Deutsche Gesundheits-Korrespondenz

informationsdienst

62. Jahrgang
Nr. 3/4 - März/April 2021

Seite		Zeichen
2	**FSME – es bleibt spannend!**	2.661
4	**Warten auf die Corona-Impfung – und wie sieht der Standard-Impfschutz aus?**	5.326
6	**Zoonosen – Krankheiten, die von Haustieren übertagen werden**	3.516
7	**Tätowierung zeigt Bedürfnis nach Einzigartigkeit**	3.034
8	**Hilfe gegen den Fersensporn**	3.824
	KURZMELDUNGEN	
10	**Pollenflug begünstigt Coronavirus-Infektion**	1.331
10	**Nichtrauchen macht glücklich!**	1.105
11	**Kaum Burnout bei Top-Führungskräften**	1.299
	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 293-129
Telefax: 06421 293-729

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

1 FSME – es bleibt spannend!

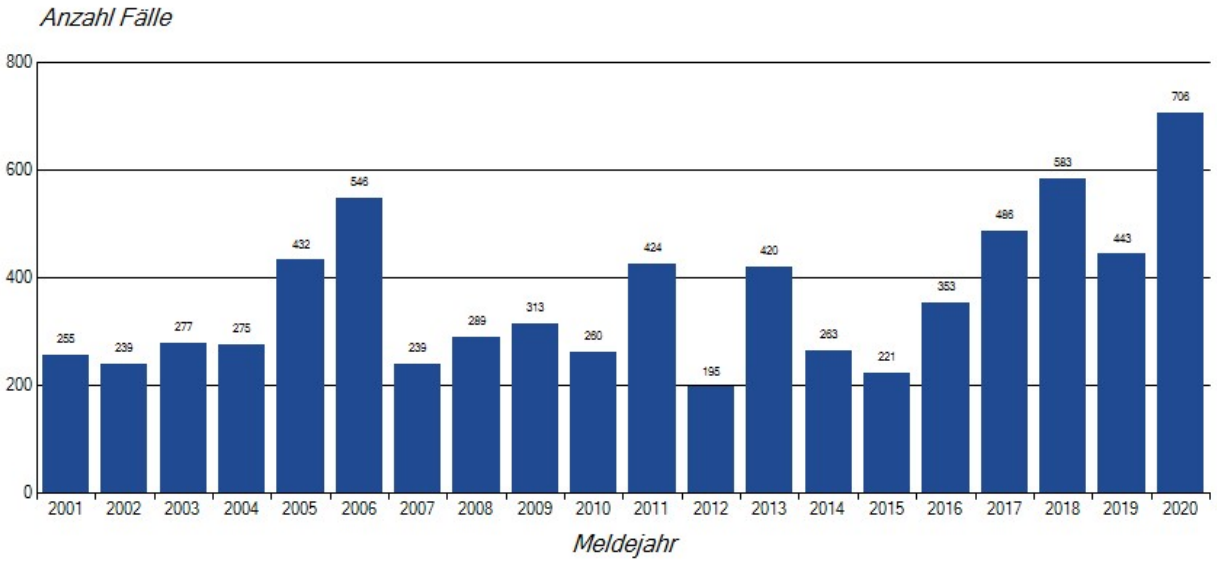
2020 höchste Fallzahlen seit der Erfassung im Jahr 2001

Vor kurzem hat das Robert Koch-Institut (RKI) berichtet, dass während der COVID-19-Pandemie bei den meisten Infektionskrankheiten ein drastischer Rückgang der übermittelten Fälle verzeichnet wurde. Die Gründe dafür seien die veränderte Inanspruchnahme von Versorgungsleistungen, aber auch die in der Pandemie getroffenen Maßnahmen wie Kontakt-beschränkungen, Abstands- und Hygiene-Regeln.

Natürlich sind bei der durch Zecken übertragenen Virusinfektion FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) Hygiene- und Abstandmaßnahmen wirkungslos. Zudem ist es wahrscheinlich, dass sich im vergangenen Jahr die Menschen besonders oft im Freien aufgehalten haben. Viele andere Aktivitäten waren aufgrund der Pandemie nicht möglich. 2020 wurden jedenfalls so viele FSME-Fälle gemeldet wie noch nie seit Beginn der Datenerfassung im Jahr 2001: 706 Fälle. Die meisten Erkrankungen wurden nicht – wie üblich – im Juni, sondern im Juli registriert. Der oftmals im Herbst beobachtete 2. Gipfel wurde 2020 nicht beobachtet.

