

Radon wirkt gegen Abbau von Knochen

(komm-public) In Deutschland leiden etwa 7 Millionen Menschen an Osteoporose. Die häufigste Stoffwechselerkrankung des Knochens beginnt meist unbemerkt und wird häufig erst dann diagnostiziert, wenn es bei selbst geringen Kräfteinwirkungen zu Knochenbrüchen kommt.

Dem schleichenden Knochenschwund zugrunde liegt eine Störung des Gleichgewichts zwischen Auf- und Abbauprozessen des Knochens. Im gesunden Körper steuern körpereigene Hormone, Botenstoffe und körperliche Bewegung die Aktivität von knochenbildenden und knochenabbauenden Zellen. Wenn die knochenabbauenden Prozesse die Überhand gewinnen, kommt es zum Verlust an Knochensubstanz und damit zur Osteoporose. Bei der wissenschaftlichen Untersuchung und Behandlung von Rheumapatienten mit Radon wurde vor kurzem entdeckt, dass Radon das Gleichgewicht der Auf- und Abbauprozesse des Knochens positiv beeinflussen kann. Konkret verschiebt Radon das Verhältnis zwischen dem Botenstoff, der den Knochenabbau hemmt, und jenem, der der stärkste Aktivator des Knochenabbaus ist. Dies belegen neue Studien.

© www.radonwaermetherapie.com oder www.gast-einer-heitstollen.com

Viel trinken und Arbeit ändern

(dpa) Manchmal ist der Arbeitstag längst nicht zu Ende und die Konzentration trotzdem weg: In solchen Momenten wüssten viele gerne, wie sie geistige Fitness schnell erhöhen.

Oft hilft es, die Tätigkeit zu wechseln, sagt Anette Wahl-Wachendorf vom Verband der Betriebs- und Werksärzte. Das erhöhe die Aufmerksamkeit. Statt weiter am Computer zu arbeiten, ist es gut, zum Beispiel eine Absprache mit Kollegen zu treffen. Nicht selten verbessert sich die Situation auch, wenn Mitarbeiter einfach etwas trinken. Nachlassende Konzentration muss nicht immer mit der Dauer der Arbeitszeit zusammenhängen – manchmal haben Beschäftigte nur ihre Flüssigkeitszufuhr vernachlässigt.

Idealerweise unterbrechen Arbeitnehmer ihre Arbeit und machen Pause. Wer sich die Zeit für einen kurzen Spaziergang nimmt, kommt danach mit seinen Aufgaben häufig wieder schneller voran. Nach der Arbeit überlegen Berufstätige am besten in Ruhe, warum die Konzentration gefehlt hat. Möglicherweise schlafen sie zu wenig, oder sie sind überlastet und haben zu viele Dinge gleichzeitig im Kopf.

Auf dem Rad im Herbst lange Hosen tragen

(dpa) Funktionelle Sportsachen sind beim Radtraining besonders wichtig. Bei wärmeren Temperaturen tragen die Freizeitsportler gern kurze Radlerhosen.

Spätestens bei Temperaturen von weniger als 15 Grad sollten sie aber zu langen Hosen wechseln, rät Achim Schmidt von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Der kalte Fahrtwind könne sonst empfindliche Knie reizen und Schmerzen verursachen. Auch für den Oberkörper braucht es passenden Windschutz. Denn der sogenannte Wind-Chill-Effekt, das Auskühlen durch Fahrtwind, sei auf dem Fahrrad extrem, warnt Schmidt. Bei 30 km/h Geschwindigkeit fühlen sich etwa 5 Grad Celsius wie 0 Grad Celsius an.



Gesundheitsthemen, die auch junge Leute interessieren, liefern Ihnen in den nächsten Wochen auf unseren Gesundheitsseiten diese Schülerinnen und Schüler der Klasse AG 12 des Herwig-Blankertz-Berufskollegs: Ayfer Asdarli, Julia Bloche, Klara Herold, Lukas Hesse, Sandy Jasinski, Alena Kelim, Lisa Klein, Verena Löscher, Marcel Meier, Judith Reidt, Sarina Sassor, Hazal Selcuk, Caroline Strieder, Jasmin von Briel und Julia Wyzgol, im Hintergrund Deutschlehrer Benedikt Winkelmann.

