

Morgens im Bett noch etwas dösen

Schlaf Der Wecker schrillt, die Hand drückt auf die Schlummertaste. Das „Snoozen“ am Morgen halten viele für ungesund.

Es gibt zwei Arten von Menschen: Diejenigen, die morgens wach werden, sich erholt fühlen und einfach aufstehen. Und diejenigen, die sich jeden Tag aufs Neue aus dem Bett quälen müssen – und die Schlummertaste an ihrem Wecker mitunter sehr zu schätzen wissen.

Der Ruf der Schlummertaste jedoch ist schlecht. Im Englischen sagt man: „You snooze you lose“, also: Wer snoozt, verliert. Es wird auch behauptet, dass die Schlummerei gesundheitsschädlich sei. „Das ist ganz individuell“, sagt die Schlafmedizinerin Prof. Kneinja Richter vom Klinikum Nürnberg.

Entscheidend sei, wie genau die Taste genutzt wird. „Wenn jemand nur einmal oder zweimal snoozt und dadurch sanft in den Tag startet, ist das überhaupt kein Problem“, sagt Richter. „Eigentlich ist es sogar gut, ohne Stress aufzuwachen.“

Problematisch wird es aber, wenn jemand so müde ist, dass er dabei einfach wieder einschläft. „Wer morgens endlos snoozt und sich selbst dabei immer wieder kurz aus dem Schlaf reißt, tut sich keinen Gefallen“, sagt Richter. Oft sei man am Tag dann noch müder. Wichtig ist in solchen Fällen, die Ursache für dieses Verhalten zu finden. „Wenn jemand morgens sowieso ausgeruht von selbst wach wird, kommt er gar nicht auf die Idee, so lange zu snoozen.“

Zunächst ganz anders gedacht
Den Wecker oder das Handy nicht direkt neben dem Bett liegen zu haben, kann dabei helfen, sich das Snoozen abzugewöhnen. Die Erfinder des Weckers hatten sich das ohnehin ganz anders gedacht, wie der Historiker Johannes Graf erklärt.

„Ursprünglich standen Wecker auch gar nicht auf dem Nachttisch, sondern waren in Wanduhren integriert“, erzählt der stellvertretende Leiter des Deutschen Uhrenmuseums in Furtwangen (Baden-Württemberg). Um den Alarm auszuschalten, mussten die Menschen also aufstehen.

Die Schlummertaste zum bequemen Bedienen aus dem Bett heraus tauchte zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf. In der Zwischenzeit hatte die wesentlich kleinere, mobile Uhr mit Tragegriff das Möbelstück Wanduhr abgelöst. Diese war nicht nur flexibler, sondern konnte auch billiger produziert werden und war daher für mehr Menschen zugänglich.

Für diese mobilen Uhren meldete ein gewisser Robert Türck in Zürich am 22. April 1913 eine Vorrichtung zum Patent an, die „nach einer erstmaligen Ausstellung des Läutwerks eine Wiederholungsauslösung mit dem Gehwerk in eine Verbindung bringt“. Damit war die Schlummertaste, wie wir sie heute kennen, geboren. dpa



FOTO: BEVAN LORNE/SHUTTERSTOCK.COM

Wer auf bestimmte Pollen allergisch reagiert, muss oft auch mit einer Unverträglichkeit bestimmter Lebensmittel rechnen.

Lästige Immunreaktion

Kreuzallergien Wer gegen Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben allergisch ist, kann seine liebe Not mit Äpfeln, Nüssen und Schalentieren bekommen. *Von Diana Wieser*

Eine Kreuzallergie ist eine überempfindliche Immunreaktion auf gleiche oder ähnliche Allergene, die aus unterschiedlichen Quellen stammen, zum Beispiel aus Pollen und Nahrungsmitteln. Meist handelt es sich um pflanzliche oder tierische Eiweiße, die dem Allergen ähneln. Laut dem Helmholtz Zentrum München leiden etwa 3,5 Millionen Deutsche ab 15 Jahren an einer Nahrungsmittelallergie. Bei etwa 60 Prozent tritt diese in Folge einer Kreuzallergie auf, was einem Anteil von etwa zwei Millionen Deutschen entspricht.

Am häufigsten sind Kreuzallergien bei Sensibilisierungen gegen Frühblüherpollen wie Birken-, Erlen- und Haselnusspollen. „Patienten haben eine Sensibilisierung gegen das Hauptallergen der Birkenpollen, das Bet v 1. Dieses PR-10 Protein kommt in anderen Baumpollen, aber auch in Obst und Gemüse vor“, erläutert Prof. Johannes Weiss, Leitender Oberarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie an der Uniklinik Ulm.

