



MEDIS Aktuell

Wissenswertes und Interessantes - Ihr Ärztenetz berichtet



Aus dem Inhalt:

Seite 2 / 3

Masern

*Impfpflicht soll
schützen*

Seite 4 / 5

Eisenmangel

*Ursachen,
Symptome und
Therapiemöglich-
keiten bei
Blutarmut*

Seite 6

Honig

*Vom Imker oder
Supermarkt*

Seite 7

**Tennis- oder
Mausarm**

*Was tun, wenn es
schmerzt*

III / 2019

Impfpflicht soll vor Masern schützen

Masern

Bei Masern handelt es sich um eine hochansteckende, fieberhafte Virus-Erkrankung, die zu langwierigen Verläufen und selten auch zu schweren Komplikationen führen kann.

Die Zeit zwischen Infektion und Auftreten der ersten Symptome (Inkubationszeit) beträgt 8-14 Tage. Die Ansteckungszeit beginnt 3-5 Tage vor dem Auftreten der ersten Symptome und hält bis vier Tage nach dem ersten Auftreten der Symptome an.

Das Risiko, dass eine Masern-Infektion zu schwerwiegenden Komplikationen führt, ist bei Kindern unter fünf Jahren und bei Erwachsenen über 20 Jahren erhöht. Durch eine vorübergehende Immunschwäche kommt es nach einer Masernerkrankung zu anderen Erkrankungen wie z.B. Durchfall, Mittelohrentzündung, Lungenentzündung und Enzephalitiden. Als Spätfolge kann die so genannte subakut sklerosierende Panenzephalitis (SSPE) auftreten, eine schwere und stets tödlich verlaufende Gehirnerkrankung.

Eine Masern-Infektion ist damit anders als vielfach angenommen keine „harmlose Kinder-Krankheit“. Den besten Schutz vor Masern bieten Impfungen. Sie sorgen für eine lebenslange Immunität.

Europaweit wurden im Jahr 2018 12.352 Masernfälle gemeldet. 2019 wurden in Deutschland bis Mitte Juni bereits 429 Fälle registriert. Im gesamten Jahr 2018 betrug die landesweite Zahl der gemeldeten Erkrankungen 544.

Schul- und Kindergartenkinder sollen wirksam vor Masern geschützt werden. Das ist Ziel des Masernschutzgesetzes, das am 17. Juli 2019 im Kabinett beschlossen wurde.

Trotz aller Aufklärungskampagnen sind die Impflücken bei Masern in Deutschland weiterhin zu groß, wie aus neuen Auswertungen des Robert-Koch-Institutes (RKI) zu Impfquoten hervor geht. Zwar haben 97,1 Prozent der Schulanfänger die erste Impfung bekommen. Aber bei der entscheidenden zweiten Masernimpfung gibt es große regionale Unterschiede, so dass auf Bundesebene die gewünschte Impfquote von 95 Prozent noch immer nicht erreicht wird. Erst mit dieser Quote kann die Herdenimmunität erreicht werden.

Nicht geimpft zu sein bedeutet nicht nur eine erhebliche Gefahr für das körperliche Wohlergehen der betroffenen Person, sondern auch ein Risiko für andere Personen, die z. B. aufgrund ihres Alters oder besonderer gesundheitlicher Einschränkungen nicht geimpft werden können. Deshalb muss eine Impfpflicht möglichst früh und da ansetzen, wo Menschen täglich in engen Kontakt miteinander kommen.

Der Gesetzesentwurf sieht vor, dass alle Kinder beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten beide, von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Masern-Impfungen

vorweisen müssen. Auch bei der Betreuung durch eine Tagesmutter muss ein Nachweis über die Masern-Impfung erfolgen.

Gleiches gilt für Personen, die in Gemeinschaftseinrichtungen oder medizinischen Einrichtungen tätig sind wie Erzieher, Lehrer, Tagepflegepersonen und medizinisches Personal (soweit diese Personen nach 1970 geboren sind).

”

Egal ob in der Kita, bei der Tagesmutter oder in der Schule – wir wollen möglichst alle Kinder vor einer Masernansteckung schützen.

