

65. Jahrgang
Nr. 02 - Juni 2024



Seite		Zeichen
2	Gesundes Reisen – worauf muss man achten?	4.884
4	Keuchhusten ist wieder da	4.046
5	Junk Food versus Clean Eating – hochverarbeitete Lebensmittel unter der Lupe	5.242
7	Elternhirne: wachsam, einfühlsam und belastbar	4.833
9	Baby, Fingerchen weg vom Honig	2.035
	KURZMELDUNG	
10	Jungfräuliche Geburt geglückt... Männer bald passé?	1.893

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 Gesundes Reisen – worauf muss man achten?

Bald beginnt die Ferienzeit, und die Vorfreude auf den Urlaub ist riesengroß. Auch in diesem Jahr werden neben vielen Reisezielen in Europa auch exotischere auf der Wunschliste stehen. Hier gibt es gesundheitliche Herausforderungen, die vielen von uns nicht bewusst sind.

(dgk) So kann das Schwimmen und Baden in Seen und Teichen in den Tropen zu hier ungewohnten Infektionen wie der Bilharziose, einer Wurmerkrankung, führen. Durch den Klimawandel breitet sich die Erkrankung auch nach Südeuropa aus. Dieses Risiko besteht auch zunehmend bei durch Stechmücken übertragenen Infektionen, z. B. beim West-Nil-Fieber. Eine gute Vorsorge und Planung tut not.

Nicht gegen alle Erkrankungen, die uns unterwegs begegnen, kann man impfen. Oftmals gibt es nur die Möglichkeit, dem Risiko aus dem Weg zu gehen (im Falle der Bilharziose z. B. den Kontakt zu Süßwasser, vor allem stehenden Gewässern in Risikogebieten, zu vermeiden) oder sich gegen Stechmücken durch geeignete Kleidung, Repellentien, Moskitonetze oder -gitter vor den Fenstern zu schützen.

Doch gegen einige besonders gefährliche Infektionskrankheiten besteht die Möglichkeit, sich vorbeugend impfen zu lassen. Dazu geben die Ständige Impfkommission (STIKO) und die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e. V. (DTG) in jedem Jahr aktualisierte Empfehlungen heraus. Die ausführliche und sehr informative Zusammenstellung umfasst mehr als 200 Seiten.

Was ist neu?

Ein komplett neues Kapitel wurde zu Dengue-Fieber eingefügt, auch das Kapitel über COVID-19 wurde vollkommen aktualisiert. Ein wichtiges Thema ist nach wie vor die Poliomyelitis (Kinderlähmung), die trotz großer weltweiter Bemühungen noch nicht besiegt ist und auch in Länder, die bereits als poliofrei galten, wieder eingeschleppt wird. Daher müssen die Informationen ständig auf den neusten Stand gebracht werden, die Impfempfehlungen werden ca. vierteljährlich aktualisiert.



Bild KI-generiert. Tool: Microsoft Copilot Designer

COVID-19

Die Impfung gegen COVID-19 als Reiseimpfung? „Ja“, sagen die Experten! Ein vollständiger Impfschutz gemäß den aktuellen STIKO-Empfehlungen ist unabhängig von einer Reise anzuraten. Wer nicht vollständig geimpft ist, sollte vor der Reise dringend die fehlenden Impfungen nachholen. Andernfalls sollte man, abhängig vom individuellen Risiko und der jeweiligen Situation im Reiseland – z. B. welche Virustypen dort zirkulieren –, auf die Reise besser verzichten. Denn bei Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln besteht ein erhöhtes Risiko, besonders bei längeren Reisen mit unzureichenden Hygienemaßnahmen. Und obwohl bei Flugreisen das Übertragungsrisiko während des Flugs als gering eingeschätzt wird, ist vor und nach dem Flug ein Zusammentreffen mit vielen anderen Menschen kaum zu vermeiden, so STIKO und DTG.

