

## MEIN TIPP



## Die Beule gehört dazu

LUTZ WÜRBACH über die Motivation von Kindern, sich zu bewegen

**Raus an die frische Luft!** Über Baumstämme balancieren, in der Erde buddeln oder mit den Freunden auf dem Bolzplatz austoben: Spielen im Freien macht Kindern nicht nur Spaß. Es sei auch wichtig, um neue Erfahrungen zu sammeln und die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu entwickeln. Auf diesen Aspekt weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hin.

Eltern sollten ihrem Nachwuchs deshalb am besten jeden Tag die Gelegenheit geben, draußen zu spielen. Dabei ist es unwichtig, ob die Kinder im Garten, auf einem Spielplatz, im Park und Wald oder sonst wo toben.

Manchmal bieten schon alltägliche Routinen die Chance auf Bewegung. Wird der gemeinsame Ausflug in die Natur zeitlich knapp, kann auch mal der Weg zum Einkaufen fürs Spielen an der frischen Luft genutzt werden. Mit ein bisschen Fantasie lässt das sogar das eine oder andere Abenteuer zu. Die Jungen und Mädchen klettern unterwegs auf Bänke, balancieren

auf kleinen Mauern und springen in Pfützen. Oder vielleicht besser: darüber, falls sie keine Gummistiefel an den Füßen haben.

Abenteuerlich wird das aber nur, wenn die Eltern es auch zulassen. Damit Kinder lernen, Risiken selber einzuschätzen, sollten sie beim Spielen dann auch mal etwas wagen dürfen. Das heißt, Mütter und Väter müssen nicht gleich bei dem geringsten Anzeichen einer Gefahr herbeistürzen.

Es gibt allerdings auch Grenzen: Im Planschbecken oder an kleinen Bachläufen dürfen Kleinkinder auf keinen Fall ohne Aufsicht bleiben. Eltern sollten zudem den eigenen Garten unter die Lupe nehmen. Denn giftige Pflanzen, morsche Bäume, Draht und frei herumliegende Gartengeräte können beim Spielen schnell gefährlich werden.

Ansonsten gilt, wenn Kinder an der frischen Luft toben, gehört auch mal eine Beule oder der blaue Fleck dazu. Tut erst mal weh, macht Kinder aber auch oft ein bisschen stolz.

## IN KÜRZE

### Rezepte gegen Schweißfüße

Schuld an dem unangenehmen Geruch von Schweißfüßen sind Bakterien. Sie leben auf der Hautoberfläche und zersetzen Schweiß in muffelnde Bestandteile. In den Apotheken gibt es verschiedene Mittel, um den Fußgeruch zu bekämpfen. Sie enthalten zum Beispiel Aluminiumsalze, Gerbstoffe oder Heilpflanzen wie Salbei und Eichenrinde. Sie können laut dem Apotheker Fabian Henkel dafür sorgen, dass die Schweißdrüsen gar nicht erst so viel Schweiß produzieren. Weitere Möglichkeit: den Schweiß abtransportieren. Hierfür eignen sich laut Henkel atmungsaktive Socken aus Baumwolle. Regelmäßiges Lüften und Wechseln der Schuhe hilft ebenfalls, den Geruch zu reduzieren. Außerdem: antibakterielle Schuhschuhe. Wer dem Geruch vorbeugen will, sollte seine Füße gut pflegen und verhornte Stellen mit einem Bimsstein entfernen. Denn dort siedeln sich Bakterien besonders gerne an.

lich veränderte Stellen oder Geschwüre können auf eine Erkrankung der Mundhöhle hindeuten. Das gilt den Angaben zufolge auch dann, wenn die Stelle nicht schmerzt. Rauchen gilt neben Alkoholkonsum als Risikofaktor für Mundhöhlenkrebs. Der Dampf von E-Zigaretten kann laut ProDente ebenfalls krebserregende oder entzündungsfördernde Stoffe enthalten.

