

Internisten-im-Netz *aktuell*

Gesundheitsinformationen des
Berufsverbandes Deutscher Internisten e.V. (BDI)

Oktober 2008

Schlafmittel erhöhen Sturzgefahr



Beruhigungsmittel können die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen verringern. Vor allem Schlaftabletten und manche Psychopharmaka beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit und Bewegungskoordination.

Schlafmittel erhöhen so vor allem bei älteren Menschen die Sturzgefahr. Die Folge sind oft Knochenbrüche, die schlecht oder gar nicht mehr verheilen. Schlafmittel gehören zu den am meisten verschriebenen Medikamenten. Sie werden vor allem bei Schlafstörungen, Unruhe und gegen Angstzustände eingesetzt. Auch Psychopharmaka können manchmal gegen Schlaflosigkeit helfen, wenn beispielsweise eine Depression die Ursache ist.

Beruhigungsmittel und Psychopharmaka können jedoch vor allem bei höherer Dosierung benommen machen und Schwächephasen auslösen. „Ältere Menschen benötigen

meist weniger Schlaf. Gleichzeitig empfinden viele Schlaflosigkeit als belastend und verlangen nach Medikamenten“, warnt Dr. Wolfgang Wesiack vom Berufsverband Deutscher Internisten (BDI). Dass die Mittel aber auch die Gefahr erhöhen, zu fallen und sich schwer zu verletzen, würde oft verdrängt.

Gefährliche Wechselwirkungen

Ein weiteres Problem ist Dr. Wesiack zufolge, wenn mehrere Medikamente zusammen eingenommen werden. „Die Wirkungen solcher Medikamenten-Cocktails sind kaum erforscht und vorhersagbar“, warnt der Internist. So sei auch von Psychopharmaka bekannt, dass sie zu Bewusstseinsstörungen führen können. Zusammen mit Schlafmitteln eingenommen steigt die Gefahr für Unfälle dadurch noch weiter an.

Geringere Dosen für ältere Menschen

Medikamente gegen Schlaflosigkeit sollten deshalb nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen und nicht mit anderen, bewusstseinsverändernden Wirkstoffen kombiniert werden. „Der Arzt muss genau über alle Medikamente informiert sein, die ein Patient einnimmt“, so Dr. Wesiack.

Außerdem sollte man sich genau an die empfohlene Dosierung halten. Denn gerade ältere Menschen vertragen Schlafmittel und Psychopharmaka nur in geringen Mengen. Denn: „Wer zu viel davon einnimmt, kann sich unter Umständen kaum noch auf den Beinen halten.“

Beschwerden durch Glutamat

Der Geschmacksverstärker Glutamat kann bei manchen Menschen Übelkeit und Schmerzen auslösen. Wer nach dem Genuss asiatischer Speisen, von Fertigsuppen oder -saucen häufig unter solchen Symptomen leidet, sollte an eine Glutamat-Unverträglichkeit denken.

Glutamat gilt zwar als sicheres Nahrungsergänzungsmittel, da es die meisten Menschen völlig problemlos vertragen. In manchen Fällen reagiert der Körper offenbar jedoch überempfindlich auf die Substanz. Glutamat ist vor allem in Soja- und Fischsauce enthalten und dient auch für viele asiatischen Speisen als Gewürz.

Die Menge an Glutamat, die eine Unverträglichkeit auslösen kann, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Personen, die überempfindlich auf Glutamat reagieren, verzichten deshalb am besten ganz auf Speisen mit Glutamat-Zusatz.

Glutamat-Zusätze müssen auf den Lebensmittelverpackungen aufgeführt werden: Sie werden mit den Nummern E620 bis E625 gekennzeichnet. Völlig vermeiden lässt sich ein Kontakt jedoch nicht, denn Glutamat kommt in vielen Lebensmitteln auch natürlicherweise vor.

Weitere Informationen zu diesem und anderen Themen finden Sie unter www.internisten-im-netz.de

Fuchsbandwurm häufiger als gedacht

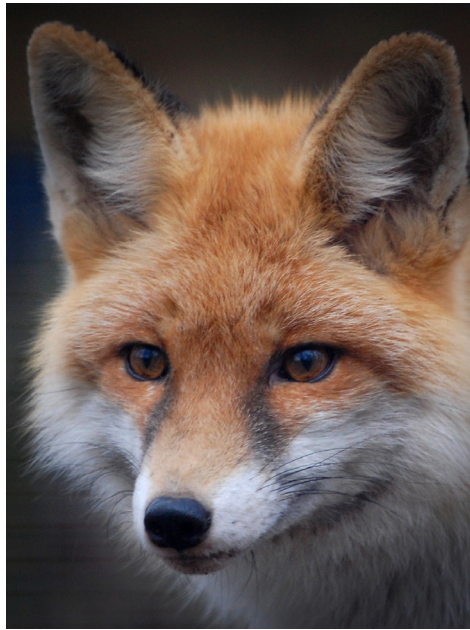


Bild: pixelio

Die Zahl der Fuchsbandwurm-Infektionen in Deutschland ist 3-mal so hoch wie die Anzahl der tatsächlich gemeldeten Fälle.