Dengue-Fieber

Die Erkrankung kommt hauptsächlich in tropischen und subtropischen Regionen vor, das Virus wird vornehmlich während der Regenzeit übertragen und kann auch Epidemien verursachen. Viele Reisende fragen derzeit nach der Impfung gegen Dengue-Fieber. Die Impfung kommt in Frage, wenn man in ein Dengue-Gebiet reist und ein erhöhtes Expositionsrisiko besteht, z. B. längerer Aufenthalt oder ein aktueller Ausbruch. Die STIKO und die DTG empfehlen die Impfung aber nicht allen Reisenden, sondern nur dann, wenn sie bereits einmal mit dem Dengue-Virus infiziert waren und dies auch serologisch nachgewiesen wurde (es reicht, wenn man sich daran erinnert). Denn schwere Krankheitsverläufe sieht man vor allem bei einer Zweitinfektion mit einem anderen der vier Serotypen des Virus.

Für Reisende, die in der Vergangenheit keine Dengue-Infektion durchgemacht haben, spricht die STIKO aufgrund der begrenzten Datenlage derzeit keine allgemeine Impfempfehlung aus. Wenn nach eingehender ärztlicher Beratung eine Impfung entsprechend der Zulassung dennoch erwogen wird, sollte die zu impfende Person wissen, dass das Risiko einer Infektionsverstärkung bei nachfolgender Infektion derzeit nicht ausgeschlossen werden kann.



Bildquelle: Fotolia

Check für Impfungen vor der Reise

(am besten 6 Wochen vor Reiseantritt die Arztpraxis aufsuchen):

- Standardimpfungen, z. B. gegen Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis und Keuchhusten, checken und ggf. ergänzen
- Wenn [Kinder](#) und [Jugendliche](#) mitreisen: Impfungen entsprechend den gültigen STIKO-Empfehlungen
- [Menschen ab 60 Jahre](#) und chronisch Kranke benötigen weitere Impfungen, z. B. gegen Influenza, Pneumokokken und Herpes zoster (Gürtelrose)
- [COVID-19](#): Basisimmunität für alle ab 18 Jahren, jährliche Auffrischimpfungen für Menschen ab 60 Jahren und mit chronischen Erkrankungen (bereits ab einem Alter von 6 Monaten)
- [Reiseimpfungen](#) je nach Reiseziel und Reisestil
- Malariaprophylaxe und Mückenschutz in tropischen und subtropischen Ländern nicht vergessen

Quellen:

- **Ständige Impfkommission (STIKO) und die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin, Reisemedizin und Globale Gesundheit e. V. (DTG):** Empfehlungen zu Reiseimpfungen, [Epidemiologisches Bulletin 14/2024](#)
- **Auswärtiges Amt:** Reisen und Gesundheit, <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-gesundheit>
- **Auswärtiges Amt:** Aktuelle Empfehlungen zur Poliomyelitis-Impfung unter Berücksichtigung der WHO-Vorgaben, www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-gesundheit/-/2517492
- **Deutsches Grünes Kreuz e. V.:** Impfen und Infektionen, <https://dgk.de/impfen-und-infektionen.html>
- **Robert Koch-Institut:** COVID-19 und Impfen: Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ), <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/COVID-Impfen/gesamt.html>

2 Keuchhusten ist wieder da

Keuchhusten (Pertussis) tritt weltweit auf. Auch bei uns kommt es alle 3 bis 5 Jahre zu einer Epidemie, obwohl wir effektive Impfstoffe gegen den Erreger *Bordetella pertussis* haben.

(dgk) Die letzten Keuchhusten-Epidemien waren in Europa 2016 und 2019 mit jeweils bis zu 41.000 gemeldeten Erkrankungen. Während der COVID-19-Pandemie ist Keuchhusten, wie auch andere Infektionserkrankungen, fast verschwunden. Seit Mitte des letzten Jahres steigen jedoch die Fallzahlen weltweit deutlich an.

Die europäische Gesundheitsbehörde ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) berichtete kürzlich, dass in den ersten drei Monaten dieses Jahres in Europa bereits 32.037 Keuchhustenfälle gemeldet wurden, so viele, wie sonst während eines gesamten Jahres.