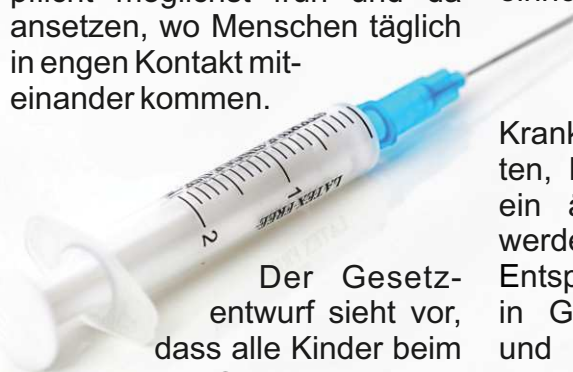
Bundesgesundheitsminister
Jens Spahn

Auch Asylbewerber und Flüchtlinge müssen den Impfschutz vier Wochen nach Aufnahme in eine Gemeinschaftsunterkunft nachweisen.

Der Nachweis kann durch den Impfausweis erbracht werden. Kinder, die schon jetzt im Kindergarten und in der Schule oder in anderen Gemeinschaftseinrichtungen betreut werden, müssen den Nachweis bis zum 31. Juli 2021 erbringen. Wurde die Krankheit schon einmal durchlitten, kann der Nachweis durch ein ärztliches Attest erbracht werden.

Entsprechendes gilt für Personal in Gemeinschaftseinrichtungen und medizinischen Einrichtungen, wie z. B. in Krankenhäusern oder Arztpraxen.

(<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/impfpflicht.html>)



Im Geschichtsbuch geblättert

Erste Berichte über die Masern gehen auf das 7. Jahrhundert zurück und werden dem jüdischen Arzt Al-Yehudi zugeschrieben, und die erste bekannte ausführliche Beschreibung der Masern erfolgte durch den persischen Arzt Rhazes (Abu Bakr Mohammad Ibn Zakariya al-Razi), der Anfang des 10. Jahrhunderts angab, sie wären „mehr gefürchtet als die Pocken“.

Im Mittelalter forderten die Masern aufgrund ausgedehnter Epidemien viele Todesopfer. Nach der Entdeckung Amerikas starb ein großer Teil der einhei-

mischen Bevölkerung an den aus Europa importierten Krankheiten wie Masern, Pocken, Keuchhusten und Typhus.

Der Grund dafür war, dass die einheimischen Populationen keinerlei Immunität gegen diese Erreger aufwiesen. So kam es in Santo Domingo (1519), Guatemala (1523) und Mexiko (1531) zu verheerenden Masernepidemien. Im Jahre 1529 kam es zu einer sich über Honduras und Mittelamerika ausbreitenden Masernepidemie, die zwei Drittel der Überlebenden der zuvor ausgebrochenen Pockenepidemie das Leben kostete.

Thomas Sydenham (auch Syndenham)

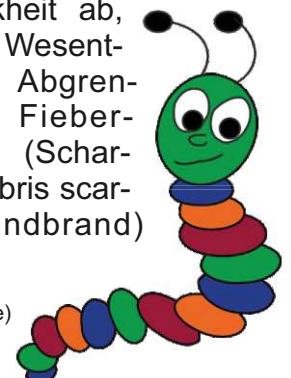
* 10. September 1624 in Wynford Eagle bei Dorchester, Dorset; † 29. Dezember 1689 in London war ein englischer Arzt. Er wird auch als „englischer Hippokrates“ bezeichnet.



Er erforschte die Infektionskrankheiten, die damals im Sumpfgebiet der Themse grassierten, und legte eine Reihe klassischer Beschreibungen dieser Krankheiten vor - einschließlich der von ihm erstmals 1686 beschriebenen und auch nach ihm benannten Chorea minor. Er beschäftigte sich auch mit neurologischen und psychiatrischen Krankheiten wie der Epilepsie und der Hysterie.

1660 und 1664 wütete eine Masernepidemie in London. Sydenham grenzte die Masern als Fieberausbruch und ansteckende Krankheit ab, so wie er im Wesentlichen zur Abgrenzung von Fieberkrankheiten (Scharlach oder febris scarlatina, Wundbrand) beitrug.