### Bauchweh nach Kirschenessen

Für Bauchschmerzen nach dem Verzehr von Kirschen sind laut dem Bundeszentrum für Ernährung mehrere Ursachen möglich. Schuld können etwa Hefepilze sein, die oft auf der Schale von Kirschen sitzen. Ist man große Mengen Kirschen, kann es passieren, dass die Hefepilze den Zucker zu Alkohol vergären. Als Abbauprodukt entsteht dann Kohlendioxid, das Blähungen verursacht. Wer dazu noch viel Wasser trinkt, verdünnt die Magensäure, die die Hefepilze dann nicht mehr so effektiv abtötet.

### Kopfschmerzen abklären lassen

Hinter starken Kopfschmerzen steckt laut der Deutschen Hirnstiftung nur in seltenen Fällen ein Hirntumor. Zwar kann ein Hirntumor durchaus Kopfschmerzen verursachen. Doch typisch sind noch weitere Symptome: Krampfanfälle, Lähmungen sowie Störungen beim Sehen und Sprechen. Auch wenn hinter starkem Kopfweh wahrscheinlich kein Tumor steckt – ernst nehmen sollte man es dennoch. Denn die Schmerzen können laut der Stiftung auf andere gesundheitliche Probleme hinweisen wie etwa auf Entzündungen im Kopf, Bluthochdruck, Probleme mit den Nasennebenhöhlen oder Augen. Tauchen starke Kopfschmerzen zum ersten Mal auf, sollte man schnell ärztlich abklären lassen, was dahintersteckt. Das gilt auch für bereits bekannte Kopfschmerzprobleme, wenn sie sich verändern oder verstärken.



Auslüften: Gegen Schweißfüße hilft das Barfußlaufen. FOTO: DPA

### Krebs in der Mundhöhle

Je früher Mundhöhlenkrebs diagnostiziert wird, desto besser stehen die Heilungschancen. Deswegen ist es laut der Initiative ProDente wichtig, die Mundhöhle bei Veränderungen der Mundschleimhaut vom Zahnarzt untersuchen zu lassen. Und zwar dann, wenn jemand eine Veränderung der Mundschleimhaut bemerkt, die länger als zwei Wochen anhält. Denn weiße oder rote Flecken, aber auch raue, verdickte, verhärtete, eingezogene oder farb-

# Gefährliches Nichtwissen

HERZWOCHHE Studien belegen eine geringe Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Was das für Konsequenzen hat und Experten dagegen tun wollen.

VON LUTZ WÜRBACH

Nach wie vor sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer eins. Gleichzeitig ist das Interesse der Menschen an ihrer Gesundheit erschreckend gering. „Die Gesundheit wird erst wichtig, wenn es weh tut“, sagt der Arzt Olaf Haberecht.

Mehrere Umfragen verdeutlichen das geringe Wissen, erklärt der Internist und Vorsitzende des Landesverbands für Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen. Er verweist auf bundesweite Erhebungen zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Bei einer Befragung 2011 hatte sich demnach herausgestellt, dass 54 Prozent – einfach gesagt – keine Ahnung haben. Zehn Jahre später sind es 56,8 Prozent gewesen.

In Mitteldeutschland sieht es laut Haberecht nicht besser aus. Lediglich ein Drittel der Erwachsenen hat laut aktueller Befragung die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen. Ein großer Teil der Befragten, die älter als 50 Jahre gewesen sind, waren noch nie zur Vorsorge. Viele Menschen können zudem mit einfachen gesundheitsrelevanten Dingen nichts anfangen. So scheitert etwa eine Mehrheit an der Frage, welcher Wert eigentlich einem normalen Blutdruck entspricht. Solche Dinge weiß der Landesverband spätestens nach einer Befragung, die gemeinsam mit der Rentenversicherung Mitteldeutschland mit fast 1.000 Personen durchgeführt worden ist. „Das Ergebnis ist ernüchternd“, sagt Haberecht. Auch deshalb, weil unter den Befragten ein großer Teil Akademiker beziehungsweise gut ausgebildeter Menschen gewesen sind.

