rbb PRAXIS sucht Ihre Krankengeschichte!
Sie haben gesundheitliche Beschwerden? Sie sind schon bei verschiedenen Ärzten gewesen und haben immer noch keine klare Diagnose? Sie wären bereit, sich einer Live-Diagnose im Studio zu unterziehen? Sie wohnen in Berlin oder Brandenburg? Wir können Ihnen vielleicht helfen.

Dann bitten wir Sie, uns kurz Ihre Krankengeschichte zu schildern und Kopien Ihrer Arztbefunde zu schicken. Wenn möglich, legen Sie bitte ein Foto von sich bei.
Wir arbeiten mit einer Reihe von Ärzten zusammen, die zur Live-Diagnose zu uns ins Studio kommen. Vielleicht finden wir Ärzte, die Ihnen helfen könnten.

Schreiben Sie uns eine E-Mail und schicken Sie Arztbefunde als Anhang an:

praxis@rbb-online.de

oder schicken Sie uns alles per Post an:

Redaktion rbb PRAXIS
Masurenallee 8-14, 14057 Berlin

rbb Praxis – Das Gesundheitsmagazin
am 18.03.2015, 20.15 - 21.00 Uhr

Die Themen:

- "Pille danach" jetzt rezeptfrei - was man wissen muss
- Allergien – Was tun gegen Hausstaub, Pollen und Co?
- Milzriss – Notfall mit Folgen
- Waschmaschine – Keimkiller oder Keimschleuder?
- Zähe Zecken
- Früchtemüsli: Viel Zucker, wenig Frucht

Pille danach

Kondom gerissen, beim Zyklus verzählt? Frauen, die befürchten, ungewollt schwanger zu werden, können sich seit dem 15. März dieses Jahres die „Pille danach" rezeptfrei in der Apotheke besorgen. Für junge Frauen bis 20 Jahre fallen mit einem Rezept keine Kosten an. Die rbb Praxis gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen, die mit der rezeptlosen Abgabe verbunden sind.

Wann muss man die Pille einnehmen?
Die Pille danach kann umso sicherer eine Schwangerschaft verhindern, je früher die Frauen sie einnehmen. Zur Auswahl stehen zwei verschiedene Wirkstoffe:
Levonorgestrel (ein Gestagen) ist das Mittel der Wahl, wenn die Verhütungspanne nicht länger als drei Tage zurückliegt. Die Präparate heißen Pidana®, Postinor® und Unofem® Hexal.
Ulipristalacetat oder Ulipristal (Ellaone®) wirkt bis zu fünf Tage nach dem Geschlechtsverkehr, d.h. nach der Fünftagefrist ist die Einnahme der „Pille danach" nicht mehr sinnvoll. Frauen können sich jetzt noch eine Spirale legen lassen. Sie verhindert, dass sich das eventuell befruchtete Ei einnistet.

Sind alle Pillen gleich?
Der Wirkstoff Levonorgestrel ist seit Jahrzehnten bewährt, und seine Risiken sind gut bekannt. Ulipristal dagegen ist erst seit fünf Jahren erhältlich, es gibt bislang weniger wissenschaftliche Daten dazu. Zudem ist der Wirkstoff etwa doppelt so teuer wie die älteren Präparate. Arzt oder Apotheker helfen bei der Entscheidung für eines der Präparate.

Wie wirkt die Pille danach?
Die Tablette hemmt oder verzögert den Einsprung, in dem sie den Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH) um drei bis fünf Tage verschiebt. In dieser Zeit sterben die Spermien ab, so dass die gefährliche fruchtbare Phase überbrückt ist. Beide Pillensorten sind dabei weniger wirksam als Kondome oder die Antibabypille; eine hundertprozentige Sicherheit, dass sie eine Schwangerschaft verhindern, gibt es nicht. Die Pille danach dient nur als Notfall und nicht als Dauerverhütung.

Pille danach = Abtreibung?
Nein, denn die Pille danach verhindert den Eintritt einer Schwangerschaft, indem sie die Befruchtungsfähigkeit der Eizelle so lange hinauszögert, bis die Spermien nicht mehr lebensfähig sind. Dadurch unterscheidet sie sich von der sogenannten Abtreibungspille, die eine bereits eingetretene Schwangerschaft beendet.

Welche Auswirkungen hat die Einnahme auf den Zyklus?
Nach der Pilleneinnahme erfolgt die Regelblutung normalerweise zum gewohnten Zeitpunkt. Gelegentlich ist sie etwas stärker als sonst. Manchmal tritt schon vorher eine Zwischenblutung auf. Bleibt die Blutung zum gewohnten Termin aus oder ist sie nur sehr schwach, sollte ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden.

