei Kontakt zu einem tollwutverdächtigen Tier, sind zu jedem Zeitpunkt in der Schwangerschaft möglich und dringend angeraten.

Lebendimpfstoffe (attenuierte Impfstoffe)

Lebendimpfstoffe, z. B. die Impfungen gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) oder gegen Windpocken (Varizellen), enthalten abgeschwächte Impfviren, die zwar noch vermehrungsfähig sind, aber keine Erkrankung mehr auslösen. Während Wildviren das Ungeborene schädigen können, ist dies bei Impfviren nicht der Fall. Selbst bei versehentlicher Rötelnimpfung in der Frühschwangerschaft, z. B. weil eine Frau noch nichts von ihrer Schwangerschaft wusste, ist noch nie eine Schädigung des Kindes beobachtet worden. Eine versehentliche Impfung in der Frühschwangerschaft ist also auf keinen Fall ein Anlass für einen Schwangerschaftsabbruch.

Dennoch genügt das theoretische Risiko, um in der Schwangerschaft nicht gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken zu impfen! Daher ist es wichtig, dass diese Impfungen vor der Schwangerschaft gegeben wurden. Nach der Impfung mit einem Lebendimpfstoff gegen Masern, Mumps, Röteln oder Windpocken soll eine Schwangerschaft für einen Monat verhütet werden.

Impfungen in der Stillzeit

Stillende können alle von der STIKO empfohlenen Impfungen erhalten, auch mit Lebendimpfstoffen. Einzige Ausnahme ist die Gelbfieber-Impfung, dabei ist es über die Muttermilch vereinzelt zur Übertragung und zu einer Entzündung des Hirns und der Hirnhäute (Meningoenzephalitis) beim gestillten Kind gekommen.

Die STIKO weist darauf hin, dass die Mutterschaftsnachsorge-Untersuchung am Ende des Wochenbetts sich besonders für das Nachholen fehlender Impfungen anbietet. Mütter, bei denen keine zwei Impfungen gegen Röteln dokumentiert sind oder die in der Schwangerschaft seronegativ für Röteln getestet wurden, sollten nach der Geburt zwei MMR-Impfstoffdosen im Mindestabstand von vier Wochen erhalten.



Foto: Artranq- Fotolia

Quellen:

- *Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut 2022, Epid. Bulletin 4/2022, 27.01.2022*
- *Deutsches Grünes Kreuz e. V.: <https://dgk.de/impfen-und-infektionen/schwangerschaft-stillzeit/impfschutz-fuer-schwangere-frauen.html>, Januar 2022*
- *Centers for Disease Control and Prevention (CDC): www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/index.html, November 2021*

2 Krankmachendes Erbe von Neandertalern

Wer die Neandertaler-Variante des Glutathion-Reduktase-Gens in sich trägt, hat ein höheres Risiko, an Gefäßkrankheiten und entzündlichen Darmerkrankungen zu leiden. Das haben Forscher des Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie Leipzig und des Karolinska Institutet Stockholm herausgefunden.

(dgk) Unsere Vorfahren haben sich vor etwa 60.000 Jahren mit den Neandertalern vermischt. Das Ergebnis dieser Liaisons zeigt sich noch anhand von Neandertaler-Genen, die im Erbgut heute lebender Menschen zu finden sind. Eins dieser Gene enthält den Bauplan eines Proteins Namens Glutathion-Reduktase. Dieses Protein ist am Schutz gegen oxidativen Stress beteiligt. Die meisten modernen Menschen tragen eine „weiterentwickelte“ Version dieses Gens in sich. Diese schützt – im Vergleich mit der Neandertalervariante – besser vor Entzündungen und Gefäßerkrankungen. Diese beiden Krankheiten stehen mit oxidativem Stress in Verbindung. Forscher unter Leitung von Dr. Hugo Zeberg und Prof. Svante Pääbo vom Max-Planck-Institut für Evolutionäre Anthropologie Leipzig zeigen, dass die Neandertaler-Version dieses Proteins mehr reaktive Sauerstoffradikale erzeugt, die oxidativen Stress verursachen. „Die Risikoerhöhungen, die wir sehen, sind groß – es besteht ein mehrfach erhöhtes Risiko für entzündliche Darmerkrankungen und Gefäßkrankheiten“, so Zeberg.

