

ERNÄHRUNGSTIPP

Salmonellengefahr im Sommer umgehen



Bettina Wegener*

Infektionen mit Salmonellen, vor allem mit *Salmonella enteritidis*, sind die häufigsten Lebensmittelinfektionen. Pro Jahr infizieren sich circa 70 000 Deutsche; die Dunkelziffer wird auf das Zehnfache geschätzt. Nicht jeder Durchfall ist dabei so heftig, dass ein Arzt aufgesucht wird. Eine Infektion kann aber vor allem für Kinder, Ältere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem lebensgefährlich verlaufen.

Salmonellen kommen überwiegend in rohen tierischen Lebensmitteln vor: in Geflügel- und Hackfleisch sowie Fleisch-erzeugnissen, in Eiern und daraus hergestellten Speisen wie Pudding, Cremes, Kuchen, Torten, Speiseeis sowie Geflügel- und Feinkostsalaten. Ein vorsichtiger und hygienischer Umgang mit diesen Lebensmitteln schützt vor Salmonellen.

Im privaten Haushalt können Salmonellen leicht von einem Lebensmittel auf ein anderes verschleppt werden. Ein Beispiel: Ein Geflügelschnitzel wird auf einem Brett gewürzt. Ohne die Hände zu waschen, werden später auf dem nicht gespülten Brett Kartoffeln für den Salat geschnitten. Die Erreger gelangen so auf die Kartoffeln. Wer den Salat isst, kann sich anstecken.

Achten Sie deshalb auf einen sorgfältigen Umgang mit tiefgekühltem Geflügel. Tauen Sie es im Kühlschrank in einem Gefäß auf, schütten sie das Tausalwasser in den Abfluss und spülen Sie das Gefäß heiß aus. Waschen Sie sich gründlich die Hände, besonders nach der Berührung von rohem Geflügel- oder Fleisch. Verwenden Sie Kochlöffel, Küchentücher und wechseln Sie diese häufig. Erhitzen Sie Lebensmittel mindestens zehn Minuten über 70 Grad, um Salmonellen zu töten.

Sauer zubereitete Salate oder Sülzen, die mit Essig gewürzt sind, schützen vor der Vermehrung von Salmonellen. Im Sommer ist es daher besser, Kartoffelsalat mit Essig und Öl als mit Mayonnaise anzurichten.

* Die Autorin ist Leiterin der Geschäftsstelle der Gesellschaft für Ernährung in Leipzig. Sie wird alle drei Wochen den Ernährungstipp im Gesundheitsratgeber schreiben. Nächste Woche folgt an dieser Stelle der Apothekertipp von Roberto Frontini, dem Direktor der Apotheke des Leipziger Universitätsklinikums.

Deutlich weniger Infarkt-Tote

Wer mit einem akuten Herzinfarkt in eine Klinik eingeliefert wird, hat heute deutlich bessere Überlebenschancen als noch vor acht Jahren, berichtet das Apothekenmagazin Diabetiker Ratgeber. Während 1999 noch 8,4 Prozent der Patienten mit schwerem Infarkt trotz intensiver Behandlung starben, waren es 2006 nur noch 4,5 Prozent. Als Grund dafür vermuten Spezialisten die verbesserten Therapiemethoden. Insbesondere habe sich die Zahl der Patienten, bei denen die verstopften Herzkranzgefäße mittels Katheter wieder geöffnet wurden, verdoppelt. Für die Untersuchung wurden Daten von mehr als 40 000 Patienten aus 14 Ländern ausgewertet.