In den meisten europäischen Ländern – so auch in Deutschland – sind vor allem Säuglinge betroffen. In Kroatien, Dänemark und Luxemburg erkrankten dagegen Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren am häufigsten, gefolgt von Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren. In Tschechien und Slowenien war die letztgenannte Altersgruppe am stärksten betroffen.

Dieses Jahr sind in Europa bis Ende März 19 Menschen an Keuchhusten verstorben, neben elf Säuglingen acht Personen über 60 Jahre. Viele Erwachsene denken, wenn sie schon mal als Kind Keuchhusten hatten, sind sie geschützt vor einer erneuten Erkrankung. An Keuchhusten kann man aber mehrfach erkranken, der Immunschutz hält nicht lange an. Auch der Impfschutz lässt schneller nach als zum Beispiel bei vielen bei Viruserkrankungen. Deswegen sind Auffrischimpfungen so wichtig, sowohl im Teenageralter als auch bei Erwachsenen.



Einblutungen am Auge bei Keuchhusten, ausgelöst durch schwere Hustenanfälle
Quelle: Prof. Dr. Burghard Stück, Copyright: DGK

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt hierzulande eine 1-malige Auffrischimpfung im Erwachsenenalter. Diese sollte bei der nächsten fälligen Auffrischimpfung gegen Tetanus und Diphtherie mit einem Dreifachimpfstoff erfolgen. Da insbesondere Säuglinge sehr stark gefährdet sind, sollte die letzte Impfung bei Erwachsenen, die Kontakt zu Neugeborenen haben, nicht länger als zehn Jahre zurückliegen. Zukünftige Großeltern und enge Familienmitglieder oder Betreuungspersonen können so die Kleinsten vor einer Ansteckung in der Familie mitschützen.

Eine andere, zusätzliche Möglichkeit die Neugeborenen vor Keuchhusten zu schützen, bis sie selbst einen Impfschutz aufgebaut haben, ist die Impfung der Mütter zu Beginn des dritten Trimenons gegen Keuchhusten. Seit März 2020 empfiehlt die STIKO für alle Schwangere diese Impfung, unabhängig von bereits erfolgten Impfungen gegen Keuchhusten. Der Organismus der Mutter bildet daraufhin Antikörper, die in den letzten Wochen der Schwangerschaft auf das Ungeborene übertragen werden. So sind Neugeborene durch die mütterlichen

Antikörper in ihren ersten Lebensmonaten vor der für sie so gefährlichen Keuchhustenerkrankung geschützt.

Diese Möglichkeit nutzen in Europa zwischen 1,6 % (Tschechien) und 88,5 % (Spanien) der Schwangeren. In Deutschland nehmen bisher nur etwa 40 Prozent der Schwangeren die Impfung zum Schutz ihrer Neugeborenen wahr.

Säuglinge können und sollen laut STIKO-Impfkalender ab dem zweiten Lebensmonat gegen Keuchhusten und andere Erkrankungen geimpft werden. Bis sie ihren „eigenen“ Impfschutz aufgebaut haben, müssen die Kleinen indirekt durch die anderen geschützt werden, z. B. am effektivsten durch den Nestschutz ihrer Mütter.

Steckbrief Keuchhusten

Die hochinfektiöse Erkrankung wird durch Bakterien ausgelöst, die sich auf den Atemwegs-schleimhäuten vermehren.

Symptome des Keuchhustens, wie die anfallsweise auftretenden Hustenattacken mit Keuchen und das Hervorwürgen und Erbrechen von zähem Schleim können wochenlang andauern. Säuglinge haben das höchste Risiko für schwerwiegende Komplikationen, sie müssen häufig wegen Erstickungsgefahr im Krankenhaus behandelt werden.

Die „Kindererkrankung“ betrifft aber auch Jugendliche und Erwachsene, die oftmals untypische Symptome haben, aber ansteckend sind. Keuchhusten kann man mehrmals im Leben bekommen, die Immunität nach Erkrankung hält nur einige Jahre an.

