Deutsche Gesundheits-Korrespondenz

informationsdienst

64. Jahrgang
4. Quartal 2023

Seite		Zeichen
2	**Advent und Weihnachten – Zeit für Musik**	3.843
3	**Alle gehen auf die Leber: Die Hepatitis-Viren A, B, C, D und E**	4.058
	KIND und GESUNDHEIT	
4	**Kinder und Jugendliche brauchen mehr Bewegung**	4.157
6	**Gesund mit Hund - wie Hunde sich positiv auf Körper und Psyche auswirken können**	4.103
8	**Immer auf den letzten Drücker – Was tun gegen „Aufschieberitis“?**	5.668
	KURZMELDUNGEN	
10	**Missverständnis „Dreifachimpfung“**	1.990
11	**Neues von der STIKO zur Pneumokokken-Impfung**	1.589
	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
Silke Cornaggia
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 Advent und Weihnachten – Zeit für Musik

Mit weihnachtlicher Stimmung verbindet jeder Mensch Persönliches, verschiedene Sinneseindrücke wie den Duft von Plätzchen, Punsch und Braten, den eigenen Weihnachtsschmuck – modern oder noch aus Kindertagen – und sicherlich auch Musik.

(dgk) Mit Musik ist nun nicht das Hintergrundgedudel vom Endlosband in den Kaufhäusern gemeint, sondern das aufmerksame Hören von Klängen, die der Seele guttun. Nicht umsonst füllen im Advent die Aufführungen von Johann Sebastian Bachs Weihnachtsoratorium allerorten Kirchen und Festsäle. So mancher kommt hier sogar im Vorweihnachtsstress etwas zur Ruhe, kann sich auf anderes, auf Wesentliches, besinnen.

Quelle: Fotolia

Positive Einflüsse von Musik auf das Wohlbefinden oder gar die Gesundheit sind längst bekannt. Wer viel Musik hört, hat dies vielleicht schon am eigenen Leib erfahren. Musik wird aber auch gezielt auf wissenschaftlicher Basis zum Beispiel als Teil einer Therapie eingesetzt. Und dies mit Erfolg. Mittlerweile belegen zahlreiche Studien die günstige Wirkung von Musik auf den Menschen. So weiß man vom beruhigenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem, welches Herz und Kreislauf, den Blutdruck und die Atemfrequenz steuert. Überraschenderweise kann auch laute moderne Musik den Blutdruck senken; doch auch wenn klassische Musikstücke nicht jedermanns Sache sind, erweisen sie sich als besonders effektiv. Johann Sebastian Bachs Musik ist immer dabei: Seine vollendeten, gerne auch in der Weihnachtszeit musizierten Barockmusik-Kompositionen wie die Brandenburgischen Konzerte wirken günstig bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die ebenfalls allbekannte Toccata und Fuge in d-moll unterstützt bei Konzentrationsschwierigkeiten und Depressionen, ebenfalls auch Klavierkonzerte von Mozart oder Beethoven. Bach, Beethoven, Chopin und Mozart stärken mit ausgewählten Stücken unser Immunsystem oder das Nervensystem und helfen, zu entspannen.

Ein systematischer Review mit Meta-Analyse konnte 2022 erstmals die heilkräftigen Einflüsse von Musik quantifizieren. An die 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 26 Studien, die aus verschiedensten Ländern und Altersgruppen stammten, wurden einbezogen. Statistische und auch klinische Veränderungen auf mentales Wohlbefinden und gesundheitsbezogene Lebensqualität, „Health-Related Quality of Life“, zeigte sich sowohl bei Personen, die Musik konsumierten oder selbst musizierten, als auch bei denjenigen, die eine Musiktherapie erhielten. Verglichen wurden die Einflüsse von Musik auf die Lebensqualität mit den positiven Wirkungen durch eine Gewichtsabnahme oder durch Bewegung und Sport. Bewegung und Sport zeigten sich zwar hierbei überlegen, aber die verbesserte Lebensqualität nach Gewichtsabnahme und der Einfluss von Musik erwiesen sich als ebenbürtig.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

Was in diesen unruhigen und unsicheren Zeiten ebenfalls von großem Wert sein dürfte ist, dass offenbar auch positive Effekte auf den sozialen Umgang miteinander abzulesen sind, so die Autoren der Studie. Gute Gründe also, um das Leben in der Advents- und Weihnachtszeit intensiv mit Musik zu erfüllen und sich selbst und vielleicht auch seinen Mitmenschen auf diese Weise ein kleines Wohlfühl-Geschenk zu machen.