Blutungskrankheit bei langer Regel

Leiden Frauen unter übermäßig starken oder langen Regelblutungen, kann dies auf eine Blutungskrankheit hindeuten. Dauert die Regel länger als eine Woche oder müssen Frauen während ihrer Menstruation alle paar Stunden ihr Tampon oder ihre Binde wechseln, sei eine ärztliche Untersuchung ratsam, teilt der Berufsverband der Frauenärzte mit. Weitere Warnsignale für das so genannte Von-Willebrand-Jürgens-Syndrom seien häufiges Nasen- und Zahnfleischbluten und eine Neigung zu blauen Flecken. Bei Unfällen, OP oder einer Geburt könne eine derartige Erkrankung lebensgefährlich sein. Betroffene könnten aber mit Medikamenten therapiert werden. *dpa*
@ www.frauenaezter-im-netz.de

RATGEBER KOMPAKT

Wichtige Arzneimittel gehören bei einer Flugreise ins Handgepäck, denn die Koffer können auf einem falschen Flughafen landen. Vom Hausarzt sollte man sich vorher eine Bescheinigung über unbedingt notwendige Medikamente ausstellen lassen.

Bei Reiseübelkeit sind Ingwerkapseln eine gute Alternative zu synthetischer Arznei, da sie kaum Nebenwirkungen haben.

Bei Asthmasprays sollten Patienten auf die angegebene Menge der Sprühdose achten. Ansonsten stimme die Dosierung oft nicht mehr, wenn Sprays zu lange benutzt werden.

Bei erhöhten Ozonwerten sollte auf Sport und andere anstrengende Tätigkeiten im Freien besser verzichtet werden.

ANZEIGE

LIFTING ohne Operation
www.thermage.de
Institut Dr. Schulze • ☎ 0341 / 3 50 29 77



Im Sommer ohne Schuhe zu laufen, kräftigt die Muskeln im Fuß und regt die Haut an.

Fotos: dpa; pd (2)

Barfuß zu gesunden Füßen

Ärzte raten zu Sport, schuhlosem Laufen und variabler Bekleidung

Der Fuß ist eine wunderbare und komplizierte Konstruktion, sagt Georg von Salis-Soglio. Denn unsere Füße, fügt der Direktor der Orthopädischen Klinik und Poliklinik am Universitätsklinikum Leipzig an, halten die Last des Körpers und können unter dieser dennoch erstaunlich flexibel agieren. Zu wenig Bewegung, falsche Schuhe und der natürliche Verschleiß im Laufe des Lebens schädigen ihre Beschaffenheit jedoch.

Stabilität und Beweglichkeit zugleich ermöglicht das Zusammenspiel von Knochen, Bändern, Muskeln und Sehnen. Während eine Vielzahl Muskeln, die von den Zehenspitzen bis in den Unterschenkel reichen, für die Beweglichkeit der Füße verantwortlich sind, sorgen zwei Knochenbögen für die Dämpfung jedes Schrittes. Das Längsgewölbe zieht sich vom Ballen zur Ferse, das Quergewölbe befindet sich unter den Zehen. Nehmen die Konstruktionen Schaden, sind Schmerzen in den Füßen oft die Folge.

Zehn bis 20 Prozent der Menschen klagen über solche Probleme, sagt Medizinprofessor Salis-Soglio. Flach das Längsgewölbe ab, spricht der Orthopäde von einem Senkfuß. Verliert das Quergewölbe die Berechtigung für seinen Namen, liegt ein Spreizfuß vor. Sind beide Knochenbögen nicht mehr intakt, ist von einem Plattfuß die Rede. „Dann wird jede Bewegung ungedämpft auf Knochen und Gelenke übertragen“, führt der Arzt aus. Zuerst treten Beschwerden am Fuß und am Sprunggelenk auf. „Auch alle anderen Gelenke der Beine und der Wirbelsäule können beeinträchtigt werden“, erläutert er. Ist ein Gewölbe ruiniert, lässt es sich nicht wiederherstellen.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, gilt es, auf zwei Dinge Acht zu geben. Als herausragend wichtig bezeichnet Salis-Soglio Gymnastik, um die Muskeln in Fuß und Unterschenkel zu kräftigen. „Bewegung ist das Lebenselixier für die

Füße“, sagt er. Zum Schwimmen, Radfahren, Joggen und zu Nordic Walking, rät er, wenn die Sportarten vernünftig ausgeführt werden. Auch regelmäßige Fuß- und Zehngymnastik trainiere die Muskeln. Dazu einfach die Zehen in alle Richtungen bewegen, den Fuß strecken, krümmen und kreisen lassen.

