Deutsche Gesundheits-Korrespondenz

informationsdienst

63. Jahrgang
Nr. 11/12 - November/Dezember 2022

Seite		Zeichen
	UNSER WINTERSPECIAL: ATEMWEGS-INFEKTIONEN	
2	**Influenza, Keuchhusten und RSV: Atemwegs-infekte fordern das Immunsystem heraus**	3.993
3	**Neues von Pneumokokken-Impfstoffen**	3.292
5	**GrippeWeb: Epidemiologie zum Mitmachen**	2.393
6	**Wie Grippeviren in die Entwicklung der Blut-plättchen eingreifen**	2.337
	RATGEBER	
7	**Früchtekuchen – eine schnell zubereitete weihnachtliche Leckerei mit Nüssen und Vollkornmehl**	2.465
	KURZMELDUNGEN	
8	**Rotfruchtsäfte regulieren Stoffwechsel**	1.060
9	**Schon vor 780.000 Jahren wurde Fisch ge-kocht**	1.114
10	**Popeln ist gut für die Zahngesundheit**	1.768

Die DGK-Pressedienste finden Sie auch im Internet unter *www.dgk.de* im Bereich „Presse“

Herausgeber:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.

Redaktion:
Martina Stein-Lesniak
Dr. rer. physiol. Ute Arndt
Dr. rer. nat. Joanna Dietzel
Dr. rer. nat. Katalin Hadfi
Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt
– verantwortlich –

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:
Deutsches Grünes Kreuz e. V.
– Pressestelle –
Biegenstraße 6
35037 Marburg

Telefon: 06421 293-0
Telefax: 06421 293-729

E-Mail: presseservice@dgk.de
Internet: *www.dgk.de*

UNSER WINTER SPECIAL: ATEMWEGSINFEKTIONEN

1 Influenza, Keuchhusten und RSV: Atemwegsinfekte fordern das Immunsystem heraus

Infektionen der Atemwege begleiten die Menschheit seit jeher, im Herbst und Winter haben sie Hochkonjunktur.

(dgk) Meist sind Viren die Ursache: Rhino- und Parainfluenzaviren neben den echten Grippeviren (Influenza) und seit Anfang 2020 eben auch das Coronavirus SARS-CoV-2, außerdem Metapneumoviren oder RSV (respiratory syncytial virus). Von letzteren können besonders junge Eltern ein Lied singen, denn RSV-Infektionen betreffen und belasten vor allem Säuglinge und Kleinkinder, bei Frühgeborenen sind sie richtig gefährlich. Experten befürchten nach den beiden Coronajahren ohnehin eine „Renaissance“ der anderen Atemwegsinfektionen. Im australischen Herbst und Winter der Südhalbkugel von März bis August 2022 hat die Grippewelle bereits für Schlagzeilen gesorgt.

Aber zurück zu RSV: Aus welchem Grund auch immer sind Jungen doppelt so häufig wie Mädchen von schweren Infektionen betroffen und müssen deshalb in die Klinik. Eine belastende Situation für die ganze Familie. Aber auch Erwachsene können sich immer wieder einmal anstecken, sie erkranken normalerweise nur mild mit Schnupfen, Halsschmerzen oder Husten. Für diejenigen mit einer Vorerkrankung der Lunge oder des Herzens, Immunsupprimierte oder auch ansonsten Gesunde ab 65 Jahren kann eine RSV-Erkrankung aber ein ernstes Problem darstellen, weil eine schwere Lungenentzündung eintreten kann. Impfstoffe gegen RSV sind für verschiedene Altersgruppen in Entwicklung bzw. werden möglicherweise bald zugelassen – auch zur Impfung Schwangerer, damit die Neugeborenen einen Nestschutz erhalten. Bislang stehen zum passiven Schutz von gefährdeten Säuglingen Antikörperpräparate zur Verfügung.