Quellen:

- [ECDC: Erste schwere Keuchhustenerkrankung nach der Pandemie \(aerzteblatt.de\)](https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/100000/ECDC-Erste-schwere-Keuchhustenerkrankung-nach-der-Pandemie)
- [Increase of pertussis cases in the EU/EEA \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&language=en&code=sdg11.6.2)
- https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Pertussis.html
- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04_24.pdf? blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/04_24.pdf?blob=publicationFile)

3 Junk Food versus Clean Eating – hochverarbeitete Lebensmittel unter der Lupe

Haben Sie Lust auf ein Gedankenspiel? Sie hatten einen langen, stressigen Tag, kommen erst spät nach Hause und haben Heißhunger, weil die Zeit zum Essen gefehlt hat. Sie haben die Wahl zwischen einem gesunden Gericht mit frischen Zutaten, das Sie noch zubereiten müssen, oder einer Tiefkühl-Pizza, die Sie einfach in den Ofen schieben können, während Sie bereits die Füße hochlegen. Was würden Sie tun?

(dgk) Wenn Sie sich für das Fertiggericht entscheiden, sind Sie damit alles andere als allein. Die moderne Ernährungswelt ist geprägt von einer Vielzahl an hochverarbeiteten Lebensmitteln, und deren Verzehr nimmt in den meisten Industrieländern zu. Obwohl man sie weithin als „Junk-Food“ (von englisch *junk*, „Abfall“, „Mist“, „minderwertiges Material“) kennt, bieten diese Produkte in einer vom Zeitmangel geplagten Gesellschaft paradoxerweise einige Vorteile: Sie

sind nicht nur leicht zugänglich, lange haltbar und praktisch, sondern auch erschwinglich und oft lecker. Doch kann man sie dauerhaft bedenkenlos verzehren?

Was genau sind hochverarbeitete Lebensmittel?

Hochverarbeitete Lebensmittel sind Produkte, die industriell stark bearbeitet wurden, wie z. B. durch Extrahieren, Destillieren, Aufschäumen, Emulgieren, Färben etc., und haben mit ihren ursprünglichen Rohstoffen häufig nur noch wenig gemein. Sie werden meist abgepackt angeboten und enthalten viele Zusatzstoffe. Die Produkte sind zudem reich an Kalorien, Salz, gesättigten Fetten und Zucker.

Typische Beispiele für hochverarbeitete Lebensmittel sind kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke, süße und salzige Snacks wie Chips, Kekse oder Schokoriegel, Tiefkühlpizza, Geflügelnuggets, Würstchen, Instantuppen, aber auch pflanzliche Alternativen für Fleisch, Milch, Joghurt und Käse.

Welche Gesundheitsrisiken bringt hochverarbeitete Nahrung mit sich?

Laut WHO gibt es immer mehr Hinweise, dass industriell hergestellte Lebensmittel mit hohem Verarbeitungsgrad die Gesundheit beeinträchtigen können, was auch die übereinstimmenden Ergebnisse vieler Studien nahelegen.

Ein hoher Konsum wird mit unterschiedlichen chronischen Krankheiten wie Magen-Darm-Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Adipositas und Krebs in Verbindung gebracht. Verantwortlich hierfür sind vor allem die veränderte Zusammensetzung, ein geringer Nährwert, ein hoher glykämischer Index, ungesunde Fette, Zusatzstoffe und Chemikalien sowie eine geringe Sättigung. Bei psychischen Problemen wie Angststörungen oder Depression sind die genauen Mechanismen noch nicht vollständig verstanden, aber auch hier ist der Zusammenhang signifikant.

