

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 5 . 0 6 . 2 0 1 7



Urlaubzeit, stressige Zeit?!

Bald ist es soweit: Die schönsten Wochen des Jahres stehen vor der Tür, endlich Sommerurlaub! Doch jedes Jahr das Gleiche: man schafft es erst kurz vor knapp, mit den Reisevorbereitungen zu beginnen. Raus aus dem Alltag und rein in den Urlaub - dabei ist Stress häufig vorprogrammiert. Sind die Flugtickets eingepackt, der Schlüssel beim Nachbarn abgegeben? Zum Zeitdruck kommt meist die Angst, etwas Wichtiges Zuhause zu vergessen. In den ersten Urlaubstagen droht dann die nächste Gefahr: viele werden gerade da krank!

Checkliste

Um für den Urlaub nichts Wichtiges zu vergessen, kann eine Checkliste helfen. Die Liste aber bitte nicht erst zwei Tage vor dem Urlaub anfertigen, sondern ruhig schon in den Wochen davor. So lässt sie sich notfalls noch ergänzen bzw. es ist noch genügend Zeit, um fehlende Dinge zu besorgen.

Vor dem Urlaub erledigen:			
Kopie von Ausweis anfertigen	Blumen versorgen	Unterlagen überprüfen	
Haustierbetreuung regeln	Zeitung abbestellen	Netzstecker ziehen	
Urlaubsadresse hinterlegen	Post umleiten	Kühlschrank leeren	
wichtige Rechnungen zahlen	Autoinspektion	Müll entleeren	
Krankenversicherung	Wasser abdrehen		

Reiseunterlagen/Handgepäck:			
Reisepass, Personalausweis	Flug-, Bahntickets	Bargeld, EC-, Kreditkarte	
Unterlagen Unterkunft/Hotel	Sonnenbrille	Bücher, Zeitschriften	
Reiseführer, Wanderkarten	Fotoapparat	Notfalltelefonnummern	
Wörterbuch			

Koffer:			
Unterwäsche	Socken/Strümpfe	Hosen lang/kurz	
T-Shirts	Hemden	Pullover/Sweatshirt	
Jacken	Schuhe	Schlafanzug	
Regenbekleidung	Kleider/Röcke	Bluse	
Strickjacke	Badesachen	Hygieneartikel	

Reiseapotheke:				
	Schmerztabletten		Fiebermedikamente	Desinfektionsspray
	Übelkeitstabletten		Pflaster	Wundsalbe
	Durchfallmedikament		Mückenspray	Sonnencreme
	eigene Medikamente		Taschentücher	

Warum Urlaub krank machen kann - Diagnose: Leisure Sickness

Endlich Zeit um zu reisen, zu relaxen, Spaß zu haben. Aber leider auch oft Zeit, um endlich krank zu sein. Gerade im Urlaub angekommen und schon liegt man mit Fieber im Hotelbett. Ein seltsames Phänomen, das gar nicht so selten ist. Der Gesundheitsforscher Professor Ad Vingerhoets aus den Niederlanden hat das Problem erstmals wissenschaftlich beschrieben. Seine Erklärung: „Wir haben es Leisure Sickness genannt, Freizeitkrankheit. Es gibt zwei Typen: zum einen Menschen, die sich schwach und krank fühlen. Und zum anderen die, die tatsächlich krank werden, mit Schmerzen, Grippe, Erkältung und auch Fieber.“ Vor allem die ersten beiden Ferientage machen den meisten zu schaffen. Der Körper ist dann für Krankheiten anfälliger als sonst. Schuld ist vor allem ein Hormon, das wir im stressigen Alltag im Überfluss produzieren. „Wenn wir angestrengt arbeiten, egal ob körperliche Arbeit oder geistige Arbeit, produzieren wir das Stresshormon Adrenalin. Bei langanhaltendem Stress wird Adrenalin aber auch dann gebildet, wenn wir es eigentlich nicht benötigen: wenn wir ausruhen oder schlafen. Dieses hormonelle Ungleichgewicht schwächt das Immunsystem“, weiß Stressforscher Prof. Vingerhoets. Betroffen sind Perfektionisten, die immer und überall Volldampf geben: beim Sport, im Haushalt, mit der Familie oder bei der Arbeit. Laut der niederländischen Studie betrifft es 3,2 Prozent der Befragten. Abschalten fällt ihnen ganz besonders schwer.