Das RKI weist darauf hin, dass die Mehrzahl der gemeldeten FSME-Erkrankten, nämlich 98 Prozent, nicht oder unzureichend geimpft war. Das bedeutet, die Grundimmunisierung war unvollständig oder Auffrischimpfungen fehlten. Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut empfiehlt die FSME-Impfung allen Menschen, die in FSME-Gebieten dem Risiko eines Zecken-Kontakts ausgesetzt oder die beruflich gefährdet sind (z. B. exponiertes Laborpersonal sowie Forstbeschäftigte und Exponierte in der Landwirtschaft in Risikogebieten). Darüber hinaus wird die Impfung als Reiseimpfung für Risikogebiete außerhalb Deutschlands empfohlen.

FSME-Erkrankungen in Deutschland 2001 - 2020



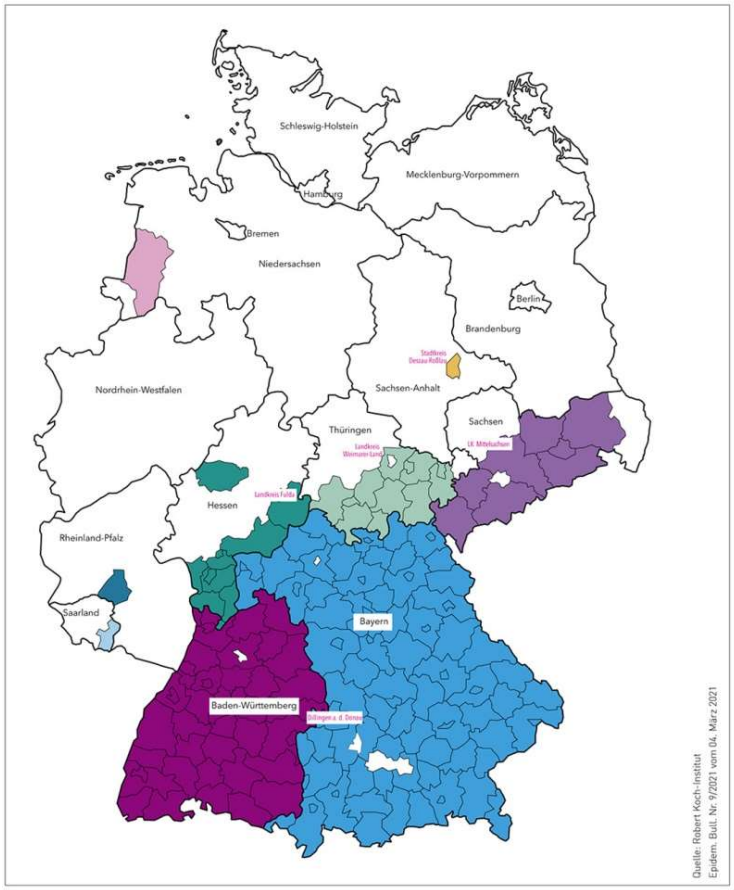
Quelle:
Robert Koch-Institut: SurvStat@RKI 2.0, https://survstat.rki.de, Abfragedatum: 11.03.2021

Neue FSME-Gebiete

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

2020 sind fünf neue Risikogebiete hinzugekommen: jeweils ein Kreis in Bayern (Landkreis Dillingen a. d. Donau), Hessen (Landkreis Fulda), Sachsen (Landkreis Mittelsachsen) und Thüringen (Landkreis Weimarer Land). Diese vier Gebiete grenzen an bereits bekannte Risikogebiete. In Sachsen-Anhalt wurde das erste FSME-Risikogebiet überhaupt registriert, und zwar der Stadtkreis Dessau-Roßlau. Dieser grenzt nicht an bestehende Risikogebiete und ist somit nach dem Landkreis Emsland in Niedersachsen ein weiteres nördlich gelegenes FSME-Risikogebiet, so das RKI. Derzeit sind 169 Kreise als FSME-Risikogebiete definiert. In Bayern und in Baden-Württemberg sind fast alle Land- und Stadtkreise betroffen, Ausnahmen sind lediglich in Bayern die Stadtkreise Augsburg, München und Schweinfurt sowie der Landkreis Fürstenfeldbruck, in Baden-Württemberg nur der Stadtkreis Heilbronn.

FSME-Risikogebiete in Deutschland (Basis: FSME-Erkrankungen in den Jahren 2002 bis 2020, die dem RKI übermittelt wurden, n = 6.098 ; Stand: 18.01.2021)



Neu als FSME-Risikogebiete eingestufte Kreise sind in farbiger Schrift markiert. Eine vollständige Übersicht der Risikogebiete finden Sie auf der Rückseite.