Die Bekleidung der Füße ist der zweite entscheidende Faktor, damit diese gesund bleiben. Zunächst ist auf gutes, atmungsaktives Material zu achten. Um einer Gewöhnung an eine bestimmte Schuhform vorzubeugen, empfiehlt es sich, täglich ein anderes Paar zu tragen. Grundsätzlich sollten Schuhe ein Fußbett aufweisen, das die natürliche Wölbung des Fußes unterstützt. Einlagen können hier zusätzlich Abhilfe schaffen. Die Absätze sollten nicht zu hoch sein, da sich sonst bei dauerhaftem Tragen die Wadenmuskulatur und die Achillessehne verkürzen. „Es spricht nichts dagegen, zum Tanzen in hochhackigen



Röntgenbild eines Hallux valgus: Die große Zehe ist stark verkrümmt.

Schuhen zu gehen. Aber hohe Absätze sind nichts für jeden Tag“, sagt der Orthopäde. An der Spitze dürfen Schuhe nicht zu eng zulaufen, denn dies begünstigt eine Fehlstellung der großen Zehe, den sogenannten Hallux valgus.

Zu erkennen ist diese häufigste Zehenfehlstellung beim Menschen an einer Art Beule am Gelenk der großen Zehe, dort wo der Fuß am breitesten ist. Dem Hallux valgus voraus geht meist ein Spreizfuß. Werden dann die Zehen im Schuh eingeeignet, wird die große Zehe nach innen gedrückt. Zugleich bewirkt der Druck auf das Gelenk eine Verdickung des Gewebes unter der Haut. Daraus können Entzündungen entstehen, die zu dauerhaften Schmerzen führen können. In fortgeschrittenen Krankheitsfällen ist eine Operation möglich. Im Jahr 2005 unterzogen sich dieser laut Angaben des Statistischen Bundesamtes rund 30 000 Frauen und 3000 Männer in Deutschland; die meisten Patienten waren zwi-



So genannte Zehenschuhe ermöglichen ein barfußgleiches Laufen.

schon 55 und 69 Jahre alt. „Im Erfolgsfall ist der Fuß danach wieder gut belastbar“, sagt Salis-Soglio. Bei bis zu 20 Prozent könnten die Probleme aber auch bestehen bleiben. „Es gilt immer, rechtzeitig vorzubeugen“, fügt er an.

Einen besonderen Trainingseffekt für die Muskeln in Füßen und Waden hat das barfuß Laufen, das sich gerade jetzt im Sommer anbietet. „Die Muskulatur am Fuß wird dabei stark und abwechslungsreich bewegt“, sagt Salis-Soglio.

Ein barfußgleiches Laufen ermöglichen auch bei kälterer Witterung sogenannte Zehenschuhe, die von der Firma Vibram seit kurzem auf dem Markt sind und von nur wenigen Stützpunkthändlern vertrieben werden. Marco John aus Bad Liebenwerda ist einer von ihnen. Aufmerksam wurde er auf das Produkt nach einer Operation am Knie. „Barfuß laufen war danach die beste Therapie für mich“, erzählt er. Aber die Füße waren Verletzungen durch Scherben oder Steine ausgesetzt. Mit den Zehenschuhen hingegen nicht – aber der Trainingseffekt blieb erhalten, sagt John.