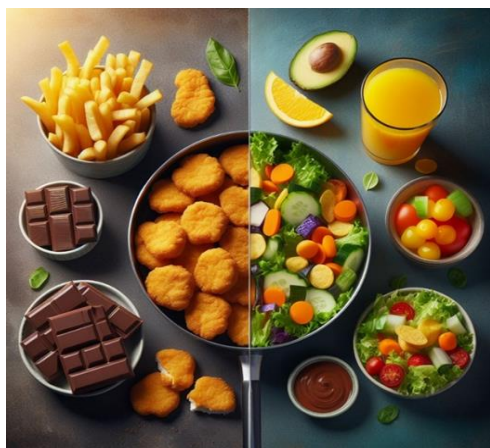


Bild KI-generiert. Tool: Microsoft Copilot Designer

Daneben gibt es aber noch weitere Aspekte. So schreibt eine französische Forschungsgruppe im Fachjournal „The Lancet – Gastroenterology & Hepatology“, dass der hohe Verarbeitungsgrad die Bildung von potenziell toxischen Verbindungen fördern kann. Dazu gehören z.B. polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), von denen einige krebserregende, erbgutverändernde und/oder fortpflanzungsgefährdende Eigenschaften haben, Transfettsäuren, die eine Veränderung der Blutfettwerte bewirken und zum Anstieg des sog. „schlechten“ Cholesterins LDL führen, oder Acrylamid, welches mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist.

Außerdem ist es möglich, dass mit der Zeit Schadstoffe aus der Verpackung wie Phthalate (Weichmacher) und Bisphenole auf die Lebensmittel übergehen. Beide können u. a. durch eine Veränderung des Hormonsystems die Gesundheit schädigen.

Gibt es Alternativen?

Es stehen tatsächlich einige Alternativen für Menschen mit wenig Zeit oder Muße zum Kochen zur Verfügung, die sich dennoch gesund ernähren und auf hochverarbeitete Lebensmittel weitgehend verzichten möchten.

Zum einen gibt es tatsächlich einige verarbeitete Lebensmittel, die als „gesünder“ gelten. Dazu gehören u. a. Vollkornbrot, das Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält, Konservenfisch wie Lachs, Thunfisch oder Sardinen, der reich an Omega-3-Fettsäuren und Proteinen ist, oder tiefgefrorenes Gemüse, das oft mehr Nährstoffe als frisches Gemüse enthält, da es direkt nach der Ernte eingefroren wird.

Zum anderen gibt es im Internet viele Websites, die kostenfreie, gesunde und leckere Rezepte anbieten, die auch nach Zeitaufwand und Schwierigkeitsgrad sortiert werden können. Wenn Sie im Internet nach gesunder Ernährung suchen, werden Sie auch dem neuen Trend des sogenannten „Clean Eating“ als Kontrapunkt zum „Junk-Food“ begegnen. Dieser bezeichnet eine Ernährungsweise, die auf unverarbeiteten und naturbelassenen Lebensmitteln basiert und eine frische Zubereitung sowie regionale und saisonale Lebensmittel bevorzugt.

Fazit

Wenn es mal schnell gehen muss und man im Alltagsstress einfach nicht die Zeit und Nerven hat, noch am Herd zu stehen, so ist dann und wann eine Tiefkühl-Pizza oder ein Schokoriegel als Nervennahrung sicherlich kein Grund, sich um seine Gesundheit zu sorgen.

Insgesamt ist es aber ratsam, den Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln zu reduzieren und stattdessen auf frische unverarbeitete Alternativen zu setzen. Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln muss nicht zeitaufwendig sein und ist das beste Rezept für einen gesunden Lebensstil.

Quellen:

- <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/september/hochverarbeitete-lebensmittel/>
- <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/verarbeitung/fragen-und-antworten-zu-hochverarbeiteten-lebensmitteln>
- <https://magazin.med-specialists.com/ernaehrung/hochverarbeite-lebensmittel-praktisch-aber-ungesund/>
- <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/wie-schaedlich-sind-hochverarbeitete-lebensmittel-980983.html>
- https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikationen/polyzyklische_aromatische_kohlenwasserstoffe.pdf
- https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/chemie/toxische_reaktionsprodukte/bpa/index.htm

4 Elternhirne: wachsam, einfühlsam und belastbar

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, ändert sich vieles im Leben der Eltern. Was sich ebenfalls verändert, ist das Gehirn der Mutter und bei engem Kontakt zum Kind auch das des Vaters. Das Gehirn wird umgebaut, um die Aufgabe als Mutter oder Vater perfekt ausfüllen zu können.