Quellen:

- *Klinkhammer G. Heilkraft der Klassischen Musik. Bach und Mozart gegen Bluthochdruck. Deutsches Ärzteblatt, Heft 51-52, 23.12.2013.*
- *RND 2022. Studie: Musik verbessert die psychische Gesundheit. https://www.rnd.de/wissen/macht-musik-gesund-eine-meta-studie-aus-australien-zeigt-positiven-effekt-auf-psychische-gesundheit-GJMUDI-AGLFB7ZDHBFTB2NSRJDI.html*
- Originalarbeit: McCrary et al. Association of Music Interventions With Health-Related Quality of Life. A Systematic Review and Meta-analysis. Complementary and Alternative Medicine. JAMA Netw Open. 2022;5(3):e223236. https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2790186

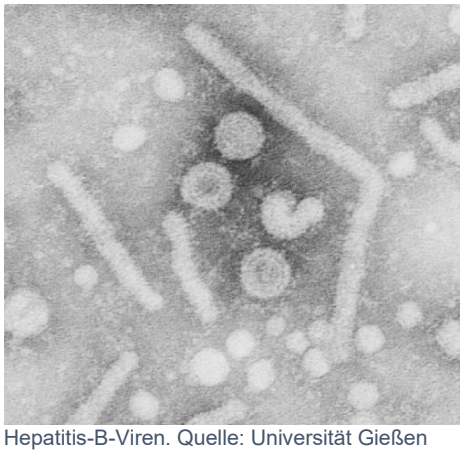
2 Alle gehen auf die Leber: Die Hepatitis-Viren A, B, C, D und E

Derzeit sind fünf verschiedene Hepatitis-Viren bekannt. Aber nur wenige wissen, was die Unterschiede zwischen Hepatitis A, B, C, D und E sind und welche Erkrankungen sie hervorrufen. Anlässlich des Welt-Hepatitis-Tages, der jährlich am Geburtstag des Entdeckers des Hepatitis-B-Virus, Dr. Baruch Blumberg, stattfindet, informierte das Paul-Ehrlich-Institut (PEI) darüber.

(dgk) Das Hepatitis-A-Virus ist vor allem Reisenden ein Begriff. Übertragen wird es durch verschmutztes Wasser und kontaminierte Lebensmittel. Hepatitis A heilt meist ohne Probleme aus, kann aber gerade bei Älteren zu langwierigen Erkrankungsverläufen führen. Hepatitis B ist eine der häufigsten Infektionskrankheiten weltweit. Das Hepatitis-B-Virus kann sexuell oder durch kontaminiertes Blut, Körperflüssigkeiten und Spritzen übertragen werden. Auch gegen Hepatitis B gibt es wirksame Impfstoffe. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt diese Impfung schon im Säuglingsalter. Der Grund dafür ist, dass bei 90 bzw. 40 Prozent infizierter Neugeborener bzw. Kleinkinder die Infektion chronisch wird, was schwere und dauerhafte Schädigungen der Leber zur Folge hat.

Es gibt auch weitere Hepatitis-Viren, die ebenfalls gefährlich werden können: Hepatitis Typ C, D und E, am bekanntesten davon ist sicher Hepatitis C. Alle Hepatitis-Viren haben eines gemeinsam: Sie verursachen eine Entzündung der Leber. Und das kann schwerwiegende Folgen haben. Bei vielen Menschen führt die Infektion mit Hepatitis-B- oder -C-Viren zu einer chronischen, also andauernden Infektion, weil ihr Immunsystem die Viren nicht ganz eliminieren kann. Eine chronische Hepatitis-B- oder -C-Infektion ist die weltweit häufigste Ursache von Leberzirrhose und Leberkrebs. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leben 354 Millionen Menschen mit Hepatitis B oder C, und es sterben jährlich 1,1 Millionen Menschen daran.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*


Hepatitis-B-Viren. Quelle: Universität Gießen

Gegen Hepatitis C und E gibt es keine bzw. nur Impfstoffe, die in der EU nicht zugelassen sind. Eine Impfung gegen Hepatitis B schützt auch gegen Hepatitis D, da Hepatitis-D-Viren für ihre Vermehrung die Hilfe von Hepatitis-B-Viren brauchen. Eine Doppelinfektion mit Hepatitis-B- und -D-Virus führt zu den schwersten Krankheitsverläufen. Die wie Hepatitis A übertragene Hepatitis E kann besonders für Schwangere gefährlich werden, bei ihnen verläuft diese Infektion oftmals sehr schwer.