Mögliche Folgen: Essen Betroffene Kern- und Steinobst oder Haselnüsse, kann ein Jucken im Gaumen- und Rachenbereich, manchmal auch eine leichte Schwellung im Mundraum eintreten. Im Fachjargon bekannt als orale Allergiesyndrom. „Dies ist unangenehm, aber in der Regel ungefährlich.“ Also das Aus für den Apfel? Mit einem Pro-Kopfkonsum von 25,5 Kilogramm im

Jahr 2018/2019 gilt der Apfel immerhin als das beliebteste Obst der Deutschen. Für entsprechende Kreuzallergiker hat Weiss eine gute Nachricht: „PR 10-Proteine sind nicht hitzestabil. Wenn Betroffene Apfelkompott oder geröstete Haselnüsse verzehren, treten die Symptome nicht auf.“

Verträglichkeit durch Erhitzen

Es kommt also auf die Verarbeitung an. Hitze macht es möglich, dass die Lebensmittel wieder verträglich werden. Erstaunlich: Es gibt sogar eine „immigrierte“ Kreuzallergie, verursacht durch das Allergen Ole e 1 der Olivenpollen. Das Allergen ist kreuzreaktiv mit den Pollen der Esche, des Flieders und des Ligusters. „Man findet diese Sensibilisierung nicht selten bei Personen, die früher im südeuropäischen Raum gelebt haben. Wenn Sie nach Nordeuropa kommen, entwickeln sie einen Heuschnupfen zur Zeit des Eschenpollenfluges“, sagt Weiss.

Eine weitere Kreuzallergie ist das Sellerie-Beifuß-Gewürz-Syndrom, bei der Reaktionen auf Anis, Curry, Fenchelsamen, Koriander und Senf eintreten. Als Variante gibt es die Sellerie-Beifuß-Gemüse-Obst-Kreuzreaktion, die sich auf Karotte, Knoblauch, Paprika, Mango und Tomate ausweiten kann. Beiden Kreuzreaktivitätssyndromen gemeinsam ist die Sensibilisierung gegen Beifußpollen.

Doch was können Betroffene tun? Schließlich handelt es sich

hier überwiegend um gesunde Kost, auf die sie verzichten müssten. Weiss empfiehlt eine Hyposensibilisierungsbehandlung, auch Allergieimpfung genannt. Hierbei wird das Allergen in einer geringen Dosis verabreicht, damit sich der Körper daran gewöhnen kann und überschüssige Immunreaktionen abgemildert werden. Mittlerweile wird diese Therapie sogar bequem in Form von Tabletten oder Tropfen durchgeführt.

Wichtig: Hyposensibilisierungsbehandlungen für Nahrungsmittelallergien sind nicht möglich. Bessert sich jedoch die Pollenallergie, nimmt häufig auch die kreuzaktive Reaktion nach dem Verzehr der entsprechenden Lebensmittel ab. Eine Heilung auf Umwegen sozusagen. Falls dies nicht anschlägt, müssen die ent-

sprechenden Nahrungsmittel gemieden werden. Weitaus komplexer und gefährlicher gestalten sich laut dem Experten Allergien gegen die Speicherproteine in Nüssen. Die Erdnuss gehört botanisch gesehen zu den Hülsenfrüchten, so dass ihre Speicherproteine mit anderen Hülsenfrüchten wie Erbsen, Kichererbsen, Linsen oder der Sojabohne kreuzreagieren können. Seltener ist eine Kreuzreaktion zwischen Erdnuss und Baumüssen, zum Beispiel Walnuss, Mandel, Macadamia-, Para- und Pekannuss.

Notfallset stets mitführen

Das Problem: „Speicherproteine haben ein höheres Risiko, bereits bei kleinen Mengen schwere anaphylaktische Reaktionen auszulösen.“ Auch Kochen, Backen und Rösten bringt nichts, da Speicherproteine hitzestabil sind. Nussallergiker sollten daher immer ein Notfallset bei sich tragen und unbedingt beim Allergologen vorstellig werden. „Im Bluttest können wir die allergieauslösenden IgE-Antikörper bestimmen. Ein einfacher Pricktest reicht hierfür nicht aus. Die Interpretation ist sehr komplex und erfordert Fachkenntnis.“

Selbiges gilt bei Allergien gegen Tierhaare. „60 bis 70 Prozent aller Tierallergiker zeigen Sensibilisierungen gegen mehrere Haustiere wie Katzen, Hunde, aber auch Pferde.“ Wer nicht will, dass sein vierbeiniger Gefährte später im Tierheim landet, sollte sich vorher genau testen lassen.

Mögliche Kreuzallergien

- Baumpollen:** Apfel, Haselnuss, Karottel, Karotte, Sellerie, Kirsche, Kiwi, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Feige
- Kräuterpollen:** Anis, Curry, Paprika, Pfeffer, Muskat, Zimt, Ingwer, Koriander, Mango, Sonnenblumenkerne
- Naturlatex:** Ananas, Avocado, Kiwi, Mango, Papaya, Acerola-Kirsche
- Vogelfedern:** Ei, Geflügel, Innereien
- Hausstaubmilben:** Schalen- und Weichtiere (Krabben, Garnelen, Krebse, Hummer, Scampi, Muscheln, Austern, Schnecken)

Quelle: Helmholtz Zentrum München

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

Ein Vollbad ist mehr als nur Entspannung

Wellness Hinein in die wohlige Wärme. Baden tut der Seele gut – und auch dem Körper. Wenn man es richtig macht.

