

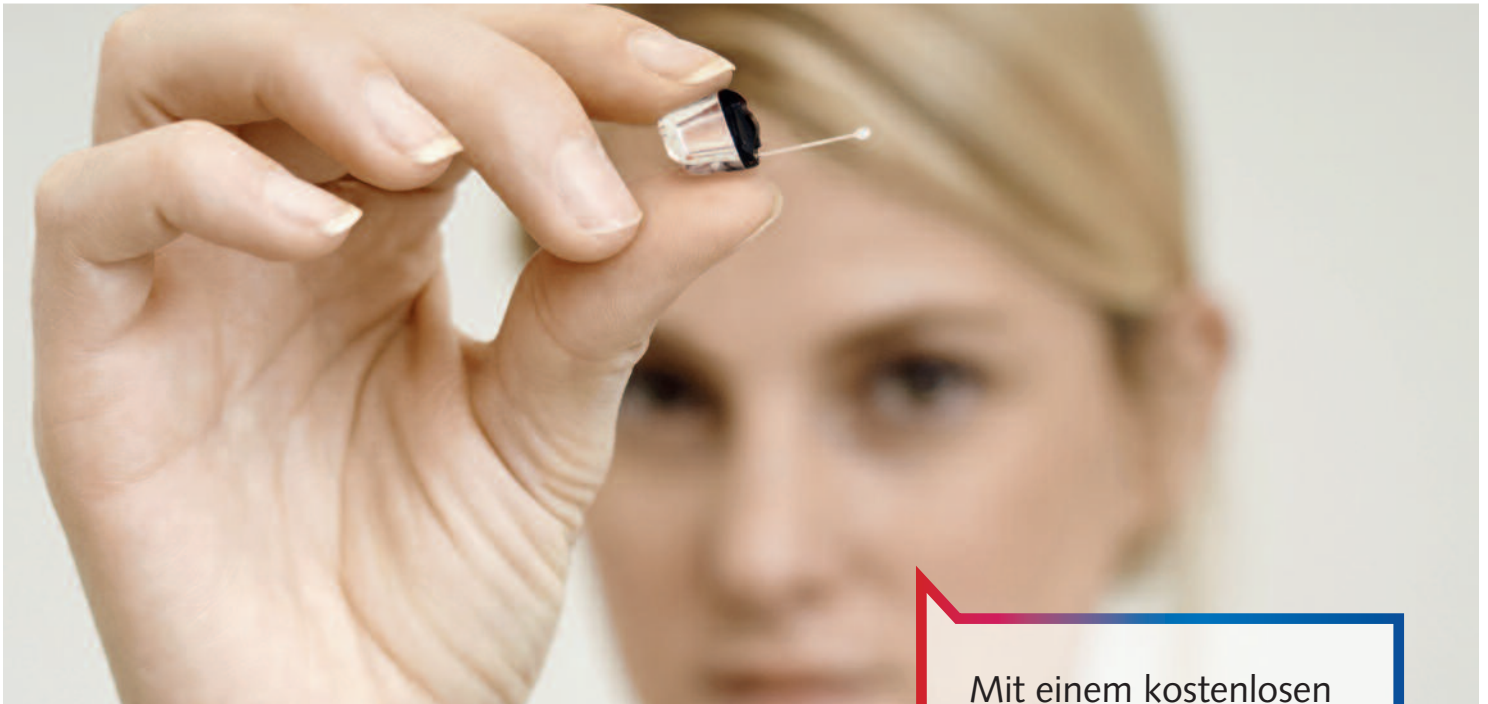
IN DER WE

DER MAINZER

Sommer, Sonne, Strand s. 04

Weinland Rheinland-Pfalz s. 14

Kopf hoch, Brust raus! s. 28



Mit einem kostenlosen Hörtest verschaffen wir Ihnen Klarheit über Ihre aktuelle Hörsituation.

Im-Ohr-Hörsysteme – das Höchstmaß an Ästhetik und Diskretion

Hörgeräte entwickeln sich ebenso rasant wie Mobiltelefone und Computer: Sie werden immer kleiner und beherbergen einen winzigen Mikrochip. Sowohl die Einstellung der Geräte als auch die Verarbeitung der eingehenden Schallsignale geschieht digital. Viele Hörgeräte tauschen sich drahtlos untereinander sowie mit anderen Geräten aus. Man spricht deshalb oft nicht mehr von Hörgeräten sondern von Hörsystemen.

Bei den Im-Ohr-Hörsystemen, kurz IdO, sitzt die gesamte Technik in einem kleinen Gehäuse, das nahezu vollständig im Gehörgang verschwindet. Ein großer Vorteil ist die lange Batterielaufzeit dieser Geräte. IdOs können bis zu 4 Monate am Stück bei allen Aktivitäten – beim Duschen, beim Telefonieren, beim Sport, beim Tragen von Kopfhörern und auch beim Schlafen – getragen werden.

Für den optimalen Hörerfolg empfehlen wir: Eine Kombination aus unseren modernen Hörsystemen, die durch höchstmögliche kosmetische Unauffälligkeit überzeugen, und der terzo Gehörtherapie.

In einem persönlichen Beratungsgespräch finden wir gemeinsam Ihr optimales Hörsystem und passen es auf Ihre individuellen Bedürfnisse an. Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen unter:
www.rempe.de

Besuchen Sie unsere Filialen
Neubrunnenstraße 19, 55116 Mainz,
Tel. 06131.22 23 94
Bahnhofstraße 28, 55218 Ingelheim,
Tel. 06132.730 68
Ludwig-Eckes-Allee 6, 55268 Nieder-Olm,
Tel. 06136.55 45

Richtig eingecremt & informiert:

Der Sommer kann kommen

Mit dieser vierten Ausgabe wird der MedizinMainzer ein Jahr alt. Es geht wieder um Gesundheit, Krankheit, Leben und Überleben und vor allem darum, gesund und mit Spaß den Sommer zu genießen. Wie man sich vor zu viel Sonne und vor Blitzen schützt, Infos zu Sport im Urlaub, zur Reiseapotheke und zu Versicherungen gehören dazu.

Mainz lebt auf seinen Plätzen – besonders lebhaft geht es dabei in den Sommermonaten zu. Das Thema Wein, Genuss und Exzesse besprechen wir in einem Interview mit der Gesundheitsministerin, Frau Bätzing-Lichtenthäler. Aktuelles aus der Forschung, Neuigkeiten aus den Mainzer Kliniken und der ambulanten Versorgung soll Sie informieren, neugierig machen, und Ihnen helfen, die richtigen Ansprechpartner bei Gesundheitsproblemen zu finden.

Falsche und manchmal gefährliche Überzeugungen überleben lange. Die Seite »Richtig oder Falsch« widmet sich solchen Irrtümern. Schwieriger ist es, Lügen zu entdecken. Wissenschaft und wissenschaftliches Denken sind zwar eine entscheidende Voraussetzung dafür – aber leider keine Garantie. Gekaufte Studien, von gekauften Medien und intellektuell überforderten Politikern in die Welt gesetzte und ständig wiederholte Unwahrheiten gefährden nicht nur unser Zusammenleben sondern auch unser Überleben.

Beim weltweiten Wissenschaftsmarsch am 22. April 2017 haben auch Wissenschaftler aus Mainz Flagge gezeigt und sich gegen Lügen und Unwahrheiten gewandt, die aus finanziellen Interessen in die Welt gesetzt werden.

Die Redaktion des MedizinMainzers wünscht Ihnen einen sonnigen und aufgeklärten Sommer

Impressum

Sonderveröffentlichung
von DER MAINZER.

Herausgeber Werner Horn

Redaktionsleitung
Dr. Paul Nilges
paul.nilges@dermainzer.net

Anzeigenleitung Werner Horn
Tel. 0 6131 / 965 33 66 | horn@dermainzer.net



Produktion Alexander Kohler-Beauvoir
produktion@dermainzer.net
Telefon 0 6131 / 965 33 10

Erscheinungsweise
Der MEDIZIN MAINZER erscheint
vierteljährlich als Beilage in DER MAINZER.

Auflage 32.000

Fotos: WHO, Fotolia.com

Inhalt

Seiten 4-13

Sommer, Sonne, Strand

Seiten 5-6

Sonnenlicht mit Schattenseiten

Seite 7

Vorher Reisefieber – nachher Gelbfieber

Seite 8

Sicher in die Ferne reisen

Seite 9

Tipps für die Reiseapotheke

Seiten 10-11

Gefährlicher Leichtsin

Seite 11

Sicherer Badespaß mit Kindern

Seite 12

Blitzgescheit beim Donnerwetter

Seite 13

Urlaub zu Ende – Beziehung auch

Seite 14

»Genuss braucht klare Grenzen«

Seite 16

Wenn sich alles dreht

Seite 17

Vom »Hilde« ins Vincenz

Seite 19

Kurze Wege und die Bündelung von Kompetenz

Seite 20

Leser reagieren...

Seiten 20-21

Wes Brot ich ess, des Lied ich sing

Seiten 22-23

Damit die Wunderwaffe nicht stumpf wird

Seiten 24-25

Barfuß am Strand – Gesundheit pur?

Seite 26

Aus voller Kehle...!

Seite 27

Medizin-News

Seiten 28-29

Kopf hoch, Brust raus!

Seite 29

Notrufnummern

Seite 30

Richtig oder falsch:

Seite 31

Jede Minute zählt!

SOMMER, SONNE, STRAND –

und möglichst knackig braun werden. Für die meisten Deutschen gehört das immer noch zu einem »richtigen Urlaub« dazu.