Das Paul-Ehrlich-Institut (PEI), als Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel, ist zuständig für Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit aller Impfstoffe. Es prüft auch die Sicherheit von Blut und Blutprodukten und ordnet erforderliche Schutzmaßnahmen an. So wird z. B. geregelt, wer Blut spenden darf: Potenzielle Spender werden u. a. auf Hepatitis-Viren getestet, um eine Übertragung der Viren durch Blutprodukte zu verhindern.

In der Abteilung Virologie des PEI wird aber auch geforscht. Ein Forschungsprojekt unter Leitung von Prof. Eberhard Hildt beschäftigt sich mit dem Thema: Wie verbreiten sich Hepatitis-Viren? Die Forschenden haben einen bisher unbekannten Weg des Hepatitis-B-Virus aus der Zelle identifiziert. Demnach finden sich Hepatitis-B-Viren in Transportbläschen, in denen die Viruspartikel die Zellen verlassen, sich verbreiten könnten und so weiteren Schaden in der Leber anrichten. Die Heilung einer chronischen Hepatitis-B-Infektion stellt eine große medizinische Herausforderung dar. Mit den Erkenntnissen aus den Forschungsarbeiten am PEI könnten völlig neue Therapieansätze und Präventionsmöglichkeiten entwickelt werden, z. B. eine Immuntherapie.

Quellen:

1. *https://www.pei.de/DE/newsroom/hp-meldungen/2023/230728-welt-hepatitis-tag-2023.html*
2. *https://www.pei.de/SharedDocs/Downloads/DE/newsroom/infografik-welthepatitistag-2022.pdf?__blob=publicationFile&v=8*
3. *https://www.pei.de/SharedDocs/Downloads/DE/newsroom/infografik-welthepatitistag-2023.pdf?__blob=publicationFile&v=5*
4. *https://www.pei.de/DE/newsroom/pm/jahr/2022/18-unbekannter-weg-hepatitis-b-virus-aus-zelle-identifiziert.html?nn=170852*

KIND UND GESUNDHEIT

3

Kinder und Jugendliche brauchen mehr Bewegung

Laut Kindergesundheitsbericht 2023 bewegen sich die Jugendlichen in Deutschland viel zu wenig, Mädchen noch weniger als Jungen. Die Digitalisierung des Alltags und die ständige Verfügbarkeit von Medien tragen zu diesem Problem bei, so die Stiftung Kindergesundheit. Die Folgen des Bewegungsmangels reichen von Haltungsschäden bis Herzerkrankungen.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

(dgk) Bewegung spielt das ganze Leben lang eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Sie hat große Bedeutung für die körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, betont die Stiftung Kindergesundheit. Der zunehmende Mangel an körperlicher Aktivität von Kindern sei zu einem ernsten Problem geworden - nicht nur für die Familien, sondern für die gesamte Gesellschaft. Die Folgen reichen über fehlende körperliche Fitness, Haltungsschäden bis zur Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt allen heranwachsenden Mädchen und Jungen, sich jeden Tag mindestens 60 Minuten lang mit moderater bis hoher Intensität körperlich zu bewegen. Als Faustregel gilt: Täglich mindestens eine Stunde im Freien toben oder körperlich so aktiv sein, dass sich das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Kinder außer Atem kommen und schwitzen.

Quelle: Fotolia

„Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass mit zunehmendem Alter immer weniger Kinder diese von der WHO empfohlene Aktivitätsdauer erreichen. Mädchen bewegen sich dabei noch weniger als Jungen“, berichtet der Münchner Kinder- und Jugendarzt Prof. Dr. Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Wie der kürzlich veröffentlichte ‚Kindergesundheitsbericht 2023‘ unserer Stiftung belegt, können unter den Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren nur noch 7,5 Prozent der Mädchen und 16 Prozent der Jungen ausreichend Bewegung in ihren Alltag integrieren. Dadurch steigt aber die Wahrscheinlichkeit, dass viele junge Menschen aufgrund ihres heutigen bewegungsarmen Lebens später ein erhöhtes Risiko für Krankheiten wie koronare Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs tragen“.