Gibt es Nebenwirkungen?
Die Notfallpille kann unerwünschte Folgen haben. So kann mit Kopfschmerzen, Bauch- und Unterleibschmerzen, Übelkeit und anderen Nebenwirkungen gerechnet werden.

Wirkt die Pille danach, auch wenn ich übergewichtig bin?
Die Meinungen dazu sind gespalten. Eine pharmafinanzierte Studie hat einen Zusammenhang zwischen der Verhütungswirkung der Pille danach und dem Körpergewicht festgestellt: Je schwerer man ist, desto wirkungsärmer sei die Pille danach. Ab einem Körpergewicht von 70 kg verliere Levonorgestrel an Wirksamkeit, ab 75 kg sei es unwirksam. Weniger eindeutig fällt das Urteil für das wesentlich teurere Ulipristalacetat aus: Der Wirkstoff sei ab 90 kg weniger wirksam und werde ab einem Körpergewicht von 95 kg unwirksam. Die europäische Zulassungsbehörde EMA folgt diesem Urteil nicht, sondern beruft sich auf drei WHO-Studien, die diesen Zusammenhang nicht feststellen konnten. Während sich die Familienberatungsstelle Pro Familia an die EMA-/WHO-Meinung hält, richtet sich der deutsche Berufsverband der Frauenärzte (BVF) nach den Empfehlungen der Herstellerstudie. Gleichzeitig fordert der BVF herstellerunabhängige Studien zur Thematik.

Wer bekommt die Pille danach?
Jede Frau im gebärfähigen Alter bekommt die Pille danach. Mädchen, die jünger als 14 Jahre sind, sollte der Apotheker zum Arzt schicken.

Was kostet die Pille danach?
Die Levonorgestrel-haltigen Mittel kosten derzeit um die 17-18 Euro pro Tablette. Ulipristal kostet rund 35 Euro pro Tablette.

Expertinnen im Beitrag:
Apothekerin
Annette Dunin von Przychowski
Mitglied des Öffentlichkeitsausschusses der Apothekerkammer Berlin
Brandenburg-Apotheke
Brandenburgische Str. 37
10707 Berlin
Tel. 030 - 89 09 20 34

Dr. med. Christine Friederike Nöldechen
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Königsberger Str. 18
12207 Berlin - Lichterfelde
Tel.: 030 – 391 24 46

Weiterführende Informationen im Internet

Frauenärzte im Netz:
http://www.frauenaerzte-im-netz.de/de_pille-danach-wirkung-sicherheit_716.html

GUTE PILLEN — SCHLECHTE PILLEN – unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit:
http://gutepillen-schlechtepillen.de/pages/archiv/jahrgang-2015/nr.-2-maerzapril-2015/bdquopille-danachldquo-in-kuerze-ohne-rezept.php

Hintergrundinfos zur Gewichtsstudie des Pillenherstellers bei Spiegel online:
http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/pille-danach-bei-uebergewicht-experten-streiten-ueber-wirksamkeit-a-993720.html

Allergien – Was tun gegen Hausstaub, Pollen und Co?

Die Schnupfenzeit ist vorbei, doch die Nase läuft noch immer. Dazu tränende Augen, Niesanfälle und Augenjucken – all das können Anzeichen einer Allergie sein. Hierzulande hat etwa jeder Zehnte eine Hausstaubmilbenallergie – und ist damit allergisch gegen den Kot von Hausstaubmilben. Die rbb Praxis gibt Tipps gegen die lästigen Symptome.

Normalerweise sind Hausstaubmilben Teil des gesunden Mikroklimas im Haushalt. Für Allergiker können sie allerdings unangenehme Folgen haben: Tränende Augen, Husten, eine verstopfte Nase und Atemnot – all das sind Anzeichen einer lästigen Hausstaubmilbenallergie. Anders als Menschen mit Heuschnupfen leiden Hausstaubmilbenallergiker das ganze Jahr über an den Symptomen. Typischerweise treten die Beschwerden nachts, morgens beim Aufstehen und beim Bettenmachen oder

Putzen in Wohn- und Schlafräumen auf. Ein Hinweis ist auch, wenn sich die Gesundheitsprobleme im Herbst und Winter verstärken.

Die winzigen Übeltäter halten sich mit Vorliebe in Betten, Kopfkissen und Matratzen auf. Dort ernähren sie sich von abgefallenen Hautschüppchen und genießen das feucht-warme Klima. Das Allergen ist nicht die Milbe selbst, sondern ihr Kot. Während ihres nur wenige Monate dauernden Lebens hinterlassen die Tiere das 200-fache ihres Gewichts an Exkrementen. Der Kot wird aufgewirbelt und befindet sich im so genannten Schwebstaub – etwa 20 Zentimeter über der Matratze und damit genau dort, wo man seine Nase hat.