Sonnenlicht mit Schattenseiten

Menschen mit gebräunter Haut, so wissen Psychologen, wirken fitter, aktiver, selbstbewusster, attraktiver. »Ein fatales Schönheitsideal«, warnen die Hautärzte, denn eine »gesunde Bräune« gibt es nicht. Wer sich häufig unzureichend geschützt der Sonne aussetzt, nimmt nicht nur in Kauf, dass seine Haut faltig wird und vorzeitig altert. Er riskiert auch Erbgutschäden in den Hautzellen, die Jahre oder Jahrzehnte später zu Krebserkrankungen führen können. Jeder Mensch hat so etwas wie sein persönliches Sonnenkonto. Mit jedem Sonnenbrand und jedem Besuch im Solarium zahlt er darauf ein. Irgendwann ist es voll. Was viele nicht wissen: Die DNA in den Zellen wird schon geschädigt, bevor sich die Haut rötet. Nach Angaben der deutschen Krebshilfe werden bundesweit pro Jahr bei mehr als 240.000 Menschen neue Hautkarzinome entdeckt. Dreimal so viel wie vor 30 Jahren. Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute: Durch Sonnenstrahlen kommen viele positive Prozesse in Gang. Sie sind unerlässlich für die Bildung des lebenswichtigen Vitamins D, das auch als Sonnenvitamin bezeichnet wird. Es ist wichtig für den Knochenbau und die Muskulatur, mildert Neurodermitis und Schuppenflechte. Außerdem macht Sonne gute Laune. Vermutlich bildet der Körper bei schönem Wetter vermehrt Serotonin, einen Botenstoff im Gehirn, der positiv auf unsere Psyche wirkt.

»Schütz Deine Haut, Du hast nur eine« – mit diesem Slogan wirbt die Deutsche Krebshilfe für mehr Vernunft und einen großzügigen Umgang mit Sonnencremes, die den Hauptteil der schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlen herausfiltern. Gleichzeitig warnen die Experten aber, sich nach dem Eincremen in Sicherheit

zu wiegen. Umfragen zeigen: je höher der Lichtschutzfaktor, um so eher benutzen ihn Urlauber als Freibrief für stundenlanges Braten in der prallen Sonne.

Heiße Tipps für Sonnenanbeter:

- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen.
- Nicht im Solarium vorbräunen. Das erhöht den Eigenschutz der Haut nur minimal, führt aber zu einer zusätzlichen UV-Belastung.
- Die Mittagshitze zwischen 11 und 15 Uhr meiden, dann bekommt man schon mal 75 Prozent der gefährlichen Strahlung gar nicht erst ab!
- Sonnenhut tragen, und möglichst viel Haut mit sonnendichter Kleidung bedecken – Beduinen sieht man auch nie in der Badehose.
- Sonnenbrillen mit UV-Schutz kaufen, sonst riskiert man ernsthafte Schäden an Horn- und Netzhaut.
- Sonnencremes sollten eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Auch bei bedecktem Himmel.
- Empfohlen werden 30 bis 40 ml für den ganzen Körper. Eine normale 200ml-Flasche reicht damit nicht mal eine Woche.
- Vor allem Hals, Ohren, Nacken, Stirn und Nasenrücken brauchen einen intensiven Schutz weil sie der Strahlung besonders stark ausgesetzt sind.
- Der Lichtschutzfaktor (LSF) sollte nicht unter 20 liegen, auch bei einem dunklen Hauttyp. Für Kinder gilt mindestens LSF 30. Ist die UV-Belastung besonders hoch, beispielsweise durch reflektierendes Wasser, hellen Sand, Berge oder Äquatornähe, braucht man einen höheren Schutz
- Nur Sonnencremes wählen, die sowohl einen UV-A- als auch einen UV-B-Filter ha-

ben (bei gängigen Produkten ist das mittlerweile Standard).

- Öfter nachcremen! Selbst »wasserfeste« Cremes verlieren nach dem Schwimmen und Abrubbeln einen Teil ihrer Wirkung. Doch Vorsicht: eine neue Schicht Lotion verlängert die Schutzzeit nicht.
- Angebrochene Tuben möglichst bald aufbrauchen. Wärme und Luftsauerstoff zersetzen den Lichtschutzfilter, die Fette werden ranzig und Pilze siedeln sich an. Cremen Sie also ausreichend und gönnen Sie sich im nächsten Urlaub lieber ein neues Produkt



Ganz wichtig: Kinder brauchen besonderen Schutz.

Die dünne Kinderhaut reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlung. Es sind die Sonnenbrände in jungen Jahren, so glauben Mediziner, die später das Entstehen von Melanomen begünstigen, denn die Haut vergisst nichts. Erst ab dem 15. Lebensjahr ist der Eigenschutz der Haut vollständig ausgebildet.

Wussten Sie, dass...

- ... ein Sonnenschirm das UV-Licht nur um die Hälfte reduziert?
- ... heller Sand die Sonne bis zu 30 Prozent reflektiert, Wasser über 20 Prozent, Rasen sogar noch bis zu 18 Prozent?
- ... Wolken nur 20 bis 40 Prozent der UV Strahlung zurück halten?
- ... die Sonne in den Bergen noch intensiver brennt?
- ... Kleidung oft UV-durchlässig ist? Am wenigsten Schutz bieten Baumwolle, Leinen und Viscose, am meisten Polyester, Nylon, Wolle und Seide.
- ... dunkle Stoffe besser gegen die Sonne wirken als helle?
- ... Schatten nicht gleich Schatten ist? Ein Sonnensegel aus Billigstoff besteht meist aus locker gewebter Kunstfaser und hält die UV Strahlen kaum ab. Bei Qualitätsprodukten ist die Schutzfunktion auf der Packung vermerkt.
- ... ein schwerer Sonnenbrand im Extremfall lebensbedrohlich sein kann?
- ... 50 Sonnenbäder pro Jahr nach Expertenmeinung genug sind? Inclusive Gartenarbeit, Solariumsbesuche und Wochenendwanderungen?
- ... trotz alledem 40 Prozent der Männer laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung der Meinung sind, Eincremen sei nur etwas für Frauen?

Die Menschen in Australien haben das schon lange verinnerlicht. Prophylaxe wird dort schon im Kindergarten betrieben: Ein Kleinkind, das nur mit Badehose bekleidet im Sand spielt? Undenkbar. Die Aufklärung scheint Erfolg zu haben: Inzwischen stagnieren in »down under« die Melanom-Neuerkrankungen.

In den USA hingegen wird der exzessive Solariumsbesuch junger Mädchen für den beängstigenden Anstieg der Melanom-Raten bei Frauen verantwortlich gemacht. Forschungsergebnisse, die den deutschen Bundestag 2009 dazu veranlassten, ein Solariumsverbot für Minderjährige zu beschließen.

Vor diesem Hintergrund empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation:

- Babys der Sonne niemals direkt aussetzen,
- Kleinkinder nur mit langen Ärmeln, langer Hose und Mütze.
- auch unter der Kleidung eincremen. Ein helles Baumwoll-T-Shirt lässt noch 10 bis 20 Prozent der UV-Strahlen durch; ist es feucht, sogar 50 Prozent.

Kinder sind leicht zu beeinflussen. Die Erwachsenen sollten deshalb beim Umgang mit der Sonne mit gutem Beispiel vorangehen.

Wieviel Sonne verträgt die Haut?

Vor der Sonne sind nicht alle gleich. Die Eigenschutzzeit der Haut unterscheidet sich bei hoher UV Strahlung von Typ zu Typ:

- bei Menschen mit sehr heller Haut und rötlichem Haar dauert sie nur 10 Minuten,
- bei ganz dunklen Typen, die kaum Sonnenbrände bekommen, eine halbe Stunde – auch das ist nicht viel.

Der Lichtschutzfaktor einer Sonnencreme zeigt an, wieviel länger man in der Sonne bleiben darf, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Ein hellhäutiger Mensch, der 10 Minuten Sonne heil übersteht, kann nach dem Eincremen bei Lichtschutzfaktor 20 die Zeit für das Sonnenbad theoretisch auf $10 \times 20 = 200$ Minuten erhöhen. Hautärzte empfehlen aber, diese Maximalzeit nur bis zu 60 Prozent auszuschöpfen. Das bedeutet: 60 Prozent von 200 Minuten = 120 Minuten, also zwei Stunden.



Vorher Reisefieber – nachher Gelbfieber

Wir reisen kreuz und quer durch die Weltgeschichte. Afrika, Asien, Südamerika – jedes Land, jeder Flughafen ist binnen weniger Stunden erreichbar. Doch so eine Reise kann schnell zum Alptraum werden, denn schwere Infektionen im Ausland sind längst keine Seltenheit mehr. Auch wer »nur« die Mittelmeerlande bereist, ist davor nicht gefeit. Und schon ein Aufenthalt in Österreich birgt die Gefahr einer durch Zecken verursachten Hirnhautentzündung (FSME).

Deshalb sollte man ein paar Wochen vor Reiseantritt seinen Impfpass einer gründlichen Prüfung unterziehen und sich an kompetenter Stelle beraten lassen. Im Übrigen kann es auch nicht schaden, innerhalb Deutschlands über die empfohlenen Impfungen nachzudenken. Gegen Kinderlähmung und Diphtherie zum Beispiel oder Tetanus – spätestens beim nächsten Freizeitunfall und einem Kurzbesuch in der Notaufnahme eines Krankenhauses wird danach gefragt. Wie wichtig die Vorsorge gegen Hepatitis A (und B) ist, zeigt eine Schweizer Studie. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass 80 Prozent aller Schweizer irgendwann einmal in ihrem Leben mit der infektiösen Lebererkrankung in Berührung kommen könnten.

Denn jeder, der reist, und das sind eben die meisten, ist potentiell gefährdet. Gelbsucht kann man sich überall holen, vor allem aber im gesamten Mittelmeerraum und in Osteuropa, besonders leicht in Süditalien, Bulgarien, Ägypten und der Türkei.