„Gerade für junge Leute sind die Schuhe etwas Gutes“, sagt Birgit Kittel, Chefärztin der Rheumatologie an der Fontana-Klinik in Bad Liebenwerda: „Das normale Gehen wird wieder gelernt.“ Sie rät, mit dem Laufen in Zehenschuhen langsam zu beginnen, da dies sehr anstrengend sei. „Weil Muskeln benutzt werden, die wir in Straßenschuhen nur selten einsetzen“, sagt sie. Wer bereits Fußprobleme habe, sollte jedoch mit seinem Arzt über das Tragen von Zehenschuhen reden. Das Allerbeste für die Füße aber sei es, barfuß zu laufen, fügt Kittel hinzu. Denn die Muskulatur wird nicht nur trainiert, sondern die Haut erfährt auch viele Reize und wird gut durchblutet. Die besten Gelegenheiten bieten sich in diesen Wochen.

Ines Rutschmann

@ www.zehenschuhe.de

DREI FRAGEN AN ...

... Thomas Wessinghage, Leiter des Zentrums für Präventivmedizin

Welches Ziel verfolgen die Übungen, die Sie entwickelt haben?

Dass Bewegung wichtig ist, wissen die meisten. Aber nur wenige setzen das Wissen auch in die Tat um. Häufig steht der innere Schweinehund wortwörtlich im Weg. Anfänger machen häufig den Fehler, ihren Körper mit zu viel Sport zu überfordern. Sie starten voll Euphorie mit einem Fitnessprogramm, spüren Schmerzen und hören wieder auf. Fünf Minuten Sport ist ein guter Anfang für Bewegungsmuffel.

Fünf Minuten hören sich aber wenig an...

In der Tat sind fünf Minuten am Tag wenig, aber wir wollen bewusst einen einfachen Einstieg anbieten. Ein Motivationsprogramm ist nur erfolgreich, wenn es auf seine Zielgruppe zugeschnitten ist. Der Mensch von heute ist weniger fit und bewegungserfahren als früher. Zu fünf Minuten Bewegung am Tag kann man sich leicht überwinden. Diese kurze Zeit kann ein erster Schritt zu stabilerer Gesundheit, mehr Wohlbefinden, höherer Lebensqualität sein.

Reichen fünf Minuten täglich aus?

Nein, nicht um die Gesundheit nachweislich zu verbessern. Aber fünf Minuten Bewegung reichen jeden Tag aus, um Bewegung in Fleisch und Blut übergehen zu lassen. Sie sind ein guter Anfang. Unser Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, dass Sport keine lästige Pflicht ist, sondern Spaß macht.

Interview: Ines Rutschmann

Sport im Büro, Auto oder zuhause

BKK startet Initiative für mehr Bewegung im Alltag / Heute Verlosung zur Kampagne

Bewegung hält gesund, Bewegung bedeutet Lebensqualität. Das ist medizinisch längst erwiesen. Und dennoch herrscht unter den Deutschen Bewegungsarmut. „Rund 30 Prozent der Erwachsenen sind körperlich kaum aktiv“, stellte Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt im Mai dieses Jahres fest. Auch Kinder bewegen sich zu wenig. In einer aktuellen Umfrage von Forsa unter Kinderärzten heißt es, immer mehr Jungen und Mädchen hätten motorische Defizite und schon allein Schwierigkeiten, einen Ball zu fangen.

Gestartet hat daher nun die Betriebskrankenkasse (BKK) eine Präventionskampagne, die Bewegung stärker in den Alltag der Menschen integrieren soll. „5 macht fit“ heißt sie. Die Ziffer steht dabei für Minuten, die pro Tag für verschiedene Übungen aufgewendet werden sollen. Nicht etwa aber auf einem Sportplatz oder in einer Halle sondern bequem zu Hause, am Arbeitsplatz und sogar im Auto. „Diese Zeitspanne ist für jeden machbar“, heißt es von der BKK.

Entwickelt hat die Übungen Thomas Wessinghage, der Leiter des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin in Damp (Schleswig-Holstein). „Wichtig war uns, alltagsnahe Übungen zu entwickeln, die jeder nachmachen kann“, sagt Wessinghage. „Sowohl der Einstei-

ger als auch der sportlich Aktive, Junge wie Alte können in Situationen des täglichen Lebens trainieren, zudem ohne bestimmte Geräte dazu anschaffen zu müssen oder andere finanzielle Ausgaben zu haben.

