

TIPPS UND TRENDS

DER KALENDERSPRUCH

„Eine kalte Schulter kann Gemüter erhitzen.“

Klaus Ender, deutsch-österreichischer Poet, geboren 1939

NAMENSTAGE

Alexia, Julian, Eberhard, Basilissa, Adrian, Alix, Berthold, Eberhard, Julian, Petrus

PFLANZEN

Wasserstandsanzeiger besser auf Optimum als Maximum

Pflanzen in Hydrokultur haben einen Vorteil: Meist gibt es an den Töpfen einen Wasserstandsanzeiger, an dem sich Pflanzenbesitzer beim Gießen orientieren können. Am besten füllen sie nur so viel Wasser nach, dass die Anzeige auf „Optimum“ steht, rät der Fachverband Raumbegrünung und Hydrokultur. Dann sind die Wurzeln der Pflanzen immer optimal durchlüftet, und es sammelt sich nicht zu viel Wasser im Übertopf. Nur bei einer längeren Abwesenheit raten die Experten, so viel Wasser nachzufüllen, dass die Anzeige auf „Maximum“ steht. (dpa)

E-TRETROLLER

Fahrer sollten Fahrradhelm aufsetzen

Bei trockenem und sonnigem Wetter bieten sich E-Tretroller auch im Winter für Kurzstrecken an. Für sicheren Stand sollten Fahrer aber festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle tragen, rät der Deutsche Verkehrssicherheitsrat in seinem „DVR Report“. Handschuhe sorgen dafür, dass die Finger bei Kälte die Hebel sicher bedienen können. Helle Klamotten und idealerweise eine Schutzweste sorgen für bessere Sichtbarkeit. Auch einen Fahrradhelm setzen E-Scooter-Fahrer besser freiwillig auf. Bevor es losgeht, checken sie die Funktion der Lichtanlage und der Bremsen. Letztere könnten bei Nässe und Kälte einfrieren und blockieren. (dpa)

GESUNDHEIT

Mehr Menschen an Borna-Viren gestorben als bekannt

An einer Infektion mit sogenannten Borna-Viren sind in Deutschland in den vergangenen Jahren weit mehr Menschen gestorben als bisher bekannt. Der Erreger sei in Bayern in aufbewahrten Hirnproben verstorbener Patienten nachgewiesen worden, berichten Forscher des Friedrich-Loeffler-Instituts (FLI) und der Universität Regensburg im Fachmagazin „The Lancet Infectious Diseases“. Insgesamt starben demnach seit 1995 mindestens 14 Menschen nachweislich an der Gehirnentzündung. Den jüngsten bekannten Borna-Fall datieren die Wissenschaftler auf Ende 2019. Dabei starb ein elfjähriges Mädchen. In welchem Ausmaß das Virus insgesamt hinter Hirnentzündungen mit unbekannter Ursache stecken könnte, ist bislang unklar. (dpa)

DER BIBELSPRUCH

„Gott rüstet mich mit Kraft.“

Psaln 18,33

GEWINNZAHLEN

Lotto am Mittwoch: 2, 3, 11, 25, 27, 35 Superzahl: 2

Spiel 77: 4 1 9 6 4 3 1

Super 6: 9 7 3 3 2 4

Keno-Ziehung: Ziehung vom 08.01.2020: 13, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 35, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 54, 66, 67, 69 Plus 5: 4 4 7 4 8 (Angaben ohne Gewähr)

MENSCHEN UND MEDIEN

TATORT

Kommissare ermitteln wegen Schul-Mobbing



Zu Beginn folgt die Kamera einer langen Blutspur – bis zu einer nackten Leiche. Bei dem Toten handelt es sich um den 17-jährigen Jan Sattler. Als die Kölner Kommissare Max Ballauf (Klaus J. Behrendt) und Freddy Schenk (Dietmar Bär) seine Mitschüler befragen wollen, stoßen sie auf eine Mauer des Schweigens. „Kein Mitleid, keine Gnade“ heißt der Tatort, die das Erste am Sonntag zeigt. Das Gedenkfoto des Opfers hat jemand mit obszönen Kritzeleien „verziert“. Bald ist klar: Jan wurde gemobbt. (dpa)