Ein bakterieller Krankheitserreger, der auch in der kalten Jahreszeit verstärkt auftritt, ist Bordetella pertussis, der Erreger des Keuchhustens. Der ist ziemlich ansteckend, die Keime fliegen bis zu einem Meter beim Husten, Sprechen oder Niesen. Infizierte leiden ein bis zwei Wochen unter Erkältungssymptomen. Nicht wissend, dass sie Keuchhusten haben, stecken sie andere an. Erst im nächsten, vier bis sechs Wochen anhaltenden, zweiten Krankheitsstadium kommt es zu den typischen Hustenattacken, die der Krankheit ihren Namen gegeben haben. Man kann mehrmals erkranken, weil die Immunität nur begrenzt anhält. Auch weil bei Zweit- und Drittinfektionen die Symptome nicht mehr so typisch sind, wird die Diagnose oft sehr spät gestellt. Dann helfen auch keine Antibiotika mehr, denn die wirken nur im ersten frühen Stadium. Der Husten klingt zwar nach und nach ab, kann sich aber bis zu 10 Wochen hinziehen.

Da Pertussis-Bakterien stark zirkulieren und auch Komplikationen wie Lungen- oder Nebenhöhlenentzündungen, Rippen- oder Leistenbrüche durch den starken Husten auftreten können, ist eine vorbeugende Impfung gefragt. So lautet das Impfprogramm: Säuglinge bekommen ab zwei Monaten ihre Grundimmunisierung, Einschulkinder eine Auffrischung wie auch noch einmal Jugendliche bis 17 Jahre. Zudem sollte jeder Erwachsene sich bei der

nächstfälligen Dosis gegen Tetanus und Diphtherie mit einem Kombi-Präparat auch gegen Keuchhusten impfen lassen. Alle, die Kontakt mit Säuglingen haben – privat oder berufsbedingt – sollten regelmäßig alle 10 Jahre eine Auffrischungsdosis erhalten, um diese besonders gefährdete Gruppe zu schützen.

Seit ein paar Jahren ist die Keuchhusten-Impfung aller schwangeren Frauen von der STIKO empfohlen. Und das aus gutem Grund, denn ausschließlich so wird ein Nestschutz, also eine passive Immunität, beim Neugeborenen erreicht. Das funktioniert nicht mit einer Impfung vor der Schwangerschaft. Dieser Nestschutz aber bewahrt Säuglinge in den ersten Lebenswochen vor der Infektionskrankheit, die bei ihnen durch Erstickungsanfälle lebensbedrohlich verlaufen kann, bis dann ihre eigene Immunität durch Impfungen aufgebaut wird.

Viele gute Gründe also, den Impfpass zu zücken und nachsehen zu lassen, ob es Impflücken gibt.

Quellen:
Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) 2022. Epidem. Bulletin Nr. 4/2022. www.stiko.de
Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI) des Robert Koch-Institutes. Wochenberichte. https://influenza.rki.de/

2 Neues von Pneumokokken-Impfstoffen

Bakterielle Erkrankungen, die durch Pneumokokken verursacht werden, sind ein großes Gesundheitsproblem – vor allem bei Kleinkindern und älteren Menschen. Es wird geschätzt, dass weltweit mehr als eine Million Kinder jedes Jahr an Pneumokokken-Erkrankungen sterben. Mehr als 95 verschiedene Serotypen des Erregers sind bekannt.

(dgk) In Deutschland ist die Impfung gegen Pneumokokken für die besonders gefährdeten Personengruppen empfohlen: Kinder bis zwei Jahre, Menschen ab 60 sowie Personen mit chronischen Erkrankungen in jedem Lebensalter. Zur Verfügung standen bisher drei Impfstoffe: zwei Konjugatimpfstoffe gegen 10 bzw. 13 Serotypen und ein Polysaccharidimpfstoff gegen 23 Serotypen.

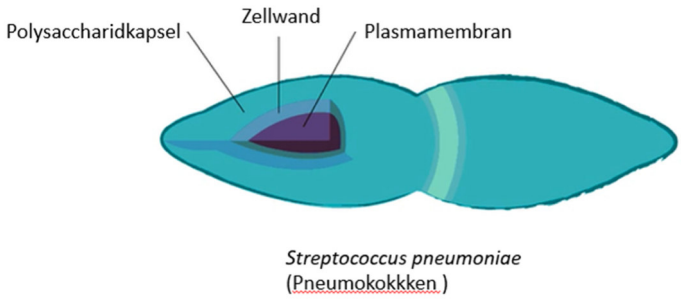

Abb. 1 Aufbau von Pneumokokken *(Streptococcus pneumoniae)*, Quelle DGK

Pneumokokken sind Bakterien, die von einer Kapsel aus Zuckermolekülen (Polysaccharide) umhüllt sind. Diese Kapsel schützt das Bakterium vor den Fresszellen des menschlichen Immunsystems, z. B. den Makrophagen. Proteine sind für das Immunsystem gut „erkennbare“

