

Ihre aktuelle  
**Serviceseite**

**Gesundheit**  
Wie Sie fit bleiben

**Geld**  
Rund um Ihr Vermögen

**Film**  
Neues aus Kino und Netz

**Multimedia**  
Leben im Datenstrom

**Garten**  
Pflanzen und mehr

## Antibiotika nicht einfach absetzen

**Medikamente** Antibiotika sind hoch wirksam gegen bakterielle Infektionen. Aber nur, wenn man sie lange genug einnimmt.

Eine Therapie mit Antibiotika sollten Patientinnen und Patienten nicht eigenmächtig vorzeitig beenden. Denn die Medikamente wirken zwar schnell gegen krankmachende Erreger. Doch nachlassende Symptome sind keinesfalls ein verlässlicher Hinweis darauf, dass die Bakterien im Körper komplett beseitigt wurden. Setzt man Antibiotika zu früh ab, kommt die Infektion womöglich mit Macht zurück.

Wer sich wieder richtig gesund fühle, sollte zunächst ärztliche Rücksprache halten, ob die Therapie mit Antibiotika verkürzt werden könne, rät die Medizinerin Irit Nachtigall. Sie ist Regio-nalleiterin für Infektiologie bei den Helios Kliniken. Ansonsten gelte die Regel: Das Medikament sollte so lange und in der Dosis eingenommen werden, wie es verordnet wurde.

Auf gar keinen Fall sollte man unverbrauchte Reste behalten und diese bei neuen Symptomen ohne ärztliche Verordnung einnehmen, warnt Nachtigall. „Reste sind immer zu entsorgen.“

Zurückhaltung ist beim Sport geboten. Während der Antibiotika-Einnahme ist anstrengendes Training tabu. Der Körper ist durch die Infektion geschwächt. Jede zusätzliche Belastung kann die Genesung hinauszögern oder den Krankheitsverlauf verschlimmern. Der Rat der Medizinerin: Erst zwei, drei Tage nach Ende der Antibiotika-Therapie wieder einsteigen – und zwar langsam.

Mit Blick auf die Erkältungssaison weist Nachtigall darauf hin, dass Antibiotika bei viralen Erkrankungen nichts bewirken. Dazu zählen die Grippe, aber auch die meisten Erkältungskrankheiten. Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infektionen. Lungen- und Mandelentzündungen etwa können laut der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) häufig bakteriell bedingt sein. Irit Nachtigall hält es immer für sinnvoll, die Notwendigkeit einer Antibiotika-Behandlung zu hinterfragen und im Zweifel nach-zuhaken. *dpa*



Berührungen wirken oft Wunder – in allen Fällen lässt sich das Baby dadurch aber nicht beruhigen.

Foto: © Mykolastock/shutterstock.com

## „Schaut euer Kind an“

**Bindung** Statt nach Perfektion zu streben, sollten Eltern sich in mehr Gelassenheit üben. Babys brauchen aber vor allem Nähe zu ihren Bezugspersonen. *Von Yasemin Gürtanyel*

Das Baby soll schlafen. Das Baby schläft aber nicht, es schreit. Und zwar schon seit gefühlten Stunden und es lässt sich durch nichts beruhigen. Nicht nur für das offenbar völlig aufgelöste Kleinkind, auch für die Eltern ist diese Situation äußerst belastend. „Sie fühlen sich hilflos, wissen nicht, was sie noch tun sollen“, sagt Sabine Haußmann. Hinzu kommt körperliche Erschöpfung, denn Babys, die exzessiv schreien, tun dies meist über Wochen wenn nicht Monate hinweg. Nicht nur das Kind schläft dann nicht, auch die Eltern haben massiven Schlafentzug.

In dieser Situation zu helfen, sei ihr eine Herzensangelegenheit, sagt Sabine Haußmann. Die gelernte Kinderkrankenschwester bietet in ihrer Praxis „Deine Zeit“ in Ulm Kurse für gestresste Eltern an, daneben unterrichtet sie auch Yoga und Entspannungstechniken. „Emotionale Erste Hilfe“ heißt ihr von dem Psychologen Thomas Harms entwickelter Ansatz passenderweise, es geht vor allem darum, die Bindung zwischen Eltern und Kind zu fördern.