Urlaubsreif? Einfach mal abschalten!

Eine Auszeit kann nachweislich medizinische Beschwerden reduzieren, wenn sie erholungsreich ist. Doch egal, wie weit wir reisen: Der Chef und die Kollegen reisen oft mit - zumindest in Gedanken. Eine Studie der gesetzlichen Unfallversicherung zeigte vor zwei Jahren, dass etwa ein Viertel der Berufstätigen im Urlaub „arbeitet“. Statt entspannt am Strand zu sitzen oder auf Berge zu wandern, dreht sich im Kopf alles um die Arbeit oder die Sorgen Zuhause. Es gelingt einfach nicht abzuschalten. Doch der Körper braucht Erholungsphasen, in denen er sich ausruhen kann. Wir funktionieren wie ein Akku, der ab und zu aufgeladen werden muss. Die Wissenschaft weiß inzwischen: Kommen die eigenen Bedürfnisse ständig zu kurz und stehen wir permanent unter Stress, kann das auf Dauer richtig krank machen. Laptop und dienstliche E-Mails auf dem Handy sollten deshalb in den Ferien tabu sein. Sagen Sie Ihren Kollegen rechtzeitig Bescheid, wenn sie verreisen. Planen Sie eine Urlaubsvertretung und richten Sie in Ihrem elektronischen Postfach eine Abwesenheitsnachricht ein. Bitten Sie Kollegen, Sie im Urlaub nicht zu stören und gehen Sie nur bei wichtigen Anrufern ausnahmsweise ans Telefon.

So hält die Erholung länger an

Vorfreude, schönste Freude. Stimmen Sie sich schon in den Wochen davor auf den Urlaub ein: Lesen Sie einen Reiseführer, schauen Sie sich eine Dokumentation über Ihr Reiseziel an oder lernen Sie ein paar Worte der Fremdsprache. Erzählen Sie Freunden und Familie von ihren Reiseplänen. Allein an Berge und Meer zu denken, kann schon entspannen.

Kaum ist der Urlaub dann da, ist er auch schon wieder vorbei. Meist ist zwei Wochen nach den Ferien schon nichts mehr davon zu spüren. Starten Sie deshalb nicht gleich von Null auf Hundert, sondern lassen Sie es langsam angehen. Damit das Urlaubsgefühl und die Erholung länger anhalten, sind mitgebrachte Urlaubsrituale besser geeignet als Sou-

venirs. Dazu sollte man gezielt Erholungsmomente einplanen. Versuchen Sie ein Stück Urlaubsfeeling in Ihren Alltag einzubauen: ein nettes Abendessen ab und zu, eine regelmäßige Runde im Schwimmbad oder der Besuch einer Ausstellung sorgen auch Zuhause für Entspannung, die Stress abbauen kann.

Was hilft am besten gegen Hitze?

Lauwarmer Pfefferminztee, Salzstangen und lange schwarze Kleidung! Das klingt überraschend, wenn man allerdings in die Länder schaut, in denen Hitze fast das ganze Jahr über ein Thema ist, kann man genau eben diese „Schutzmaßnahmen“ genau beobachten. Im arabischen Raum sitzen die Männer mit ihren langen Gewändern in der Teestube und trinken warmen Minztee.

Dafür gibt es sogar eine wissenschaftliche Erklärung. Das Menthol in der Minze dockt im Mund genau an diejenigen Rezeptoren an, die sonst Kälte melden. Sie reagieren auf das Menthol und sorgen für ein Erfrischungsgefühl. Und das warme Getränk hilft besser als ein eiskaltes, auch wenn es zunächst etwas paradox klingt.

Trinken wir ein eiskaltes Getränk, heizt sich unser Körper auf. Der versucht nämlich seine Körpertemperatur von 37 Grad zu halten. Durch das kalte Getränk muss er nachregulieren und man erreicht genau das Gegenteil.

Pfefferminzöl hilft ebenso. Ein paar Tropfen auf den Schläfen verrieben oder in den Kniekehlen. Das fühlt sich angenehm kühl an.