(www.wikipedia.de)



„ ZITATE

„Die Masern sind eine Krankheit, die nie durch sich selber tötet, sondern es sind die Komplikationen, welche entweder während der Eruption oder nach deren Verschwinden den Tod herbeiführen.“

(Dr. Fr. J. Behrend und Dr. A. Hildebrand (Hrsg.) 1845: Journal für Kinderkrankheiten:254)

In Europa erkrankten Kinder an den Masern, weil ihre Eltern keine Impfung wollen. Auf Madagaskar können sich viele Eltern keine Impfung leisten. Die Folge ist eine Epidemie mit mehr als tausend Toten. ... seit September haben mehr als 1100 Menschen ihr Leben verloren, rund 87.000 Menschen sind erkrankt.

Bei den meisten Toten handelt es sich laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) um Kinder im Alter von bis zu 14 Jahren. Spiegel online, 12.03.2019

„... Ich gehöre zu der älteren Generation von Kinderärzten – bin seit zwölf Jahren nicht mehr beruflich tätig. Schon während meiner Facharztausbildung im damaligen Kreiskrankenhaus Eisleben und der Uni-Kinder-klinik Halle/Wittenberg mussten wir schwer-, schwerstkranke und leider auch sterbende masern-erkrankte Kinder behandeln.

Wie glücklich waren wir, als Ende der 60er Jahre die Masernimpfung eingeführt würde. Dank der generellen Betreuung aller Kinder in den Mütterberatungen sowie der kinderärztlichen Betreuung in Kinderkrippen und -gärten waren alle Kinder unter Beachtung eventueller Kontraindikationen zweimal gegen Masern geimpft. Masernerkrankungen und die tragischen Todesfälle waren vergessen – wie glücklich waren wir! Wäre das nicht eine Zielstellung auch unter Berücksichtigung neuer veränderter Erkenntnisse?“

Dr. Günter Voigt, 06295 Lutherstadt Eisleben
Deutsches Ärzteblatt 2013; 110(46): A-2211 / B-1943 / C-1886 - Briefe

Eisenmangel mindert die Lebensqualität

Oft schlapp, müde und blass? Achtung – dahinter kann sich eine Anämie verbergen! Ein Blutbild bringt Klarheit. Je nach Schweregrad der Blutarmut entscheidet der Arzt über die Therapie – häufig genügt schon eine Nahrungsumstellung.

Symptome des Eisenmangels

Da Eisen an so vielen Körperfunktionen maßgeblich beteiligt ist, können die Symptome des Eisenmangels auch sehr vielfältig sein. Außerdem sind die Symptome häufig allgemein und stellen sich schleichend ein.

- Neigen Sie zu erschöpfungsähnlicher Müdigkeit oder Antriebsschwäche?
- Lässt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nach?
- Stellen Sie unerklärlichen Haarausfall fest oder sind die Haare brüchig und stumpf?
- Weisen die Fingernägel Rillen auf oder sind brüchig?
- Stellen Sie eine gestörte Wärmeregulation fest?
- Sind Ihre Haut oder die Schleimhäute sehr trocken?
- Haben Sie eingerissene Mundwinkel oder eine blasse Gesichtshaut?
- Leiden Sie unter Schwindel oder Kopfschmerz?
- Leiden Sie unter unruhigen Beinen (Restless Legs)?

Treffen einige der Beobachtungen zu, muss nicht Eisenmangel die Ursache sein. Endgültig abklären kann das allerdings nur ein Bluttest beim Arzt.

Was ist Eisenmangel?

Eisen ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Der Körper ist auf seine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung angewiesen, um leistungsfähig zu bleiben. Eisen ist nämlich Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Myoglobin sowie verschiedener Enzyme. Das Hämoglobin bindet den Sauerstoff im Blut und transportiert ihn zu den einzelnen Körperzellen.

Damit diese Prozesse im täglichen Ablauf funktionieren, muss eine gewisse Menge Eisen im Körper vorhanden sein. Unter Eisenmangel wird entsprechend eine Verminderung des Gesamtkörper Eisens verstanden.

Um wichtige Organfunktionen dennoch zu erhalten, baut der Körper zunächst das Speichereisen (Ferritin) ab. Wird die Eisenzufuhr nicht erhöht, entsteht eine Eisenmangelanämie (Anämie = Blutarmut). Das bedeutet, dass aufgrund des Eisendefizits nicht mehr genügend Blut gebildet wird.

Ursachen der Blutarmut

Geringe Zufuhr:

Der gesunde Mensch erhält durch eine abwechslungsreiche Ernährung in der Regel genügend Eisen. Besonders Ältere und auch allein lebende Menschen haben oft einen veränderten oder schwächeren Appetit. Zudem wird im Alter Eisen vom Körper schlechter aufgenommen. Diese Kombination der einseitigen Ernährung, gepaart mit einer schlechteren Nährstoffaufnahme, verringert die Eisenzufuhr drastisch.