Die Welt, vor allem die des Internets, quillt zwar über von zahllosen Ratschlägen an junge Eltern. Dennoch sind wir heutzutage hilflos wie nie. „Eltern stehen gerade anfangs sehr unter Stress“, sagt Haußmann. „Und die sozialen Medien lösen vor allem Druck aus statt zu helfen.“ Man will alles perfekt machen, das Stillen soll klappen, das Kind soll durch-

schlafen, man scheitert aber oft an der Realität, erklärt die Expertin. „Dabei hat das Kind von dieser Perfektion gar nichts.“ Babys brauchen vor allem zwei Dinge: menschliche Nähe und etwas zu essen – „wenn das Muttermilch ist, prima, wenn nicht, ist es auch kein Weltuntergang.“ Eine ausgeglichene Mutter, die zufüttert, sei besser als eine gestresste, die verzweifelt versucht, zu stillen.

Sie rät Eltern vor allem zu mehr Gelassenheit, sodass sie ihrem Kind Stabilität und Halt geben können. Und dazu, das eigene Baby genau zu beobachten und auf das eigene Bauchgefühl zu hören – das sei wichtiger, als sich strikt an Vorgaben zu halten wie „ein Baby braucht soundsoviel Stunden Schlaf am Tag“. „Wenn das Kind proper ist, dann ist doch alles okay, dann muss man auch keinen Mittagsschlag erzwingen.“

### Was ist ein Schreibaby?

**Per Definition** weint ein Schreibaby täglich mehr als drei Stunden an mindestens drei Tagen der Woche über mehr als drei Wochen. Viele Experten nehmen heute aber das Empfinden der Eltern als Maßstab: Fühlen sie sich vom Weinen ihres Babys zunehmend überfordert, sollte sie sich Hilfe holen.

**Als Grund** für das untröstliche Schreien wurden früher vor allem Koliken angenommen. Heute ist man zur Erkenntnis gekommen, dass sich erst durch das Schreien die Luft im Bauch ansammelt und nicht der Auslöser ist. Warum genau manche Babys häufiger weinen als andere, ist unklar. Angenommen wird,

dass sich diese Kinder schlecht selbst regulieren, also beruhigen können. Auf Reize in der Umwelt reagieren sie dann eher mit Weinen. Auch Stress im Elternhaus oder Erlebnisse während oder kurz nach der Geburt können Stress ausgelöst haben, der durch das heftige Weinen noch Monate danach abgebaut wird.

versuchen, dass Kind zu beruhigen. „Wie würden wir das finden, wenn wir unserem Partner vom Stress bei der Arbeit erzählen wollen und der stopft uns Pizzastücke in den Mund?“, fragt sie.

Nur: Man muss das Weinen des eigenen Babys auch aushalten können. Das lasse sich aber erlernen, sagt die Therapeutin. Sie hilft beispielsweise mit Entspannungstechniken. Schon eine Berührung wirke Wunder – nicht nur beim Kind, auch bei den Eltern. Oft, so ihre Beobachtung, seien diese so gestresst, dass sie sich selbst nicht entspannen können, geschweige denn ihr Baby beruhigen. „Die Unruhe der Eltern überträgt sich in jedem Fall aufs Baby“, sagt sie. Vermutlich sei es sogar am Häufigsten der Fall, dass Babys schreien, weil sie spüren, dass die Eltern gestresst sind. „Das sind kleine Lügendetektoren.“ Man könne sich selbst vormachen, man sei entspannt, dem Kind aber nicht.

Nun ist es auch mit dieser Einsicht natürlich nicht einfach, sich zu entspannen, vor allem mit wochenlangem Schlafentzug im Rücken. „Manchen Eltern hilft es auch, sich zu bewegen, etwa stampfend durch den Raum zu gehen“, empfiehlt Haußmann. Und wer merkt, dass er gar nicht mit der Situation zurecht kommt, solle lieber für ein paar Minuten den Raum verlassen – auch wenn das Kind dann alleine weint. Erst wenn man sich wieder unter Kontrolle habe, könne man daran denken, das Baby zu beruhigen.

## Gene sollen die ideale Diät verraten

**Ernährung** Anbieter versprechen, anhand eines Gentests den idealen Diätplan zu erstellen. Dem sind aber Grenzen gesetzt.

Wie der eigene Körper in Bezug auf Ernährung funktioniert, davon haben viele Menschen eine grobe Ahnung: Der eine weiß, dass er Linsen schlecht verträgt, die andere kennt ihre abendlichen Heißhunger-Attacken leider nur zu gut. Doch wie wäre es, sicher zu wissen, welche Lebensmittel der Körper wie verstoffwechselt? Es gibt Firmen, die solche Erkenntnisse versprechen. Sie bieten Ernährungspläne auf Basis von DNA-Analysen an. Oft werben sie mit dem Versprechen, dass Anwenderinnen und Anwender so ihrem Wunschgewicht näher kommen.