Und die schwarzen Gewänder? Auch dazu gibt es ein wissenschaftliches Experiment. Die Probanden waren in diesem Falle Vögel. 1978 haben drei Zoologen der Washington State University die Temperatur unter dem Gefieder von schwarzen und weißen Vögeln gemessen. Ihre Antwort fiel fast eindeutig aus, wenn man ein paar Rahmenbedingungen beachtet. Bei einer leichten Brise nahm das schwarze Gefieder zwar mehr Wärme auf, denn Schwarz absorbiert die Sonnenstrahlen besser. Doch es gab auch mehr Wärme ab. Dadurch war es am Ende kälter als unter dem weißen Gefieder. Der Wind hatte beim schwarzen Gefieder effektiver die Wärme wieder abgeleitet. Klar im Vorteil waren Vögel, die ein weites luftiges Gefieder tragen. Bei absoluter Windstille drehte sich der Effekt allerdings um. Dann war der weiße Vogel im Vorteil.

Und die Salzstangen? Salz führt dem Körper fehlende Elektrolyte zu. Die verlieren wir nämlich kontinuierlich durch das Schwitzen. Wer keine Salzstangen mag, kann auch eine Prise Salz über den Salat streuen oder sein Trinkwasser leicht salzen.

Sonnenstich oder Hitzschlag – Erste Hilfe im Notfall

Ein Sonnenstich ist im Vergleich zum Hitzschlag die harmlosere Form und betrifft nur den Kopf. Dieser wird rot, heiß und fängt an zu glühen. Die Betroffenen fühlen sich schwach und ermattet. Bei einem Hitzschlag dagegen ist der ganze Körper betroffen. Es kommt zu Übelkeit, bis hin zum Erbrechen. Die Haut am Körper ist kühl, nur der Kopf ist rot und heiß.

Sollte die Person nicht mehr ansprechbar sein, rufen Sie sofort einen Notarzt. In allen anderen Fällen können Sie selbst aktiv erste Hilfe leisten.

- 1) Bringen Sie die betroffene Person aus der Sonne!
- 2) Lagern Sie den Oberkörper leicht nach oben.
- 3) Legen Sie feuchte kühle Tücher auf Kopf und Nacken.
- 4) Benetzen Sie die Lippen mit Wasser.
- 4) Geben Sie der betroffenen Person Wasser in kleinen Schlucken zum Trinken.

Allein im Hitzesommer 2013 wurden in Deutschland 1800 Fälle von Hitzeschäden in den Notaufnahmen des Landes registriert. Besonders gefährdet sind dabei Kinder und ältere Menschen. Diese müssen besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Ein einfacher Handgriff zeigt dabei, ob der Körper genug Flüssigkeit hat: der Hautfaltengriff. Ziehen Sie mit zwei Fingern die Haut an der Rückseite der Hand nach oben. Lassen Sie diese los. Zieht sie die sofort wieder in Form, ist genügend Flüssigkeit im Körper. Falls nicht, sollte umgehend getrunken werden.

Dr. Carsten Lekutats Favorit für heiße Tage: Ingwerwasser

Schneiden Sie ein daumengroßes Stück Ingwer in Scheiben und gießen Sie darauf einen halben bis einen Liter Wasser. Lassen Sie das Wasser mit dem Ingwer über Nacht bei Zimmertemperatur stehen und trinken Sie es über den nächsten Tag verteilt.

Hexenschuss – Sehr schmerzhaft, aber vergleichsweise harmlos

Oft kommt er ganz plötzlich und tut meist höllisch weh: der Hexenschuss. Er gehört zu den häufigsten Rückenbeschwerden. Fast jeder Mensch wird einmal im Leben von der „Hexe geschossen“, meist im Alter zwischen 30 und 50 Jahren. So schmerzhaft der Hexenschuss auch sein kann: Meist ist er recht harmlos und verschwindet nach nur wenigen Tagen wieder fast von selbst.

Was ist ein Hexenschuss?