Auf dem indischen Subkontinent tragen zwischen ein bis zwei Prozent der Menschen die Neandertalervariante des Glutathion-Reduktase-Gens. In der europäischen Population hingegen kommt sie sehr selten vor, dies zeigen Genomanalysen.

Die Forscher spekulieren, dass unsere längere Lebenserwartung mit der modernen Genvariante zusammenhängen könnte, die die meisten Menschen heute in sich tragen.

Quellen:

- www.mpg.de/18102838/0104-evan-protection-against-oxidative-stress-150495-x
- Lucia Coppo, Pradeep Mishra, Nora Siefert, Arne Holmgren, Svante Pääbo and Hugo Zeberg: A substitution in the glutathione reductase lowers electron leakage and inflammation in modern humans; *Science Advances*, 05 January 2022, <https://doi.org/10.1126/sciadv.abm1148>

3 Herausforderung, Bedrohung oder Ärgernis: Auswirkungen der Pandemie auf die Arbeitswelt



Für manche ist die Pandemie eine Herausforderung, für andere eine Bedrohung, und wieder andere regen sich über die Einschränkungen einfach nur auf.

Arbeitspsychologen untersuchten das menschliche Erleben und Verhalten in der Arbeitswelt während der Pandemie.

(dgk) „Ich war überrascht, wie unterschiedlich die Menschen mit dem gravierenden Stress und den Einschnitten durch die Pandemie umgehen. Ich hatte gedacht, dass die meisten von ihnen zu funktionalen Bewältigungsstrategien greifen“, sagt Prof. Dr. Hannes Zacher, Arbeitspsychologe der Universität Leipzig. Tatsächlich aber gehen die Menschen sehr verschiedene Wege: Sie leugnen die Pandemie, suchen Ablenkung durch Alkohol- und Drogenkonsum, lassen ihre Wut an ihren Mitmenschen und an Politikern aus, kümmern sich verstärkt um die Familie oder laufen im Homeoffice zu Hochform auf. Was die meisten der Befragten vereint, ist die Tatsache, dass sie nach den „Dellen im Wohlbefinden“ durch die Lockdowns relativ schnell wieder zurück zu ihrer vorherigen Lebenseinstellung und damit zu mehr Leichtigkeit im Leben zurückfanden. „Das zeigt, wie anpassungsfähig Menschen in Krisenzeiten sind“, betont Zacher.

Gemeinsam mit seinem Kollegen Cort Rudolph von der Saint Louis University (USA) befragte Zacher in einer großangelegten, repräsentativen Längsschnittstudie zwischen Dezember 2019 und Januar 2022 monatlich einmal etwa 1.000 Erwerbstätige in Deutschland. Diese kamen aus verschiedenen Alters- und Berufsgruppen und aus allen Bundesländern. Befragt wurden sie nach ihrem physischen und psychischen Gesundheitszustand, ihrer Zufriedenheit im Job, ihren Strategien zur Bewältigung der Pandemie, später auch zu ihrer Impfbereitschaft und zur Pandemiemüdigkeit.

Etwa ein Drittel bis die Hälfte der Befragten arbeitete in dieser Zeit teilweise oder ausschließlich im Homeoffice. „Für viele ist Homeoffice in der Pandemie zu einer neuen Normalität geworden“, sagt der Experte. Ein größerer Teil der Befragten konnte jedoch nicht zu Hause arbeiten, weil sie in systemrelevanten Berufen oder in der kritischen Infrastruktur tätig waren. Diejenigen, die im Homeoffice waren, sammelten mit dieser neuen Beschäftigungsart unterschiedliche Erfahrungen. Wer wie gut damit klarkommt, ist laut Zacher auch von der jeweiligen Persönlichkeit abhängig. Auch diese individuellen Merkmale wurden in der Studie erfragt. Stärker extrovertierte Personen hatten eher Probleme mit dem Arbeiten inklusive Videokonferenzen in den eigenen vier Wänden als introvertierte. Gewissenhafte Menschen kamen gut mit der veränderten Arbeitssituation klar, weil sie die Aufgaben strukturierter angingen. Generell waren Beschäftigte besser dran, wenn sie aktiv wurden, auf die Vorgesetzte oder den Vorgesetzten direkt zuzugingen und mit ihnen Lösungen für ihre Probleme offen besprachen.