—FOTO: JÖRG GUTZEIT

Habe Mut – spende Blut!

80 Prozent der Bundesbürger benötigen einmal in ihrem Leben eine Blutkonserve

VON MARCEL MEIER,
JUDITH REIDT UND
HAZAL SELCUK

Ein Verkehrsunfall mit schwersten Verletzungen und hohem Blutverlust – Gott sei Dank passiert dies in Deutschland nur ganz selten. Die Statistik sagt aber: 80 Prozent der Bundesbürger benötigen einmal in ihrem Leben eine Blutkonserve. Fast jeder Mensch in Deutschland ist also irgendwann in seinem Leben einmal auf eine Blutspende angewiesen. Die Bereitschaft, freiwillig Blut zu spenden, ist hingegen gering.

Täglich werden in Deutschland 15.000 Blutkonserven benötigt, in jeder Minute ungefähr zehn, die zum Beispiel an Unfallopfer, krebskranke Kinder und schwerstkranke Menschen transfundiert werden. Die Bereitschaft, Blut zu spenden, steht dazu in einem krassen Missverhältnis.

Dabei ist das so einfach: Blutspenden kann jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 65 Jahren. Vor der allerersten Blutspende geschieht zunächst eine Anamnese über den Gesundheitszustand des potenziellen Spenders durch einen Arzt. Es wird zum Beispiel gefragt, ob und was für Medikamente der Spender regelmäßig nimmt,

ob er chronische Erkrankungen hat, oder ob er regelmäßig in exotischen Regionen unterwegs ist. Dann wird der Spender unter anderem auf verschiedene Infektionskrankheiten hin untersucht. Dazu zählen z.B. Hepatitis, HIV, Geschlechts- und Tropenerkrankungen.

Die häufigste Art der Krankenhaus für bis zu 90 Tage in einem Kühlraum möglich. Anschließend müssen die Konserven vernichtet werden.

Nach den skandalösen HIV-Infektionen in den 80er Jahren durch Spenderblut ist heute die Sicherheit von großer Bedeutung: Von der Blutspende bis zur Gabe an den Patienten wird jeder noch so kleine Schritt penibel überwacht und dokumentiert. Jederzeit ist nachvollziehbar, welcher Patient von welchem Blutspender eine Blutkonserve erhalten hat und wann dieser auf welche Krank-

heitsreger von wem untersucht worden ist. Gesetzlich genau geregelt ist dies im „Transfusionsgesetz“. Das Blutspenden birgt also im Normalfall für den Spender kein Risiko. Gelegentlich können jedoch während oder nach der Spende Müdigkeit oder Kreislaufprobleme auftreten. Deshalb sollen sich die Spender nach der Blutspende erholen, reichlich trinken und auch etwas essen, damit der Kalorienverbrauch, der durch die Neubildung des Blutes entsteht, gedeckt ist.

Frauen können viermal jährlich im Abstand von 90

Tagen Blut spenden. Bei Männern reicht ein Abstand von 60 Tagen.

Den größten Blutspendedienst in Deutschland unterhält das Deutsche Rote Kreuz. Man kann aber auch an den Universitätskliniken Blut spenden.

Die freiwilligen Spender beim Deutschen Roten Kreuz erhalten einen Blutspendepass und einen Unfallhilfe-Pass. Dieser kann den Helfern im Falle eines Unfalles oder einer Transfusion schnell wichtige Informationen über die Person geben.

Es gibt laut Prof. Merk zwei Gründe dafür, dass vor allem Antibiotika eine allergische Reaktion bei den Patienten auslösen können. So gingen Patienten recht häufig wegen einer bakteriellen Infektion zum Arzt, sodass Antibiotika dementsprechend häufig verordnet würden, wenn das Immunsystem bereits durch eine bakterielle Infektion geschwächt ist.