Der Hexenschuss, medizinisch: Lumbago, ist keine Krankheit, sondern nur ein Symptom, das verschiedene Krankheitsbilder umfasst. Hinter den heftigen, stechenden Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule am unteren Rücken können ein Bandscheibenvorfall, eine Einengung des Wirbelkanals, eine Reizung der Spinalnerven oder stark verspannte Rückenmuskeln stecken. Der Auslöser für die starken Beschwerden kann ganz verschieden sein: Meist sind es ruckartige Bewegungen wie Bücken oder schnelles Aufstehen zum Beispiel aus dem Bett, aber auch Fehlbelastungen durch falsches Heben schwerer Lasten. Oft führt er zu Bewegungseinschränkungen und Schonhaltung aufgrund stark verspannter Muskeln. Die Anspannung der Muskulatur ist aber ein wichtiger Schutzmechanismus: Sie unterstützt die Wirbelsäule in ihrer Haltefunktion. Dadurch kann zum Beispiel verhindert werden, dass Wirbelkörper oder Bandscheiben verrutschen und Schaden am Rückenmark anrichten.

Woher kommt der Name?

Im Mittelalter kannte man noch keine medizinische Erklärung für den plötzlich auftretenden Schmerz. Man glaubte, es ginge nicht mit rechten Dingen zu und machte überirdische Wesen dafür verantwortlich. Es herrschte die Meinung, Hexen würden mit unsichtbaren Pfeilen auf Menschen schießen - und so die starken Schmerzen verursachen. Auch wenn die wirklichen Ursachen heute bekannt sind, hat sich der Name im Volksmund bis in unsere Zeit gehalten.

Der Fall: doppelter Hexenschuss

Erhard Kiel aus Calbe in Sachsen-Anhalt verbrachte sein halbes Leben stehend. Der 65-Jährige war früher Lehrer, später Schuldirektor. Anfang der 90er Jahre hat er das erste Mal Rückenprobleme. Konservative Behandlung mit Physiotherapie verschafft ihm viele Jahre Linderung, doch im April bekommt Erhard Kiel plötzlich wieder höllische Rückenschmerzen. Sie sind unerträglich, ziehen bei jedem Schritt bis ins Bein. Die Ursache ist eine sogenannte Spinalkanalstenose, eine Einengung des Rückenmarkskanals, bei der einzelne Wirbel verdickt sind, weil sie sich entzündet haben. Die Folge: ein Hexenschuss! Zunächst sind die Schmerzen noch auszuhalten, Erhard Kiel fährt sogar noch in einen Kurzurlaub an die Ostsee. Selbst längere Fußmärsche sind kein Problem. Doch kurz nach dem Urlaub überweist ihn sein Orthopäde in die Magdeburger Uniklinik. Er braucht extrem starke Medikamente, um die Rückenschmerzen auszuhalten. Inzwischen ist zusätzlich zum leichten Hexenschuss durch die Stenose noch ein viel heftigerer Hexenschuss durch einen Bandscheibenvorfall dazugekommen. Damit ist er ein seltener Extremfall. „Wir haben also eigentlich zwei Krankheitsbilder: eine Einengung durch knöcherne Vorwölbung und durch einen freien Bandscheibenvorfall. Das ist zufällig, dass das beides auf einmal auftritt“, erklärt Prof. Dr. Raimund Firsching, Direktor der Magdeburger Uniklinik für Neurochirurgie. Schon am Tag nach der Diagnose wird operiert. Dabei werden die Ursachen der beiden Hexenschüsse beseitigt. Der Bandscheibenvorfall wird entfernt und der verengte Spinalkanal geweitet. „Schon im Aufwachraum waren die Schmerzen weg und sie sind auch nicht wieder so aufgetreten,“ erinnert sich Erhard Kiel. Trotzdem ist der Rentner noch lange nicht beschwerdefrei. Täglich muss er zur Physiotherapie. Sein linkes Bein ist immer noch taub und er hat nur wenig Gefühl in den Pobacken. Außerdem muss er seine Wirbelsäule schonen.

Wie wird man den Hexenschuss wieder los?