Neu in 2021: **Bayern:** Landkreis Dillingen a. d. Donau
Hessen: Landkreis Fulda
Sachsen: Landkreis Mittelsachsen
Thüringen: Landkreis Weimarer Land
Sachsen-Anhalt: Stadtkreis Dessau-Roßlau

Baden-Württemberg
Bayern
Hessen
Niedersachsen
Rheinland-Pfalz
Saarland
Sachsen
Thüringen
Sachsen-Anhalt

Ein Kreis wird als FSME-Risikogebiet definiert, wenn die Anzahl der übermittelten FSME-Erkrankungen in mindestens einem der 14 Fünfjahreszeiträume im Zeitraum 2002 – 2020 im Kreis ODER in der Kreisregion (bestehend aus dem betreffenden Kreis plus allen angrenzenden Kreisen) signifikant ($p < 0,05$) höher liegt als die bei einer Inzidenz von 1 Erkrankung pro 100.000 Einwohner erwartete Fallzahl.

FSME-Risikogebiete in Deutschland:

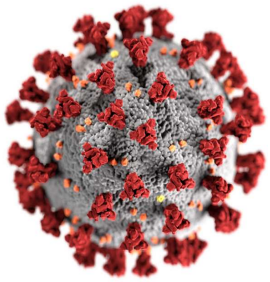
https://dgk.de/impfen-und-infektionen/krankheiten-von-a-bis-z/fsme/risikogebiete.html

Quellen:

– RKI, Epid. Bulletin 34/2020 (20.8.2020)
– RKI, Epid. Bulletin 9/2021 (4.3.2021)
– RKI Epid. Bulletin 7/2021 (18.2.2021)
– DGK FSME-Risiko in Deutschland, https://dgk.de/fsme

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

2 Warten auf die Corona-Impfung – und wie sieht der Standard-Impfschutz aus?



Je älter die Menschen sind, desto größer sind im Allgemeinen die Impflücken. Der Anteil der Erwachsenen mit einem ausreichenden Impfschutz gegen Influenza, Tetanus, Diphtherie und Pertussis ist viel zu niedrig. Einen sicheren Impfschutz gegen Diphtherie besitzt nur etwa die Hälfte der über 30-Jährigen. Gegen Keuchhusten haben nur etwa sieben Prozent der erwachsenen Bevölkerung einen Impfschutz, und jeder dritte Erwachsene ist unzureichend gegen Tetanus geimpft.

Wir haben mit dem Impfexperten Ralph Köllges, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Mönchengladbach, über die Impfbereitschaft und den oft ungenügenden Impfschutz in der Bevölkerung gesprochen.

DGK: Herr Köllges, wie schätzen Sie das durch die Corona-Pandemie geweckte Interesse für Impfungen ein?

Ralph Köllges: Die Impfbereitschaft gegen Covid-19 schwankt und ist auf einem erfreulicherweise wieder ansteigenden höheren Level. Momentan steht jedoch noch nicht ausreichend Impfstoff zur Verfügung, so dass eine Priorisierung erfolgen muss. Viele Menschen warten nun auf die „Impfung aller Impfungen“. Andere sind wegen der Nebenwirkungen besorgt. Dabei wäre jetzt die Chance da, den in den letzten Jahren vernachlässigten Impfschutz gegen andere Erkrankungen zu komplettieren. Gerade Erwachsene haben in den meisten Fällen einen inkompletten Impfschutz bei den Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Polio, weil meistens nicht an die notwendigen Auffrischimpfungen gedacht wird. „Aus den Augen aus dem Sinn“, und erst wenn eine Pandemie die Verletzlichkeit der Menschen gegenüber Infektionskrankheiten zeigt, denkt man eventuell über den Impfschutz nach.

DGK: Seit dem Ausbruch der Pandemie ist das Interesse an der „Impfung gegen Lungenentzündung“ wie die meisten es bezeichnen, stark gewachsen. Viele Impfwillige versuchen vergeblich, eine Impfdosis zu bekommen. Woran liegt das?

Ralph Köllges: Die Empfehlung, dass sich alle Menschen ab 60 Jahre gegen Pneumokokken impfen lassen sollen, gibt es seit dem Jahr 1998. Sie wurde aber über Jahre hinweg nur wenig umgesetzt. Erst nach der Empfehlung zur Impfung durch den Bundesgesundheitsminister im März 2020 stellten etwa 12 Millionen Menschen fest, dass sie den Impfschutz aus den Augen verloren hatten. Viele wussten gar nicht über die Möglichkeit dieser Impfung Bescheid. Die Folge: Der Run auf den Pneumokokken-Impfschutz ließ sich durch die vorhandenen Impfstoff-Menge nicht decken. Das liegt daran, dass die Impfstoffhersteller ihre Produktion auf die geringe Nachfrage der vergangenen Jahre abgestimmt hatten. Und die Impfstoffproduktion ist eine langwierige Sache, der Impfstoff ist zurzeit noch immer nur eingeschränkt verfügbar. Daher wird die Impfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) priorisiert für Menschen ab 70 Jahre und für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen empfohlen, solange nicht genügend Impfstoff vorhanden ist.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

DGK: Wurden durch die Hygiene-Maßnahmen während der Corona-Pandemie nicht die anderen Erreger verdrängt? Ist es nötig, gegen andere Erreger zu Impfen?