Steckbrief Hausstaubmilbe

Vor allem zwei Arten machen Allergikern das Leben schwer: Dermatophagoides farinae (amerikanische Hausstaubmilbe) und Dermatophagoides pteronyssinus (europäische Hausstaubmilbe). Beide Arten leben in fast allen Haushalten der Erde. Sie sind einen viertel bis halben Millimeter groß und werden nur 70 bis 120 Tage alt. Die meisten Hausstaubmilben sterben mit Beginn der Heizperiode. Dabei setzen ihre zerfallenden Körper zusätzliche Allergene frei, so dass die Belastung für Hausstaubmilben-Allergiker im Herbst am stärksten ist. Bei etwa 25 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 75 Prozent gedeihen die Milben besonders gut.

Diagnose nicht verschleppen!

Bei einer Hausstaubmilbenallergie können sich die Beschwerden von der Nase in die Lunge verlagern, so dass sich ein Asthma entwickelt. Experten sprechen dabei von einem Etagenwechsel und der sollte unbedingt vermieden werden.
Bei Verdacht auf eine entsprechende Allergie meldet man sich am besten beim Spezialisten zum Prick-Test an. Dafür wird eine Testlösung mit Hausstaub-Allergen auf den Arm getropft und diese Stelle mit einem Mini-Skalpell leicht eingeritzt. Entstehen dort innerhalb von 10 bis 20 Minuten Rötungen und Quaddeln, spricht das für eine Allergie. Provokationstest und Blutuntersuchungen bestätigen die Diagnose.

Mögliche Therapien

Eine der wichtigsten Säulen der Therapie ist die so genannte Allergenkarenz, das Meiden der Allergie auslösenden Stoffe. Dazu gehört es, den Haushalt so umzurüsten, dass sich die Lebensbedingungen für Hausstaubmilben verschlechtern – und der Allergiker weniger mit ihnen in Kontakt kommt. Oft verbessert das den allergischen Schnupfen schon deutlich. Zumindest aber lässt sich so der Medikamentenbedarf senken.

Bei einer Hausstauballergie verwendete Medikamente sind Antihistaminika, aber auch Asthmamedikamente. Welche Wirkstoffe in welcher Dosis und Kombination besonders gut helfen, ist bei jedem Patienten anders. Es braucht deshalb oft Geduld und Vertrauen zum behandelnden Arzt, bis die optimale Therapie gefunden ist.

Gewöhnungskur

Sollte trotz aller Maßnahmen keine Besserung eintreten, kann eine Hyposensibilisierung oder spezifische Immuntherapie helfen. Die ist in Tabletten-, Tröpfchen- oder Spritzenform möglich. Die Datenlage zur Effektivität einer Hyposensibilisierung ist mit der Spritze am besten. Bis zu drei Jahre lang spritzt der Arzt – zunächst wöchentlich,

dann einmal im Monat – das Allergen unter die Haut. Auf eine Hyposensibilisierung sollte verzichten, wer Betablocker oder ACE-Hemmer einnimmt, wie es bei Menschen mit Bluthochdruck der Fall ist. Auch Patienten mit schwerem Rheuma oder Krebs sollten sich vor der Therapie genau beraten lassen.
Der Aufwand lohnt sich: Bei rund 70 Prozent lassen die allergischen Beschwerden nach. Viele Hausstaubmilbenallergiker brauchen nach der spezifischen Immuntherapie mindestens ein Drittel weniger Allergiemedikamente, oft auch gar keine mehr. Auch der drohende Etagenwechsel von den oberen Atemwegen in tiefere Regionen lässt sich so verhindern.

Tipps für Hausstauballergiker

Tipp Nr. 1:
Staubfänger wie Teppiche und schwere Vorhänge aus der Wohnung entfernen und die Fußböden häufig wischen. Das Staubsaugen sollte man anderen überlassen oder zumindest ein spezielles feinporiges Filtersystem besorgen, welches die Allergenbelastung reduziert.

Tipp Nr. 2:
Regelmäßiges Lüften sorgt für ein trockenes Raumklima. Die Luftfeuchtigkeit sollte maximal 50 Prozent betragen – dann wird es für die Milben ungemütlich. Zudem sollte bei einer Hausstauballergie einmal wöchentlich die Bettwäsche bei 60 Grad gewaschen werden. Stofftiere etc. in die Kühltruhe zu legen, bringt nichts. Dabei werden zwar die Milben abgetötet. Das eigentliche Allergen, der Milbenkot, bleibt aber erhalten.