Strukturen. Polysaccharide hingegen sind insgesamt „schlechte“ Antigene, das heißt, sie regen die Immunabwehr nicht ausreichend und nachhaltig an, schon gar nicht bei Kindern unter zwei Jahren. Daher sind diese so oft von schweren Erkrankungen betroffen. Bei den Konjugatimpfstoffen haben Wissenschaftler einen Trick erdacht: Sie verbinden (konjugieren) die Polysaccharide mit einem Protein, das eine gute und belastbare Immunantwort auslöst. So können auch schon Kinder ab sechs Lebenswochen schützende Antikörper entwickeln.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung mit Konjugatimpfstoffen in ihrem Impfkalender für Kinder ab acht Lebenswochen bis zum Alter von zwei Jahren als Standardimpfung. Danach ist das Immunsystem in der Lage, die bekapselten Bakterien besser in Schach zu halten, es sei denn, die Kinder leiden unter einer chronischen Erkrankung. Seit Kurzem ist noch ein weiterer Pneumokokken-Konjugatimpfstoff verfügbar, der sich gegen 15 Serotypen richtet. Er ist ab sechs Lebenswochen zugelassen und kann ebenfalls für die Grundimmunisierung der Säuglinge gemäß STIKO-Impfkalender verwendet werden. Für seine Anwendung in anderen Altersgruppen bzw. bei chronisch Kranken steht eine Empfehlung noch aus, diese wird für das kommende Frühjahr erwartet.

Ein weiterer neuer Konjugatimpfstoff ist gegen 20 Serotypen gerichtet, er ist allerdings erst ab 18 Jahren zugelassen. Da auch hierzu eine STIKO-Empfehlung noch aussteht, ist die Kostenübernahme durch die Krankenkassen noch nicht geregelt.

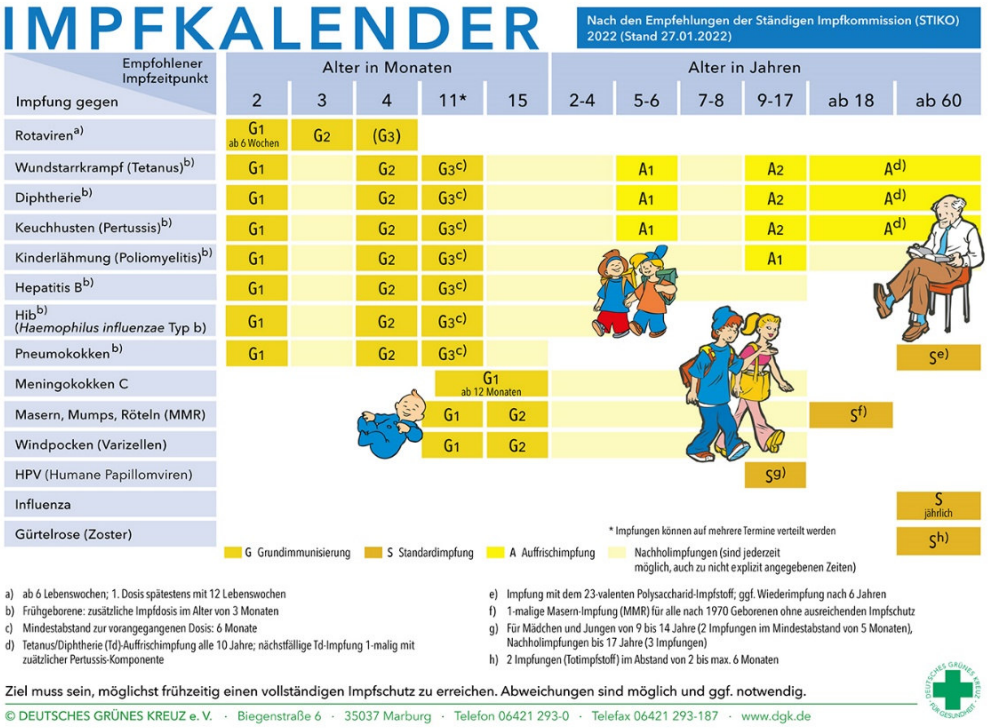

Abb. 2 Impfkalender nach den Empfehlungen der STIKO (Quelle DGK)

