

Knieschmerzen Bewegung und Gewichts- abnahme sind das A und O

Gegen Schmerzen im Knie, die von entzündlichen Prozessen und einer Abnutzung des Knorpels herrühren, nehmen viele Menschen nur Schmerzmittel ein. Sie helfen längst nicht jedem, haben meist auch unerwünschte Wirkungen und verbessern die Situation im Knie nicht dauerhaft. Das ist anders, wenn durch gezielte Übungen die Beinmuskulatur gestärkt wird, denn sie fängt einen Teil der Last ab, die etwa beim Gehen auf die geschädigten Strukturen im Gelenk einwirkt. Denselben günstigen Effekt hat ein verringertes Körpergewicht. Dass eine kombinierte Behandlung, die bei leichten bis mittelstarken Kniebeschwerden auf Bewegung und auf Diät setzt, besser ist als nur die Muskulatur zu trainieren oder nur gezielt abzunehmen, hat eine Studie mit 400 übergewichtigen Personen im Alter von 55+ belegt.¹ Nach anderthalb Jahren hatten sich die Schmerzen bei der Kombination von Bewegung und Gewichtsabnahme am deutlichsten verringert.²

Krankenkasse Schuldenschnitt nur bis zum Jahresende

Seit 2007 besteht Krankenversicherungspflicht. Auch wer sich nicht versichert, ist trotzdem beitragspflichtig. Laut Verbraucherzentrale Hessen scheuten bislang viele Nichtversicherte den Gang zur Kasse. Zu groß ist die Angst vor den – gegebenenfalls seit 2007 – angesammelten, oft enormen Beitragsforderungen und Säumniszuschlägen. Doch

Patientenrechtler und Verbraucherschützer haben sich stark gemacht, und nun ist es gesetzlich geregelt: Nichtversicherten, die früher gesetzlich versichert waren, werden Beitragsrückstände und Säumniszuschläge aus der versicherungslosen Zeit erlassen – wenn sie sich bis zum 31. Dezember 2013 bei ihrer Krankenkasse melden!

Auch für Versicherte, die mit ihren Zahlungen im Rückstand sind, bessert sich etwas. Für sie sinkt der Säumniszuschlag von 5% auf 1%. Betroffene sollten sich an die Kasse wenden und eine Neuberechnung beantragen.

Nichtversicherte, die zuletzt privat krankenversichert waren, profitieren ebenfalls von der neuen Gesetzeslage. Bei einem Vertragsabschluss bis zum 31. Dezember 2013 wird der saftige „Prämienzuschlag“ wegen fehlender Versicherung erlassen – auch bei bereits geschlossenen Verträgen.

Weitere Infos:

[www.verbraucher.de/
kk-beitragserlass](http://www.verbraucher.de/kk-beitragserlass)

Almased® Pulver Allergische Reaktion auf Soja möglich

Viele Menschen, die abnehmen möchten, essen nicht einfach weniger, sondern lieber etwas Anderes. Daran verdienen manche Unternehmen eine Menge. Almased® wird als Abnehmhilfe vermarktet (GPSP 2/1013, S. 18). Das Gemisch besteht im Wesentlichen aus Soja- und Milcheiweiß plus

Honig. Doch nicht jeder verträgt die Bestandteile, vor allem Allergiker sollten vorsichtig sein. Sojabohnen enthalten Allergene. So reagierte eine Frau, die bereits an einer Pollen- und Lebensmittelallergie litt, mit einer Schwellung der Lippen, der Mundschleimhaut und im Kehlkopf kurz nachdem sie ein Almased®-Pulvergericht gegessen hatte, berichtet das arznei-telegramm.³

Bereits um die Jahrtausendwende hatte die Firma Probleme mit dem Sojabestandteil. Damals gingen binnen Wochen etwa 50 Berichte wegen allergischer Reaktionen ein. Nach Umstellung der Produktion des Sojabestandteils sollen es – nach Angabe der Firma – heute nur 5 Berichte im Jahr sein.⁴ Wie viele Menschen alljährlich auf das Pulvergemisch allergisch reagieren ist unklar. Denn eine Meldepflicht für „Ne-



++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP

benwirkungen“ besteht bei diätetischen Lebensmitteln nicht.