Ralph Köllges: Im vergangenen Jahr ist es tatsächlich zum Rückgang der Fallzahlen bei verschiedenen Infektionskrankheiten in Deutschland gekommen (z. B. Masern, Keuchhusten, Meningokokken, Influenza). Die eingeführte AHA+L-Regeln, aber auch das veränderte Verhalten der Bevölkerung bezüglich Arztbesuchen und dadurch weniger gemeldete Infektionserkrankungen könnten der Grund dafür sein. Gleichzeitig sieht man an den Daten anderer europäischer Länder, dass die Menschen auch Impfungen bei Ärzten weniger wahrgenommen haben. Hier besteht die Befürchtung, dass nach Ende der Corona-Pandemie andere Infektionskrankheiten wieder häufiger auftreten werden.
Deshalb ist gerade jetzt wichtig, dass alle Menschen ihren Impfstatus überprüfen und fehlende Impfungen nachholen, und zwar in jedem Alter.

DGK: Welche Auffrischimpfungen sind für Erwachsene nötig?

Ralph Köllges: Die STIKO empfiehlt Erwachsenen (ab 18 Jahren) alle 10 Jahre eine Auffrischung des Impfschutzes gegen Tetanus und Diphtherie. Wichtig ist dabei daran zu denken, dass im Erwachsenenalter eine einmalige Auffrischimpfung gegen Keuchhusten und Polio erfolgt. Die Impfung gegen diese Krankheiten wird mit einem Kombinationsimpfstoff gegeben, also nur eine Injektion.

DGK: Gibt es von der STIKO auch für ältere Menschen besonders empfohlene Impfungen, neben der Impfung gegen Pneumokokken?

Ralph Köllges: Ja! Alle ab 60 Jahre sollten sich gegen Gürtelrose impfen lassen und jährlich gegen Influenza. Dafür wird in der künftigen Influenza-Saison ein speziell für ältere Personen entwickelter, hochdosierter Influenza-Impfstoff zur Verfügung stehen. Dieser Impfstoff wird eine bessere Immunantwort bei älteren Menschen hervorrufen können, deren Immunsystem naturgemäß schwächer reagiert.

DGK: Wenn man einen COVID-19-Impftermin hat, kann man sich zeitnah bedenkenlos auch gegen eine andere Krankheit impfen lassen? Oder sollte man andere Impfungen verschieben?

Dr. Köllges: Zu anderen Impfungen sollte man einen Abstand von 14 Tagen einhalten. Also 14 Tage vor der COVID-19-Impfung kann man eine andere Impfung bekommen oder 14 Tage nach der COVID-Impfung. Das lässt sich mit den COVID-Impfterminen gut koordinieren.

DGK: Herr Köllges, wir danken für das Gespräch!

Quellen:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/Ausgaben/47_20.html

www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Lieferengpaesse/Lieferengpaesse_inhalt.html

Bödeker et al.: Impfquoten unter Erwachsenen in Deutschland für die Impfungen gegen saisonale Influenza, Tetanus und Pertussis Bundesgesundheitsblatt, 2015:58, 174-181.

C. Poethko-Müller und R. Schmitz: Impfstatus von Erwachsenen in Deutschland Bundesgesundheitsblatt, 2013:56, 845-857

3 Zoonosen – Krankheiten, die von Haustieren übertagen werden

Während der Corona-Pandemie ist die Nachfrage nach Haustieren stark gestiegen, so melden es viele Züchter, Tierheime oder Hundeschulen. Plötzlich war Zeit da, sich um ein Haustier zu kümmern. Die Menschen haben sich vielleicht auch einfach nach Nähe gesehnt. Zudem belegen viele Studien: Haustiere haben einen positiven Einfluss auf ihre Besitzer!