Interessierte können die Fünf-Minuten-Trainingsseinheiten im Internet unter www.5machtfitt.de abrufen. Eine animierte Figur zeigt, wie die einzelnen Übungen funktionieren, eine Stimme erklärt die einzelnen Schritte. Mit der Initiative hofft die BKK, eine nachhaltige Verhaltensänderung in den Köpfen der Deutschen zu verankern.

„Was man über Fünf-Minuten-Übungen hinbekommt, ist ein Einstieg in

mehr Bewegung“, sagt Geza Pap, Chefarzt des orthopädisch-traumatologischen Zentrums an der Leipziger Parkklinik. Auch mit wenig Bewegung können wichtige Prozesse im Körper gestärkt werden. „Bewegung ist in dreifacher Hinsicht wichtig“, erläutert Pap: „Für die Gelenke, für das Gewebe und für die Muskulatur“. So bildet sich die Gelenkschmiere nur bei Bewegung. Fehlt sie, trocknet das Gelenk aus – der klassische Faktor für Arthrose.

Zudem bewirkt Bewegung die Regeneration des Gewebes im Gelenk. „Wird das Gelenk aber nicht belastet, bildet sich das Gewebe zurück; der Knochen schrumpft“, erläutert Pap. Stabilisiert wird jedes Gelenk schließlich durch die Muskeln, die sich um es schließen. Wer keinen Sport treibt, bei dem entwickeln sich über kurz oder lang verschiedene Muskeln zurück. Damit fällt für die Muskeln, die sowieso stark genutzt werden, noch mehr Arbeit an. Die Folge sind Verspannungen.

Was mit Fünf-Minuten-Übungen allerdings nicht gelingt, ist eine weitere Funktion, die viel Bewegung mit sich bringt: den Stoffwechsel ankurbeln. Aber die Kampagne hat das Ziel, für mehr Sport motivieren. „Fünf Minuten sind ein guter Anfang für Bewegungsmuffel und Menschen, die keine Zeit für Bewegung haben“, sagt Thomas Wessinghage.

Ines Rutschmann

@ www.5machtfitt.de

VERLOSUNG

Diese Zeitung verlost mit der BKK gemeinsam jeweils eine Stunde mit einem Fitnesstrainer der Firma Van der Klok. Dieser kommt zu den Gewinnern nach Hause und studiert mit ihnen Übungen ein, die mit wenig Aufwand in den eigenen vier Wänden ausgeführt werden können.

Wer zu den drei Gewinnern einer solchen Trainingsstunde gehören will, wähle **heute um 14 Uhr** die Rufnummer **01805 218122**.

Es gewinnen die ersten drei, die durchkommen. Viel Glück!

Notruf-Karte bei Schlaganfall im Ausland

Eine Notruf-Karte für das Ausland hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe herausgebracht. Für den Fall, dass etwa beim Urlaub in einem anderen Land Symptome wie Lähmungen und/oder Taubheitsgefühl auf einer Körperseite, Sehstörungen oder Sprachbeziehungsweise Sprachverständnisstörungen auftreten, kann mit Hilfe der Karte rasch über die Notrufnummer ein Arzt angefordert werden.

Die Karte enthält die Notrufnummern vieler europäischer Urlaubsländer. Sie hat die Größe einer Scheckkarte und passt bequem in jede gängige Geldbörse. In den EU-Ländern ist genauso wie in Deutschland die 112 die Notrufnummer. Sie gilt für alle handelsüblichen Handynetze, fungiert aber auch innerhalb des gesamten europäischen Festnetzes als Notrufnummer. Eine Ausnahme bildet nur die Schweiz. Dort muss man die 144 wählen.