Erkrankungen:

Chronische Krankheiten (insbesondere Nierenerkrankungen), entzündliche Erkrankungen, altersbedingt verlangsamte Bildung der Blutkörperchen im Knochenmark sowie Hormonumstellungen können ebenfalls zu einer Blutarmut führen.

Gestörte Aufnahme:

Der Körper kann das Eisen mit der Nahrung nicht ausreichend aufnehmen, z. B. wenn Magen- oder entzündliche Darmerkrankungen vorliegen, bei längerer Einnahme von Medikamenten zur Magensäureregulierung sowie bei übermäßigem Kaffee- oder Schwarzteeconsum.

Erhöhter Blutverlust:

Die Eisenzufuhr reicht zur Kompensation eines chronischen Blutverlustes nicht aus, z. B. wenn eine Gastritis vorliegt, bei Magen-Darm-Geschwüren, Hämorrhoiden, oder chronischem Nasen- oder Zahnfleischbluten

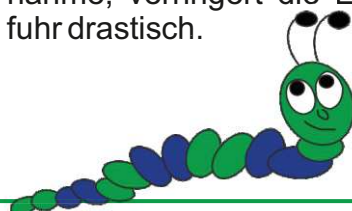
Erhöhter Bedarf:

In bestimmten Situationen kann der Eisenbedarf erhöht sein, z.B. während einer Schwangerschaft, bei einer zehrenden Grunderkrankung, nach einer Operation, bei Dialysepatienten oder bei psychischem Stress.

Fatale Folgen der Anämie

Bei einer Anämie kann im Körper nicht ausreichend Sauerstoff transportiert werden. Eine Unterversorgung der Organe mit Sauerstoff führt dazu, dass das Herz schneller schlägt und die Atmung beschleunigt wird.

Mit diesen Mechanismen versucht der Körper den Sauerstoffmangel auszugleichen. Vor allem bei körperlicher Anstrengung können diese Kompensationsmechanismen als Herzrasen und Luftnot empfunden



Symptome und Therapiemöglichkeiten

werden. Diesen Zustand kann zwar der Körper bis zu einem gewissen Grad überdauern, besteht die Anämie allerdings über einen längeren Zeitraum, kann sie zu einer Herzmuskelschwäche führen.

Durch den Eisenmangel lässt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nach. Dies führt zu eingeschränkter Mobilität. Besonders bei älteren Menschen erhöht sich die Sturzgefahr und sie fühlen sich in ihrer Selbstständigkeit stark eingeschränkt. Es ist erwiesen, dass eine Anämie im Alter sowohl das Demenzrisiko als auch das Sterberisiko ansteigen lässt.

Die medizinische Therapie

Der Hausarzt kann eine Blutarmut mit Hilfe einer einfachen Blutabnahme feststellen. Liegt eine Anämie vor, ist es wichtig die Ursachen zu ermitteln, um entsprechende Maßnahmen ergreifen zu können. Je nach Ursache und Schweregrad können eine Nahrungsum-



stellung, Medikamente oder medizinische Eingriffe (zum Beispiel zur Beseitigung einer Blutungsquelle) nötig sein. Bei

sehr ausgeprägten Anämiesymptomen kann es unter Umständen auch notwendig sein, die fehlende Menge an roten Blutkörperchen über eine Bluttransfusion zuzuführen. Das ist insbesondere der Fall bei Krankheiten wie Herzschwäche, Arthritis, Krebs oder Nierenversagen. Hier ist genügend Eisen im Körper, doch er kann es nicht verwerten.

Eine nicht zu vernachlässigende Ursache für eine Eisenmangelanämie ist auch ein Befall mit Parasiten, besonders mit dem Hakenwurm, der aus der Darmwand seines Wirtes Blut saugt. Dieser ist zwar in Deutschland nicht heimisch. Allerdings ist eine Infektion auf Reisen möglich, sodass der Hausarzt bei der Abklärung einer Anämie über Fernreisen informiert werden sollte.