(dgk) Schnell hat man sich für ein bestimmtes Tier entschieden. Doch auch von den liebsten und kuscheligsten Mitbewohnern kann für manche Personen eine Gefahr ausgehen: Kinder, Schwangere, Immunsupprimierte und ältere Menschen zählen zu dieser Risikogruppe.
Doch was ist hierbei die Gefahr? Zoonosen, also Infektionskrankheiten, die von Tieren auf Menschen übertragen werden können. Verschiedene Bakterien, Parasiten oder Viren verursachen solche Zoonosen. 75 Prozent der neuauftretenden Infektionskrankheiten haben einen tierischen Ursprung, hier einige Beispiele:

Wer Kinder hat, hat bestimmt schon einmal mit ihnen das Vergnügen gehabt: Flöhe. Obwohl wir Menschen für Flöhe nicht die optimalen Wirte sind, sagen sie nicht nein und nehmen auch bei uns eine Blutmahlzeit. Juckreiz und Hautentzündungen sind die Folgen. Gelangen Flöhe in unseren Magen oder auch in die Mägen von Hund und Katze, können sie den Gurkenkernbandwurm übertragen; Magen-Darm-Probleme sind dann programmiert. Daneben können Katzen von Flöhen mit *Bartonella henselae*, dem Erreger der Katzenkrankheit, infiziert werden und übertragen die Bakterien dann durch Bisse oder Kratzer auf uns Menschen. Mehr als Dreiviertel der Kinder zwischen 2 und 14 Jahren sind betroffen. Bei immunsupprimierten Personen kann es zu einer systemischen Erkrankung kommen.
Mit Hilfe von Anti-Flohpräparaten kann man Hunde und Katzen von den kleinen und lästigen Biestern fernhalten.

Foto: Happy monkey - Fotolia

Zecken saugen ebenfalls Blut, sind jedoch wählerischer, d. h. sie stechen nicht unbedingt direkt zu, sondern suchen nach der besten Stelle. So können die Spinnentiere vom Gassi- gehen mit dem Hund nach Hause gebracht werden oder nach einem Streifzug in der Nachbarschaft durch den Stubentiger. Nicht zu vergessen sind auch Kleintiere, die im Garten gehalten werden, wie Kaninchen oder Meerschweinchen. Durch Zecken können die virale Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Borreliose, die von Bakterien verursacht wird, übertragen werden.

Gegen FSME kann man sich mit einer Impfung schützen, gegen Borrelien bislang nicht. Tierartspezifische Repellents (= Wirkstoffe, die Parasiten fernhalten), die man beispielsweise im Tiernacken aufträgt, sind ebenfalls eine sinnvolle Gegenmaßnahme.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

Einige Wochen vor und während einer Schwangerschaft ist die Erstinfektion mit Toxoplasmen (bestimmte Einzeller), die hauptsächlich in Katzenkot zu finden sind, folgenschwer für das Ungeborene. Je nach Zeitpunkt der Infektion kann es u. a. zu bleibenden neurologischen Schäden kommen. Es kann zur Schädigung des Sehvermögens führen oder gar zur Ausbildung eines Wasserkopfs, da *Toxoplasma gondii* plazentagängig ist, d. h. über die Plazenta von der Mutter auf das Kind übergeht. In Deutschland liegt die Durchseuchungsrate bei Menschen bei 55, bei Katzen bei bis zu 70 Prozent.

Ein Toxoplasmose-Suchtest wird in der Regel bei der Schwangerschaftsuntersuchung angeboten, durch eine kostenpflichtige, dennoch sinnvolle „individuelle Gesundheitsleistung“ (IGeL). Ist die Katzenbesitzerin negativ, sollte sie die Katzentoilette nicht selbst reinigen, um eine Infektion zu vermeiden.

Quellen:

Wenn Haustiere Infektionen übertragen von Carina Steyer unter https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/wenn-haustiere-infektionen-uebertragen-124168/.

DocCheck Flexikon unter https://flexikon.doccheck.com/de/Bartonella_henselae.

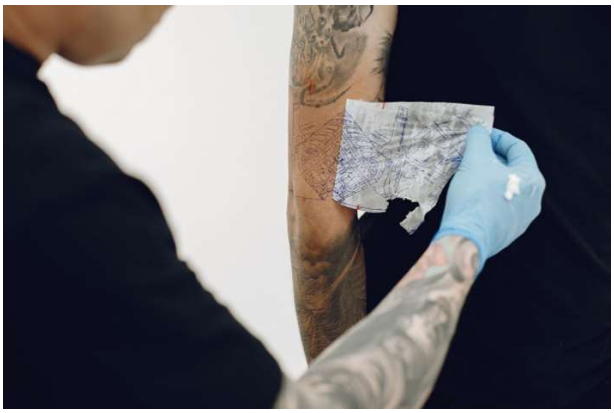
Wunsch nach Nähe und Berührung: Darum wünschen sich viele ein „Corona-Haustier" unter https://www.swr.de/swr1/rp/sozialpartner-haustier-100.html.