Zur gleichen Zeit haben sich die Möglichkeiten der Kinder, draußen zu spielen, in den letzten Jahrzehnten weiter verringert, beklagt die Stiftung Kindergesundheit. Parallel dazu nahm das Angebot und die Verfügbarkeit von Medien wie Fernseher, Tablets, Spielekonsolen und Smartphones beständig zu. In den Jahren der Covid-19-Pandemie stieg das ohnehin schon problematische Medienverhalten weiter an.

Wichtig ist mehr Bewegung, betont die Stiftung Kindergesundheit, insbesondere da Kinder schon in der Schule und bei den Hausaufgaben sitzen. Wer stundenlang vor dem Handy und am Computer klebt oder TV schaut, ist fast völlig bewegungslos. Kleinkinder sollten übrigens nicht länger als eine Stunde am Stück sitzen.

„Durch die übermäßige Mediennutzung wird die Zeit knapp für andere Bereiche des kindlichen Lebens“, unterstreicht Professor Koletzko. „Vielseher führen seltener Gespräche mit anderen Kindern oder den Eltern und spielen seltener ein Musikinstrument als Wenigseher. Zu viel Mediennutzung wirkt sich auch in der Schule ungünstig aus auf die Konzentration, die Aufmerksamkeit und das Leistungsniveau der Kinder und führt sogar nachweislich zu vermehrter Gewaltbereitschaft“.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

Der Kinder- und Jugendarzt empfiehlt deshalb: „Eltern sollten den Fernsehkonsum ihrer Kinder konsequent kontrollieren. Eine Stunde Fernsehen pro Tag ist für Schüler genug. Außerdem sollten Eltern dringend darauf achten, dass für ausreichende Bewegung der Kinder gesorgt ist“. Nicht zuletzt wirkt sportliche Betätigung auch positiv auf die Stimmung und daher präventiv gegen die Entwicklung einer depressiven Symptomatik.

Die Politik ist gefordert, sportliche Anreize zu schaffen, die für Jugendliche attraktiv und leicht zugänglich sind und mit der digitalen Welt konkurrieren können, zum Beispiel durch den Ausbau des städtischen Raums und die Schaffung von sogenannten Jugendspielplätzen, so die Stiftung Kindergesundheit.

Quellen:

- *https://www.kindergesundheit.de/aktuelles/newsletter/ (Newsletter November 2023)*
- https://www.kindergesundheit.de/kindergesundheitsbericht/

4 Gesund mit Hund – wie Hunde sich positiv auf Körper und Psyche auswirken können

In der Menschheitsgeschichte war der Hund eines der ersten Tiere, die domestiziert wurden, und seit mindestens 14.000 Jahren leben Menschen und Vierbeiner zusammen. Aus einer anfänglichen Zweckgemeinschaft hat sich im Laufe der Zeit eine echte Partnerschaft entwickelt. Nicht ohne Grund gilt der Hund als bester Freund des Menschen.

(dgk) Diese innige Beziehung beruht auf Gegenseitigkeit, denn kein anderes Tier braucht den Menschen so sehr: Ein Hund ohne Zuwendung entwickelt Verhaltensstörungen und wird schließlich krank. Die hochintelligenten Vierbeiner haben es gelernt, die menschliche Mimik zu lesen und sich in ihren Eigenschaften und Verhaltensweisen stark dem Menschen angepasst. Hunde sind ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft und zu vielem fähig.

Tatsächlich können Hunde sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Seit Jahren schon hat man beobachtet, dass Personen, die einen Hund besitzen, gesünder sind, seltener zum Arzt gehen und im Krankheitsfall auch bessere Heilungschancen haben als Personen ohne Hund. Dafür gibt es mehrere Gründe:

Quelle: DGK

Erstens fördert die regelmäßige Bewegung mit einem Hund die körperliche Fitness. Spaziergänge und Spielzeit im Freien stärken das Immunsystem und helfen dabei, die Herzgesundheit zu verbessern, den Blutdruck zu senken und Stress abzubauen. Insgesamt verringert sich dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch führt die Verantwortung für einen Hund im Allgemeinen zu einem aktiveren Lebensstil, gibt dabei ein Sicherheitsgefühl und fördert häufig auch Sozialkontakte.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

Zweitens können Hunde auch eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit haben. Sie bieten Gesellschaft und können Einsamkeit und soziale Isolation reduzieren. Das Streicheln eines Hundes kann zudem bei der Stressbewältigung helfen und das Wohlbefinden steigern, da es die Freisetzung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, fördert. Hunde können auch in schwierigen Situationen als emotionale Unterstützung dienen und Menschen dabei helfen, Ängste und Depressionen zu bewältigen und mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