Laut einer Untersuchung von Wissenschaftlern des Robert Koch-Instituts (RKI) und des Europäischen Echinokokkose-Registers (ERR) in Ulm werden die meisten Infektionen nicht erfasst, obwohl für die Erkrankung seit 2001 eine Meldepflicht für mikrobiologische Laboratorien besteht. Der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) fordert deshalb auch Ärzte und Kliniken auf, jeden Patienten mit Fuchsbandwurm-Befall an die beiden zuständigen Einrichtungen zu melden.

In ihrer Analyse verglichen die Wissenschaftler die Anzahl der beim RKI und dem ERR registrierten Fälle mit dem Ergebnis einer Umfrage unter mehr als 500 Speziallaboren in Deutschland. Diese sollten darin Angaben über die diagnostizierten Fuchsbandwurm-Fälle zwischen 2003 und 2005 machen. Demnach wurden dem RKI in diesem Zeitraum 60 Patienten gemeldet, dem ERR 59. Eine anschließende mathematische Hochrechnung ergab jedoch, dass das nationale Überwachungssystem lediglich 30% der Fuchsbandwurm-Infektionen in

Deutschland erfasst hat.

Auch Hunde und Katzen können infiziert sein

Der Fuchsbandwurm ist ein Parasit im Darm von Füchsen, seltener auch von Mardern und Hunden oder Katzen, vor allem wenn diese häufiger Mäuse fressen. Werden die mit dem Kot dieser Tiere ausgeschiedenen Eier durch direkten Kontakt mit Ausscheidungen oder über verunreinigte Nahrungsmittel verschluckt, wandert der Parasit in die Leber ein und kann dort schwere Schäden auslösen, die unbehandelt häufig zum Tode führen.

Die Art der Beschwerden, die eine Infektion mit dem Fuchsbandwurm verursachen kann, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Je nach Größe des tumorartigen Fingergewebes in der Leber leiden die Patienten unter einem Druckgefühl oder mehr oder weniger starken Schmerzen im Oberbauch. Mit zunehmender Krankheitsdauer fühlen sich die Betroffenen schlapp und müde und verlieren an Gewicht. Manche haben Fieber oder leiden unter Blutarmut. Häufig wird der Galleabfluss so behindert, dass eine Gelbsucht (Ikterus) entsteht. Darüber hinaus kann sich das Blut in der Leber stauen und dadurch eine Leberzirrhose entstehen.

Beim Fuchs häufig, beim Menschen selten

„Die Erkrankung ist zwar relativ selten, wie auch die neue Studie wieder zeigt – ein Großteil der Füchse in Deutschland ist jedoch mit dem Fuchsbandwurm infiziert. Da die Zahl der Füchse in Deutschland steigt und diese immer häufiger inmitten von Siedlungen und Städten leben, wächst die Infektionsgefahr“, warnt Prof. Löscher. Genauere Meldezahlen seien wichtig, um zu erkennen, ob die Erkrankung zunimmt. Da zudem Hunde und Katzen die Erreger verbreiten können, können sich Menschen möglicherweise auch auf diesem Wege anstecken.

Gesundheitstipp

Essen Sie nie Gemüse, Kräuter oder Beeren aus dem Garten oder Wald, ohne die Ernte vorher gründlich zu waschen. Noch sicherer ist es - gerade in Gebieten mit hohem Infektionsrisiko, bodennahe Wald- oder Gartenfrüchte und Kräuter vor dem Essen zu kochen. Nach Erd- und Gartenarbeit empfiehlt es sich, die Hände sorgfältig zu waschen. Hunde- und Katzenbesitzer sollten ihre Tiere regelmäßig entwurmen lassen, da Fuchsbandwurmeier in seltenen Fällen auch auf diesem Wege verbreitet werden können.

Die Innere Medizin im Internet

Wenn Sie sich für weitere Gesundheitsthemen interessieren, können Sie sich auf www.internisten-im-netz.de für den Gesundheits-Newsletter anmelden. Dieser enthält Infos zu Erkrankungen, neuen Forschungsergebnissen sowie Gesundheits-Tipps.

www.internisten-im-netz.de ist die Patientenseite des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI). Sie informiert täglich über Neuigkeiten aus der Inneren Medizin. Ein umfangreiches Online-Lexikon enthält zudem von Experten des Internistenverbandes geprüfte Infos zu internistischen Erkrankungen: Wodurch sie entstehen, wie sie behandelt werden und wie man ihnen vorbeugen kann.

Mit Hilfe interaktiver Tests auf www.internisten-im-netz.de lässt sich darüber hinaus das persönliche Risiko für bestimmte Erkrankungen oder die Bedeutung von Blutwerten bestimmen.