4 Tätowierung zeigt Bedürfnis nach Einzigartigkeit

Tätowierungen und Piercings sind seit einigen Jahrzehnten in Mode. Dabei ist die Bandbreite groß. Während das kleine Bild am Knöchel problemlos verdeckt werden kann, fallen Muster im Gesicht oder Stacheln in der Gesichtshaut sofort auf. Wer sich so in der Öffentlichkeit präsentiert, drückt sein Bedürfnis nach Einzigartigkeit aus. Was man schon immer geahnt hat, wurde jetzt durch eine Studie der Helmut-Schmidt-Universität/ Universität der Bundeswehr in Hamburg belegt: Persönlichkeit geht unter die Haut.

(dgk) Wer tätowiert ist, handelt unabhängiger von den Meinungen anderer. Gestaltet jemand seinen Körper stark durch Tätowierungen, Piercings oder Zungenspaltungen um, ist er gesellschaftlich weniger angepasst. Je mehr solcher Körpermodifikationen jemand hat, desto größer ist in der Regel dessen Bedürfnis nach Einzigartigkeit. Dies hat ein Team um die Psychologen Prof. Dr. Thomas Jacobsen und Prof. Dr. Philipp Y. Herzberg herausgefunden. Dabei wurden zahlreiche Studienteilnehmer/-innen zu ihrem Bedürfnis nach Einzigartigkeit und zu ihren Tattoos, Piercings und extremen Formen wie Zungenspaltungen befragt.

Das Bedürfnis nach Einzigartigkeit gilt in der Forschung als stabiles Persönlichkeitsmerkmal des Menschen. Gerade in gewissen Situationen, z. B. wenn ein Individuum den Eindruck hat, anderen zu ähnlich oder zu unähnlich zu sein, verstärkt sich die Motivation, soziale Konventionen zu verletzen und sich tendenziell unangepasst zu verhalten. Es existieren bereits Studien, die das Bedürfnis nach Einzigartigkeit in einen Zusammenhang mit Tätowierungen und Piercings bringen. Aufgrund eines beobachtbaren Trends zu immer radikaleren Körpermodifikationen wie Zungenspaltungen und Implantaten wurde jetzt untersucht, inwieweit sich dieser Zusammenhang auf exzessivere Formen der Körperveränderungen übertragen lässt.



Das Ergebnis: Tätowierte, gepiercte und extrem körpermodifizierte Studienteilnehmer/-innen wiesen ein stärkeres Bedürfnis nach Einzigartigkeit auf als Personen ohne Körpermodifikationen. Neu war jedoch, dass sich diejenigen mit Tätowierungen zwar keinerlei Gedanken über die Reaktion anderer auf ihre Tätowierungen machten, jedoch nicht darauf abzielten, andere zu provozieren. Gepiercte und extrem körpermodifizierte Studienteilnehmer/-innen neigten hingegen dazu, sich ganz bewusst über Regeln hinwegzusetzen, um sich deutlich von anderen abzugrenzen. Bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde beobachtet: Je größer das Bedürfnis nach Einzigartigkeit ist, desto höher ist die Anzahl der Veränderungen am eigenen Körper.
Bei der persönlichen Haltung dieser Menschen zeigten sich – in allen untersuchten Gruppen – nur sehr geringe Bedenken hinsichtlich der Reaktionen anderer. Der Wunsch, Regeln nicht immer zu befolgen, wurde vor allem von den gepiercten und extrem körpermodifizierten Personen bestätigt. Ebenso war in dieser Gruppe die Bereitschaft, eigene Überzeugungen öffentlich zu verteidigen, noch etwas höher als bei den anderen Befragten.

Quelle:
www.hsu-hh.de/body-modification-studie-persoenlichkeit-geht-unter-die-haut

Originalpublikation:
https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245158

5 Hilfe gegen den Fersensporn

Erst drückt es nur leicht, dann fühlt es sich an, als hätte sich eine kräftige Nadel in der Ferse verhakt. Jedes Auftreten erzeugt heftigen Schmerz: Fersensporn.

(RA/dgk) Unter der Hacke entsteht ein kleiner, aber gemeiner Schmerz. Das Auftreten ist unangenehm und, falls man nichts dagegen unternimmt, später fast unerträglich. Besonders deutlich spüren es Betroffene nach dem Aufstehen. Manchmal werden die Beschwerden über den Tag milder, aber falls sie nicht verschwinden, sondern beim Gehen und Stehen dauerhaft zu spüren sind, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Wie entsteht ein Fersensporn?

Der dornförmige Knochenauswuchs am Fersenbein beginnt eher harmlos mit kleinen Rissen in der Sehne. Immer, wenn die Fußsohlensehne überfordert ist, entstehen diese Mini-Verletzungen. Bei Dauerbelastung haben sie keine Zeit zu verheilen. Der Körper lagert dann Kalk in den Rissen ab und schmiert sie quasi zu. So entsteht ein winziger knöcherner Auswuchs, der Fersensporn. Meist liegt er unterhalb der Ferse. Aber auch die Achillessehne kann durch Ablagerungen gestört und verfestigt werden.