Tipp Nr. 3:
Schaffen Sie sich allergendichte Bezüge für Kissen, Decken und Matratzen an, so genannte „Encasings". Sie sollen verhindern, dass der Kot nach außen tritt. Dabei ist darauf zu achten, dass solche Produkte ein Qualitätssiegel wie das ECARF-Qualitätssiegel für allergikerfreundliche Produkte haben. Die Kosten für einen Matratzenüberzug und das Bettzeug übernehmen manche gesetzlichen Krankenkassen komplett, andere zahlen zumindest Zuschüsse.

Tipp Nr. 4:
Ebenfalls eine geeignete Anti-Hausstauballergie-Maßnahme: das Aussortieren von Plüschkissen und Federbetten. Besser eignen sich Synthetik-Kopfkissen und -Decken, die können heiß, also mit mehr als 60 Grad, gewaschen werden. Eine Heizdecke unter der Bettdecke macht es den Milben durch die trockene Wärme ungemütlich. Die Matratze sollte 1x im Jahr gründlich gereinigt werden.

Tipp 5:
Machen Sie Urlaub in den Bergen! Über 1500 Meter gibt es keine Milben mehr.

Experte im Studio:
Dr. med. Peter Velling
Facharzt für Innere Medizin, Allergologie, Akupunktur und Naturheilverfahren
Tauchmedizin (GTÜM)
MVZ der Evangelischen Lungenklinik Berlin in Kreuzberg

Bergmannstraße 5, 10961 Berlin
E-Mail: info@lungenmvz-berlin.de

Expertin im Beitrag
Ulrike Burkhardt
Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie
Schwerpunkt Lungenheilkunde und Allergologie
Saarmunder Straße 48, 14478 Potsdam
Tel.: 0331 - 87 21 06
www.burkhardt-potsdam.de/

Weiterführende Adressen
Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Tel.: 02166 - 64 78 820
E-Mail: info@daab.de
www.daab.de

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst
Tel: 030 - 450 518 006
E-Mail: pollenstiftung@t-online.de
http://www.pollenstiftung.de/

Die Charité sucht Teilnehmer für eine Studie bei Hausstauballergie:
Für die Teilnahme an einer klinischen Studie mit einem neuen, noch nicht zugelassenen Arzneimittel werden Patienten gesucht, die an einer Hausstauballergie leiden.
Die Betroffenen müssen zwischen 18 und 65 Jahre alt sein und seit einem Jahr regelmäßig unter den genannten Symptomen leiden. Fachgerechte, kostenlose ärztliche Untersuchung und Betreuung im Rahmen der Studie sind gewährleistet.

Kontaktdaten:
Charité - Campus Mitte
Klinik für Dermatologie, Allergologie und Venerologie
Allergie-Centrum-Charité
Luisenstr. 2, 10117 Berlin
Ansprechpartner: Frau Lungwitz und Frau Pradella
Tel.: 8:00 - 15:00 Uhr : 030 - 450 518 417 oder 030 - 450 518 003
Fax: 030 - 450 518 968
E-Mail: acc-studien@charite.de
http://www.allergie-centrum-charite.de/klinische-studien/aktuelle-studien/studien-einzelansicht/studie-zur-hausstauballergie/

Weiterführende Informationen im Internet

Allergie-Test:
http://www.ecarf.org/allergien/selbsttest/ecarf-allergietest.html

Informationen zur Hausstauballergie bei Apothekenumschau:
http://www.apotheken-umschau.de/hausstaubmilbenallergie

Informationen zur Hausstauballergie beim Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.:
http://www.daab.de/allergien/hausstaubmilbenallergie/

Weiterlesen im Stern:
http://www.stern.de/gesundheit/allergie/erkrankungen/hausstaubmilbenallergie-die-unsichtbare-invasion-der-krabbeltiere-585205.html

Weiterlesen im Spiegel:
http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/hausstaubmilben-allergie-so-vermeidet-man-allergisches-asthma-a-935815.html

Waschmaschine – Keimkiller oder Keimschleuder?

Erkältung, Grippe, Masern – jeden Tag bewegen wir uns in einer Welt voller Keime. Die Waschmaschine soll helfen, Keime auf der Kleidung abzutöten, aber sie kann selbst zur Keimschleuder werden. Wie Sie sich und Ihre Familie schützen können, was den Keimen wirklich den Garaus macht und wie das auch im Öko-Modus geht, zeigt die rbb Praxis.