Die Ständige Impfkommission wird, wie erwähnt, im kommenden Jahr aktualisierte Empfehlungen für die Impfung von Erwachsenen und chronisch Kranken aussprechen. Bisher gilt, dass für die ab 60-Jährigen der Polysaccharidimpfstoff empfohlen ist, da er die breiteste

Abdeckung hat (23 Serotypen). Bei einem besonders hohen Risiko, z. B. bei Patientinnen und Patienten unter immunsuppressiver Therapie, wird derzeit das so genannte sequenzielle Schema empfohlen: der Konjugatimpfstoff (der gegen 13 Serotypen gerichtete) gefolgt vom 23-valenten Polysaccharidimpfstoff sechs bis zwölf Monate später. Es wird spannend, wie 2023 die neue Empfehlung der STIKO bezüglich der neu verfügbaren Konjugatimpfstoffe aussehen wird.

Quellen:
Weltgesundheitsorganisation (WHO). Pneumococcal Disease:
www.who.int/teams/health-product-policy-and-standards/standards-and-specifications/vaccine-standardization/pneumococcal-disease
Rose, M. Handbuch der Impfpraxis, Kap. 14, Pneumokokken-Erkrankungen, DGK 2020
Paul-Ehrlich-Institut (PEI). Pneumokokken-Impfstoffe https://www.pei.de/DE/arzneimittel/impfstoffe/pneumokokken/pneumokokken-node.html
Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut. Epid. Bulletin 04/2022. www.stiko.de

3 GrippeWeb: Epidemiologie zum Mitmachen

GrippeWeb – ein Projekt des Robert Koch-Instituts (RKI) – basiert auf Online-Meldungen direkt aus der Bevölkerung und beobachtet die Aktivität akuter Atemwegserkrankungen. Der Webauftritt wurde in diesem Jahr komplett modernisiert.

(dgk) „Bürger machen bei der Schaffung von Wissenschaft mit und haben daran teil“, heißt es beim RKI. Die Daten aus dem GrippeWeb ergänzen dabei die Meldungen aus den Arztpraxen, die über die AGI (Arbeitsgemeinschaft Influenza) des Robert Koch-Institutes erhoben werden.

Alle ab 16 Jahren können beim GrippeWeb mitmachen, Eltern können auch Atemwegserkrankungen ihrer Kinder angeben. Einmal pro Woche wird man über E-Mail kontaktiert mit einem Link und der Bitte, Auskunft zu geben, ob in der vergangenen Woche eine neue Atemwegserkrankung aufgetreten ist oder nicht. Abgefragt werden Symptome wie Fieber, Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen und ob deshalb ein Arzt konsultiert wurde. Erledigen kann man die wöchentliche Umfrage in wenigen Minuten. War man gesund, reicht schon eine Minute.

Quelle: Fotolia

Von „akuten respiratorischen Erkrankungen“ oder „grippeähnlichen Erkrankungen“ sprechen allenfalls Fachleute. Landläufig spricht man von „Grippe“, wenn man eine heftige Erkältung meint. Aber die meisten Atemwegsinfektionen sind üblicherweise Erkältungen, die von der echten Grippe (Influenza) und natürlich auch von COVID-19-Erkrankungen unterschieden werden müssen. Auslöser solcher Erkältungen sind andere Viren wie zum Beispiel Rhinoviren, Parainfluenzaviren oder respiratorische Synzytialviren (RSV). Durch die Abfrage aller

Symptome und auch die Möglichkeit, Erregernachweise eingeben zu können, können Fachleute die erhobenen Daten aus GrippeWeb und AGI zusammenführen und interpretieren.

Wochenberichte über die Anzahl der Erkrankungsmeldungen werden auf der Webseite veröffentlicht und stehen allen Interessierten frei zur Verfügung – auch, denen, die sich nicht angemeldet hatten. Die so gewonnenen und selbstverständlich anonymisierten Daten geben hochgerechnet Auskunft darüber, wie viele Menschen in welcher Altersgruppe in Deutschland akut unter einem Atemwegsinfekt leiden und welche Erreger gerade besonders aktiv sind.