Hunde in der Therapie von Erkrankungen

Darüber hinaus können Hunde auch „therapeutisch wirken". So werden in der tiergestützten Therapie Hunde eingesetzt, um Menschen mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen zu unterstützen, wie zum Beispiel bei der Rehabilitation nach Verletzungen oder bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen. Immer mehr Pflegeeinrichtungen für Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung und für alte Menschen versuchen, ihren Bewohner/-innen den Kontakt und Umgang mit Tieren zu ermöglichen.

Hunde können also eine wertvolle Rolle bei der Unterstützung der körperlichen und geistigen Gesundheit spielen. Ihre Gesellschaft kann dazu beitragen, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

Bei allen positiven Effekten: Hunde gehören nicht unter den Weihnachtsbaum

Das gilt auch für alle anderen Tiere: Sie sollten nicht ohne gründliche vorherige Abwägung und Planung angeschafft werden. Die Bundestierärztekammer rät: Soll ein Hund geschenkt werden und ist der Wunsch wirklich ernsthaft überlegt, kann man einen Gutschein in Verbindung mit einem guten Buch zur Hundehaltung oder eine Welpen-Erstausstattung unter den Weihnachtsbaum legen.

Quellen

- *https://www.esanum.de/fachbereichsseite-immunologie/feeds/immunologie/posts/gesundheitliche-vorteile-der-hundehaltung*
- *https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/berlin-buch/unser-angebot/unsere-fachbereiche/kardiologie/warum-hundebesitzer-gesuender-leben/*
- *https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3168/25uDLpnVUj7Y_53.pdf?sequence=1&isAllowed=y*
- *https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespan/erleben/berichte/hund.html*
- *https://www.planet-wissen.de/natur/tier_und_mensch/hund_und_mensch/index.html*
- *https://www.geo.de/geolino/wissen/22521-rtkl-geschichte-warum-sich-mensch-und-hund-so-gut-verstehen*
- *https://www.bundestieraerztekammer.de/presse/archiv/25/2016/bloss-keinen-welpen-unterm-weihnachtsbaum/1259*

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

5 Immer auf den letzten Drücker

Was tun gegen „Aufschieberitis“?

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ Das Sprichwort ist alt. Offenbar gab es das Problem mit dem Aufschieben auch früher schon. Inzwischen scheint es sich aber immer weiter zu verbreiten. Weil auch Studierende oft betroffen sind, bieten viele Universitäten Hilfe an. Mit deren Tipps kann man die Aufschieberitis im neuen Jahr in den Griff kriegen.

(dgk) In Fachkreisen nennt man es prokrastinieren: Der Begriff stammt vom lateinischen „procrastinare“, was „aufschieben“ oder „auf Morgen verlegen“ bedeutet. Anstehende berufliche oder private Pflichten werden durch Übersprungshandlungen und Ersatztätigkeiten möglichst weit hinausgezögert. Prokrastinierende putzen also lieber die Wohnung, bevor sie sich an die Steuererklärung setzen. Es ist keinesfalls einfach nur mit Mangel an Disziplin gleichzusetzen, wie Prof. Dr. Cynthia Sende von der Hochschule Hof betont.

In jeder Lebenslage, so auch im Studium kann die „Aufschieberitis“ zum Problem werden. Da werden Prüfungen nach hinten verlegt oder Hausarbeiten erst „auf den letzten Drücker“ angefertigt. „Aus Umfragen unter unseren Studierenden wissen wir: Gerade am Anfang des Studiums fehlen oft Lernstrategien und das richtige Zeitmanagement. Im Ergebnis wird mehr Stress wahrgenommen, nicht selten verschlechtern sich die Klausurergebnisse, und die Prüfungsangst nimmt immer weiter zu“, so Prof. Sende. Insbesondere während der Corona-Zeit hätten sich diese Probleme zunehmend verschärft, berichtet die Professorin für Wirtschaftspsychologie. Befragungen der Hofer Studierenden ergaben, dass rund die Hälfte eine mittlere bis hohe Prokrastination aufweisen. Manche Studien – nationale und internationale – gehen sogar von 70 bis 90 Prozent aller Studierenden aus.