(dgg) „Wenn wir das Gehirn einer Mutter und das Gehirn einer kinderlosen Frau im Gehirnscan ansehen, können wir recht gut erkennen, wer von beiden wer ist. Ist das nicht faszinierend?“ Dr. Julia Zwank, Professorin für Business Psychology und Expertein für Entwicklungspsychologie der SRH Fernhochschule Riedlingen erklärt, wie das kommt: „Die Natur baut unser Gehirn buchstäblich um, um uns auf unsere Rolle als Fürsorgende für ein schutzbedürftiges Wesen vorzubereiten. Schon in der Schwangerschaft sehen wir zum

Beispiel, dass die graue Hirnsubstanz in bestimmten Arealen ab- und in anderen Arealen zunimmt, was sich nach der Geburt weiter fortsetzt. Eltern haben im Vergleich zu Nicht-Eltern stärkere neuronale Netzwerke, die zum Beispiel mit einer erhöhten Wachsamkeit für Bedrohungen verbunden sind. Diese Veränderungen im Gehirn sind so deutlich, dass ein Computeralgorithmus anhand der neuroanatomischen Veränderungen sogar treffsicher voraussagen kann, ob eine Frau Mutter ist oder nicht.“

Diese Umstrukturierungen im Gehirn gehören zu den bedeutendsten im gesamten Erwachsenenleben – vergleichbar mit den Veränderungen während der Pubertät. „Mit der Geburt eines Kindes wird auch eine Mutter geboren, die danach eine andere Frau ist als zuvor – mit einem neu verdrahteten Gehirn“, so Zwank.

Die Gehirne von Müttern reagieren anders auf Schlüsselreize – wie etwa Bilder von lachenden Babys oder das Geräusch eines weinenden Kindes. Man sieht auf dem Scan andere Bereiche aktiv aufleuchten und beobachtet stärkere Reaktionen als bei kinderlosen Frauen. Übrigens verlieren Mütter dadurch keineswegs kognitive Fähigkeiten. In Tests erzielen sie gleich gute Ergebnisse wie Frauen ohne Schwangerschaft oder Männer.



Bildquelle: AdobeStock

Die hormonelle Veränderung in der Schwangerschaft betrifft nicht nur Frauen, sondern auch andere Mütter im Tierreich. Weibliche Tiere, die Nachwuchs versorgen, haben oft einen Nestbautrieb, sind wachsender und oft auch aggressiver, um ihre Kinder zu beschützen. Bei Untersuchungen an Mäusen zeigte sich, dass ein kleiner Bereich im Gehirn trächtiger Tiere durch Schwangerschaftshormone Östrogen und Progesteron so beeinflusst wird, dass es zu einer – meist dauerhaften – „Neuverdrahtung“ der betroffenen Neuronen kommt. Die Forschenden des Francis Crick Institute in London gehen davon aus, dass sich die Erkenntnisse aus der Studie auf menschliche Mütter übertragen lassen.

Studien mit schwangeren Frauen der Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Elseline Hoekzema und ihrem Forschungsteam der Universität Amsterdam zeigen das. Sie deuten darauf hin, dass die schwangerschaftsbedingten Veränderungen des Gehirns von entscheidender Bedeutung sind für die Bindung von Mutter und Kind während der Schwangerschaft und auch noch nach der Geburt.

Der Hirnmbau, der schon während der Schwangerschaft beginnt, geht nach der Geburt weiter – ohne Schwangerschaftshormone. Durch körperliche Nähe, Aufmerksamkeit, Blickkontakt und gemeinsame Freude stimmen sich Eltern und Kind miteinander ab und stellen sich aufeinander ein. Das unterstützt nicht nur die Entwicklung des Gehirns, sondern lässt auch die körperlichen Funktionen reifen. Sowohl Herzrhythmen als auch Gehirnwellen von Mutter oder Vater und Kind passen sich aneinander an, so die Entwicklungspsychologin Zwank. Dank Oxytocin, dem "Liebeshormon" wird die Bindung weiter gestärkt, was die kindliche Entwicklung unterstützt.