Wenn es draußen kalt, nass und stürmisch ist, nehmen viele gerne ein wohlig-wärmendes Bad. Doch so entspannend die Zeit in der Badewanne ist: Damit auch der Körper profitiert, sollte man es nicht übertreiben. „Die Regeln lauten: Nicht zu oft, nicht zu heiß, nicht zu lange und nicht zu viel Seife benutzen“, sagt die Medizinerin Daniela Hubloher von der Verbraucherzentrale Hessen.

Wer das beherzigt, kann vom Baden gesundheitlich profitieren. „Gerade denjenigen, die unter einer degenerativen Gelenkerkrankung leiden, tut die Wärme gut – solange sie sich nicht gerade in einem entzündlichen Schub befinden“, erklärt Hubloher. Wenn man sich eine Erkältung eingefangen hat, kann man sich ein Vollbad gönnen. Bei Sportlerinnen und Sportlern relaxt das warme Wasser die Muskeln nach einem anstrengenden Training. Viele empfinden die Wärme generell als entspannend.

Manchmal besser duschen

Es gibt aber auch Menschen, für die ein Vollbad gesundheitlich eher nicht förderlich ist: Bei niedrigem Blutdruck und Venenerkrankungen, etwa Krampfadern, sollte man lieber duschen, sagt Hubloher. „Hat man Fieber oder Gelenkerkrankungen, die akut entzündlich sind, würde die Wärme das alles noch verstärken.“

Bei Herz-Kreislaufkrankungen ist Vorsicht angesagt, da während eines Wannenbades die vom Herzen zu pumpende Blutmenge steigt. Das könne bei Herzschwäche ein Problem sein, sagt der Dermatologe Uwe Schwichtenberg. Wer sehr trockene Haut hat, sollte lange, heiße Vollbäder mit entfeuchtenden Badezusätzen meiden.

Grundsätzlich aufpassen sollten auch Senioren. „Nach dem Bad hat man ja oft einen eher niedrigeren Blutdruck“, erklärt Hubloher. „Deswegen sollten sie danach besonders vorsichtig sein und keine Anstrengungen unternehmen“. Lieber ruhen sie sich erstmal aus. dpa

Zahl der Woche

273

Milliarden Liter Tee werden weltweit jährlich getrunken. Tee ist gesund, aber manche Pflanzen sind gesünder als andere. Ein chinesisch-deutsches Team hat daher das Erbgut von mehr als 200 Sorten der Teepflanze analysiert, um die Genvarianten herauszufinden, die für die gesunden Stoffe verantwortlich sind. Und besonders gesunde Sorten zu züchten.

Mach mal Pause – dann passieren weniger Fehler

Pausen bei der Arbeit haben einer Untersuchung zufolge eine produktive Wirkung. Je mehr Auszeiten Beschäftigte nähmen, desto weniger Fehler machten sie, berichtet die „Apotheken Umschau“ unter Berufung auf eine Auswertung von knapp 160 Studien zur Pausenforschung aus den vergangenen 25 Jahren. Schon kurze Pausen reichen demnach zur Erholung aus. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die Pausenregelungen nicht einhalten, leiden dem Bericht zufolge häufiger an psychosomatischen Beschwerden wie Schlafproblemen, Müdigkeit oder Gereiztheit. epd



Kleine Auszeiten sind gut für die Gesundheit und die Effektivität.

Krebsforschung Metastasen besser beurteilen

Im Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) erproben Ärzte derzeit ein neuartiges Verfahren der Computertomographie (CT). Für Knochenmetastasen bei Brustkrebs lassen sich damit deutlich feinere Strukturen darstellen als bisher. Brustkrebs bildet häufig Metastasen in den Knochen, die starke Schmerzen und Brüche verursachen können. Um zu entscheiden, ob die nötigen Therapien wirken, müssen kleinste Veränderungen rechtzeitig erkannt werden, so das DKFZ.

Arzneimittel Befreiung von Zuzahlung prüfen

Gesetzlich Krankenversicherte können sich von der Zuzahlung für rezeptpflichtige Medikamente befreien. Voraussetzung: Die finanzielle Belastung überschreitet zwei Prozent des jährlichen Bruttoeinkommens, erklärt der Deutsche Apothekerverband. Auch Freibeträge werden angerechnet. Bei chronisch Kranken ist es nur ein Prozent. Kinder und Jugendliche bis zum 18. Geburtstag sind immer zuzahlungsbefreit. Anträge kann man bei der Krankenkasse stellen. dpa