Die meisten Keime werden bei 60 Grad abgetötet, Pilze halten es länger aus. Das Problem: Gerade in den Ökoprogrammen werden diese Temperaturen gar nicht oder nicht lange genug erreicht. Die Folge: Die Keime sterben nicht, sondern vermehren sich im feucht-warmen Wäschekorb weiter – und können theoretisch zur Gefahr werden für die ganze Familie.
Der Hautkeim Staphylococcus aureus kann das Wasserbad überleben, genauso wie Bakterien, die gegen handelsübliche Antibiotika widerstandsfähig geworden sind oder auch die berüchtigten durchfallerzeugenden Noroviren.

Verschiedene Studien belegen, dass bei 30 Grad Celsius die Zahl der Mikroben kaum sinkt, falls ein handelsübliches bleichmittelfreies Pulver benutzt wird. Selbst bei 40 Grad Celsius richtet man mit einem solchen Mittel nicht viel aus. Gefährlich ist auch, dass sich die Erreger im Restwasser der Maschine weiter vermehren können – und mit der nächsten Waschung weitere Wäsche verunreinigen.

Besonders viele Keime fanden Forscher in gewaschenen Windeln und Geschirrtüchern. Besonders gut halten sich Keime auf Wolle oder Kunststofffasern wie Polyester. Gerade diese Fasern halten keine hohen Temperaturen aus, sind aber besonders gerne als Schal, Handschuh, Winter- oder Regenjacke in der keimreichen Außenwelt im Einsatz.

Schon 2005 forderte das Bundesinstitut für Risikobewertung dazu auf, mit Mikroben

belastete Textilien wie Putz- und Spültücher, aber auch Unterwäsche stets bei 60 Grad Celsius mit einem bleichmittelhaltigen Mittel zu reinigen. Je heißer es in der Lauge ist, desto besser wirken die Chemikalien. Bis heute machen das die wenigsten Verbraucher.

Tipps

- Küchentextilien wie Geschirrtücher und Spüllappen, auf denen sich Salmonellen und andere Lebensmittelkeime tummeln können, separat bei 60 Grad waschen
- Wäsche kranker Familienmitglieder getrennt waschen
- Nach jedem Waschgang Klappe und die Schublade öffnen, damit kein Restwasser verbleibt, wo sich Keime vermehren können
- Putz- und Spültücher sofort aufhängen, damit sie schnell trocknen
- Waschzusätze wie Bleiche verwenden

Experte im Studio
Prof. Dr. Klaus-Dieter Zastrow
Chefarzt des Instituts für Hygiene und Umweltmedizin der
Vivantes Kliniken Berlin
Klinikum Spandau
Neue Bergstraße 6, Haus 3, 13585 Berlin
Tel.: 030 - 13013-1200

Weiterführende Adresse
Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
Max-Dohrn-Str. 8-10
10589 Berlin
Postanschrift:
Postfach 126942
10609 Berlin
www.bfr.bund.de

Weiterführende Informationen im Internet

Bei sueddeutsche.de weiterlesen:
http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/waschmaschine-und-hygiene-kleider-aus-der-keimschleuder-1.36324

Überleben Bakterien das Waschen in der Waschmaschine? Information des BfR von 2005:
http://www.bfr.bund.de/cm/343/ueberleben_bakterien_das_waschen_in_der_waschmaschine.pdf

Antimikrobielle Produkte im Haushalt, eine Veröffentlichung des BfR:
http://www.bfr.bund.de/cm/343/antimikrobielle-produkte-im-haushalt.pdf

Zähe Zecken

Zecken sind zähe Wesen. Ein Experte zeigt im Film, dass Zecken einen Schleudergang bei 40 Grad überstehen, wochenlang unter Wasser leben können, Minusgrade ertragen

und überleben mehrere Tage in einer Wohnung. Die rbb Praxis gibt Tipps, wie Ihre Wäsche trotzdem keimfrei wird

Zecken gibt es seit 350 Millionen Jahren und sie haben sich im Laufe der Evolution kaum verändert. Kein Wunder, denn Zecken sind äußerst zäh. Der Berliner Biologe Dr. Hans Dautel hat sich auf blutsaugende Gliedertiere spezialisiert, insbesondere auf Zecken und Milben. Seit mehr als 10 Jahren erforscht er die Physiologie und Ökologie einheimischer Zecken – und weiß, wo die Stärken und Schwächen der kleinen Biester sind.