Auf der einen Seite viele Herz-tote, auf der anderen eine zum Teil geringe Gesundheitskompetenz. Genau dieser Widerspruch treibt den Landesverband zum Handeln. Dabei reiche es nicht, die Aufklärung auf die alljährliche Herzwoche im Juni zu beschränken, sagt Haberecht. Das Ziel: Jeder Mensch ist so geschult, dass er sein eigener Gesundheitsmanager sein kann. Dass das ein sehr langer Weg wird, weiß auch der Arzt.



Viele Menschen interessieren sich erst für ihre Gesundheit, wenn sie Schmerzen haben.

FOTO: IMAGO IMAGES/YACOBCHN



„Sitzen ist das neue Rauchen.“

Olaf Haberecht

ARTZ  
FOTO: WWW.IVPR.INFO

Nach seinen Worten muss dort angesetzt werden, wo die Probleme beginnen. Viele Herzpatienten, die im Krankenhaus einen Stent bekommen haben, gehen laut Haberecht gar nicht zur Reha. Grund: Ihnen geht es einigermaßen gut, oder Stress verhindert die Nachsorge. Und wer zur Reha fährt, lässt die Zügel danach sehr oft schleifen. „Nach einem Jahr

leben viele Menschen wieder so, wie vor der Erkrankung – mit allen zur Erkrankung geführten Risikofaktoren“, erklärt der Arzt. Kaum Bewegung, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Nikotin und Alkohol sind damit gemeint.

Mit Stress ist übrigens häufig die Belastung am Arbeitsplatz gemeint. Dazu passt auch die Aussage vieler Teilnehmer der besagten Befragung in Mitteldeutschland, dass sie keine Möglichkeit zur gesundheitlichen Weiterbildung bekommen hätten. „Wir müssen unbedingt etwas für die Gesundheitsbildung in den Unternehmen tun“, sagt Haberecht. Dazu sollen die betrieblichen und die regionalen Kompetenzen gebündelt werden. Netzwerke schaffen oder ausbauen – das ist damit gemeint.

Abgesehen davon soll es für die Bevölkerung weitere Angebote zur Weiterbildung geben. Da wolle man nicht nur Vorträge halten, sondern die Teilnehmer auch zur Bewegung einladen, so der Mediziner. Überhaupt Bewegung, sie soll mit Blick auf die Herzgesund-

heit 2023 im Mittelpunkt der Angebote des Landesverbands stehen. „Sitzen ist das neue Rauchen“, sagt Haberecht. Also ungesund. Dazu gibt es gemeinsam mit dem Klinik-Unternehmen Ameco Ost in der Herzwoche bis zum 24. Juni etwa in Aschersleben Vorträge und die knackige Aufforderung: G3 – geh drei Kilometer!

Was kann der Einzelne nur aber tun, um sich in Gesundheitsfragen fitter zu machen? Zum Beispiel sich mit den „Zehn goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben“ auseinanderzusetzen, lautet die Empfehlung (siehe Text: Stillstand ist die schlechteste Option)

Haberecht nennt noch einen Fakt aus der Kompetenz-Befragung: Demnach gehen 103 Personen an, herzkrank zu sein. Aber 128 Personen nahmen Herztablets. Das sollte nicht nur Mediziner stützigen machen.

» Veranstaltungen von Sozialministerium und Partner zur Herzwoche unter: [www.dein-herz-und-du.de](http://www.dein-herz-und-du.de), Landesverband für Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: [www.lvpr.info](http://www.lvpr.info)

## Stillstand ist die schlechteste Option

EXPERTENTIPPS Zehn goldene Regeln von Medizinern für gesundes Sporttreiben

Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System. Der Landesverband für Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat dafür zehn Regeln formuliert:

### 1 Sport gehört zu Ihrer (Alters)vorsorge:

Vom Sport profitiert nicht nur das Immunsystem, sondern auch die natürlichen Killerzellen, die unter anderem Krebs bekämpfen. Weiterhin ist die körperliche Aktivität in der Demenzprävention wirksam und verbessert die Lern- und Merkfähigkeit. Schon zehn Minuten Walken erhöhen die Gedächtnisleistung.