Impf-Empfehlungen in aller Kürze:

- Beratung: Vor der Reise sollte eine reisemedizinische Beratung stehen – bei Ihrem Internisten oder in einem der Tropeninstitute.
- allgemein empfohlen: Tetanus, Diphtherie, Polio, je nach Alter auch Grippe und Masern
- für bestimmte Länder empfohlen: Hepatitis A und B, Typhus, Cholera, Gelbfieber, Tollwut, Meningokokken, Japanische Enzephalitis, FSME
- für bestimmte Länder Pflicht: Gelbfieber
- Bei Reisen in Malaria-Gebiete sollte unbedingt eine reisezielspezifische Beratung zur Malaria-Prophylaxe in Anspruch genommen werden.

Generell sind pauschale Aussagen schwierig. Die empfohlenen Schutzmaßnahmen hängen von jeweiligen Reiseland ab, der Saison und

möglichen aktuellen Krankheitsausbrüchen vor Ort, aber auch von der Reisedauer, den Vorerkrankungen des Reisenden und dem individuellen Reisestil: ein Rucksackurlaub erfordert eine andere Prophylaxe als ein Hotelaufenthalt. Alle Impfungen sollten spätestens zwei Woche vor Reiseantritt erledigt sein.

Welche Impfung für welches Land?

Folgende Internetseiten geben Auskunft

- www.auswaertiges-amt.de/gesuender-reisen
- <http://tropeninstitut.de/ihr-reiseziel>
- <http://dtg.org/institut.html> (Tropenmedizinische Institute)
- <https://www.crm.de/> (Kasten »Reisende« anklicken)

Und last but not least: Wer trägt die Kosten? Impfen kann ganz schön ins Geld gehen: Viele Krankenkassen erstatten die Kosten, andere nicht. Informieren Sie sich vor dem Impfen, welche Kosten übernommen werden, denn meist müssen Sie Vorkasse leisten.



Sicher in die Ferne reisen

Wann macht eine private Auslandsrankenversicherung Sinn?

Krank werden im nichteuropäischen Ausland, das kann schnell ins Geld gehen. Damit es erst gar nicht soweit kommt, sollte jeder gesetzlich versicherte Fernreisende eine zusätzliche Krankenversicherung abschließen. Diese Auslandsrankenversicherung übernimmt während des Aufenthalts außerhalb Deutschlands die Funktion der heimatischen Vollversicherung. Vor allem Menschen, die für eine längere Zeit ihrem Wohnort den Rücken kehren, sollten eine solche Versicherung auf alle Fälle abschließen.

Wie aber findet man die am besten? Jedenfalls sollte man sich nicht vom Preis allein leiten lassen, sondern auf die Leistungen achten. Etwa auf die Frage, ob die Versicherung auch zahlt, wenn ein Patient zurückgefliegen werden muss. Das ist vor allem aus jenen Ländern sinnvoll, in denen keine ausreichenden Behandlungsmöglichkeiten bestehen oder die medizinische Versorgung schlecht ist. Doch Achtung, in vielen Versicherungsverträgen lauern Fallen. Chronisch Kranke oder Schwangere müssen besonders aufpassen, weigern sich einige Versicherte doch, bei »absehbaren« Krankheiten zu zahlen – etwa bei einer Frühgeburt einer Hochschwangeren im Ausland. Überprüfen Sie deshalb vor Vertragsabschluss alle Versicherungsklauseln genau. Häufig zoffen sich die Versicherungen mit ihren Kunden um die Frage der Dauer einer Urlaubsversiche-

rung. Vereinbarte Leistungsfristen können einem Urlauber etwa schaden, der am Ende seines Jahresurlaubs schwer erkrankt und über Wochen aus Kostengründen in einer ausländischen Klinik bleiben müsste. Auch eine Klausel wie »Kriege und innere Unruhen« sollte man beachten. So kann die Versicherung die Zahlung ärztlicher Kosten verweigern, wenn ein Urlauber in einen Aufstand gerät oder er in einem Land einen Schaden erleidet, den das Auswärtige Amt vorher mit einer Reisewarnung belegt hat. Auch wer in Länder fliegt, in denen Cholera oder andere Seuchen grassieren, verliert oft den Versicherungsschutz. Nicht bezahlt werden im Rahmen einer Auslandsrankenversicherung auch Psychotherapien oder Vorsorgeuntersuchungen, ebenso Massagen oder Hilfsmittel wie Brillen oder Hörgeräte. Auch Paare, die wegen einer künstlichen Befruchtung in die Türkei oder andere Ländern reisen, müssen die Kosten selbst tragen.

Gut zu wissen

Die Kosten für eine Auslandsrankenversicherung berechnen sich nach dem Alter, den gewählten Leistungen, der Höhe der Selbstbeteiligung und dem Reiseland.

Ausländische Arztrechnungen sollte immer das Rechnungsdatum, Name und Anschrift des Arztes beziehungsweise der Klinik, Vor- und Nachname sowie Geburtsdatum der behan-

delten Person, die Diagnose und die einzelnen ärztlichen Leistungen und deren Daten enthalten. Außerdem sollte die Zahlung quittiert werden. Rezepte müssen Name und Adresse des Ausstellers, die verordneten Medikamente, Preise und den Namen des Patienten enthalten. Bei Zahnbehandlungen müssen die behandelten Zähne klar bezeichnet werden und auch, welche Maßnahmen nötig waren.

Bestehen Vorerkrankungen oder chronische Erkrankungen, kann es passieren, dass die Versicherung nicht zahlt. Lassen Sie sich im Zweifel vor Urlaubsantritt die Reisefähigkeit von einem Arzt schriftlich bestätigen.

Was die Auslandsrankenversicherung bezahlt:

- ambulante ärztliche Behandlungen, Röntgendiagnostik und Operationen, ärztlich verordnete Arznei-, Verband- und Heilmittel
- schmerzstillende Zahnbehandlungen, einfache Zahnfüllungen, Reparaturen von Zahnersatz
- ärztliche Leistungen, Sachmittel, Unterbringung und Verpflegung bei einem Krankenhausaufenthalt
- Transport zum nächsten Krankenhaus
- ärztlich angeordnete und medizinisch notwendige Rücktransporte
- Überführung im Todesfall oder Bestattung im Ausland bis üblicherweise 10.000 Euro

Tipps für die Reiseapotheke

Ich fahre in den Urlaub und packe ein: eine Reiseapotheke! Aber wie soll die aussehen? Das hängt natürlich vom Reiseziel und der Art der Reise ab. Rucksacktouristen brauchen eine andere Ausrüstung als Urlaubergruppen mit festen Hotels und Reiseleiter. Und natürlich unterscheidet sich ein Afrika-Tripp von einem Urlaub in Dänemark, wo die nächste Apotheke gleich um die Ecke liegt. Wer alles einpackt, was auf der folgenden Liste steht, ist sozusagen »maximalversorgt« und hat für (fast) jede Situation etwas dabei:

1. Schmerz- und Fiebermittel

Sie gehören in jede Reiseapotheke. Doch Vorsicht: Wenn Sie in Länder reisen, in denen Dengue- oder Gelbfieber vorkommen, sind blutverdünnende Stoffe wie Acetylsalicylsäure oder Diclofenac ungeeignet. Hier empfiehlt sich Paracetamol.

2. Ein Fieberthermometer

Nicht nur in Ländern mit Malaria-Gefahr empfiehlt es sich, die Körpertemperatur im Blick zu behalten. Aber: kein Thermometer aus Glas, es könnte zerbrechen.

3. Verbandszeug

Wer mag, das ganze Programm: Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette, Dreieckstuch.

4. Wunddesinfektionsmittel

Damit lassen sich Wunden, aber auch Gebrauchsgegenstände desinfizieren.

5. Individuell notwendige Medikamente

Denken Sie auch an Arznei gegen Beschwerden, unter denen Sie oft leiden. Verstopfung zum Beispiel, oder Herpes.

6. Insektenabwehr

Ein guter Schutz vor Mückenstichen ist überall

dort wichtig, wo z.B. Malaria, Gelbfieber, Dengue-Fieber oder die japanische Enzephalitis verbreitet sind.

7. Sonnenschutz

In der Sommerhitze ein Muss. Mindestens Lichtschutzfaktor 20, evtl. mehr.

8. Augentropfen

Staub, Wind oder Licht verursachen auf Reisen häufig Bindehautentzündungen. Dann helfen abschwellende Augentropfen.

9. Mittel bei Halsschmerzen, Schnupfen & Co.

10. Medikamente bei Prellungen und Zerrungen

Entzündungshemmende Medikamente lindern die Schmerzen und lassen Schwellungen abklingen. Im Zweifelsfall den Arzt aufsuchen

11. Gel gegen Juckreiz

Eine Labsal bei Mückenstichen.

12. Medizin bei Verstopfung

Wenn viel Trinken und ballaststoffreiche Nahrung und Obst (Feigen, getrocknete Pflaumen, Melonen, Papaya) nichts helfen, ist es gut, ein mildes Abführmittel dabei zu haben.

13. Medizin bei Durchfall

zur akuten Behandlung und ein Präparat zum Elektrolytersatz

Wer in Länder mit schlechten Hygienestandards reist und dort auf lokale Lebensmittel und Unterkünfte angewiesen

ist, sollte sich vorab bei einem Arzt beraten lassen, der sich mit Tropenmedizin auskennt. Er kann den Impfstatus überprüfen und eventuell ein Rezept für verschreibungspflichtige Medikamente ausstellen. Malariamittel zum Beispiel oder aber Antibiotika. Das erspart unter Umständen den Besuch in einem wenig vertrauenserweckenden Krankenhaus.

Nicht vergessen!

Machen Sie vor der Abreise eine Liste mit den Medikamenten, die Sie dauerhaft nehmen. Der Präparatname sollte darauf stehen, die genaue Bezeichnung des Wirkstoffs und die Dosierung. Im Notfall können Sie so Ihr Mittel nachkaufen. Und vergessen Sie Ihre Krankenkassenkarte nicht.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine Bescheinigung ausstellen, wenn Sie sich eine Arznei selbst spritzen müssen. Damit ersparen Sie sich Ärger bei den Grenzkontrollen. In manche Länder dürfen Schmerzmittel (Opiode) generell nicht eingeführt werden.