Überleben in der Wohnung

Beispiel natürlicher Lebensraum: Lange hatte man geglaubt, dass Zecken lediglich ein bis zwei Tage außerhalb ihres natürlichen, feuchten Lebensraumes überleben. Experte Dr. Dautel hat das widerlegt. Hungrige erwachsene Zecken – solche also, die noch nicht Blut gesaugt haben – können immerhin vier bis fünf Tage in trockenen Wohnungen überleben. Vorsicht ist also nach einem Waldspaziergang geboten: Man sollte Jacke und Hose lieber einmal mehr absuchen, bevor man sie zurück in den Schrank hängt.

Waschmaschine schadet nicht

Wer meint, dass spätestens die Waschmaschine den Zecken den Garaus macht, der irrt. Zecken überleben selbst einen Wasch- und Schleudergang mit Waschpulver und Weichspüler. Vor allem bei den Nymphen und den weiblichen Zecken ist die Überlebensrate laut Dr. Dautel extrem hoch. Als entscheidenden Faktor für das Überleben der Zecken hat der Experte die Temperatur des Waschgangs identifiziert. Wassermenge, Umdrehungsanzahl und die Wahl des Waschmittels sind demgegenüber wenig relevant.
Auch Minusgraden trotzen die Zecken übrigens. Im Tiefkühlfach bei minus 12 Grad Celsius gibt es nach 24 Stunden immer noch überlebende Zecken. In der freien Natur dürfte es noch einfacher sein: Unter einer geschlossenen Schneedecke sind die Temperaturen selbst bei Dauerfrost noch moderat.

Nur Extreme töten ab

Auch Wasser schadet den Krabbeltierchen nicht. Für diese Erkenntnis steckte Dr. Dautel Zecken in ein Aquarium: Sie überlebten bis zu drei Wochen unter Wasser. Je mehr Sauerstoff im Wasser war, desto länger hielten die Blutsauger durch.
Sicher abgetötet werden Zecken im Trockner. Temperaturen um die 60 Grad Celsius machen ihnen den Garaus. Auch Vereisungs-Spray, das minus 30° Grad erzeugt, tötet Zecken ab.

Zecke sucht sich ab sieben Grad einen Wirt

Fazit: Durch den Klimawandel bedingten Temperaturanstieg überleben Zecken immer häufiger – und werden für den Menschen zur ganzjährigen Gefahr. Es gibt Untersuchungen, dass Zecken ab sieben Grad Celsius aktiv sind und auf die Suche nach einem Wirt gehen. Wenn der Boden im Winter nicht mehr richtig durchfriert, kann man davon ausgehen, dass zumindest einige Zecken das ganze Jahr über aktiv sind. Die Zecken werden uns also bald das ganze Jahr über begleiten, zumindest in so milden Wintern wie dem letzten.

Experte im Beitrag
Dr. Hans Dautel
Biologe und Zeckenforscher
IS Insect Services GmbH
Haderslebener Straße 9, 12163 Berlin
Tel./Fax: 030 - 82 09 65 55
E-Mail: dautel@insectservices.de
http://www.insectservices.de,
http://www.zeckenwetter.de/

Weiterführende Informationen im Internet

Über die von den Zecken ausgehende Gefahr:
http://www.apotheken-umschau.de/Zecken

Infos über zeckenübertragende Erkrankungen vom Robert-Koch-Institut Berlin:
http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/Z/Zecken/Zecken.html

Infos zu Zeckenerkrankungen vom NABU:
https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/gesundheit/zecken/

Stiftung Warentest über Zeckenmittel, kostenlos herunterladbarer Testbericht über 20 Produkte aus dem Jahr 2008:
https://www.test.de/Mittel-gegen-Zecken-12-von-20-mangelhaft-1672174-0/

Hinweis der Stiftung Warentest zum sicheren Entfernen von Zecken:
https://www.test.de/medikamente/selbstmedikation/haut/insektenstiche/insektenstiche/zecke_entfernen/

Milzriss – Notfall mit Folgen

Durchchecken im Krankenhaus nach einem vermeintlich harmlosen Unfall – das heißt auch, die Milz zu prüfen. Denn ein unbemerkter Milzriss kann lebensgefährlich sein. Doch muss die Milz dann immer entfernt werden? Die rbb Praxis fragt nach.

Rund 8000 Menschen entfernen Chirurgen hierzulande jedes Jahr die Milz – meist wegen eines Milzrisses, den sich die Menschen beim Reiten, Downhill-Mountainbiking oder im Straßenverkehr zuziehen. Ein Milzriss kann zum Schock und Tod durch Verbluten führen, wenn der Riss nicht erkannt wird oder die Patienten keine rechtzeitige ärztliche Hilfe bekommen. Denn die Milz ist besonders gut durchblutet: Rund 500mal täglich wird unser komplettes Blut durch sie hindurch gepumpt.