Besonders für Menschen, die schon einem Schlaganfall hatten oder an einer Herz-Kreislauferkrankung leiden, ist eine gute Reisevorbereitung wichtig. Fragen wie Habe ich genug Medikamente?, Ist mein Hotel behindertengerecht eingerichtet? oder Habe ich einen Sprachführer dabei? müssen vor der Reise geklärt werden.

Bestellung unter 01805 737427 (0,14 Euro pro Minute) oder online unter www.schlaganfall-hilfe.de

Einige Kassen zahlen Reiseimpfung

Seit Anfang Juni erstatten einige Krankenkassen die Kosten für Reiseimpfungen (Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken, Tollwut, Typhus). Auch die Kosten für Malaria prophylaxe werden von einigen Krankenkassen übernommen. Eine tagesaktuelle Liste, welche Krankenkassen welche Kosten erstatten, ist unter www.frm-web.de zu finden. Inzwischen kann etwa ein Fünftel aller gesetzlich Versicherten von diesen Leistungen profitieren.

Vor einer solchen ärztlichen Behandlung empfiehlt es sich, die jeweilige Kasse zu konsultieren, ob sie die Kosten übernimmt. Als erste gesetzliche Krankenkasse in Deutschland hatte Ende Mai die Kaufmännische Krankenkasse Hannover (KKH) begonnen, Reiseimpfungen als Satzungsleistung zu erstatten. Es folgten die Techniker Krankenkasse (TK) und die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) sowie kleinere Kassen.

Institut warnt vor Henna-Tattoos

Auf bei Henna-Tattoos verwendete Stoffe reagieren einige Menschen allergisch. Es kann zu Rötungen und Juckreiz kommen. Deshalb rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) zur Vorsicht. Allergologen sind besorgt, da immer öfter Patienten in die Praxen kommen, weil sie auf ein Henna-Tattoo allergisch reagieren. Damit die filigranen schwarzen Tattoos dunkel und intensiv wirken, wird der Farbe meist Para-Phenyldiamin (PPD) zugesetzt. Diese Substanz hat ein stark sensibilisierendes Potenzial, was Allergien auslösen kann.

In Europa darf PPD kosmetischen Mitteln zur Färbung der Haut daher nicht zugesetzt werden. Im Kosmetikbereich ist die Verwendung auf Haarfarben beschränkt. „Ein Laie sieht einer Bodypainting-Farbe aber nicht an, ob sie das sensibilisierende PPD enthält“, sagt BfR-Präsident Andreas Hensel und rät, vorsorglich auf Henna-Tattoos zu verzichten.

mp/r

Nach acht Wochen neue Zahnbrüste

Zum Zähneputzen sollte nicht zu lange ein und dieselbe Zahnbürste verwendet werden. Zwischen den Borsten sammeln sich mit der Zeit Schmutzreste und Keime, die den Zähnen schaden, warnt die Landeszahnärztekammer Brandenburg in Cottbus. Spätestens nach sechs bis acht Wochen sollte eine Zahnbürste daher ausgetauscht werden. Aus dem selben Grund sei es wichtig, dass jedes Familienmitglied sich die Zähne mit einer eigenen Bürste putzt. Mit einer gemeinsamen Zahnbürste könnten Erreger zahlreicher Krankheiten übertragen werden, zum Beispiel von Parodontose.

dpa

FSME-Impfstoffe sind knapp

FSME-Impfstoffe sind voraussichtlich erst wieder ab Mitte September lieferbar, berichtet das Nachrichtenportal Apotheke Adhoc. Bereits seit zwei Monaten mangle es in Deutschlands Apotheken an den Vakzinen, obwohl bis zum jetzigen Zeitpunkt schon zehn Millionen Impfstoffdosen – das sind doppelt so viele wie im gesamten Vorjahr – verabreicht worden sind. Die Nachfrage nach dem Impfstoff ist in diesem Jahr aufgrund des milden Winters und der daraus resultierenden erhöhten Zerknacktheit besonders stark; die beiden herstellenden Firmen Baxter und Novartis kommen mit der Produktion nicht mehr hinterher.

r