Somit könne der Wirkstoff eine Überempfindlichkeitsreaktion des bereits geschwächten Immunsystems hervorrufen. Die meisten betroffenen

INFO

Autoren vom Herwig-Blankertz-Berufskolleg

♦ (-hm-) „Zeitung in der Schule“ heißt das Projekt, in dem das Medienhaus Bauer Schülerinnen und Schüler an journalistische Inhalte und Arbeitsweisen heranführt und ihnen Gelegenheit gibt, eigene Artikel in der Tageszeitung zu veröffentlichen.

♦ Erstmals dabei ist nun die 12. Klasse des Herwig-Blankertz-Berufskollegs in Recklinghausen, die die Allgemeine Hochschulreife mit dem Schwerpunkt Gesundheitswissenschaften anstrebt.

Die nächste Möglichkeit zum Blutspenden:

Recklinghausen: 14. November, 16 bis 20 Uhr Knappschaft-Krankenhaus Herten: 11. November, 14 bis 19 Uhr St. Elisabeth-Hospital Marl: 26. November, 14 bis 20 Uhr, Pfarrheim St. Josef Datteln: 14. Januar, 15 bis 20 Uhr, DRK-Haus Waltrop: 5. November, 15 bis 20 Uhr DRK-Zentrum Oer-Erkenschwick: 18. Dezember, 14.30 bis 19.30 Uhr, DRK-Haus

Die Inhalte erarbeiten und recherchieren sie in dem Abiturfach „Gesundheit“ – zu Zeitungsartikeln werden sie dann im Deutschunterricht unter der Leitung von Lehrer Benedikt Winkelmann.

♦ 15 Jungen und Mädchen dieses neuen Bildungsgangs, den das Land NRW an ausgewählten Schulen als Modellprojekt führt, werden in den nächsten Wochen auf unseren Seiten „Service: Gesundheit“ zu Gesundheitsthemen schreiben, die vor allem Jugendliche bewegen.

Die Inhalte erarbeiten und recherchieren sie in dem Abiturfach „Gesundheit“ – zu Zeitungsartikeln werden sie dann im Deutschunterricht unter der Leitung von Lehrer Benedikt Winkelmann.

Die nächste Möglichkeit zum Blutspenden:

Sport macht Kinder auch geistig fitter

(dpa) Treiben Kinder regelmäßig Sport, sind sie auch geistig fitter. Das geht aus einer neuen Studie aus den USA hervor, auf die der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) hinweist.

Sie können sich demnach besser konzentrieren, kognitive Aufgaben besser lösen und sind geistig flexibler, wenn sie unterschiedliche Aufgaben erledigen müssen. Darüber hinaus tut Sport der Knochen- und Muskelbildung gut, beugt Übergewicht vor und kann sich positiv auf Blutfett- und Blutdruckwerte auswirken.

An der Studie nahmen 221 Kinder zwischen acht und neun Jahren teil, die zufällig entweder in ein neunmonatiges Sportprogramm eingeteilt oder auf eine Warteliste gesetzt wurden. Die Sportgruppe absolvierte täglich nach dem Unterricht mindestens 70 Minuten ein mäßig bis stark anstrengendes Programm. Bis zu 120 Minuten konnten die Kinder aktiv sein. Je mehr sie mitmachten, desto besser schnitten sie bei den kognitiven Tests ab. Die Forscher vermuten allerdings auch, dass die gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit mit den sozialen Kontakten beim Sport zusammenhängt. Wichtig ist dem BVKJ zufolge, dass der Sport dem Nachwuchs Spaß macht.

© www.kinderaerzte-im-netz.de

Nach Infekt nicht sofort trainieren

(dpa) Nach einem grippalen Infekt sollten sportlich aktive Menschen nicht sofort wieder ins Training einsteigen.