Übrigens: Am GrippeWeb Teilnehmende sammeln Punkte und es sind wertvolle Preise zu gewinnen. Hier geht es zur Anmeldung:
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Sentinel/Grippeweb/grippeweb_teilnahme_node.html

Quelle:
www.rki.de/DE/Content/Infekt/Sentinel/Grippeweb/grippeweb_erlauterung_node.html

4 Wie Grippeviren in die Entwicklung der Blutplättchen eingreifen

Der Winter steht vor der Tür und damit auch der Beginn der jährlichen Grippewelle. Erste Fälle sind bereits gemeldet, auch bei jüngeren Leuten. Wie die Welle ausfallen wird, ist noch nicht klar, das werden in den nächsten Wochen die Meldungen aus den Praxen zeigen. Wir wissen aber, dass auch in dieser Grippesaison Menschen an einem schweren Influenza-Verlauf sterben werden.

(dgk) Influenza-Erkrankungen können, ähnlich wie eine SARS-CoV-2-Infektion, zur Entgleisung des Immunsystems führen: Zu viele Botenstoffe werden ausgeschüttet, es kommt zu heftigen Entzündungsreaktionen, wodurch Schädigungen in der Lunge auftreten können. Dabei kommt es auch zu Lecks in den Gefäßen, was das Auftreten von Thrombosen begünstigt.

Doch ob SARS-CoV-2 oder Influenza: Viele Details über die Entstehung schwerer Krankheitsverläufe sind noch unbekannt. Forschende des Paul-Ehrlich-Instituts in Langen, des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Universität in Heidelberg haben jedoch kürzlich neue Erkenntnisse über die Entwicklung von Thrombosen infolge einer Influenza publiziert.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler konnten zeigen, dass sich die Infektion der Lunge mit Grippeviren auf die Blutbildung im Knochenmark auswirkt. Dabei werden bestimmte Blutstammzellen, aus denen Blutplättchen (Thrombozyten) hervorgehen, zur Zellteilung und schnellen Differenzierung im Knochenmark angeregt. Die Blutplättchen, die nach der Virusinfektion der Lunge neu und rasch produziert werden, sind größer und unreifer als gewöhnliche Thrombozyten. Sie neigen zur schnellen Aktivierung. Das bedeutet, sie werden rasch und in großer Anzahl an eine Wundstelle gelockt, um diese zu verschließen. Solche hyperreaktiven Blutplättchen können in einer geschädigten Lunge zum Blutgerinnsel führen – mit der Folge eines erhöhten Thrombose-Risikos. An Mäusen, die mit Grippeviren infiziert wurden, konnte die Forschergruppe auch zeigen, dass zwei bestimmte Botenstoffe des Immunsystems –

Interleukin-1 und Interleukin-6 – eine entscheidende Rolle in der Aktivierung der Blutplättchen-Reifung während einer Grippe-Infektion spielen.

Eine lokale Infektion mit Grippeviren in der Lunge kann also offenbar zu einem erhöhten Thrombose-Risiko führen und damit den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen.

Quelle:
www.pei.de/DE/newsroom/pm/jahr/2022/17-grippevirus-einfluss-blutstammzellen-blutgerinnung.html?nn=172068

RATGEBER

5

Früchtekuchen - eine schnell zubereitete weihnachtliche Leckerei mit Nüssen und Vollkornmehl

Eine Leckerei für den Advent – mit vielen gesunden Zutaten – ist der Früchtekuchen. Die darin enthaltenen Gewürze bringen nicht nur weihnachtlichen Duft ins Haus, sie tun auch dem Körper gut.

Quelle: DGK

(dgk) So soll Zimt antibakteriell wirken und die Fettverdauung fördern. Am besten den Zimt aus Ceylon kaufen und nicht den billigen Cassia-Zimt (aus China, Vietnam oder Indonesien), der wegen des hohen Cumarin-Gehalts nur sehr sparsam verwendet werden darf. Gewürznelken sagt man nach, desinfizierende und leicht schmerzstillende Wirkung zu haben. Piment soll die Verdauung anregen und ebenfalls antibakteriell wirken. Anis gilt als schleimlösend und verdauungsfördernd.