Viele der Befragten sammelten durch die Pandemie erstmals Erfahrungen mit dem mobilen Arbeiten und lernten viel dazu. Neben der Einsamkeit, die viele der Befragten beklagten, habe die Corona-Krise aber auch positive Auswirkungen auf das Arbeitsleben. „Sie trägt zu einer Humanisierung der Arbeitswelt bei. Arbeit muss zukünftig stärker an menschliche Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenzerleben und sozialer Eingebundenheit gestaltet werden“, ist Zacher überzeugt. In den USA gebe es gerade eine Kündigungswelle, weil viele Beschäftigte nicht mehr wie bisher, zum Beispiel im lauten Großraumbüro arbeiten wollen und Unternehmen verlassen, die nicht auf ihre Bedürfnisse eingehen. „Das könnte auch zu uns überschwappen. Die Pandemie hat ein Schlaglicht darauf geworfen, wie wichtig gut gestaltete Arbeit ist“, so Zacher.

Quelle:

www.uni-leipzig.de/newsdetail/artikel/experte-zu-auswirkungen-der-pandemie-auf-die-arbeitswelt-2022-01-07

4 Lebergesundheit verbessern mit kleinen Änderungen im Alltag

Jeder dritte bis vierte Erwachsene in Deutschland hat eine Fettleber: Tendenz steigend. Durch gesunde Ernährung und mehr Bewegung kann sie sich auch wieder zurückbilden. Die Deutsche Leberstiftung regt an, beweglicher und ernährungsbewusster zu leben und damit auch die Lebergesundheit zu verbessern.

(dgk) Die Auslöser sind oft hausgemacht: falsche Ernährung, dadurch erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Bauchfett und Übergewicht, erhöhter Blutdruck, Bewegungsmangel und übermäßiger Alkoholkonsum. An Letzteres denken die meisten beim Stichwort Leber. Doch der Anteil der „nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung“ steigt ständig.

Dass ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung auch für die Entstehung schwerwiegender Erkrankungen wie der nicht-alkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) verantwortlich sind, thematisiert die Deutsche Leberstiftung schon seit vielen Jahren. Betroffen von der NAFLD sind Erwachsene und auch Kinder.

Wie sich die Entstehung einer NAFLD und die weitere Entwicklung bereits mit einfachen Änderungen des Lebensstils vermeiden lässt, erläutert der Leberexperte und Vorstandsvorsitzende der Deutschen Leberstiftung, Prof. Dr. Michael P. Manns: „Eine bereits bestehende Fettleber und auch eine Fettleberentzündung können sich zurückbilden, wenn die Betroffenen ihren Lebensstil konsequent ändern. Neben ausreichender Bewegung und einer verringerten Kalorienzufuhr sollte der Verzehr von Kohlenhydraten, gesättigten Fetten sowie Fructose eingeschränkt werden. Darüber hinaus sollten bei extrem übergewichtigen Erwachsenen und Kindern die Leberwerte im Blut (GPT, GOT und GGT) kontrolliert werden.“

„Besonders wichtig“, so Prof. Manns, „ist der Aspekt Bewegung. Es ist so einfach, im alltäglichen Leben mobiler zu sein. Mit bereits kleinen Änderungen kann jeder das Jahr 2022 beweglicher gestalten. Ich gebe hier nur einige Beispiele: Spaziergang statt TV-Serie, Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, den Kollegen persönlich im Büro aufsuchen, anstatt ihn anzurufen, und im Büro auch mal am Stehpult arbeiten.“

Da sich Symptome einer NAFLD meistens erst in einem fortgeschrittenen Stadium bemerkbar machen, bleibt sie oftmals lange unerkannt.