Nehmen Sie die ärztlich verordneten Mittel in ausreichender Menge mit, und transportieren Sie die Medikamente auf den Flügen im Handgepäck.



Gefährlicher Leichtsinn

Wie lassen sich Badeunfälle vermeiden ?

Sommer, Sonne, heiße Tage – wer denkt da nicht ans Abkühlen? Im Freibad, am Rheinstrand, im Garten-Pool, am Baggersee. Nach Radfahren ist das Baden der zweitliebste Zeitvertreib der Deutschen. Doch Vorsicht, warnt die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG): Leichtsinn ist lebensgefährlich. Im vergangenen Jahr sind in Deutschland laut Statistik 537 Menschen ertrunken, weil sie die Risiken falsch eingeschätzt haben, die ein Gewässer birgt. Ein Spitzenwert in der 10-Jah-

res-Statistik. Bei Kindern sind Wasserunfälle die zweithäufigste Todesursache, aber auch Senioren verunglücken immer öfter. Selbstüberschätzung, gepaart mit Herz-Kreislauf Problemen – eine verhängnisvolle Allianz. Vier von fünf Ertrunkenen könnten noch leben, sagen Fachleute, wenn sie nur etwas vorsichtiger gewesen wären. Wann wird Mut zum Übermut ?

Zum Beispiel beim Kopfsprung in ein unbekanntes Gewässer, dessen Tiefe sich nicht

einschätzen lässt. Immer wieder wird davor gewarnt. Trotzdem landen jedes Jahr mehrere Dutzend Patienten mit Genickbrüchen in den Notaufnahmen der Krankenhäuser, und oft genug bedeutet die Diagnose ein Leben im Rollstuhl. Auch im heimischen Schwimmbad kommt es zu folgenreichen Unfällen bei Sprüngen. Besonders gefährdet sind tobende Kinder. Sie verletzen sich am häufigsten bei einem Zusammenprall mit dem 1-Meter-Brett !



Für's Leben gerne Blut spenden

— Wir informieren Sie gerne!
Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Transfusionszentrale
Hochhaus Augustusplatz, Geb. 905, 55101 Mainz
Tel. 06131 17-3216 oder -3217

Öffnungszeiten:
Mo., Mi. und Fr. 8.00-16.00 Uhr, Di. und Do. 8.00-18.00 Uhr,
Sa. 8.00-11.00 Uhr
www.transfusionszentralemainz.de

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**
MAINZ



Sicherer Badespaß mit Kindern

Beispiel zwei: Ohne Abkühlen ins Wasser hüpfen – am besten noch mit vollem Magen und alkoholisiert. Selbst robuste Naturen verkraften das nicht ohne weiteres. Der Kreislauf kollabiert, und der Mensch geht einfach unter.

Beispiel drei: Als Nichtschwimmer auf einer Luftmatratze in den (Bade-) See stechen. Das scheint sicher, ist es aber nicht, wie die Unfallstatistiken belegen. Das Plastikboot kann Luft verlieren, oder der Nichtschwimmer fällt ins Wasser und gerät in Panik.

Beispiel vier: Das Flussschwimmen. Es liegt im Trend, denn die Gewässer werden immer sauberer. Leider aber nicht ungefährlicher. Der Rhein gilt als »Deutschlands risikoreichster Fluss«. Meist warnen Schilder vor dem "Baden auf eigene Gefahr". Aber sie werden genau so oft übersehen wie missachtet. Ausnahmen sind besonders geschützte Strandbäder wie zum Beispiel in Oppenheim. Baden ist hier erlaubt – aber nur in der Nähe des Ufers. Weiter hinaus als bis zu den grünen Bojen sollte niemand schwimmen. Zum einen wegen des Schiffsverkehrs. Viel gefährlicher aber ist die Strömung des Flusses. In den Untiefen des Flussbetts und an Landungsstegen – überall können sich Strudel bilden, die selbst geübte Schwimmer nach unten ziehen. Die meisten Menschen verhalten sich übrigens falsch, wenn sie in einen Wirbel geraten. Statt dagegen anzuschwimmen sollte man sich mitreißen lassen und versuchen, seitlich herauszukommen, rät die DLRG. Auch wenn man dann am Ufer 500 Meter zurücklaufen muss.

Andere Gefahren lauern an Natur- oder Baggerseen. Sie fallen oft nach wenigen Metern steil ab. Dicht unter der warmen Wasseroberfläche können sich Kälteinseln verbergen. Gerät ein Schwimmer in einen solchen kalten Bereich, kann es zu Unterkühlung und Krämpfen kommen.

Damit die schönste Zeit des Jahres nicht zum Albtraum wird, sollten Wasserratten einige Regeln beachten:

- Kein Kopfsprung in ein unbekanntes Gewässer
- Nur an bewachten Badestellen schwimmen (Warnhinweise beachten)
- Nie alleine schwimmen
- Sumpfige, pflanzendurchwachsene Gewässer & unbekannte Ufer meiden
- Vor dem Baden den Körper abkühlen, das Bad beenden, sobald man friert.
- Bei Blitz und Donner raus aus dem Wasser!
- Niemals mit vollem Magen oder mit Alkohol im Blut schwimmen gehen.
- Schiffsfahrtswege, Schleusen und Brückenpfeiler sind keine Badezonen.
- Sich nie zu weit vom Ufer entfernen.
- Niemals um Hilfe rufen, wenn man nicht in Gefahr ist.

Bei neun von zehn Todesfällen waren die Kinder außerhalb der Sichtweite der Erwachsenen. Die DLRG legt den Eltern deshalb folgende Regeln ans Herz:

1. Kinder nie unbeaufsichtigt im oder am Wasser lassen, sondern immer in »Griffnähe« sein.
2. Niemals Geschwister unter 16 Jahren mit der Aufsicht betrauen. Sie sind damit überfordert, weil sie gefährliche Situationen noch nicht richtig einschätzen können.
3. Kinder früh mit Wasser vertraut machen. Schon kleine Kinder können Ausatmen und Tauchen lernen und ihren Orientierungssinn unter Wasser schulen. So früh wie möglich mit einem spielerischen Schwimmkurs beginnen.
4. Sich nicht auf Schwimmhilfen verlassen. Schwimmflügel und Schwimmringe schützen nicht vor dem Ertrinken. Deshalb nur unter Aufsicht verwenden, und beim Kauf auf zwei Luftkammern und das GS-Zeichen (»geprüfte Sicherheit«) achten
5. Kinder auf mögliche Gefahren hinweisen. Ob am Meer, im Schwimmbad oder zu Hause: Kinder wiederholt auf potentielle Gefahren (Wellengang, Wassertiefe, Strömung etc.) aufmerksam machen.

Kinder sind »wassersicher«, wenn sie

- sich unter Wasser genauso gut zu recht finden wie über Wasser,
- 15 Minuten ohne Halt und Hilfen im tiefen Wasser schwimmen können,
- auf dem Rücken genauso gut schwimmen können wie auf dem Bauch,
- mehrere Sprünge beherrschen,
- beim Wasserschlucken nicht anhalten müssen.

Blitzgescheit beim Donnerwetter

Zwischen einer halben und zwei Millionen Blitze schlagen jährlich in Deutschland ein. Weniger als 1000 Menschen werden getroffen, etwas über 100 werden verletzt und weniger als 10 sterben dadurch. Und das, obwohl Blitze eine der stärksten Naturgewalten darstellen: Die elektrische Spannung beträgt zwischen 50 und 500 Millionen Volt, die Stromstärke über 100.000 Ampere. Sie erreichen Geschwindigkeiten von etwa 1000 Km/h und Temperaturen um 30.000°C. Die Oberfläche der Sonne ist ein vergleichsweise gemütliches Plätzchen. Erstaunlich, dass nicht mehr passiert. Mitte des 20. Jahrhunderts starben in Deutschland jährlich noch über 100 Menschen durch Blitzschläge. Der Rückgang der Todeszahlen hängt damit zusammen, dass immer weniger im Freien gearbeitet wird und die Menschen zudem besser informiert sind. Es gibt allerdings Pechvögel: Der Amerikaner Roy Sullivan hielt einen traurigen Rekord, er wurde achtmal getroffen, bevor er 1983 unter mysteriösen Umständen im Bett starb. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit gering ist, das Risiko lässt sich noch weiter reduzieren, wenn man überholte Volksweisheiten missachtet und einige Regeln einhält.

Vor Eichen zu weichen und Buchen zu suchen ist ein gefährlicher Mythos. Blitze sind keine Botaniker, sie fackeln nicht lange sondern schlagen meist dort ein, wo die Entfernung zur Erde möglichst gering ist. Allerdings sind sie auch dabei unberechenbar: Sie können sich durchaus einen kleinen Baum unmittelbar neben einem hohen Turm aussuchen.

Am sichersten, so die Fachleute, ist es natürlich, sich bei Gewittern nicht draußen aufzuhalten. Wird man im Freien überrascht und

kann sich nirgendwo in Sicherheit bringen, sollte man sich an folgende Empfehlung der Spezialisten vom Verband der Elektroindustrie halten.

Raus aus dem Wasser, Abstand zum Ufer mindestens 30 Meter. Bei Gewitter zu schwimmen ist äußerst gefährlich, da Wasser die Spannung sehr gut weiterleitet.

Im Freien in die Hocke gehen, nicht stehenbleiben, aber sich auch nicht hinlegen.

Am besten im Hocken den Kopf einziehen, Arme an die Brust, Füße eng schließen (nicht mit den Knien den Boden berühren!). Falls man in einer Gruppe unterwegs ist, keine anderen Personen berühren.