Rund zehn Prozent aller erwachsenen Menschen leiden einmal im Leben unter der schmerzhaften Kalkablagerung an den Sehnen. Meist zwischen 40 und 60 Jahren, denn bis dahin haben sie Jahrzehnte lang ihre Füße und Fußsohlen stark belastet. Frauen sind besonders häufig betroffen. Aber auch Gelegenheitssportler, die zu heftig trainieren, holen sich durch die Überbelastung Sehnenrisse. Auch wer seinen Fersensporn besiegt hat, sollte achtsam bleiben. Denn ein Rückfall ist möglich.

Was hilft gegen die verkalkten Sehnenrisse?

Sind die Beschwerden noch schwach, helfen gepolsterte Fersenkissen oder eine leichte Erhöhung der Absätze, damit hat man mehr Druck auf den vorderen Fußsohlen. In der Physiotherapie kann man Übungen lernen, die Muskeln und Sehnen an der Fußsohle stärken. Gegen die Entzündung und die Schmerzen können Sie sich in Ihrer Apotheke Medikamente und Salben empfehlen lassen. Hilft alles nichts, muss ein Arzt hinzugezogen werden. Er kann die Ferse rund um den Sporn taub spritzen und entzündungshemmende Mittel wie Kortison verabreichen. Beides ist allerdings keine Dauertherapielösung. Andere Methoden wie eine Stoßwellentherapie oder niedrigdosierte Röntgenstrahlen sind oft erfolgreiche Versuche für einen schmerzfreien Auftritt. Bei den meisten Patienten helfen solch konservative Methoden. Falls alles nicht wirkt, kann die OP als allerletztes Mittel notwendig werden. Die Spannung auf die Sehnen wird gesenkt, indem der Sporn abgetragen und ein Teil der Sehnenplatte des Fußes abgetrennt wird. Das hat Auswirkungen auf das gesamte Fußbett, kann zum Senkfuß führen und die Beschwerden zwar an der behandelten Stelle abmildern, aber möglicherweise auch nur verlagern.

Wie kann ich vorbeugen?

Der Dreh- und Angelpunkt liegt in der Fußsohlensehnenplatte. Sie wird überlastet durch …

- schlechte Schuhe: Tragen Sie bequeme und gut sitzende Schuhe mit dämpfender Sohle und einer guten Fersenstütze. Lange Fußmärsche ohne gepolsterte Sohlen unbedingt vermeiden.
- hohes Übergewicht: Jedes Kilo, das Sie weniger wiegen, entlastet die Fußsohle.
- fehlende Achtsamkeit: Wenn Sie mit dem Sport starten, dehnen und recken Sie sich, wärmen Sie die Muskulatur auf. Das schützt vor Überbeanspruchung.
- mangelnde Aufmerksamkeit: Sobald Sie einen leichten Schmerz in der Ferse spüren, legen Sie das Bein hoch und kühlen Sie die empfindliche Stelle. Ein Coolpack sollte immer griffbereit in der Kühltruhe liegen. Pausieren Sie mit dem Sport, bis die Ferse sich nicht mehr meldet.
- ererbte oder gewachsene Fußfehlstellungen: Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, denn eine Fehlstellung des Fußes wie bei Knick-Senk- oder Plattfüßen kann die Belastung der Sohlen ungleich verteilen und einen Fersensporn begünstigen.

Dies und vieles mehr finden Sie in der aktuellen Ausgabe des Ratgebers aus Ihrer Apotheke, der ab dem 1. April in Ihrer Apotheke ausliegt.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

Kurzmeldungen

6 Pollenflug begünstigt Coronavirus-Infektion

Ein internationales Team unter der Leitung von Forschern der Technischen Universität München (TUM) und des Helmholtz Zentrums München konnte zeigen, dass der Pollenflug das COVID-19-Risiko (durch Coronavirus SARS-CoV-2 verursachte Erkrankung) erhöhen kann. Daten aus 31 Ländern wurden hierfür ausgewertet.

(dgk) Aber, warum ist das so? In der Regel reagiert unser Immunsystem auf alles, was „fremd“ ist. Werden Zellen von einem Virus infiziert, produzieren sie Interferone (= anti-virale Signalproteine) und geben hierdurch ihren Nachbarzellen ein Zeichen, dass etwas nicht stimmt. Eine Entzündungsreaktion wird eingeleitet und die Eindringlinge bekämpft.
Pollen werden auch als fremd erkannt. Fliegen viele Pollen, schaltet das Immunsystem auf „Sparflamme“ und produziert weniger Inter-ferone, damit nicht ständig falscher Alarm ausgelöst wird. Wir sind damit für virale Infekte empfänglicher.