Grund genug für die Hochschule Hof ganz praktische Hilfe anzubieten: ein Training, um das eigene Selbstmanagement zu verbessern. „Wir arbeiten dabei besonders auch mit Ansätzen und Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie – schließlich sind es ja in der Regel unangenehme Aufgaben, die mit besonders negativen Emotionen belegt sind, welchen man bevorzugt aus dem Weg geht. Diese Emotionen und Gedanken muss man besprechen und bearbeiten – auch mit anderen Betroffenen“, legt Prof. Sende dar.

„Das Ziel muss es immer sein, mit allem früher zu beginnen, um so möglichst bald das gute Gefühl zu haben, dass etwas bereits erledigt ist. Dabei kann man zum Beispiel mit einem persönlichen Belohnungssystem arbeiten“, betont die Dozentin. Was als Belohnung aufgefasst wird, könne dabei ganz individuell sein: „Für den Einen ist es schon der Haken an eine erledigte To-Do-Liste, für den Anderen ist es der Wochenendausflug, den man sich ansonsten zeitlich gar nicht erlauben könnte – das ist ganz unterschiedlich.“ Belohnungen in Form einer Note oder Leistungsbewertung kämen oft zu spät, um das Verhalten nachhaltig zu verändern. „Zudem ist problematisch, dass auch Ersatzhandlungen positive Konsequenzen haben können und befriedigen, während die negativen Konsequenzen des Aufschiebens erst später zutage treten.“

Darum helfe es, die soziale Kontrolle zu stärken. „Das Bilden von Lerngruppen, die sich gemeinsame Ziele oder Deadlines setzen, ist ein sehr effektives Mittel, um gegen das persönliche

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

Aufschieben vorzugehen“, rät die Expertin. So könne man sich gegenseitig oft am besten unterstützen, Verhaltensbarrieren auflösen, eigene Ausreden „enttarnen“ und sich Anregungen von anderen holen. „Hilfreich ist es in jedem Fall, von guten Studierenden höherer Semester zu lernen. Auch diesen Austausch fördern wir gezielt. Zudem vermitteln wir, sich statt Ergebniszielen – z.B. diese oder jene Note im Fach XY – lieber kontrollierbare Verhaltensziele zu setzen, also z.B. jeden Mittwoch eine Stunde XY üben. Während Ergebnisziele häufiger zu Frustrationen führen, können bei Verhaltenszielen schon während des Handelns Erfolgserlebnisse auftreten.“

Es gehe auch darum, die Wichtigkeit von Aufgaben einzuschätzen und Ablenkungen zu vermeiden: „Die emotionale Befreiung ist nach dem Erledigen der schwierigsten Aufgabe am höchsten, so dass auch kleinere Anforderungen schließlich viel einfacher von der Hand gehen. Das habe ich auch persönlich immer als enorm motivierend empfunden“, berichtet die Dozentin.

Die Universität Münster hat eine Prokrastinationsambulanz. Auf der Internetseite wird Menschen, die unter Prokrastination leiden, empfohlen, sich professionelle Unterstützung durch eine Beratungsstelle oder psychologische Psychotherapie zu suchen.

Es gibt dort auch folgende Verhaltenstipps:

1. Wählen Sie eine konkrete Aufgabe aus, die Sie immer wieder vor sich herschieben.
2. Beobachten Sie sich selbst genau über mehrere Tage. Finden Sie heraus, unter welchen Bedingungen Sie der Aufgabe aus dem Weg gehen und unter welchen Bedingungen Sie sich damit befassen.
3. Definieren Sie möglichst kleine und konkrete Schritte, die in dieser Sache als nächstes getan werden sollen.
4. Legen Sie pro Tag einen genauen Zeitpunkt, eine klare Zeitspanne und einen konkreten Ort fest, an dem dieser nächste Schritt getan werden soll.
5. Achten Sie darauf, sich nicht von vorneherein mehr vorzunehmen, als Sie schaffen können.
6. Entwickeln Sie Erinnerungshilfen, damit Ihnen diese Gelegenheit nicht durch die Lappen geht.
7. Werten Sie hinterher aus, wie es geklappt hat und welche Schwierigkeiten Sie hatten.
8. Belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge.