Nicht unter einem freistehenden Baum aufhalten – Am besten in der Mitte zwischen den Bäumen bleiben. Optimal ist ein Abstand von etwa zehn Metern zu Bäumen und Ästen.

Schutz besteht auch unter Hochspannungsdrähten, in der Mitte zwischen den Masten.

Hügelkuppen, Hecken, Waldränder und Wassergräben meiden.

Metallgegenstände möglichst nicht berühren. Abstand halten zu Metallzäunen, auch Weidezaunanlagen, Drahtseilen, nassen Kletterseilen und eisernen Leitern.

Zelte bieten bei Gewittern keinen Schutz.

Wohnwagen mit Metallgerüst und geschlossene Autos hingegen schon. Man sollte aber nicht unter einer Brücke parken, da hier das Risiko einer sogenannten Schrittspannung besteht.

»Donner-Wetter! Comic für Kids zu Donner & Blitz« vom »VDE Verband der Elektrotechnik« gibt es als App bei Google Play und im App Store.



Urlaub zu Ende – Beziehung auch

Endlich Urlaub. Sommer, Sonne, Kräfte tanken. Mal drei Wochen lang keinen Stress und keine Alltagsorgen. Endlich mal wieder Zeit haben füreinander. Ein entspannter Spaziergang am Meeresstrand, danach ein romantisches Abendessen zu zweit – vielleicht stellt sich ja wieder so was wie Verliebtheit ein. Der Urlaub soll oft für alles entschädigen, was im Laufe der letzten Monate privat zu kurz kam.

Die Erwartungen sind hoch, das Risiko enttäuscht zu werden ebenso. Die schönste Zeit des Jahres? Von wegen. Schon während der anstrengenden Anreise macht sich bei vielen Paaren Gereiztheit breit. Dann reichen der Frust über das schäbige Hotelzimmer oder der Dauerregen bei der Ankunft aus, um die Stimmung komplett zu vermiesen. Und es wird noch komplizierter: Im Alltag gibt es feste Regeln und Strukturen, jetzt ist da plötzlich viel Freiraum. Mietwagen ja oder nein? Ausflug in der Gruppe oder zu zweit? Ständig müssen Entscheidungen getroffen werden, die dem Partner oft nicht gefallen, und das bedeutet Stress.

Laut Statistik reden deutsche Paare in der Hektik des Alltags kaum zehn Minuten miteinander. Im Urlaub erleben sie das extreme Gegenteil: sie haben fast unbegrenzt Zeit füreinander. Und zwar unter erschwerten Bedingungen, denn es gibt kaum Rückzugsmöglichkeiten. Viele Paare

verkräften diesen Wechsel nicht. Unterschwellige Konflikte, die im Alltag ignoriert wurden, sind jetzt gnadenlos Thema. Vorwürfe statt Liebeschwüre. Bei einigen Paaren steigern sich solche Auseinandersetzungen zur Generalabrechnung, an der die Beziehung zu zerbrechen droht. Jede dritte Scheidung in Deutschland wird nach den Ferien eingereicht. Vor allem Paare mit erwachsenen Kindern sind betroffen. Meist sind es übrigens die Frauen, die eine Trennung wünschen.

Das muss nicht so sein. Wenn die Beziehung nicht schon vorher völlig zerrüttet ist, sagen Paartherapeuten, kann man dem Urlaubsstress vorbeugen:

- Sprechen sie rechtzeitig vor den Ferien über Wünsche und Erwartungen. Suchen Sie echte Kompromisse, also Entscheidungen, die Sie mittragen und nicht nur ertragen. Erinnern Sie sich an die letzte Reise. Wo hat es gut geklappt, was sollte man tunlichst vermeiden?
- Kalkulieren Sie mindestens zwei Wochen für Ihren Urlaub ein. Erst nach rund 10 Tagen stellt sich der Körper von »Arbeit« auf »Erholung« um
- Couch potatoes im Wildwasser-Kajak? Vom Holland-Rad aufs Mountainbike? Klettersteig bei Höhenangst? Schätzen Sie Ihre

Kräfte und Fähigkeiten richtig ein und muten Sie sich und dem Partner nicht zu viel zu.

- Legen Sie am Urlaubsort den Schalter um, lassen Sie den Alltag los. »Urlauben« heißt, sich frei zu machen für Neues und einfach mal auf seine innere Stimme hören.
- Üben Sie sich in Gelassenheit. Werden Sie kreativ, wenn etwas Unerwartetes geschieht. Das Museum ist geschlossen? Eine prima Gelegenheit, um sich ins nächste Café zu setzen und einen schönen Abend zu planen.
- Zu viel Nähe kann anstrengend sein. Gestehen Sie Ihrem Partner Freiräume zu und gehen Sie Kompromisse ein. Planen Sie das Urlaubsprogramm abwechselnd, oder gestalten Sie den Tag getrennt, während der Abend für gemeinsame Unternehmungen reserviert ist.

Und wenn es trotzdem zum Ehekrach kommt – gewinnen Sie ihm positive Seiten ab. Krisen sind immer eine Chance zur Veränderung. Die meisten Konflikte, die Ehen an den Rand des Scheiterns bringen, sind nicht grundsätzlicher Art, sondern haben ihre Wurzeln in Kommunikationsproblemen. Ein paar Sitzungen bei einem guten Paartherapeuten können hier – nach dem Urlaub – entscheidende Anstöße geben.

MW

»Genuss braucht klare Grenzen«

Weinfest, Weinmarathon, Weinprobierstand am Fischtor und Weinfest sind für die Winzer aus der Region ausgezeichnete Werbebechancen. Und im Schatten des Mainzer Doms, umrahmt vom malerischen Markt, schmeckt beim Mainzer Marktfrühstück vom Frühjahr bis in den Herbst der Wein aus der Region besonders gut. Man trifft sich, redet, lacht und hat Spaß, der Alkohol lockert die Stimmung. Fernseh- und Zeitungsberichte greifen das Thema auf, berichten von Alkoholexzessen und Problemen für den regulären Marktbetrieb. Auch einige Geschäftsleute und Marktbesucher klagen, der Markt sei nur noch Kulisse für den Weinausschank, die eigentlichen Kunden seien dadurch abgeschreckt. Andere sehen darin eher eine Steigerung der Attraktivität des Marktes und ihres eigenen Angebotes.

Seit 2016 ist Frau Sabine Bätzing-Lichtenthäler Gesundheitsministerin im traditionellen Weinland Rheinland-Pfalz. Bis 2009 war sie Drogenbeauftragte der Bundesregierung. Mit weitreichenden und mutigen Vorschlägen zur Änderung des Umgangs mit Alkohol hat sie sich einen Namen gemacht – und hatte eine mächtige Lobby zum Gegner. Werbeverbote für Alkohol und eine 0,00% Promillegrenze konnten sich nicht durchsetzen.

Über Wein, Tradition und den Spagat zwischen wirtschaftlichen Interessen und Gesundheit sprach der MedizinMainzer mit der Ministerin.

Rhein Hessen und Mainz sind für Wein und Feiern bekannt. Im Universitätsklinikum Mainz wurde aber auch das erste medizinische Ausnüchterungskonzept für Großveranstaltungen

entwickelt. Sie haben sich schon immer gegen übermäßigen Alkoholenuss ausgesprochen. Haben Sie jetzt als Gesundheitsministerin bessere Möglichkeiten, Alkoholprobleme noch konsequenter zu bekämpfen?

Bätzing-Lichtenthäler: Ein gutes Glas Wein oder ein kühles Bier sind Teil der Lebensart in Rheinland-Pfalz. Diese Lebensart wird durch exzessives Trinken, das sogenannte »Rausch-trinken«, mit all seinen negativen Begleiterscheinungen in Frage gestellt. Daher geht es darum, maßvollen Genuss von Alkohol nicht zu verurteilen, aber dem Rauschtrinken eine klare Absage zu erteilen und die Menschen im Land für einen verantwortungsbewussten Konsum alkoholischer Getränke zu gewinnen. Als Gesundheitsministerin habe ich die Möglichkeit, über die aus Landesmitteln geförderten Suchtpräventionsfachkräfte und Suchtberatungsstellen Einfluss auf die sucht-präventiven Schwerpunkte im Land zu nehmen.

Zu diesen Schwerpunkten zählt auch das Projekt »HaLT-Hart am Limit«. Hier führen Fachkräfte der Suchtberatungsstellen mit jungen Menschen, die mit einem akuten Rausch in ein Krankenhaus eingeliefert wurden sowie deren Eltern gezielte Gespräche und bieten weitere Hilfemaßnahmen an. Darüber hinaus geht es um die Entwicklung einer kommunalen Präventionsstrategie mit dem Ziel, Alkoholexzesse und schädlichen Alkoholkonsum zu verhindern.

Nach Statistiken der Weltgesundheitsorganisation wird in Deutschland sehr viel Alkohol getrunken: Platz 23 von 194 Staaten. Dennoch

zeigt sich ein überraschender Trend: 2016 ist der Alkoholkonsum vor allem bei Jugendlichen erneut gesunken, das Alter für den ersten Rausch angestiegen. Worauf führen Sie diese Veränderungen zurück?

Bätzing-Lichtenthäler: Diese Zahlen zeigen, dass Prävention erfolgreich ist. In Rheinland-Pfalz werden gerade Kinder und Jugendliche schon frühzeitig über die Gefahren des Alkoholkonsums aufgeklärt. So werden spezielle Fortbildungen für Beratungslehrkräfte und Beschäftigte in Kindertagesstätten angeboten. Die Landesregierung fördert auch ein flächendeckendes Netz von Suchtberatungsstellen und Suchtpräventionsfachkräften.

Angebote wie ein »Weinmarathon« mit 20 Weinproben sind im Grunde eine Anstiftung zum exzessiven Trinken. Gerade jüngere Menschen sind durch solche »Flat-Rates« und aufgrund ihrer fehlenden Erfahrung im Umgang mit Alkohol gefährdet. Was kann gegen solche Risiken unternommen werden?