Das hat zur Folge, dass eine im Anfangsstadium noch relativ ungefährliche nicht-alkoholische Fettleber sich entzünden kann. Es entsteht dann eine nicht-alkoholische Fettleberhepatitis. Aus dieser wiederum kann sich eine Leberfibrose (Bindegewebsvermehrung) und im weiteren Verlauf eine Leberzirrhose (Vernarbung der Leber mit entsprechender Funk-



Foto: AdobeStock_238190801

tionseinschränkung) entwickeln. Auch Leberzellkrebs zählt zu den möglichen Folgeerkrankungen einer entzündeten Fettleber.

- Die Leber wiegt etwa 1,5 kg. Sie ist das größte und schwerste innere Organ.
- Die Leber ist zuständig für den Aufbau, Um- oder Abbau von Nährstoffen, Gallensalzen, körpereigenem Eiweiß und Hormonen.
- Sie ist wichtig für die Abwehrkraft, die Blutbildung und -gerinnung und die Entgiftung des Körpers.
- Jede Minute werden 1,5 Liter Blut durch die Leber gepumpt, fast 2.000 Liter Blut pro Tag.

Quellen:

- www.deutsche-leberstiftung.de/presse/meldungen/pm_21-21_neues_jahr_final/
- www.deutsche-leberstiftung.de/presse/meldungen/pm_21-18-deutscher-lebertag/

RATGEBER

5 Hilfe für die trockene Nase

Wir mögen es nicht, wenn die Nase läuft. Aber auch wenn sie austrocknet, kann das zum Problem werden. Lesen Sie, was den empfindlichen Schleimhäuten in der Nase hilft.

(RA/dgk) Die Nase ist eines unserer wichtigsten Bollwerke gegen unliebsame Eindringlinge in den Körper. Nicht nur die sichtbaren Härchen filtern die Luft. Verborgener hinter den beiden Nasenlöchern liegt ein ausgeklügeltes System aus Häutchen und Härchen, das selbst eisige Atemluft angenehm anwärmt und auch mikroskopisch kleine Eindringlinge abfängt.

Gute Arbeit leistet dabei die stark durchblutete, respiratorische Nasenschleimhaut. Sie besteht aus mehreren hochspezialisierten Gewebeschichten. Sie können anschwellen und damit den Luftstrom zur Lunge dosieren – was wir meist bei einem Schnupfen leidvoll spüren, wenn die Nase verstopft ist. Außerdem geben die Schleimhäute Feuchtigkeit an die aufgenommene Luft ab – was wir eher nicht spüren, aber für die weiteren Transportwege wichtig ist. Und sie sammeln lästige Bakterien und Keime und versuchen sie zu beseitigen: Entweder durch ein Niesen nach draußen oder auch durch einen Ablauf über den Rachen. Dieser Weg endet dann unweigerlich im Säurebad des Magens.

Das komplizierte System der Nase wird nicht nur durch Schnupfen gestört. Um gut zu funktionieren, braucht die Nase generell viel Feuchtigkeit. Stimmt etwas nicht im Stoffwechsel,

kann eine trockene Nase (Rhinitis sicca) die Folge sein: Sie macht sich mit Juckreiz, Niesreiz und einem leichten Brennen bemerkbar, kann aber auch zu erschwertem Atmen, Nasenbluten und Kopfschmerzen führen. Und da die Nase eng verbunden ist mit dem Ohren- und Rachenraum, erhöht sich auch die Anfälligkeit für Entzündungen des Hals- und Rachenraums, der Nasennebenhöhlen und Ohren.