Mit einem Hexenschuss muss man nicht sofort zum Arzt gehen. Mit einer kurzzeitigen Schonhaltung, Schmerz- und Wärmebehandlungen bessern sich die Schmerzen oft schon nach nur ein bis zwei Tagen. Halten sie länger an, kann der Hausarzt eine Schmerzspritze geben. Nur in seltenen Fällen ist es nötig, bei einem Orthopäden vorzusprechen. Tritt ein Hexenschuss häufiger auf, sollte man die Ursache jedoch abklären lassen.

Das sind die besten Soforthilfemaßnahmen:

Stufenlagerung

Bei einem akuten Hexenschuss ist es wichtig, die verspannten Muskeln im unteren Rücken so gut wie möglich zu entspannen, damit eine eventuell verrutschte Bandscheibe wieder zurück in ihre richtige Position finden kann. Dazu mit dem Rücken auf den Fußboden oder das Sofa legen und die Beine im rechten Winkel auf einem Stuhl, Hocker oder der Lehne des Sofas ablegen. Die Unterschenkel sollten dabei möglichst komplett aufliegen, um die Wirbelsäule zu entlasten und Druck und Gewicht vom unteren Rücken zu nehmen.

Schmerztherapie

Schmerztabletten: Die meisten Menschen, die die Hexe schmerzhaft erwischt hat, suchen zuerst Rat in einer Apotheke. Beim Griff zur Tablette sind am besten Wirkstoffe geeignet, die den Schmerz unterdrücken, entzündungshemmend wirken und die Muskulatur entspannen – zum Beispiel das Antirheumatikum Ibuprofen. Doch Vorsicht: Die Einnahme über eine längere Zeit kann Nebenwirkungen haben und zum Beispiel zu Magengeschwüren führen.

Akupunktur: Dass Akupunktur gegen Rückenschmerzen helfen kann, hat eine großangelegte Studie deutscher Wissenschaftler bereits vor zehn Jahren bewiesen. Der Therapeut sticht Nadeln in den schmerzenden Bereich – aber auch in entfernte Punkte. Das

beeinflusst die Energieströme im Körper, lindert die Schmerzen und beruhigt die angespannten Muskeln.

Apitherapie: Als Alternative zu Schmerzspritzen bietet sich die heilende Kraft der Bienen an. Dass ihr Gift gegen Gliederschmerzen hilft, wurde schon vor mehr als 150 Jahren entdeckt. Daraus entwickelte sich die sogenannte Apitherapie: Bienengift wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und stärkt außerdem das Immunsystem. Besonders angenehm ist diese Behandlungsart jedoch nicht, denn es wird mit lebenden Bienen gearbeitet, die zum Stechen animiert werden.

Wärmebehandlung

Auch Wärme ist ein gutes Mittel zur Behandlung eines Hexenschusses. Sie fördert die Durchblutung und lockert so die verspannte Muskulatur. Wer es nicht in die heiße Wanne oder unter die Dusche schafft, dem helfen Wärmepflaster, Wärmepacks, Heizkissen oder die Bestrahlung mit einer Rotlichtlampe. Auch Heilschlamm, eine sogenannte Fangopackung, kann die Beschwerden lindern. Dazu wird der Fango-Schlamm auf 50 Grad erhitzt und als Umschlag, Packung oder Bad angewendet.

Viele Wärmesalben oder -pflaster enthalten den Wirkstoff Capsaicin. Dabei handelt es sich um ein Alkaloid aus scharfen Paprika- oder Chilischoten. Der Schärfe- und Hitzereiz regt die Durchblutung an, wird aber nicht von jedem gut vertragen, da er auf der Haut stark brennen kann. Eine gute Alternative ist ein Kartoffelwickel. Dazu Kartoffeln kochen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und den heißen Kartoffelbrei in ein Tuch wickeln. Als Wärmeauflage auf den Rücken legen, bis sie abgekühlt ist.

Buchtipp

Dr. Carsten Lekatat: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

PD Dr. Christian Hohenstein, Leiter Notaufnahme Universitätsklinikum Jena

Jacqueline Liebsch, Verhaltenstherapeutin, Leipzig

Gitte Baumeier, Hauptsache Gesund-Physiotherapeutin, Halle

Anschrift

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“ , 04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Achtung „Hauptsache Gesund“ hat Sommerpause:

Themen der nächsten Sendung am 10.08.2017

Schulter, Bier & Tierbisse