Bätzing-Lichtenthäler: Es kommt vorrangig darauf an, dass die Bestimmungen des Gaststättenrechts und des Jugendschutzgesetzes eingehalten werden: Kein Alkohol an unter 16-jährige und keine Spirituosen unter 18 Jahren! Aber auch hier ist die Prävention von Bedeutung. Wichtig ist die Vernetzung der Akteure vor Ort, wie sie in den 38 von der Landesregierung geförderten regionalen Arbeitskreisen zur Suchtprävention praktiziert wird. Dabei arbeiten unter anderem Fachkräfte aus der Suchtberatung, aus Jugendämtern, der Jugendarbeit, Schulen, Kindertagesstätten und aus dem Ehrenamt zusammen, um suchtverbeugende Maßnahmen in ihren Regionen



aufeinander abzustimmen und weiterzuentwickeln. Eine gute Idee ist es beispielsweise, Kinder und Jugendliche auf Festen eine alkoholfreie Umgebung zum Feiern zu bieten, wie es mit dem »Green Room« in Ingelheim praktiziert wird.

Rheinland-Pfalz, vor allem Rheinhessen, lebt entscheidend mit vom Wein. Er gehört sozusagen zur Identität der Region. Stehen die wirtschaftlichen Interessen unseres Bundeslandes nicht der Propagierung eines noch maßvolleren Umgangs mit Alkohol entgegen?

Bätzing-Lichtenthäler: Ich glaube, den Alkohol generell zu verteufeln, ist nicht der richtige Weg. Es geht immer um das richtige Maß. Wein ist – ganz besonders in unserer Region – ein sehr altes Kulturgut und Genussmittel, gegen das in Maßen gegossen nichts einzuwenden ist. Wie

bereits ausgeführt, bieten Gaststättenrecht und Jugendschutzgesetz ausreichende Möglichkeiten, den exzessiven Alkoholkonsum bei Jugendlichen zu unterbinden. Darüber hinaus müssen wir junge Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung so stärken und unterstützen, dass sie lernen, ihre Entscheidungsspielräume reflektiert zu nutzen. Dazu gehört es auch, Alkohol in verantwortungsvoller Weise zu trinken.

Viele Politiker achten inzwischen darauf, nicht mehr mit einer Zigarette in der Hand fotografiert zu werden. Bei Alkohol sind die Berührungspunkte anscheinend weniger ausgeprägt. Achten Sie in der Öffentlichkeit darauf, beispielhaft gesundes Verhalten zu zeigen oder trinken Sie ohnehin keinen Alkohol?

Bätzing-Lichtenthäler: Suchtprävention geht uns alle an und kann nur

**Sabine Bätzing-Lichtenthäler
Gesundheitsministerin
von Rheinland-Pfalz**

gelingen, wenn alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, an einem Strang ziehen. Im Jugendalter bildet sich das Konsumverhalten aus, das sich an dem des sozialen Umfelds und der Eltern orientiert. Deshalb gilt es, Eltern oder andere Erziehungsverantwortliche in ihrer Vorbildfunktion zu stärken. Als Gesundheitsministerin und auch als Mutter von zwei Kindern weiß ich, dass Vorbild sein nicht heißt, unechte Verhaltensweisen zu zeigen, die junge Menschen beeinflussen sollen. Sie brauchen stattdessen Orientierung, die sich durch eine klare Haltung vermitteln lässt – auch wenn es um Alkohol geht.

Wenn sich alles dreht

Schwindel hat meist harmlose Ursachen – aber nicht immer.

Sie kennen das vielleicht. Plötzlich wird es ihnen schummrig, manchmal sogar schwarz vor den Augen. Dann scheint sich die Welt im Kreis zu drehen. Oben wird zu Unten, Unten zu Oben, bis kein Halt mehr ist. Das ist kein Grund zur Panik, schließlich gehören Schwindelgefühle zu den häufigsten Klagen in deutschen Arztpraxen. Jeder Vierte, so will die Wissenschaft herausgefunden haben, erlebt mindestens einmal im Jahr einen Schwindelanfall. Der Schwindel ist ein Alarmsignal. Ein Warnmelder, der während einer Karussellfahrt, einer stürmischen Schiffsreise oder einem schwungvollen Walzertanz signalisiert, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, dass unterschiedliche Sinneswahrnehmungen das Gehirn erreicht haben und der Kopf mit all den Meldungen nicht mehr zurechtkommt. Normalerweise ist dieser Schwindel nach ein paar Minuten oder bei Schiffsreisen spätestens an Land wieder vorbei. Auch wer nach zu wenig Schlaf oder mit niedrigem Blutdruck zu schnell das Bett verlässt, kann von Schwindel geplagt werden. Diese Formen des Schwindels legen sich meist schnell wieder, und sind kein Grund zur Beunruhigung.

Hält ein Schwindelgefühl aber länger an oder taucht es immer wieder auf, sollte man einen Arzt aufsuchen, am besten erst einmal seinen Hausarzt. Kreislauf-

schwächen könnten hinter den Symptomen stecken, aber auch Erkrankungen des Innenohrs, Gefäßprobleme, Stoffwechselerkrankungen, psychische Leiden oder Störungen des Gleichgewichtszentrums. Auch Migräne oder falsch dosierte Medikamente können Schwindel auslösen. Im schlimmsten Fall kann sich ein Schlaganfall oder eine Tumorerkrankung hinter den Attacken verbergen. Und weil die Ursachen so vielfältig sind, ist die Suche danach nicht immer leicht. Zeitraubend auf alle Fälle, kommt doch mancher Arzt erst nach längeren Gesprächen dem Schwindel auf die Spur. Wenn nicht, ist die Schwindelambulanz in der neurologischen Poliklinik der Universitätsmedizin Mainz (Tel. 06131 173110) gefragt, die in ihren Spezialsprechstunden vor allem chronische Schwindelanfälle zu klären sucht. Zusatzuntersuchungen mit modernsten medizinischen Apparaten helfen in der Regel bei der richtigen Diagnose.

Schwindelarten

Längst unterscheiden die Mediziner verschiedene Formen des Schwindels. Am häufigsten ist der Drehschwindel, unter dem auch Zeitgenossen leiden, die zu tief ins Glas geschaut haben. Der Drehschwindel lässt alles um einen kreisen und geht unter Umständen in ein allgemeines Unsicherheitsgefühl über. Er ist meist durch den Ausfall eines Gleich-

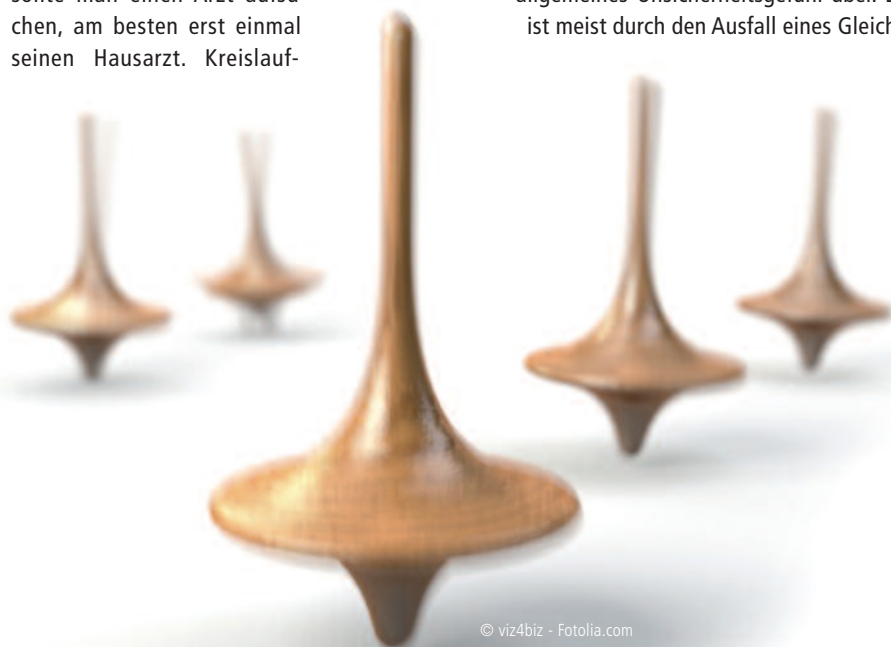
gewichtsorgans bedingt, den akute Durchblutungsstörungen oder Infektionen im Mittel- oder Innenohr auslösen können. Meist legt er sich nach entsprechender Behandlung in wenigen Wochen.

Eine andere Form des Schwindels ist der Schwankschwindel: man glaubt zu stehen und die Umgebung bewegt sich hin und her. Liftschwindel nennen Fachleute die Empfindung, wenn man das Gefühl hat, wie in einem Aufzug nach unten oder oben gezogen zu werden. All diese Schwindelgefühle setzen oft wie ein Anfall aus heiterem Himmel ein, wie der Drehschwindel etwa nach kurzem Walzer rausch. Häufig sind mit den Schwindelattacken Ängste verbunden, hinter denen verborgene Phobien stecken können, zum Beispiel wenn man auf einem Berggipfel steht und in die Tiefe schaut. Dazu gehört für manchen die Angst vor großen Menschenmengen oder engen Räumen. Sie kann zu Panikattacken führen, die mit Schwindelgefühlen verbunden sind, oft auch mit Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Übelkeit, Atemnot oder Ohnmachtsgefühlen. Auch Menschen mit Depressionen verspüren mitunter einen Schwank- oder Benommenheitsschwindel.

Was hilft?