Allergisch verursachte Schwellungen in Mund und Rachen (Angioödem) sind sehr unangenehm und klingen meistens nur langsam ab. In jedem Fall ist es ratsam, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Die Situation kann sich manchmal dramatisch zuspitzen, wenn etwa die Atemwege zuschwellen. Wer bereits früher ein Angioödem hatte, hat in der Regel hilfreiche Medikamente zur Hand – ansonsten muss ein Notarzt gerufen werden.

Spuckbabys Brauchen keine Medikamente

In den ersten Lebensmonaten ist es völlig normal, wenn Babys nach dem Trinken etwas Milch oder Brei ausspucken. Es ist sogar bis zum Alter von eineinhalb

Jahren nicht ungewöhnlich. Der biologische Grund ist, dass bei ihnen die Muskelschicht zwischen Speiseröhre und Magen noch nicht ganz entwickelt ist. Dadurch schließt sich der volle Magen nicht ausreichend nach oben. Ganz zu vermeiden ist das Spucken kaum. Aber es hilft, wenn Sie das Baby beim Trinken etwas aufrecht halten und es hinterher mit dem Kopf über Ihrer Schulter tragen. Von Vorteil sind auch kleinere Trinkportionen. Bei Kindern, die nicht gestillt werden, lohnt es, eine andere Babymilch auszuprobieren. Aber: Den kleinen Kindern ein Medikament gegen das Spucken zu geben, ist der falsche Weg. In den USA warnt die oberste Gesundheitsbehörde FDA davor, es mit einem Protonenpumpenhemmer zu versuchen.⁵ Gut zu wissen: Mit der Zeit verliert sich das Spucken. Nur wenn das Baby regelmäßig große Mengen spuckt und nicht an Gewicht zulegt, ist eine ärztliche Diagnose nötig.

Handlungsbedarf

Hohe

Kaiserschnitt- rate

In den letzten 20 Jahren hat sich in Deutschland die Kaiserschnitt-
rate verdoppelt: von unter 15% auf 32% im Jahr 2010. Jedes dritte Baby kommt heute per Kaiserschnitt zur Welt. Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychiatrie und Gesellschaft (AKF e.V.) hat bereits im Juni eine „Kampagne zur Senkung der Kaiserschnitt-

rate in Deutschland“⁶ gestartet. Das hat viele Gründe. Dazu gehören die großen regionalen Unterschiede: Mancherorts liegt die Kaiserschnitt-
rate beispielsweise bei nur bei 15% der Geburten, in anderen Regionen bei 37%.⁷ Medizinisch erklären lässt sich das nicht. Zu bemängeln ist auch, dass in der Geburtsheilkunde der Personalschlüssel nicht reicht und aus haftungsrechtlichen Gründen eine „Defensivmedizin“ betrieben wird – nach dem Motto: Mit dem Kaiserschnitt sind wir auf der sicheren Seite. Das fördert wiederum Ängste vor der Geburt, statt Frauen mehr Vertrauen in natürliche Geburtsabläufe zu geben (GPSP 5/1012, S. 12). Dass auch viele Hebammen, Ärztinnen und Ärzte mit der hohen Kaiserschnitt-
rate unzufrieden sind und Vorschläge zur Verbesserung der Situation haben, geht aus einer Befragung in Kliniken, Frauenarztpraxen und Geburtshäusern hervor.

Weitere Infos: Otto P, Wagner T (2013) Handlungsbedarf Kaiserschnitt. Berlin: AKF⁸

1 Messier SP u.a. (2013) JAMA; 310, 12, S. 1263

2 Gemessen mit Skalen, die auf einer Selbsteinschätzung beruhen

3 *arznei-telegramm*[®] (2013) 44, S. 83

4 Veröffentlicht und somit beurteilbar sind diese Berichte unseres Wissens nicht.

5 FDA (2013) Babies Spitting Up—Normal in Most Cases. Consumer Health Information www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm363693.htm

6 www.akf-kaiserschnitt-kampagne.de/cms/kaiserschnitt-kampagne

7 <https://kaiserschnitt.faktencheck-gesundheit.de/fachinformation/zahlen-daten-fakten>

8 www.akf-info.de/fileadmin/aktuelles/KaiserschnittBroschuereEndfassung.pdf