Interessant dabei ist: Da es sich um eine Reaktion des sogenannten angeborenen („unspezifischen“) Teils des Immunsystems handelt, spielt dieser Effekt bei jedem Menschen eine Rolle, und nicht nur bei Pollenallergikern. Daher ist es ratsam, Vorhersagen zum Pollenflug zu beobachten und eine Staubfiltermaske zu tragen. Auch diese Maßnahmen tragen dazu bei, das Erkrankungsrisiko zu verringern.

Quelle:
Damialis et al. „Higher airborne pollen concentrations correlated with increased SARS-CoV-2 infection rates, as evidenced from 31 countries across the globe“, PNAS 2021 Vol. 118 No. 12.

7 Nichtrauchen macht glücklich!

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele. Ängste, Depressionen und Stress gehen nach dem Rauchstopp zurück. Dies ergab ein systematischer Review*, der in der Cochrane Library veröffentlicht wurde.

(dgk) Rauchen ist die weltweit führende Ursache für vermeidbare Krankheiten und Todesfälle. Doch manche Raucher glauben, dass Rauchen bei ihnen Stress und andere psychische Symptome reduziert und dass ein Rauchstopp ihre psychischen Probleme verschlimmern könnte. Ebenso fürchten Raucher, dass ihr Sozialleben und ihre Freundschaften unter dem

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

Tabak-Ausstieg leiden könnten. Der Review ergab stattdessen, dass Menschen, sechs Wochen nachdem sie mit dem Rauchen aufhörten, weniger Depressionen, Ängste und Stress erlebten als Menschen, die weiter rauchten. Sie hatten auch mehr positive Gefühle und ein besseres psychisches Wohlbefinden. Und auch auf die Qualität der sozialen Beziehungen hatte der Tabakverzicht keinen Einfluss.

Foto: Rumkugel - Fotolia

* Der Cochrane Review fasst die Ergebnisse von 102 Beobachtungsstudien mit über 169.500 Personen zusammen.

Quelle:
https://www.cochrane.de/de/news/nichtrauchen-kann-glücklich-machen-cochrane-review-zeigt-dass-die-raucherentwöhnung-mit-einer

Originalpublikation:
Taylor GMJ , Lindson N , Farley A , Leinberger-Jabari A , Sawyer K , te Water NaudéR , Theodoulou A , King N , Burke C , Aveyard P . Smoking cessation forimproving mental health. Cochrane Database of Systematic Reviews 2021,Issue 3. Art. No.: CD013522. DOI: 10.1002/14651858.CD013522.pub2.

8 Kaum Burnout bei Top-Führungskräften

Trotz großer Verantwortung sind Führungskräfte in den oberen Rängen weniger von Burnout bedroht als Führungskräfte im mittleren und unteren Management. Dies zeigt eine Studie der Kühne Logistics University (KLU) Hamburg.

(dgk) „Unsere Untersuchung zeigt: Je höher in der Hierarchie eine Führungskraft steht, desto weniger gefährdet ist sie, ein Burnout zu erleiden“, sagt Jennifer Korman von der KLU. „Vereinfacht ausgedrückt besitzen Menschen in Führungspositionen mehr Kontrolle, zum Beispiel über die Gestaltung der eigenen Aufgaben oder über die Menschen, mit denen sie zusammenarbeiten. Dieses Gefühl, die Dinge im Griff zu haben, schützt vor mentalen Belastungen wie Stress, Angst oder, wie unsere Studie nun zeigt, auch Burnout“, so Prof. Niels Van Quaquebeke, KLU.
Ein wichtiger Faktor ist demnach das „Machtgefühl“: die Möglichkeit, Menschen im eigenen Umfeld zu beeinflussen. Der zweite Faktor ist die „Selbstwirksamkeit“: das Gefühl, die Aufgaben im Arbeitsumfeld aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich meistern zu können. Auch im mittleren Management helfe es, das große Ganze im Blick zu haben, um das eigene Kontrollerleben zu verbessern. Hilfreich seien ebenso eine positive Fehlerkultur, Resilienz-Trainings und Vorbilder im eigenen Unternehmen.

Quelle:
https://www.the-klu.org/article/top-fuehrungskraefte-kaum-von-burnout-bedroht/

Originalpublikation:
Korman, Jennifer, Niels Van Quaquebeke and Christian Tröster (in press): Managers are less burned-out at the top: The roles of sense of power and self-efficacy at different hierarchy levels, Journal of Business and Psychology.

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*

SERVICE

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

Haben Sie Fragen?

Für Rückfragen steht Ihnen unsere Pressestelle täglich (außer Mittwoch) von 9.00 bis 13.00 Uhr zur Verfügung:

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

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-129 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*