Die menschliche Milz wiegt 150 bis 200 Gramm und ähnelt einer großen Kidneybohne. Ihre Farbe schwankt zwischen kirschrot und blauviolett. Das Milzgewebe ist ein Filter für Blut und Krankheitserreger: Hier werden Bakterien, Viren und Parasiten aus dem Blutstrom filtriert, von Fresszellen aufgenommen und speziellen Zellen des Immunsystems präsentiert. Abwehrzellen, die für die Bildung von Antikörpern

verantwortlich sind, reifen nach dem Kontakt mit den Erregern weiter aus und produzieren maßgeschneiderte Antikörper gegen die Infektion. Außerdem entfernt die Milz defekte oder überalterte rote Blutkörperchen aus dem Blutstrom.

Eine gesunde Milz liegt gegenüber der Leber, versteckt hinter Magen und Bauchspeicheldrüse. Sie ist wichtig für die Abwehr von Krankheitserregern. Trotzdem können Erwachsene gut ohne Milz weiterleben, denn andere Organe übernehmen die Funktion. Allerdings dauert das rund zwei Jahre – eine Zeit, in der die Patienten besonderen Schutz benötigen. Dazu gehören spezielle Impfungen wie gegen die Erreger von Lungen- und Hirnhautentzündung und eine frühzeitige Antibiotika-Einnahme im Krankheitsfall.

Komplizierter ist es bei Kindern: Sie brauchen ihre Milz, um ihre körpereigene Abwehr überhaupt zu entwickeln. Die Entnahme des Immunorgans bedeutet für die heranwachsenden Patienten, dass sie lebenslang stärker anfällig für Infekte sind – bis hin zur Blutvergiftung mit Todesfolge. Kinderchirurgen bemühen sich heutzutage deshalb, eine verletzte Milz zu retten anstatt das Immunorgan zu entfernen. In etwa 98 Prozent gelingt ihnen das. Voraussetzung ist jedoch, dass die Blutung beherrschbar und nicht lebensbedrohlich ist. Oft helfen dabei moderne Therapieverfahren. So kann der Arzt mittels kleiner Katheter die Blutungen in der Milz durch gezielte Embolisierung stoppen.

Experte im Beitrag
Dr. med. Henryk Thielemann
Direktor der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
Unfallkrankenhaus Berlin (UKB)
Warener Str. 7, 12683 Berlin
http://www.ukb.de/de/main/klinik_fuer_allgemein-_und_viszeralchirurgie.htm

Weiterführende Adressen
Deutsche Gesellschaft für Infektiologie
DGI-Geschäftsstelle
Frau Monika Ecke
Perleberger Straße 27, 10559 Berlin
Tel.: 030 - 3980 -193 10
E-Mail administration@dgi-net.de
www.dgi-net.de

Deutsche Gesellschaft für Chirurgie
DGCH-Geschäftsstelle
Frau Dr. R. Nowoiski
Luisenstr. 58/59, 10117 Berlin
Tel.: 030 - 288-76290
E-Mail: info@dgch.de
www.dgch.de

Weiterführende Infos im Internet

Informationen für Patienten und Ärzte über den Immundefekt nach Splenektomie (Entfernung der Milz) und bei funktioneller Asplenie (Fehlen der Milz)
http://asplenie-net.org/

Früchtemüsli: Viel Zucker, wenig Frucht

Himbeeren und Birnen, Äpfel und Pflaumen: Früchtemüsli-Hersteller versprechen auf den Verpackungen eine abwechslungsreiche Obstvielfalt. Aber enthält das Müsli wirklich so viele Früchte? rbb Praxis hat den Inhalt von fünf Früchtemüslis unter die Lupe genommen und verrät, welche Früchtemüslis für den Frühstückstisch zu empfehlen sind und welche nicht.

Das heute bekannte, fertig gemischte und in jedem Supermarkt erhältliche Früchtemüsli hat eine lange Tradition. Es geht auf den Aargauer Arzt Maximilian Oskar Bircher-Brenner zurück. Er mischte Haferflocken, Äpfel, Nüsse, Zitronensaft und Kondensmilch, der Legende nach inspiriert von einer Bergbäuerin aus den Schweizer Alpen. Frische Milch kam damals nicht in Frage, sie barg ein zu hohes Tuberkulose-Risiko. Das „Birchermus" reichte er seinen Sanatoriumsgästen etwa ab 1902.