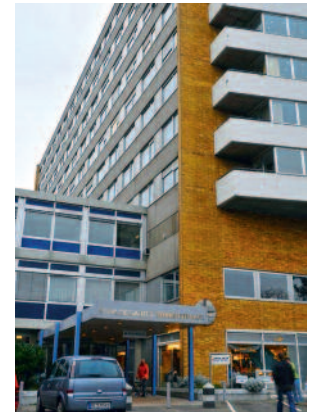
Bei Diabetikern zeigen diese Symptome mitunter auch Über- oder Unterzuckerung an. Oft aber hat der Schwindel ganz einfache Ursachen, kann eine falsch eingestellte Brille oder eine neue Sehhilfe mit Gleitsichtgläsern daran schuld sein. Auch Blutdrucksenker, Diuretika (wasserausschwemmende Mittel) und andere Medikamente können bei vielen Menschen anfangs zu Schwindelgefühlen führen, die im Lauf der Zeit aber meist verschwinden. Immer sollten Sie auf ihr Gleichgewichtssystem achten, das auch im Alter noch lernfähig ist. Gezielte Gleichgewichtsübungen helfen gegen Schwindelattacken ebenso wie die Vermeidung von Stress, Nikotin und Alkohol. Und bei heftigen Schwindelbeschwerden bringen sogenannte Antivertiginosa, also Mittel gegen Schwindel, oft erste Hilfe.

MW





Dr. med. Lothar
van den Abeelen



Vom »Hilde« ins Vincenz

Klinik für Akutgeriatrie zieht im Juli um

Die Klinik für Akutgeriatrie des Katholischen Klinikums Mainz (kkm) wird Mitte Juli vom St. Hildegardis Krankenhaus an den Standort des St. Vincenz und Elisabeth Hospitals umziehen. Damit geht so langsam die Krankenhausära des »Hilde«, wie es von vielen Mainzern liebevoll genannt wird, zu Ende. Seit über 100 Jahren wurden im Hildegardis Krankenhaus, Menschen behandelt und gepflegt. Tausende Mainzer haben hier das Licht der Welt erblickt. Die Epoche Hildegardis wird spätestens dann abgeschlossen sein, wenn nach der Akutgeriatrie auch die Klinik für Pneumologie Ende des Jahres in die Oberstadt an die Goldgrube ziehen wird.

Kompetenz und Menschlichkeit

»Wir als Katholisches Klinikum wollen ‚Leuchtturm einer den Menschen zugewandten Betreuung sein‘«, sagt der Geschäftsführer Dr. med. Patrick Frey. »Dafür ist es wichtig, sich an den Bedürfnissen unserer Patienten zu orientieren und auf diese optimal einzugehen. Dazu gehören nicht nur funktionierende Strukturen und Prozesse, sondern auch besondere Behandlungs- und Betreuungskonzepte, die gerade ältere Menschen benötigen. Voraussetzung dafür sind sowohl Kompetenz als auch Menschlichkeit. Die Behandlung an einem Ort zu bündeln hilft dabei, Wege kurz zu halten und Ressourcen schonend zu arbeiten. So gelingt es dann auch, den Menschen trotz enger Rahmenbedingungen im deutschen Gesundheitswesen stets als Individuum zu sehen. Bei allem, was wir planen und tun fragen wir uns deshalb, wie wir selbst gerne behandelt werden möchten, wenn wir krank sind und Hilfe benötigen. Vor allem aus die-

sem Grund, aber auch aufgrund eines zu hohen Sanierungsbedarfs des »Hildegardis«, sind die verschiedenen Kliniken jetzt bald gemeinsam am Standort des St. Vincenz »An der Goldgrube« unter einem Dach.

Ein Umzug allein genügt jedoch nicht, um diese Ziele zu erreichen. Auch im Vincenz wurde und wird eine umfassende Sanierung durchgeführt, so dass die Patienten gleich mehrfach profitieren werden.

Die ersten neuen Bau- und Strukturmaßnahmen sind bereits im 5. Obergeschoss umgesetzt, so dass nun die Patienten der Klinik für Akutgeriatrie unter der Leitung von Dr. med. Lothar van den Abeelen einziehen können. Helle Zimmer mit integriertem Bad warten bereits auf sie. Die Flure sind breit und lichtdurchflutet, so wie man es bislang von nur wenigen Krankenhäusern in Deutschland kennt. Ein besonderes Farbkonzept, ansprechende Bilder und Beschäftigungsstationen tragen zum Wohlbefinden bei. Ein grandioser Blick über den Mainzer Grüngürtel, den Dom bis hin weit über den Rhein lässt einen manchmal den Krankenhausaufenthalt vergessen. Auch der zur Station gehörende große Balkon bietet Gelegenheit, um frische Luft zu schnappen. Für Geborgenheit und eine gute Betreuung sorgt zudem auch ein großzügig gestalteter Aufenthaltsbereich mit bequemen Sitzmöglichkeiten, die zum Verweilen einladen. Einige Arbeitsbereiche des Personals sind offen gestaltet und liegen unmittelbar gegenüber. Dadurch erleben die Patienten eine gute Betreuung, und die Pflegekräfte profitieren von einer übersichtlichen Situation.

»Unsere geriatrischen Patienten sind im Durchschnitt 84 Jahre alt«, erläutert Dr. Lothar van den Abeelen. »Die meisten von Ihnen haben mehrere Erkrankungen gleichzeitig. Immer häufiger spielt auch Demenz eine Rolle. Grundeinschränkungen, wie schlechtes Sehen oder Hören, sind altersbedingt normal. Hinzu kommt die besondere Situation des Krankenhausaufenthaltes als solches. Die ungewohnte Umgebung, Schmerzen, fremde Menschen. Dies ist ja bereits für jüngere Menschen eine Herausforderung. Daher möchten wir unseren Patienten besonders sensibel begegnen und ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten.

Mehr Lebensqualität und Selbständigkeit

So war es uns wichtig, ein Konzept umzusetzen, das es erlaubt, unseren Patienten eine hoch spezialisierte Medizin anzubieten, die auf einem breiten, ganzheitlichen Ansatz basiert und nur mit einem konsequent interdisziplinär arbeitenden Team zu erreichen ist. Dabei setzen wir auf eine gute, kollegiale Zusammenarbeit in einem gewachsenen Netzwerk, zu dem auch die bekannten Selbsthilfegruppen der Altersmedizin gehören. Sie haben für die Patientenbehandlung und -nachsorge einen hohen Stellenwert. Unser wichtigstes Ziel war und ist es, unseren Patienten zu mehr Lebensqualität und Selbständigkeit zu verhelfen. So zieht Zukunft in die Goldgrube ein, ohne das Vergangene und ohne die Menschen und ihre mit Geschichte mit dem »Hilde« zu »vergessen«.

DIE

MED

ONLINE ENTDECKEN!

Über die NEUE WEBSITE DER MED
finde ich schnell, was ich brauche:

- ✓ praktische Arztsuche
- ✓ Öffnungszeiten & Kontaktdaten
- ✓ Einblicke in alle Praxen
- ✓ aktuelle Infos aus der MED

Am PC, auf dem Tablet und
über mein Smartphone!

med-in-mainz.de



Kurze Wege und die Bündelung von Kompetenz

Rundum Versorgung in der »MED«

Ein Körper ist mehr als die Summe seiner Organe, und wenn Leber, Niere oder Herz Schaden nehmen, kommt der ganze Mensch aus dem Takt. Immer mehr Mediziner besinnen sich deshalb auf das ganzheitliche Denken, das Zusammenhänge aufgreift, nicht nur die einzelnen Symptome. Ein Anspruch, der auch bei der Gründung der »MED« eine wichtige Rolle spielte. Das Facharztzentrum am Taubertsberg wurde 2010 eröffnet. Es bietet seinen Patienten eine Art »Rundum Versorgung« an, indem die 15 Praxen, die sich dort auf über 6.500 Quadratmetern angesiedelt haben, eng zusammenarbeiten. »Heutzutage gibt es in der Medizin keinen Generalisten mehr, der quasi im Alleingang die Probleme seiner Patienten löst«, sagt Dr. Norbert Wittlich, Kardiologe in der MED und einer der beiden Geschäftsführer des Hauses. »Es entstehen Wege, Terminprobleme und das Problem der Abstimmung der Spezialisten untereinander. Dieser Verlust der Ganzheitlichkeit soll durch die MED kompensiert werden. Unser Ziel ist eine hoch spezialisierte ambulante medizinische Betreuung »aus einer Hand«. Mit kurzen Kommunikationswegen, Vernetzung und der Bündelung von Kompetenzen. In vielen Fällen könne man Patienten die stationäre Einweisung in ein Krankenhaus ersparen. »Natürlich arbeiten wir auch mit den Kollegen in weitem Umkreis zusammen«, führt Dr. Wittlich weiter aus, »schließlich gibt es so etwas wie Telefon. Aber es ist doch ein Unterschied, wenn man einfach mal mit einem Befund nach nebenan gehen kann, oder den Patienten rasch zum Kardiologen ein Stockwerk höher schickt, weil man ihn nicht mit seinen unklaren Schmerzen nach Hause gehen lassen will. Die Kooperation ist viel intensiver, und das bereichert alle, die hier arbeiten sehr«.

Hinzu kommen die kurzen Wege. Nicht nur ältere Patienten wissen das zu schätzen. Normalerweise überweist der Hausarzt zu einem Facharzt, wenn er das medizinische Problem nicht selbst lösen kann. Dort werden dann oft Diagnosen erstellt, die weitere Überweisungen nötig machen. Und jedes Mal muss der Patient auf den nächsten Facharzttermin warten – manchmal wochenlang. Gar nicht so selten gibt es Fälle, in denen ein Mensch, der wohl-gemerkt Beschwerden hat, nach und nach fünf Überweisungen sammelt und dann drei Monate mit Arztterminen beschäftigt ist, bevor ihm wirklich geholfen werden kann.