Früchtekuchen besteht vor allem aus Trockenobst und Nüssen. Beim Trockenobst ist der hohe Wasseranteil der frischen Frucht verdunstet, wodurch sich der Nährstoffgehalt verdichtet. Es enthält Ballaststoffe und Mineralien, aber natürlich auch viel Fruchtzucker, weshalb der Früchtekuchen nur wenig zusätzlichen Honig oder Zucker benötigt. Nüsse stecken voller gesunder Fette, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Sie enthalten aber auch viele Kalorien, weshalb sie nicht in großen Mengen gegessen werden sollten. Fein gemahlenes Vollkornmehl enthält alle Bestandteile des Korns und damit auch Vitamine,

Mineral- und Ballaststoffe. Es macht länger satt als „normales“ Mehl und wirkt sich günstiger auf den Blutzuckerspiegel aus.

Früchtekuchen ist konzentrierter Weihnachtsgenuss, der lange sättigt. Lassen Sie sich Zeit, ihn scheibchenweise zu genießen – er kann kühl problemlos viele Tage gelagert werden.

Zutaten:

500 g Trockenfrüchte (z. B. Feigen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Aprikosen gemischt)
300 g ganze Nüsse (z. B. Haselnüsse und Mandeln)
100 g Honig (oder Zucker)
100 ml Wasser
5 EL Saft (oder alternativ auch Rum oder Kirschwasser)
125 g Vollkornmehl (z. B. Weizen)
½ Päckchen Backpulver
1 EL gem. Zimt
1 Msp gem. Piment
1 Msp gem. Nelken
1 Prise gem. Anis

Die Trockenfrüchte schneiden (nicht kleiner als Haselnussgröße), ganze Nüsse dazu, mit Honig und den Flüssigkeiten übergießen und umrühren. Wenn genug Zeit ist, kann das ein paar Stunden durchziehen, muss aber nicht.

Mehl, Backpulver und Gewürze mischen und mit Knethaken in die Früchtemischung rühren. Kastenform mit Backpapier auslegen, Mischung einfüllen, bei 150 °C Umluft 70 Minuten backen. Fertig.
(Rezept privat)

KURZMELDUNGEN

6 Rotfruchtsäfte regulieren Fettstoffwechsel

Fruchtsäfte aus Aronia, Cranberries oder Granatapfel wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Ihr Konsum reduziert die Kalorien- und Fettaufnahme, wie eine Studie zeigt.

(dgk) Ein Forscherteam der Technischen Universitäten Kaiserslautern und Braunschweig untersuchte 20 verschiedene Fruchtsäfte auf die Wirkung ihrer sekundären Pflanzeninhaltstoffe auf den Fettstoffwechsel. In einer Studie mit 36 männlichen Teilnehmern wurde die Wirksamkeit der Säfte aus Aronia, Cranberry und Granatapfel im Vergleich zu einem Placebogetränk untersucht.

Eine Hälfte der Teilnehmer trank acht Wochen lang täglich 750 ml des Testgetränkes (Testgruppe) und die andere Hälfte die gleiche Menge des Placebogetränkes (Kontrollgruppe).

Durch den Fruchtsaftkonsum wurden bei der Testgruppe u. a. die Verminderung der Kalorien- und Fettaufnahme beobachtet und eine deutliche Erhöhung der fettfreien Körpermasse. Im Gegensatz dazu kam es bei der Kontrollgruppe, die das Placebogetränk konsumierte, zu einer Erhöhung des Körpergewichtes.

Quelle: DGK

Quelle:
www.uni-kl.de/uedu/news-events/news/studie-der-technischen-universitaeten-kaiserslautern-und-braunschweig-belegt-rotfruchtsaefte-regulieren-fettstoffwechsel

7 Schon vor 780.000 Jahren wurde Fisch gekocht

Unsere Vorfahren haben bereits Fisch über dem Feuer gegart – und zwar sehr viel früher als bisher angenommen.

(dgk) Fischzähne von einer archäologischen Fundstelle in Israel zeigen, dass schon in der frühen Altsteinzeit „gekocht“ wurde – rund 600.000 Jahre früher als bis dahin belegt war.

