

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

ßer Acht gelassen wurde, dass Antibiotika Schäden anrichten können.

Das bestätigt auch eine aktuelle Studie aus den Niederlanden, der zufolge es hinsichtlich Nierenbeckenentzündung und Frühgeburt keinen Unterschied macht, ob Frauen mit einem positiven Testergebnis ein Antibiotikum (Nitrofurantoin) gegen die Bakterien einnehmen oder nicht.⁴

Also: Der Nutzen und Schaden des Bakteriurie-Screenings sollten angesichts veränderter hygienischer Standards und moderner Schwangerenvorsorge gezielt untersucht und überdacht werden. Denn antibiotische Therapien, die durch überflüssige Screenings ausgelöst werden, können Antibiotikaresistenzen fördern. (GPSP 1/2016, S. 23)

Schichtarbeit: Besser schlafen

Wer Schichtarbeit leisten muss, hat nicht nur in der Familie und

im Bekanntenkreis Probleme mit dem Zeitmanagement, sondern ist auch häufiger krank. Das hat unter anderem damit zu tun, dass der biologisch verankerte Tag-Nacht-Rhythmus gestört wird und der Schlaf – im wahrsten Sinne des Wortes – zu kurz kommt. Wer nachts arbeitet, muss am Tag den Schlaf herbeizwingen. Weil der Körper auf Wachsein eingestellt ist, wird es schwierig. Ein Ratgeber⁵ der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) gibt nicht nur die üblichen Tipps (ruhiger Schlafraum, gut verdunkeln oder Schlafmaske). Er erklärt auch die unterschiedlichen Auswirkungen von Nachtarbeit, Frühschicht und Wechselschichten. Manche Schichtpläne kommen zudem eher Menschen vom Morgentyp, andere dem Abendtyp entgegen. Und eine Rotation der Schicht im Uhrzeigersinn ist generell für den Organismus günstiger.

Bei Schlafproblemen durch Schichtdienst sollten Medikamente die seltene Ausnahme sein, denn mit unerwünschten Wirkungen ist zu rechnen.

Wichtig ist der Einfluss von Licht: Wer morgens von der Arbeit kommt, kann unterwegs durchaus eine Sonnenbrille aufsetzen, und wer erstmal seine Mails checken will, sollte den wachmachenden Blauanteil des Bildschirms reduzieren. Dafür gibt es kostenfreie Programme.

Filme: Einfallstor für Tabakwerbung

In ihrem aktuellen „Smoke-Free Movie Report“⁶ moniert die

Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass Tabakwerbung zwar in den meisten Staaten massiv eingeschränkt wurde, aber ein wichtiges Einfallstor der Tabakindustrie weit offen steht: Rauchende Schauspieler in Filmen.

Gerade junge Menschen lassen sich von ihren Stars verführen.⁷ Laut Studien aus den USA beginnen 4 von 10 (37%) wegen der Vorbildwirkung in Filmen mit dem Rauchen. Der Wissenschaftler Stanton Glantz von der University of California, der seit langem für die WHO arbeitet, hat einen einfachen Vorschlag eingebracht: Filme, in denen geraucht wird, sollten nur für Erwachsene ab 18 Jahren zugänglich sein. Übrigens wird in deutschen, polnischen und italienischen Filmen mehr geraucht als in US-Movies. Eine Kuriosität gibt es in Indien: Sobald im Film geraucht wird, erscheint auf der Leinwand oder dem Bildschirm eine Warnung vor Tabak.

- 1 *arznei-telegramm*® (2015) 46, S.126
- 2 DER ARZNEIMITTELBRIEF (2016) 50, S. 5
- 3 IQWiG (2015) Abschlussbericht [S13-02] Screening auf asymptomatische Bakteriurie im Rahmen der Mutterschaftsrichtlinien unter besonderer Berücksichtigung der Testmethoden
- 4 Kazemier BM u.a. (2015) *Lancet Infect Dis*; 15, S. 1324
- 5 DGSM (2011) Patientenratgeber: Schlafprobleme bei Schichtarbeit.
- 6 WHO (2015) *Smoke-free movies: from evidence to action*. Genf: WHO www.who.int/tobacco/publications/marketing/smoke-free-movies-third-edition/en/
- 7 Bull WHO (2016) 94, S. 82 www.who.int/bulletin/volumes/94/2/16-020216/en/

Schlafstörungen und Medikamente

GPSP 4/2007, S. 9

GPSP 5/2008, S. 3

GPSP 1/2014, S. 16