ARTE/ZDF

Serie Bad Banks vor Ausstrahlung in Mediathek



Die zweite Staffel der Finanzwelt-Serie „Bad Banks“ ist rund eine Woche vor ihrer regulären TV-Ausstrahlung bei Arte und im ZDF schon online zu sehen. Die sechs neuen Folgen mit Paula Beer und Désirée Nosbusch stehen ab 30. Januar online bei Arte und sind ab 31. Januar in der ZDF-Mediathek abrufbar, wie es vom ZDF in Mainz heißt. In der zweiten Staffel wird erzählt, wie sich die Finanzwelt sechs Monate nach der Krise, mit der die erste Staffel 2018 endete, neu erfindet. (dpa)



Beschwerden im Bereich der Schulter können viele Ursachen haben. BILD: CONTRASTWERKSTATT - STOCK.ADOBE.COM

Wenn die Schulter nicht mehr beweglich ist

70 Prozent der Bundesbürger leiden mindestens einmal an Schulterschmerzen. Die Therapie ist oft langwierig. Im Interview spricht Casper Grim, Vizepräsident der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin, über die Erkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten

Herr Grim, man hört immer wieder, dass das Schultergelenk etwas Besonderes sei. Stimmt das?

Das ist korrekt. Seine Besonderheit besteht vor allem darin, dass der große Gelenkkopf in einer relativ kleinen Pfanne sitzt. Das gestattet dem Schultergelenk sehr viele Bewegungsfreiheiten, wir können dadurch Arme und Hände im Raum in so viele Richtungen bewegen, wie wir es gewohnt sind. Andererseits bedeuteten diese Freiheiten auch eine potenzielle Instabilität, die durch zahlreiche Bänder und Muskelzüge aufgefangen werden muss. Das Schultergelenk wird weniger knöchern durch Kopf und Pfanne als vielmehr durch muskuläre und kapsuläre Strukturen geführt.

Ist also die besondere Beweglichkeit des Schultergelenks hauptverantwortlich dafür, dass dort so oft Beschwerden auftreten?

Sie spielt sicherlich eine Rolle, insofern bereits kleinere Störungen in der Muskelbalance zu Beschwerden in der Schulter führen können. Tatsächlich aber können Schulterschmerzen sehr viele Ursachen haben, von Knochen- und Gelenkerkrankungen über Haltungsschäden bis zu Verletzungen an den Bändern und Sehnen. Die Frozen Shoulder finden wir überdurchschnittlich oft bei Schlaganfallpatienten, und bei Patienten mit Diabetes und Schilddrüsenenerkrankungen. So erkranken rund zehn Prozent der Diabetiker an dieser Versteifung im Schultergelenk, das ist ungefähr fünf Mal so viel wie in der Durchschnittsbevölkerung. Besonders oft betroffen sind Diabetiker vom Typ 2.

Wie kann durch solche Erkrankungen die Schulter versteifen?

Das ist noch nicht eindeutig geklärt. Jüngere Studien lassen vermuten, dass durch diese Erkrankungen vermehrt Fibroblasten, also Bindegewebszellen, in die Schultergelenkkapsel eindringen, die dadurch dickwandig und starr wird. Und diese Veränderungen scheinen durch Stoffwechselveränderungen begünstigt zu werden, wie sie etwa bei Diabetes vorkommen.

Sie sprachen von der Frozen Shoulder. Was muss man sich darunter vorstellen? Der Begriff klingt ja so ziemlich nach dem Gegenteil eines beweglichen Gelenks.

Und das ist es auch in der Tat. Die Schultergelenkkapsel zieht sich regelrecht

zusammen, sie schrumpft, wird starr und verliert deutlich an Flexibilität.

Und dabei bleibt es dann?

Nein. Denn der Begriff „Frozen Shoulder“ beschreibt recht passend den phasenweisen Verlauf dieser Erkrankung: Zunächst friert das Gelenk gewissermaßen ein, dann ist es wie steif gefroren, doch am Ende kommt auch wieder die Tauphase und die Steifigkeit löst sich und der Patient kann das Gelenk wieder bewegen. Oft sogar wieder beschwerdefrei, seine Erkrankung ist also am Ende tatsächlich verschwunden. Ihr Verlauf kann jedoch sehr langwierig sein, zwei bis drei Jahre sind da keine Seltenheit.