„Gehirnveränderungen treten nicht nur bei Müttern auf. Wir sehen sie auch bei Vätern, bei Adoptiveltern und bei engsten Bezugspersonen“, betont Zwank. Voraussetzung sind positive soziale Interaktionen mit dem Kind. „Es entwickelt sich dadurch eine Art Netzwerk im Gehirn“, führt die Entwicklungspsychologin aus. „Das sorgt dafür, dass Eltern sich auf ihre Babys einstellen können und ihre Bedürfnisse lesen lernen. Viele Eltern beginnen, plötzlich alle potenziellen Gefahren im Alltag zu sehen – die scharfe Kante, das hohe Gerüst, die zu große Traube, die das Kind verschlucken könnte. Das ist die Wachsamkeit und die Sensibilität, die in einem Elternhirn erhöht ist.“

Eltern können nachts stundenlang ihr Baby schaukeln, auch wenn sie selbst völlig übermüdet sind. Sie sind aufmerksamer, leistungsfähiger und belastbarer als vorher. Aktuelle Langzeituntersuchungen weisen darauf hin, dass diese Veränderungen im Gehirn bestehen bleiben. Die Entwicklungspsychologin Zwank nennt das Elterngehirn „eine Art Superkraft, mit der uns die Natur ausstattet. Mit der wir das Überleben eines kleinen, hilflosen Wesens sichern können.“

Quellen:

- <https://www.mobile-university.de/news/pressemitteilungen/deshalb-sind-mama-und-papa-superheldinnen-wie-elternschaft-dem-gehirn-superkraefte-verleiht/>
- <https://www.eltern.de/schwangerschaft/veraendertes-gehirn--was-mama-sein-mit-uns-macht-13182740.html>
- <https://www.spektrum.de/magazin/geburt-und-elternschaft-so-veraendern-sie-das-gehirn/1446701>
- <https://www.eltern.de/schwangerschaft/studie--so-veraendert-die-schwangerschaft-dein-gehirn-13431922.html>
- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72134/Wie-eine-Schwangerschaft-das-Gehirn-der-Mutter-veraendert>
- <https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2023/10/schwangerschaft-veraendert-das-gehirn-der-mutter-permanent-neurowissenschaft-psychologie>
- <https://www.science.org/doi/10.1126/science.adi0576>

5 Baby, Fingerchen weg vom Honig

Manche Kenntnisse sind eigentlich tradiertes Wissen, werden seit Generationen weitergegeben. Geht Wissen zu „Hausmitteln“ vielleicht in heutiger Zeit mehr und mehr verloren? Dazu gehört offenbar auch, dass Honig gefährlich für Säuglinge werden kann.

(dgk) Gerade Honig ist den meisten vertraut. Duft und Geschmack wecken eigene, wohlige Kindheitserinnerungen statt Alarmglockenschrillen. Dennoch birgt Honig als Naturprodukt Gefahren, zumindest für Babys oder für Menschen mit stark geschwächtem Abwehrsystem.

Die Eltern waren im guten Glauben, ihrem anhaltend weinenden zwei Monate alten Säugling mit Honigsüße etwas Gesundes zur Beruhigung zu geben. Daraus aber entwickelte sich eine lebensbedrohliche Situation für das Baby: anhaltendes Weinen und Schreien, extreme Unruhe, zudem Trinkschwäche, Lethargie und fortschreitende Muskelschwäche und schließlich Atemnot. Antibiotika und antivirale Medikamente wirkten nicht.



Bild KI-generiert. Tool: Microsoft Copilot Designer

Detektivischer Spürsinn und Nachfragen führte die Ärzte schließlich auf die richtige Spur: Der Säugling hatte einen Botulismus, eine Vergiftung mit den Toxinen des Bakteriums *Clostridium botulinum*. Diese Bakterien gehören zur selben Familie wie *Clostridium tetani*, der Erreger des Wundstarrkrampfes. Sporen, die umweltstabile "Überlebensform" dieser Erreger, konnten im Honig nachgewiesen werden, den der Säugling von seinen Eltern bekommen hatte. Die Sporen konnten im Darm des Babys zu Bakterien auskeimen. Das hat mit der noch nicht ausgebildeten Darmflora der Kinder in diesem Alter zu tun (Säuglingsbotulismus). Die Neurotoxine der Bakterien führten dann zu dieser lebensbedrohenden Situation. Ein Antikörperpräparat, das die Toxine neutralisierte, konnte das Leben des Kindes retten. Es hat keine bleibenden Schädigungen zurückbehalten.

