

09/2018

Erwachsene benötigen dringend Schutz vor "Kinderkrankheiten"

Sogenannte Kinderkrankheiten wie Masern, Keuchhusten und Windpocken treffen keineswegs nur junge Patienten, sondern verbreiten sich seit einigen Jahren vermehrt auch unter Erwachsenen. Im vergangenen Jahr war jeder dritte Masern-Patient älter als 20 Jahre, bei Keuchhusten sind mehr als die Hälfte der Betroffenen Erwachsene. "So wie sich diese Krankheit bei uns zeigt, trifft der Begriff Kinderkrankheit einfach nicht mehr zu", sagt Dr. Anette Siedler von der Abteilung Infektionsepidemiologie und Impfprävention des Robert-Koch-Instituts (RKI). - Gefürchtet sind die neuen "Erwachsenenkrankheiten" wegen der möglichen Komplikationen. Insbesondere Masern treffen ältere Patienten oft sehr viel schwerer als Kinder. Dabei wären viele Krankheitsfälle zu verhindern - durch Impfungen. "Bei den Älteren gibt es teils erhebliche Impflücken," beklagt Siedler. Die Ständige Impfkommission (STIKO) rät allen zu einer Masern-Immunsierung, die nach 1970 und nur einen oder keinen entsprechenden Nachweis im Impfpass haben. Der übliche Dreifachimpfstoff schützt vor Masern, Mumps und Röteln. "So kann auch verhindert werden, dass Schwangere an Röteln erkranken", sagt die Expertin. Bei Keuchhusten ist die Auffrischung besonders wichtig, denn eine lebenslange Immunität nach Erkrankung oder Impfung gibt es nicht. Es werden Kombinationsimpfstoffe verwendet, die gleichzeitig gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten helfen. Vierfachimpfstoffe enthalten zudem Antikörper gegen Kinderlähmung (Polio).

Kleine Übungen am Steuer sorgen für Entspannung

Wer lange Auto fährt oder im Stau steht, sollte der Gesundheit zuliebe zwischendurch die Sitzposition leicht ändern und den Körper aktivieren. "Dadurch wird die Durchblutung gefördert und der Kreislauf angeregt", erläutert der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU), Professor Ingo Marzi, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Er empfiehlt kleine Übungen, die sicherheitshalber beim Stand im Stau erfolgen sollten. Dazu werden einzelne Muskelgruppen für fünf bis zehn Sekunden angespannt, ohne dass man sich dabei bewegt. "Armmuskeln lassen sich anregen, indem die Hände das Lenkrad fest umschließen und der Fahrer dabei die Muskeln kurz anspannt und wieder lockerlässt", so Marzi. "Auch die Handmuskeln werden beim kurzen, festen Zupacken und wieder Loslassen am Lenkrad aktiv." Selbst das Anspannen der Kaumuskeln fördert dem DGOU-Präsidenten zufolge die Durchblutung. Gegen Nackenverspannung hilft das Rollen des Kopfes. Mit einem Katzenbuckel und anschließendem Herausstrecken der Brust entspannt sich der Körper weiter, ebenfalls durch das An- und Entspannen des Rückens. Auch ein aktives Bewegen der Schultern nach oben, vorn und hinten sowie anschließendes Lockern löst Verkrampfungen. Die Rumpfmuskulatur lässt sich durch Anspannen der Beckenmuskulatur anregen. "Bei Schmerzen in den Beinen hilft es, die Füße im Stau ganz von den Pedalen zu nehmen, fest aufzutreten und die Zehen nach oben zu ziehen", sagt Marzi.

Ungebrochener Trend: In Deutschland steigt die Lebenserwartung weiter an

Nach Aussage des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden werden Mädchen, die jetzt geboren werden, durchschnittlich 83 Jahre und zwei Monate alt, Jungen im Schnitt 78 Jahre und vier Monate. Die Lebenserwartung für den aktuellen Betrachtungszeitraum ist also um zwei Monate gegenüber der letzten Berechnung für 2013 bis 2015 angestiegen. Betrachtet man die Bundesländer, so haben Neugeborene in Baden-Württemberg die längste Lebenserwartung. Jungen werden hier im Schnitt 79 Jahre und sechs Monate alt, Mädchen 84 Jahre. Die geringste Lebenserwartung haben Jungen in Sachsen-Anhalt mit 76 Jahren und vier Monaten. Bei Mädchen ist die Lebenserwartung im Saarland mit 82 Jahren und drei Monaten am geringsten.