Es empfehle sich, erst nach mehreren beschwerdefreien Tagen wieder mit dem Sport zu beginnen, erläutert der Berufsverband Niedergelassener Kardiologen (BNK). Sonst bestehe die Gefahr, dass dadurch eine Herzmuskelentzündung verstärkt werden kann. Diese droht insbesondere, wenn der grippale Infekt nicht richtig auskuriert ist. Dem BNK zufolge kommt es bei etwa ein bis fünf Prozent aller grippalen Infekte zu einer Entzündung des Herzmuskels, die in der Regel durch Viren verursacht wird. Bei zehn Prozent der plötzlich beim Sport verstorbenen Menschen sei solch eine Infektion festgestellt worden.

Der Ärzteverband empfiehlt allen Menschen, die nach einem grippalen Infekt schon bei leichten körperlichen Belastungen Atemnot bekommen und sich weiterhin matt fühlen, sofort zum Arzt zu gehen. Denn das könnten Hinweise auf eine Entzündung des Herzmuskels sein.



Nicht sofort wieder trainieren: Nach einem grippalen Infekt ist noch Schonung angesagt.

—FOTO: DPA

Allergische Hautreaktionen

Studie: Antibiotika und Kontrastmittel als Hauptursachen

Die Beschwerden können schnell und plötzlich, innerhalb weniger Minuten (Sofortypreaktion bis zu einer Stunde nach Einnahme) oder einigen Stunden nach Kontakt (Spättypreaktion) mit dem Allergieauslöser auftreten.

Prof. Merk riet Betroffenen dringend, bei Hautveränderungen, deren Ursache nicht eindeutig ist, einen Dermatologen oder bei schwerem Verlauf den Notarzt aufzusuchen, der mit Hilfe von Hauttests und Laboruntersuchungen feststellt, was für die Reaktion verantwortlich ist.

Schwere Arzneimittelallergien, so der Fachmediziner, sind relativ selten. So hatte das französische „Allergy Vigilance Network“ im Zeitraum von 2002 bis 2010 das Vorkommen von schweren

Medikamenten-induzierten allergischen Reaktionen in allergologischen Praxen (ca. 400 Mitglieder) aufgezeichnet. Es wurden in diesem Zeitraum insgesamt 333 schwere Vorfälle beschrieben. Etwa die Hälfte rührte von Antibiotikagaben her.

Schwere Allergien sind eher selten

Am zweithäufigsten fanden schwere allergische Reaktionen nach der Gabe von Kontrastmittel statt. Kontrastmittel werden im Vorfeld von Untersuchungen zu bildgebenden Verfahren wie Röntgendiagnostik, Magnetresonanztomografie (MRT) und Sonografie (Ultraschall) verabreicht. Auf dem dritten Rang der Auslöser schwerer

Arzneimittelallergien finden sich in der Studie nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAID). Dabei handelt es sich um Schmerzmittel mit fiebersenkenden und entzündungshemmenden Eigenschaften.

Es gibt laut Prof. Merk zwei Gründe dafür, dass vor allem Antibiotika eine allergische Reaktion bei den Patienten auslösen können. So gingen Patienten recht häufig wegen einer bakteriellen Infektion zum Arzt, sodass Antibiotika dementsprechend häufig verordnet würden, wenn das Immunsystem bereits durch eine bakterielle Infektion geschwächt ist.

Somit könne der Wirkstoff eine Überempfindlichkeitsreaktion des bereits geschwächten Immunsystems hervorrufen. Die meisten betroffenen

Patienten hätten eine Allergie gegen Penicillin, das zu den ältesten verwendeten Antibiotika gehört. Jedoch vertrugen 90 Prozent der Patienten mit einer Penicillin-Allergie die Gabe von anderen Breitband-Antibiotika wie beispielsweise Cephalosporine.

Die schwerste Form einer allergischen Reaktion unter den unerwünschten Arzneimittelreaktionen ist übrigens die Anaphylaxie. Dabei handelt es sich um eine akute Schock-Reaktion des Immunsystems.

Anaphylaktische Reaktionen reichen von leichten Hautreaktionen über Störungen von Organfunktionen bis hin zu einem Notfall mit Kreislaufchock und Organversagen sowie zum tödlichen Kreislaufversagen, dem anaphylaktischen Schock.