Es sind also nicht ohne Grund einige ansonsten wunderbare Naturprodukte wie Honig oder Kräuter auf der Verbotsliste für Säuglinge, Produkte, die nicht ausreichend erhitzt sind und deshalb Sporen dieser Botulismus-Erreger enthalten können.

Es sind also nicht ohne Grund einige ansonsten wunderbare Naturprodukte wie Honig oder Kräuter auf der Verbotsliste für Säuglinge, Produkte, die nicht ausreichend erhitzt sind und deshalb Sporen dieser Botulismus-Erreger enthalten können.

Quellen:

- <https://www.univadis.de/viewarticle/s/8-wochen-altes-baby-unaufh%25C3%25B6rlichem-weinen-und-2024a10006va?id=0fa584cc-f4bf-3b15-a377-e5e6bfa6d7de&s1=news>
- **RKI-Ratgeber Botulismus:** https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Botulismus.html

KURZMELDUNG

⑥ Jungfräuliche Geburt geglückt... Männer bald passé?

Tatsächlich ist es Wissenschaftlern geglückt, weibliche Fruchtfliegen (*Drosophila melanogaster*) genetisch so zu verändern, dass sie Nachkommen ohne die Notwendigkeit eines männlichen Partners produzieren konnten. Das Besondere an dem Versuch ist die Tatsache, dass auch die nächste Generation der Fliegen fähig war, sich selbstständig fortzupflanzen. Die Ergebnisse der Studie, die insgesamt sechs Jahre andauerte und 220.000 Fruchtfliegen umfasste, wurden in der Fachzeitschrift *Current Biology* veröffentlicht.

(dgk) Das Phänomen der jungfräulichen Geburt, auch bekannt als Parthenogenese, tritt bei einigen Tierarten auf, zum Beispiel bei bestimmten Arten von Fischen, Amphibien, Reptilien und Insekten. Dabei können Weibchen Nachkommen ohne Befruchtung durch ein Männchen produzieren. Bei einigen Arten kann Parthenogenese eine regelmäßige Fortpflanzungsstrategie sein, während sie bei anderen unter bestimmten Bedingungen auftreten kann, etwa in Gefangenschaft oder bei Mangel an geeigneten Partnern.

Das Forscherteam von Alexis Sperling sequenzierte zunächst die Genome zweier verwandter Fruchtfliegen (*Drosophila mercatorum*). Die eine Art vermehrt sich ausschließlich durch Jungfrauengeburt, während die andere Art Männchen benötigt. Sie konnten dadurch Gene identifizieren, die für die Jungferngeburt verantwortlich sind und mutierten anschließend die entsprechenden Gene in *Drosophila melanogaster*.

Spannend an der Studie war auch der Fakt, dass die gentechnisch veränderten Weibchen sich weiterhin bevorzugt sexuell vermehrten, wenn ein Männchen zur Verfügung stand. Herrschte jedoch ein Partnermangel, so konnten sich auch ein bis zwei Prozent der Nachkommengeneration ungeschlechtlich fortpflanzen.



Bild KI-generiert. Tool: Microsoft Copilot Designer

Sollten sich nun Männer Sorgen machen? Ein klares Nein, denn wir Menschen brauchen für unsere Fortpflanzung bestimmte Gene aus Spermien.

Quellen:

- „A genetic basis for facultative parthenogenesis in *Drosophila*“, Sperling et al., 2023, **Current Biology** 33, 3545–3560 unter: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2023.07.006>.
- **The Washington Post**: „In a first, scientists find genetic cause for ‘virgin birth’ in animals“, Aara’L Yarber unter: <https://www.washingtonpost.com/science/2023/07/28/animals-asexual-reproduction-genetic-discovery/>.

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