Heute steht der Begriff Müsli meist eher für fertige Industrie-Mischungen. Früchtemüslis suggerieren den Konsumenten, dass sie durch einen hohen Fruchtanteil besonders gesund sind. Bereits im Jahr 2006 untersuchte die Stiftung Warentest 22 unterschiedliche Früchtemüslis. Die Fertigmischungen hatten einen Fruchtanteil von 20 bis 50 Prozent, hauptsächlich bestand der aus preiswerten, süßen Rosinen. Auch heute, fast zehn Jahre später hat sich daran nicht viel geändert, wie der aktuelle Beitrag zeigt.

Diese Mischungen wurden getestet

- Edeka Gut & Günstig Früchte-Müsli (1,75 Euro pro Kilogramm)
- Aldi Activ-Müsli-Frucht (2,39 Euro pro Kilogramm)
- Seitenbacher Vollkorn-Früchte-Müsli (3,79 Euro pro Kilogramm)
- Dr. Oetker Vitalis (4,98 Euro pro Kilogramm)
- Kellogg's Müslix Fruit (5,78 Euro pro Kilogramm)

Bis zu 75 Prozent Rosinen im Fruchtanteil

In den Müsli-Mischungen machen vor allem Rosinen den Fruchtanteil aus. Im Activ-Müsli-Frucht von Aldi besteht der Fruchtinhalt zu knapp 75 Prozent aus Rosinen. Ähnlich sieht es bei den Früchtemüslis von Seitenbacher und Edeka aus. Auch im Vitalis-Früchtemüsli von Dr. Oetker und im Kellogg's Müslix Fruit machen Rosinen den größten Fruchtanteil aus.

Rosinen als relativ billige Zutat

Die anderen enthaltenen Früchte gehen in der Rosinenflut geschmacklich meist unter. Dass die Hersteller gern auf Rosinen zurückgreifen, habe wirtschaftliche Gründe. Wer keine Rosinen mag oder Abwechslung sucht, muss auf teurere Produkte zurückgreifen.

Bis zu 29 Prozent Zucker im Früchtemüsli

Getrocknete Rosinen haben einen sehr hohen Zuckergehalt und machen Früchtemüslis zu einer Zuckerbombe. Das Vitalis-Früchtemüsli von Dr. Oetker und das Vollkorn-Früchte-Müsli von Seitenbacher enthalten pro 100 Gramm 24 Gramm Zucker. Den meisten Zucker der fünf Müslis enthält das Kellogg's-Produkt. Hier wurde die Flockenmischung mit Zucker gesüßt, so dass 100 Gramm Müslix Fruit 29 Gramm Zucker enthalten.

Müsli-Verpackung

Die Autorin hat bei den Herstellern nachgefragt, warum auf der Verpackung mehr Früchte abgebildet sind als im Müsli stecken. Edeka schrieb ihr, dies sei branchenüblich und mache dem Verbraucher sofort deutlich, was in der Verpackung enthalten ist. Ähnlich äußern sich die anderen Müslimacher. Aldi antwortet: „Bei der Abbildung auf der Verpackung (...) handelt es sich um einen Serviervorschlag." Seitenbacher hat inzwischen seine Müsliverpackung geändert: Inzwischen sind auf dem Etikett keine Früchte mehr abgebildet.

Tipp

Besser als fertige Früchte-Müsli ohne Zucker sind Eigenkreationen, bei denen man die Einzelbestandteile in Lieblingsanteilen ausgewogen zueinander mischt und mit frischem Obst ergänzt. Das Obst macht ein Nachsüßen meist überflüssig. Wenn Sie keinen Milchzucker vertragen, rühren Sie Ihr Müsli mit (ungesüßtem) Saft oder laktosefreier Milch an.

Experte im Beitrag

Ernährungsberatung Stefan Koffinke
Dipl.-Ökotrophologe / Ernährungsberater VDOE
Mönckebergstr. 19, 20095 Hamburg
Tel.: 040 – 636 533 31
E-Mail: info@ernaehrungsberatung-koffinke.de

Weiterführende Informationen im Internet

Früchtemüsli-Test bei Stiftung Warentest (2006)
https://www.test.de/Fruechtemueslis-Zwei-sind-mangelhaft-1410217-0/

Tipps für den besseren Müsli-Genuss:
https://www.test.de/Fruechtemueslis-Zwei-sind-mangelhaft-1410217-1417206/

Mythos Müsli: Wie gesund ist es wirklich?
http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Mythos-Muesli-Wie-gesund-ist-es-wirklich-414613.html

RBB	Redaktion:	Susanne Faß
„rbb Praxis"	Redaktionsassistenz:	Christine Salminger
Masurenallee 8 –14	Moderation:	Raiko Thal
14057 Berlin	Infotext:	Constanze Löffler
www.rbb-praxis.de	Stand der Information:	18.03.2015