Mögliche Ursachen für eine Austrocknung der Nase sind: warme Heizungsluft, eine erhöhte Staub- oder Rauchbelastung, aber auch ein beginnender Erkältungsschnupfen. Weniger bekannt ist der Einfluss von Medikamenten: Dabei können auch kortisonhaltige Arzneimittel, bestimmte Psychopharmaka und Sympathomimetika das Innere des Riechorgans in eine kleine Wüste verwandeln. Die letztgenannten Wirkstoffe werden als Nasensprays oder -tropfen zum Abschwellen der Schleimhäute verwendet und sind, bei zu langem Gebrauch, oft für die trockene Nase verantwortlich.

In leichteren Fällen kann schon ein einfaches Dampfbad mit Salzwasser Linderung bringen. Isotone Meerwasser-Nasensprays haben einen exakt dosierten Salzgehalt von 0,9 Prozent, genau wie der Salzgehalt der Nasenschleimhaut. Häufig sind zudem ätherische Öle, Dexpanthenol, Aloe Vera oder Ectoin zugesetzt – Wirkstoffe, die die Wundheilung fördern und entzündungshemmend wirken. Hypertones Meerwasser-Nasenspray mit einem höheren Salzgehalt wirkt zudem noch abschwellend.



Auch eine Nasendusche mit Salzpülung reinigt, pflegt und befreit die Nase ganz nebenbei auch noch von den täglichen Belastungen durch Staubpartikel oder Pollen, Viren oder Bakterien. Bei starken Beschwerden und starker Borkenbildung kann unter Umständen auch eine Nasensalbe angeraten sein. Sie bleibt längere Zeit genau dort, wo sie aufgetragen wurde und kann stärkere Verkrustungen sanft und schonend auflösen. Auch der Einsatz von pflegenden Ölen kann Linderung bringen.

Diesen und weitere informative Texte finden Sie im Ratgeber aus Ihrer Apotheke, die im Februar in Ihrer Apotheke für Sie bereitliegt.

KURZMELDUNG

6 Radfahren als Statussymbol für Gebildete

Der Radverkehr hat in Deutschland zwischen 1996 und 2018 um mehr als 40 Prozent zugenommen. Dieser Trend gilt in erster Linie für Menschen mit höherem Bildungsabschluss.

(dgk) Wer in der Stadt lebt und Abitur hat, fährt heute dreimal so viel Fahrrad wie Menschen in ländlichen Gegenden ohne Abitur. Dies hat der Soziologe Dr. Ansgar Hudde von der Universität Köln ermittelt. Ausgewertet wurden die Angaben von mehr als 55.000 Befragten. „Es gibt immer mehr Menschen mit höherer Bildung, und die fahren immer mehr Fahrrad. Beide Trends setzen sich aktuell ungebremst fort“, so Hudde. Offenbar wird ein Verkehrsmittel auch danach gewählt, welche Botschaft man damit an Dritte sendet. Tendenziell kann ein teures Auto Reichtum und beruflichen Erfolg, aber wenig Gesundheits- oder Umweltbewusstsein ausdrücken. „Beim Fahrrad ist es genau umgekehrt. Personen mit höheren Bildungsabschlüssen laufen meist nicht Gefahr, dass sie als arm oder beruflich erfolglos wahrgenommen werden – selbst dann, wenn sie mit einem günstigen Rad unterwegs sind. Sie können mit dem Fahrrad vielmehr an Status gewinnen, wenn sie sich als modern, gesundheits- und umweltbewusst zeigen“, erläutert Hudde. „Dagegen könnten Personen mit weniger hohen Bildungsabschlüssen ein teures Auto eher als Statussymbol nutzen, um zu zeigen, dass sie es zu Wohlstand gebracht haben.“

Quelle:

<https://portal.uni-koeln.de/universitaet/aktuell/presseinformationen/detail/ungleicher-fahrradboom-fahrrad-wird-immer-mehr-zum-statussymbol>

Publikationen:

- „The unequal cycling boom in Germany“, Journal of Transport Geography, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0966692321002970
- „Educational Differences in Cycling: Evidence from German Cities“, Sociology, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00380385211063366>

SERVICE

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

Haben Sie Fragen?

Sie erreichen uns:

Telefonnummer: 06421 293-0, E-Mail: presseservice@dgk.de