Quellen:

- *https://www.hof-university.de/fileadmin/user_upload/hochschulkommunikation/pressemitteilungen/26102023_Prokrastination_fin.pdf;*
- *https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote_Empfehlungen.html*

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

KURZMELDUNGEN

6

Missverständnis „Dreifachimpfung“

„Frau Doktor, ich hätte gerne die Dreifachimpfung gegen Corona, Grippe und Lungenentzündung.“ Diesen Satz hören wir in unserer telefonischen Impfsprechstunde immer wieder und müssen die Fragenden enttäuschen: Eine Dreifachimpfung gegen COVID-19, Influenza (Grippe) und Pneumokokken gibt es schlicht nicht.

(dgk) Für dieses Missverständnis sorgen derzeit Berichte mit Überschriften wie „Eine Dreifach-Impfung kann jetzt gegeben werden“. Gemeint ist damit, dass die Impfungen gegen Grippe, Corona und Pneumokokken an einem Termin möglich sind, wenn die Indikationen für alle drei Impfungen bestehen. Aber nicht, dass sie in einer Spritze verabreicht werden können.

Impfungen für 60+

Wer 60 Jahre und älter ist oder an chronischen Krankheiten leidet, benötigt einen besonders guten Impfschutz, denn das Immunsystem arbeitet dann oftmals nicht mehr so gut und braucht Unterstützung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt neben den Impfungen gegen Influenza, Pneumokokken und COVID-19 auch die zweimalige Impfung gegen Gürtelrose (Herpes zoster). Sie weist aber auch darauf hin, dass es bei zeitgleicher Gabe der Impfstoffe – auch wenn diese bei den genannten Impfstoffen möglich ist – zu stärkeren Nebenwirkungen, z. B. Fieber, kommen kann als bei getrennter Gabe an mehreren Tagen. Die nächste Impfung kann gegeben werden, wenn die Reaktionen der vorherigen Impfung abgeklungen sind. Das ist meistens nach wenigen Tagen der Fall. Auch kann man bei getrennter Gabe die Impfreaktionen besser einem bestimmten Impfstoff zuordnen. Nachteil ist, dass so mehrere Impftermine notwendig sind.

Quelle: Fotolia

Ein Kombinationsimpfstoff (mRNA-Impfstoff) gegen Grippe und COVID-19 wird gerade geprüft, ist aber im Moment noch nicht verfügbar. Dass es hingegen gelingen könnte, auch noch die hochkomplizierten Pneumokokken-Impfstoffe in eine einzige Kombination einzubinden, erscheint zum jetzigen Zeitpunkt sehr unwahrscheinlich.

Quelle: STIKO-Empfehlung 2023, Epid. Bulletin 4/2023, aktualisiert.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

7 Neues von der STIKO zur Pneumokokken-Impfung

Die STIKO hat Ende September ihre Empfehlungen für die Impfung gegen Pneumokokken aktualisiert. Falls eine Pneumokokkenimpfung angezeigt ist, soll für Erwachsene nun der neue, 20-valente Konjugatimpfstoff (PCV20) verwendet werden. Konjugatimpfstoffe aktivieren gleichzeitig mehrere Komponenten des Abwehrsystems und sorgen so für einen langanhaltenden Impfschutz.

(dgk) Diese Empfehlung betrifft alle Menschen ab 60 Jahren. Bisher wurde für sie eine Impfung mit einem 23-valenten Polysaccharid-Impfstoff empfohlen. Jetzt sollen alle ab 60 Jahren eine Impfdosis mit PCV20 erhalten. Diejenigen, die früher bereits mit dem Polysaccharidimpfstoff gegen Pneumokokken geimpft wurden, sollen im Mindestabstand von 6 Jahren zu dieser vergangenen Impfung den PCV20-Impfstoff erhalten.

Auch für Menschen im Alter ab 18 Jahren mit besonderen Risikofaktoren soll jetzt nur noch der 20-valente Konjugatimpfstoff eingesetzt werden. Ein erhöhtes Risiko besteht bei

- angeborenen oder erworbenen Immundefekten
- sonstigen chronischen Krankheiten wie z. B. Erkrankungen der Atmungsorgane wie Asthma bronchiale, COPD, Lungenemphysem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, neurologischen Erkrankungen
- Cochlea-Implantat
- einer beruflichen Indikation: Schweißen und Trennen von Metallen, wenn Rauche eingeatmet werden.

Ob und in welchem Zeitabstand Wiederholungsimpfungen nötig sein könnten, ist anhand der Datenlage zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht klar.

Quelle:

STIKO: Aktualisierung der Empfehlungen zur Pneumokokken-Impfung, Epidemiologisches Bulletin 39/2023

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

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*