„Dieser individuelle Ansatz spricht damit natürlich auch Menschen an, bei denen andere Wege zur Gewichtsabnahme bislang nicht funktioniert haben“, sagt Annabel Dierks, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bremen. Ganz nach dem Motto: Jetzt muss es endlich funktionieren – der Plan ist schließlich eigens für mich gemacht.

Die Anbieter argumentieren, dass Körper unterschiedlich beschaffen seien. „Man kann nicht erfüllen, was für den eigenen Körper gut funktioniert – abgesehen von offensichtlichen Symptomen wie Bauchschmerzen“, sagt Olaf Schneider, der Geschäftsführer und Gründer des Gesundheitsunternehmens cerascreen, das Selbsttests anbietet.

### Viele Zusammenhänge unklar

Vor diesem Hintergrund seien DNA-Analysen aufschlussreich, sagt Schneider. Etwa um herauszufinden, wie gut man Proteine, Fette oder Kohlenhydrate verstoffwechseln könne. So kann sich herausstellen, dass Quark am Morgen für den Körper die bessere Wahl ist als ein Brötchen.

DNA-Analysen nehmen die Gene in den Blick. In ihnen sind nicht nur körperliche Merkmale wie Augen- oder Haarfarbe festgeschrieben, sondern auch Informationen über Stoffwechsel oder Hunger- und Sättigungsgefühl hinterlegt. So ist etwa bekannt, dass das FTO-Gen in bestimmten Ausprägungen das Risiko für Übergewicht erhöhen kann.

„Es ist vollkommen richtig, dass Menschen Gen-Variationen aufweisen, die sich unterschiedlich auf den Stoffwechsel auswirken können“, sagt Verbraucherschützerin Dierks. Die Wissenschaft sei bei diesem Thema jedoch noch nicht weit genug. „Es gibt vieles, was noch gar nicht entdeckt oder wissenschaftlich ausreichend belegt wurde.“ Anbieter von Gentests können nur eine Auswahl an Gen-Variationen testen und daraus Empfehlungen ableiten.

Dazu kommt: Auch der Lebensstil spielt eine Rolle. Schneider: „Fehlende Bewegung beispielsweise lässt sich nicht uneingeschränkt durch die Ernährung kompensieren.“ *dpa*

### ZAHL DER WOCHE

30

von 100 Beschäftigten hat im vergangenen halben Jahr psychisch unter dem Homeoffice gelitten. Das geht aus dem Deutschland-Barometer Depression 2021 hervor. Befragt wurden 1123 Arbeitnehmer, die während der Pandemie überwiegend zu Hause gearbeitet haben. Jeder Zehnte gab an, dass ihn das besonders schwer belastet habe.

### Gemüse aus der Kiste

Obst- und Gemüse-Abo-Kisten boomen. Gesund ist das ohne Frage, wird man doch ermutigt, den Inhalt der wöchentlich eintrudelnden Kiste auch zu verspeisen. Doch nicht immer ist klar, ob er auch vom Bauern aus der Region stammen. Wer mit einem Abo die regionale Landwirtschaft stärken will, sollte den Anbieter sorgfältig auswählen, sagt Frank Waszkow, ein Lebensmittel-Experte der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. So stellt man auch sicher, dass das Obst und Gemüse möglichst frisch ist – muss allerdings akzeptieren, dass das Angebot saisonal ist. *dpa*



Die wöchentliche Dosis Vitamine wird direkt ins Haus geliefert.

### Fußpflege Nägel nicht zu kurz schneiden

Um eingewachsene Fußnägel zu vermeiden, ist die richtige Schneide-Technik wichtig: An den Ecken sollten die Nägel nicht abgerundet werden und so lang bleiben, dass die Ecken frei auf dem seitlichen Rand der Haut liegen, rät das Portal „Gesundheitsinformation.de“. Auch enge Schuhe und Schweißfüße begünstigen das Einwachsen. Helfen kann dann ein seifenhaltiges Fußbad, um den Zeh einzuweichen. Dann eine entzündungshemmende Salbe auftragen und Druck meiden. *dpa*

### Bluthochdruck Messen gegen Folgeschäden

Bluthochdruck bleibt oft lange unbemerkt, obwohl womöglich schon Organe geschädigt wurden. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig zu messen. Selbst bei optimalen Werten unter 120 mmHg/80 mmHg sollte man ihn alle fünf Jahre checken lassen, bei normalen Werten (120-129 mmHg/80-84 mmHg) alle drei Jahre. Im hochnormalen Bereich von 130-139 mmHg/85-89 mmHg ist mindestens einmal im Jahr eine Messung ratsam. *dpa*