Was man selbst tun kann

Beruhet ein Eisenmangel auf einer zu geringen Zufuhr des Spurenelements mit der Nahrung, sollte der Betroffene seine Ernährung nach Möglichkeit so umstellen, dass genügend Eisen aufgenommen wird. Reich an Eisen sind Fleisch, Fisch, Geflügel und Nüsse.

Geringere Mengen an Eisen sind auch in Milch, Eiern, Hülsenfrüchten und Getreide enthalten. Das im Fleisch enthaltene Eisen liegt in einer Form

vor, die wir besonders gut verarbeiten können. Pflanzliches Eisen dagegen kann schlechter verwertet werden. Reicht eine Umstellung der Ernährung nicht aus, kann Eisen in Form von Tabletten helfen. Eisenpräparate sollten – nach Vorgabe des Arztes – täglich oder



Die Trickfilmfigur Popeye ernährte sich ausschließlich von Spinat, deswegen war er so besonders stark, so die Story.

Es ranken sich viele Mythen um das Thema Eisen in Lebensmitteln allen voran um Eisen im Spinat. Das zeigt, dass der Eisenhaushalt für die Menschen eine wichtige Rolle spielt.

jeden zweiten Tag auf nüchternen Magen eingenommen werden. Nach drei bis sechs Monaten sind die Eisenspeicher des Körpers in der Regel wieder aufgefüllt.

Eisen sollte nicht gleichzeitig mit gewissen Antibiotika oder Arzneimitteln zur Neutralisierung der Magensäure (Antazida), eingenommen werden. Zu möglichen Wechselwirkungen informieren Arzt oder Apotheker.

(pdl.konkret ambulant 12/19, 9. Mai 2019 S.2,3)

Gibt es den „besseren“ Honig?

Während der Honig vom Imker fest ist, ist der Honig aus dem Supermarktregal oft flüssig und wird sogar in Quetschflaschen angeboten. Wurde der Honig aus dem Supermarkt behandelt? Und ist der Honig vom Imker besser und gesünder?

Honig kann unterschiedliche Konsistenzen aufweisen. Dies hängt nicht mit der Qualität zusammen. Die Kristallisationsneigung ist abhängig vom Verhältnis der Zuckerarten im Honig, welche wiederum abhängig sind von der Blütracht, welche durch die Bienen gesammelt wurde. Im Honig kommen hauptsächlich die beiden Zuckerarten Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose) vor.



an Traubenzucker sehr lange flüssig. Über kurz oder lang kristallisiert aber jeder Honig aus. Honige, die im Frühjahr entstehen (zum

Die Industrie und manche Großimkerei stellt gezielt Honigmischungen aus verschiedenen Sortenhonigen her, damit die Konsistenz, die Farbe und der



Beispiel Raps, Obstblüte) haben oft einen höheren Fruchtzuckergehalt und werden nach der Ernte schnell fest. Cremigen Honig erhält man, wenn der Honig zu Beginn des Auskristallisierungsprozesses gerührt wird. Dadurch werden die Kristalle zerrieben, der Honig wird cremig und behält diese Konsistenz bei.

Geschmack immer möglichst gleich bleiben. So können gezielt Honige angemischt werden, die sich für Quetschflaschen eignen. Laut Honigverordnung dürfen keine honigfremden Stoffe zugesetzt und keine honigeigenen Stoffe entfernt werden.

"Es ist in der EU zulässig, auf einen Honig nur draufzuschreiben: 'Honig aus EU- und Nicht-EU-Ländern'. Dann weiß der Verbraucher ganz genau, dass der Honig nicht vom Mars stammt, mehr Information steckt da nicht drin. Es ist noch nicht einmal vorgeschrieben, wie viel EU-Honig drin sein muss, damit man das draufschreiben kann."

Walter Haefeker, Berufsimker und Präsident des Europäischen Imkerverbandes

Festgewordenen Honig kann man wieder verflüssigen, in dem man ihn langsam im Wasserbad oder im Winter auf der Heizung erwärmt. Höher als 40 Grad Celsius sollte der Honig nicht erhitzt werden, da sonst wertvolle Inhaltsstoffe, wie Vitamine und Enzyme verloren gehen.

Es ist lediglich erlaubt, den Honig durch Sieben zu reinigen, zu rühren und zu mischen. Besser und gesünder ist der Honig vom regionalen Imker also nicht. Allerdings werden mit dem Kauf regionaler Produkte lange Transportwege vermieden und der Imker und die Bienen unterstützt, die nebenbei Nutzpflanzen, wie Obstbäume und Gemüsepflanzen vor Ort bestäuben.