„Es ist der früheste Nachweis, dass unsere Vorfahren ihre Nahrung auf eine gewisse Art und Weise gekocht haben“, sagt Dr. Irit Zohar von der Universität Tel Aviv. Bisher war das nur vom frühen Homo sapiens und von Neandertalern bekannt.

Aus den klaren Anzeichen von Feuerstellen schließen die Forscher, dass frühe Hominiden – vielleicht Vertreter des Homo erectus – das Feuer beherrschten. Steinwerkzeuge wurden bei den Feuerstellen gefunden, Skelettreste bisher nicht.

Untersuchungen der Fischzähne zeigen, dass sie bis unter 500 Grad erhitzt wurden. Wären sie einfach nur im Feuer verbrannt, wären höhere Temperaturen entstanden. Während Fischknochen durch Erhitzung weich werden und sich im Laufe der Jahrtausende auflösen, bleiben die stärker mineralisierten Fischzähne erhalten.

Quellen:
www.uni-mainz.de/presse/aktuell/16585_DEU_HTML.php
Originalpublikation: www.nature.com/articles/s41559-022-01910-z

8 Popeln ist gut für die Zahngesundheit

Gewöhnlich ist Popeln nicht das Top-Thema, wenn man zusammenkommt und plaudert. Dabei tut es jeder.

(dgk) Einige popeln heimlich, andere wie zum Beispiel Kinder machen es quasi demonstrativ für alle sichtbar. Ekelig wird es für die Zuschauer, wenn die „Beute“ ihren Weg aus der Nase in den Mund findet. Wenn man es aber genau nimmt, sind wir ohnehin ständig mit unserem Nasensekret in Kontakt, denn Nase und Mund sind miteinander verbunden.

Bereits 2015 haben Forscherinnen und Forscher des Massachusetts Institute of Technology (MIT) in den USA herausgefunden, dass unser Immunsystem und der Magen-Darm-Trakt vom Popelessen profitieren. Außerdem schützt die „kleine Mahlzeit“ die Zähne offenbar vor Karies. Aber wie kann das gehen?

Popel bestehen aus Staub, Härchen und Nasensekret. Der Nasenschleim hat die Aufgabe, die Nase von Staub, Bakterien, Viren etc. zu befreien und die Atemluft feucht zu halten. Im hinteren Bereich der Nase funktioniert der Abtransport gut. Vorne wird der Schleim hingegen schnell trocken und fest. Die Popel müssen mit dem Finger bzw. Taschentuch entfernt werden, damit man wieder gut atmen kann.

Im Nasenschleim befinden sich Muzine (Proteine mit Mehrfachzuckern), die sich wie eine Schutzschicht auf Zähne legen und so Karies-Bakterien fernhalten. Je mehr Muzine wir im Mund haben, desto besser der Schutz. Und was kann man aus dieser Erkenntnis folgern? Tatsächlich wird an einer Zahnpasta und Zahnpflegekaugummis mit künstlichen Muzinen gearbeitet. Wann es diese Produkte in die Drogerieregale schaffen, steht jedoch noch aus.

Zuletzt muss allerdings erwähnt werden, dass ein intensives Popeln mit kleinen Verletzungen und damit verbundenen Entzündungen einhergehen kann. Hier ist also Fingerspitzengefühl gefragt.

Quellen:

„Salivary Mucins Protect Surfaces from Colonization by Cariogenic Bacteria“, E. Shapiro Frenkela & K. Ribbeck, Appl Environ Microbiol. 2015 Jan; 81(1): 332–338. „Ist Popeln gesund oder schädlich?“ unter http://www.ikk-classic.de/gesund-machen/leben/popeln-wie-gesund.

SERVICE

Zu vielen Themen in dieser Ausgabe finden Sie weitergehende Informationen auf unserer Homepage unter *www.dgk.de/Aktuelles*

Haben Sie Fragen? Sie erreichen uns:

Telefonnummer: 06421 293-0, E-Mail: presseservice@dgk.de

Herausgeber: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V.
Abdruck honorarfrei, Belegexemplare erbeten an: Deutsches Grünes Kreuz e. V. - Biegenstr. 6 - 35037 Marburg
Telefon: 06421 293-0 - Fax: 06421 293-729 - E-Mail: presseservice@dgk.de - Internet: *www.dgk.de*