### 2 Fürchten Sie sich nicht, langsam zu gehen. Fürchten Sie sich, stehen zu bleiben:

Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Belastung vorsichtig. Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Steigerung der Dauer und erst danach auf die Häufigkeit und Intensität.

### 3 Richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr:

Vor dem Training ist die südländische Kost ratsam: reich an Kohlen-

hydraten sowie Ballaststoffen und arm an Fett. Nach dem Training steht eine vermehrte Eiweißaufnahme und der Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts mit mineralhaltigem Wasser im Mittelpunkt.

### 4 Integrieren Sie die körperliche Aktivität in den Alltag:

Jede kleine Aktivität zählt. Prüfen Sie Ihre täglichen Routinen und passen Sie diese an. Nehmen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl oder telefonieren Sie im Stehen. Hören Sie beim langen Sitzen auf Ihren Körper und führen Sie kurze Entspannungs- oder Dehnungseinheiten durch.

### 5 Sport an Alter, Lebenslage und Medikamenten anpassen:

Sport im Seniorenalter hält weiterhin gesund und fit. Es kommt aber auf die richtige Sportart und Intensität an. Konsultieren Sie Ihren Arzt, passen Sie gegebenenfalls Ihre Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport an.

Moderate Ausdauersportarten wie Walken und Schwimmen sowie Yoga sind Risikosportarten vorzuziehen.

### 6 Seien Sie nicht nur motiviert, sondern auch realistisch und diszipliniert:

Setzen Sie sich realistische Ziele. Bestimmen Sie spezifisch, welche Sportarten Sie treiben möchten, wie oft und wann sie trainieren möchten und formulieren Sie attraktiv, aber realistisch Ihr Vorhaben. In den Zeiten, wo Ihre Motivation versagt, setzt Ihre Disziplin ein. Bleiben Sie aktiv, aber wählen Sie solche Sporteinheiten, die Ihnen Freude bereiten.

### 7 Betrachten Sie Sport als Spaßfaktor:

Seien Sie offen, probieren Sie verschiedene Sportarten aus und experimentieren Sie. Bewegung ist ein Wohlfühlfaktor. Mithilfe Ihres Körperbewusstseins werden Sie Ihre eigenen Grenzen kennenlernen und überwinden. Jedoch benötigt Ihr Körper dazu Zeit.

### 8 Beim Sport sind Überlastungen zu vermeiden:

Beugen Sie Verletzungen vor, indem Sie sich vor dem Training aufwärmen und nach der Sporteinheit dehnen. Länger und locker trainieren ist besser als kurz und heftig.

Nach einer sportlichen Belastung sollten Sie ausreichend regenerieren. Schmerzen sind ein Warnzeichen des Körpers.

### 9 Auf Wetter und Umgebung achten:

Die Sportkleidung muss zum Wetter passen. Bei Kälte besteht sie aus mehreren Schichten, wobei alle Schichten eine eigene Funktion haben. Bei Hitze sollte weniger intensiv, kürzer und seltener trainiert werden – dabei das Trinken nicht vergessen.

### 10 Atmen Sie richtig beim Sport:

Die Atmung beeinflusst die Leistungsfähigkeit. Passen Sie daher Ihre Atmung dem Training an. Bei geringer Belastung wird eine Bauchatmung durch die Nase empfohlen, die den Körper am effektivsten mit Sauerstoff anreichert. Beim Joggen wird weiterhin die Nasenatmung empfohlen. Es kann jedoch dazu kommen, dass sie wegen der Intensität nicht durchgehalten wird. Das Wichtigste ist daher: Streben Sie eine Atmung durch die Nase an, aber hören Sie auf Ihren Körper.