Überwiegt der Anteil an Fruchtzucker, bleibt der Honig länger flüssig. Ist der Anteil an Traubenzucker höher, dann wird der Honig schneller fest. Beispielsweise bleibt Robinienhonig aufgrund seines höheren Anteils

Maus- oder Tennisarm

Ohne Computer geht es kaum noch. Viele verdienen mit ihm ihr Geld oder geben es online wieder aus. Mit ihm pflegen wir Kontakte und verbringen unsere Freizeit. Wir nutzen ihn Umfragen zufolge im Durchschnitt mehr als sechs Stunden täglich. Gesund ist das nicht. Das ist klar. Während sich Bewegungsmangel, falsche Körperhaltung und schlechte Beleuchtung oft erst nach Jahrzehnten negativ auswirken, macht sich das Ellenbogengelenk relativ schnell bemerkbar. Solche Beschwerden nennt man "Mausarm". Bekannter noch ist der Begriff "Tennisarm". Es sind zwei Namen für ein und dasselbe Leiden. Mediziner nennen es: Epikondylitis humeri radialis.



Nicht nur die Arbeit am Computer, sondern auch viele andere Tätigkeiten mit immer wiederkehrenden, stets gleichen Handbewegungen können Auslöser für einen „Tennisarm“ sein.

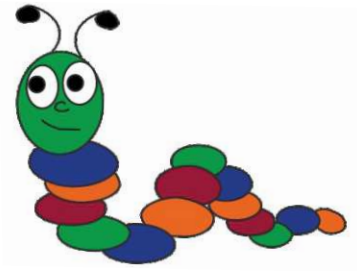


Es kann hilfreich sein, die Hände immer mal wieder zu wechseln. Es gibt sogenannte Linkshänder-Mäuse, die können auch Rechtshänder entspannt benutzen.

Was tun, wenn es schmerzt?

Im akuten Fall, also wenn eine Entzündung entstanden ist und stark schmerzt, ist die wirksamste Hilfe tatsächlich, diese Bewegungen zu vermeiden. Das bedeutet: Finger weg vom Computer! Begleitend dazu sollte der Arm vorübergehend ruhig gestellt werden, am besten mit einer Schiene, um die man einen Verband anlegt. Als "erste Hilfe" könne man auch mit Wärme oder Kälte behandeln. Das bedeutet: Entweder den Ellenbogen heiß baden oder mit Eispackchen stark kühlen. Am besten ausprobieren, was wirksamer ist. Sollte die Entzündung nach einigen Tagen nicht abgeklungen sein, sollte man auf jeden Fall den Hausarzt aufsuchen. Der kann eine Physiotherapie verordnen, die das Problem lokal behandelt.

(<http://www.mdr.de/hauptsache-gesund>)



MEDIS
wünscht
allen ABC-
Schützen viel
Spaß und
Erfolg
beim Lernen

Impressum

MEDIS aktuell

MEDIS Management GmbH
Ackerstraße 20
04910 Elsterwerda

Tel.: 03533 4889840
kontakt@medis-netz.de
www.medis-netz.de

HRB 11829 CB
StNr. 057/114/02413

Geschäftsführung:
Marit Weber / Dr. Carsten Jäger
Redaktion / Anzeigen:
Gabriele Strödel

Quellen - Fotos / Grafiken:
Seite 1 doro52
Seite 2 tim reckmann
Seite 5 michael horn
Seite 6 links angieconscious
oben motograf
Seite 7 links s.hofschlaeger
rechts angieconscious
alle pixelio.de



**Business Banking:
Verantwortung tragen.
Erfolg verwirklichen.**

**Ihre Patienten können sich auf Sie verlassen.
Und Sie sich auf die Deutsche Bank.**

Wenn es um Finanzierungen geht, stehen Ihnen unsere Experten mit individuellen Lösungen zur Seite. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir einen Finanzierungsmix, der auf Ihre Ansprüche und Anforderungen abgestimmt ist.

Sprechen Sie jetzt mit uns.

**Investment & FinanzCenter
Senftenberg
Bahnhofstraße 8
01968 Senftenberg
Telefon (0 35 73) 7 06 11 15**

Leistung aus Leidenschaft.

Deutsche Bank