Gibt es außer Patienten mit Diabetes, Schlaganfällen und anderen Erkrankungen sonst noch Menschen, die ein besonders hohes Risiko für eine gefrorene Schulter haben?

Sagen wir es so: Der 20-Jährige bekommt sie eigentlich nicht, sie trifft vor allem Menschen zwischen 40 und 70 Jahren. Und die linke Seite trifft es genauso oft wie die rechte, und zwar sowohl beim Links- als auch beim Rechtshänder. Allerdings findet man bei Frauen die Frozen Shoulder deutlich öfter als beim Mann. Was schon erstaunlich ist, insofern ihr Bindegewebe eigentlich elastischer ist als das des Mannes.

Gibt es bestimmte Sportarten, die ein Risiko sind?

Nein. Die Frozen Shoulder ist keine sportassoziierte Erkrankung. Für andere Schultererkrankungen gibt es da allerdings schon Zusammenhänge. So finden wir gerade bei Überkopfsportarten wie Volleyball und Turnen oder auch Wurfesportarten wie Handball oder Speerwurf viele akute Verletzungen oder Überlastungsschäden am Schultergelenk. In der sportmedizinischen Terminologie haben sich in

Zur Person



Casper Grim ist leitender Oberarzt für Unfall- und Handchirurgie am Klinikum Osnabrück sowie Vizepräsident der Gesellschaft

für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin. Darüber hinaus arbeitet er als Verbandsarzt für die Deutsche Triathlon Union und den Deutschen Ringer Bund. Der Oberarzt hat bereits diverse Fachartikel und Fachbücher zu den Erkrankungen des Schultergelenks veröffentlicht. (zit)

2019 war Europas wärmstes Jahr

Auf dem Kontinent sind im vergangenen Jahr seit Beginn der Aufzeichnungen gleich mehrere Wärme-Rekorde gefallen



Risse im Boden auf einem Feld in Niedersachsen im Sommer 2019. BILD: DPA

Europa hat 2019 das wärmste Jahr seit Beginn der Aufzeichnungen erlebt. Weltweit habe es sich um das zweitwärmste Jahr gehandelt – in einer Reihe gleich fünf außergewöhnlich warmer Jahre, teilte der Copernicus-Klimawandelndienst (Copernicus Climate Change Service) im britischen Reading mit.

Den Auswertungen zufolge sind auch die klimaschädlichen Kohlendioxid-Konzentrationen (CO2) in der Atmosphäre gestiegen. Die Experten sprachen von „zweifelhafte erschreckenden Alarmsignalen“. „2019 war erneut ein außergewöhnlich war-

mes Jahr: Weltweit gesehen das zweitwärmste, wobei gleich mehrere Monate Temperaturrekorde brachen“, sagte der Wissenschaftler Carlo Buontempo. Copernicus ist das wichtigste Erdbeobachtungsprogramm der Europäischen Union.

Deutlich wärmer im Vergleich zum Durchschnitt von 1981 bis 2010 war es demnach in Alaska und über weiten Teilen der Arktis. Nahezu alle Landmassen waren den Statistiken zufolge überdurchschnittlich warm, vor allem in Ost- und Südeuropa, Südafrika sowie Australien, wo derzeit großflächige Brände wüten. In Teilen Kanadas lagen die Jahrestemperaturen dagegen unter dem Durchschnitt.

Speziell auf Europa bezogen herrschten den Experten zufolge das ganze Jahr überdurchschnittlich warme Temperaturen. Zwar brachen die Durchschnittstemperaturen der einzelnen Jahreszeiten keine Rekorde. Über das gesamte Jahr gesehen, habe Europa aber sein wärmstes Kalenderjahr erlebt, ganz knapp vor 2014, 2015 und 2018, so die Forscher. (dpa)

ANZEIGE

SÜDKURIER ZERTIFIKAT



ef3b642d2d0f5e69e05830f0e42c3045a3acdea69e8e2f7168fa951affec450

Zeitstempel-Zertifikat ausgestellt am 09.01.2020 | In Kooperation mit ORIGINSTAMP



Ihr Digitaler Tresor in der Blockchain

Nutzen Sie als SÜDKURIER Digital-Abonnent monatlich bis zu 25 digitale Zeitstempel in der Blockchain gratis! Mehr Infos: www.suedkurier.de/timestamp