Um zu große Hoffnungen gleich im Keim zu ersticken: auch in der MED müssen Kassenpatienten warten. Die Ärzte dort, die alle eigenständigen Praxen haben, kämpfen mit den gleichen Widrigkeiten des Systems, wie der ganze Berufsstand. Die gesetzliche Krankenversicherung billigt auch ihnen nur ein bestimmtes Budget und eine bestimmte Patientenzahl zu. Und doch sorgt die enge Zusammenarbeit der Ärzte für mehr Flexibilität und unkomplizierte Absprachen. Prozesse werden gestrafft und Abläufe verbessert. »Wenn es wirklich wichtig und dringend ist, lassen sich immer Wege finden, um dem Patienten schneller und unbürokratisch zu helfen«, so Dr. Wittlich. Und wie steht es mit privat Versicherten? Richtig. Sie bekommen in der Regel schnell einen Termin, »aber nicht, weil sie mehr Geld bringen und deshalb den Kassenpatienten vorgezogen werden, sondern weil in diesem Versicherungsbereich die genannten Restriktionen nicht gelten«, erläutert der Geschäftsführer. »Zusätzliche (Privat-) Ärzte stehen zur Verfügung, die sich nicht an Fallzahlen halten müssen, und das schafft Platz im Ter-

minalender«. Ein weiterer Service für alle Patienten ist die kardiologische Notfallsprechstunde, die Ärzte der MED täglich für akute Fälle anbieten.

Gerne würden die Organisatoren des Facharztzentrums weitere Praxen mit aufnehmen, doch das Haus ist voll. Auch Psychologen wären willkommen, denn oft genug haben die Beschwerden, mit denen die Patienten vorstellig werden, einen psychosomatischen Hintergrund. Aber der Versuch, eine niedrigschwellige psychotherapeutische Sprechstunde einzurichten, einen Dienst, den sich vier niedergelassene Psychologen teilen wollten, scheiterte. So eine »Zweigpraxis« führe höchstens zu mehr »Annehmlichkeiten« für die Patienten, aber »nicht zu einer Verbesserung der Versorgung«, beschied laut Wittlich die Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz. Mittlerweile schreibt das neue Psychotherapeutengesetz genau solche Sprechstunden vor, allerdings innerhalb der eigenen Praxisräume.

Die MED ist aus der Mainzer Ärztelandschaft nicht mehr wegzudenken. Ein neues Konzept, das den Gesundheitsstandort aufwertet. Über 130.000 Patienten aus weitem Umkreis lassen sich hier jedes Jahr behandeln, darunter viele chronisch Kranke, die oft mehrere Arzttermine wahrnehmen müssen, und deshalb froh sind, über die integrative Versorgung. Neben den Facharztpraxen gibt es hier auch das ambulante OP-Zentrum des Katholischen Klinikums, ein Labor, ein Reha-Zentrum, ein Sanitätshaus sowie eine Apotheke. Und wer jetzt im Sommer nach einem Termin beim Doktor Erholung sucht: das Taubertsbergbad ist gleich um die Ecke.

MW

Leser reagieren...

»In den »Medizin Mainzer« habe ich reingeschaut und die spannenden Artikel gelesen. Ich finde es toll wie dort auf verständliche Weise medizinische Fachthemen erklärt werden. Als Physiotherapeutin ist es mir immer ein großes Anliegen, dass meine Patienten verstehen wie Ihr Körper funktioniert und wie die Körpersysteme zusammen arbeiten. Die Artikel im Medizin Mainzer helfen mir dabei nicht nur Dinge zu erklären sondern auch dank des guten Schreibstils das Interesse daran, mehr verstehen zu wollen, zu wecken«.



Martina Egan, Physiotherapeutin,
Melbourne.

Wes Brot ich ess, des Lied ich sing

Wenn Wissenschaft käuflich wird.

Ob man gesund ist, oder krank – das ist für jeden von existenzieller Bedeutung. Die Frage »was macht uns krank und was hält uns gesund?« versucht die Wissenschaft durch Studien zu beantworten. Lebens- und Genussmittel, Medikamente, Kleidung, Hygieneartikel: Unzählige Produkte unseres Alltags werden auf gesundheitliche Auswirkungen untersucht. Gesundheit und Krankheit sind außerdem ein Geschäft. Für Unternehmen sind die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen bares Geld wert.

Mit den Hoffnungen und Ängsten der Menschen ist sehr viel Geld zu verdienen. Medikamente, deren Wirkung in Studien und durch Experten belegt ist, haben beste Marktchancen, Lebensmittel, die als besonders gesund gelten, legen im Umsatz zu. Geraten Produkte in den Verdacht, gesundheitsschädlich zu sein, brechen die Gewinne sehr schnell ein. Ein Beispiel aus der letzten Zeit ist die Diskussion um Aluminium in Deodorants. Einige Hersteller haben schnell und geschickt die Verunsicherung der Kunden genutzt: Sie werben mit der Alufreiheit ihrer Produkte. Nicht immer gelingt es, so rasch zu reagieren.

»Experten« und Betrüger

Geraten Substanzen, die bisher Garant für Profite waren wie z.B. Alkohol und Zigaretten, in die Schusslinie, ist die Strategie anders: Die Gesundheitsgefahren werden zunächst geleugnet, Kritiker werden mundtot gemacht, »Experten« (sog. Mietmäuler) engagiert und scheinbare Gegenbeweise veröffentlicht. Der jahrelange Kampf der Zigarettenindustrie gegen klare wissenschaftliche Erkenntnisse ist das beste Beispiel. Dennoch haben sich zumindest was das Rauchen betrifft, nicht mehr bestreitbare Tatsachen durchsetzen können, was zu weitreichenden Ein-



schränkungen zum Schutz der Bevölkerung führte. Die inzwischen widerlegte Behauptung, dass Fluglärm harmlos ist, gehört ebenfalls in diese Rubrik.

Zunehmend werden auch Fälle bekannt, in denen einzelne Forscher ihre Daten gefälscht haben, um ohne Umweg über zeitraubende und aufwändige Forschungsarbeit Fördermittel und Reputation zu erreichen. Wer erwischt wird zahlt einen hohen Preis: die Karriere ist zu Ende.

Macht Zucker dick?

Schwieriger zu durchschauen und zu entdecken sind die Einflüsse von Interessen, die mit subtilen Mitteln verfolgt werden. Für einige Fragestellungen gibt es weltweit eine kaum noch überschaubare Fülle von identischen oder ähnlichen Studien. Die Ergebnisse sind inzwischen fast nur noch für Experten durchschaubar.

Die verwendeten statistischen Verfahren sind aufwändig und lassen häufig Spielraum für Interpretationen. Ein Beispiel ist die wichtige Frage, ob der Zusatz von Zucker in Getränken zur Gewichtszunahme führt. Obwohl die Ver-

mutung nahe liegt, waren die Ergebnisse von vielen Dutzend Studien zu diesem Thema nicht eindeutig.

Eine anerkannte Möglichkeit, aus einer Vielzahl einzelner Untersuchungen eine Antwort abzuleiten, sind sogenannte systematische Übersichtsarbeiten. In diesen mit großem Aufwand erstellten Fachartikeln werden zunächst alle Veröffentlichungen zu einer bestimmten Fragestellung gesammelt. Eine Expertengruppe schätzt dann die Qualität der Studien ein. »Gute« Studien werden ausgewählt und deren Kernaussage zusammengefasst. Die systematische Übersichtsarbeit kommt dann im Beispiel »Auswirkung von Zuckerzusatz bei Getränken« entweder zur Aussage »Zuckerzusatz führt zu Gewichtszunahme« oder »Zuckerzusätze machen nicht dick«.

Wer bezahlt bestimmt

Im nächsten Schritt überprüfen die Wissenschaftler, ob die Autoren dieser Übersichtsartikel Zuwendungen erhalten haben. Firmen wie Coca Cola, Pepsi Cola und Hersteller von Zucker »unterstützen« Forscher häufig finanziell bei ihrer Arbeit. Da solche Interessenskonflikte inzwischen in der Veröffentlichung

angegeben werden müssen war es möglich, die ausgewählten Studien in zwei Gruppen aufzuteilen: Durch die Industrie gefördert oder unabhängig. Hatten die Forscher Geld von Firmen angenommen, kamen sie weit überwiegend zur Schlussfolgerung: Zucker macht nicht dick. Hatten die Autoren unabhängig geforscht, war das Ergebnis: Zuckerzusätze führen zur Gewichtszunahme.

Sehr zurückhaltend ziehen die Wissenschaftler ein Fazit: Studien, die von der Nahrungsmittelindustrie unterstützt werden, kommen möglicherweise zu ungenauen Ergebnissen.

Dieses Problem hat für viele Forschungsfragen eine große Bedeutung und wird zunehmend kritisch gesehen. Derzeit wichtigstes Beispiel ist die Diskussion um Klimawandel und Klimaveränderungen. Hier wird immer wieder Bezug genommen auf wissenschaftliche Aussagen von echten oder vermeintlichen Experten. Bevor eine Aussage als seriös oder unseriös bewertet wird, sollte grundsätzlich die einfache Frage gestellt werden: Wessen Interessen dient sie und wer hat dafür bezahlt!



Damit die Wunderwaffe nicht stumpf wird

Antibiotika richtig einnehmen

Die Entdeckung der Antibiotika gehört zu den Sternstunden der Medizin. Sie werden oft als »Wunderwaffe« bezeichnet und retteten in den letzten 70 Jahren unzählige Menschenleben. Ganz unproblematisch ist ihr Einsatz aber nicht.

Die meisten Antibiotika stammen ursprünglich aus Pilzen. Sie werden zur Bekämpfung von schweren Infektionen eingesetzt, die durch Bakterien verursacht werden. Die kommen in unzähligen Arten und Formen überall vor. Im Darm zum Beispiel stecken mehr Bakterien als es Menschen auf der Welt gibt. Die meisten machen nicht krank sondern sind im Gegenteil sogar ausgesprochen nützlich und für die Verdauung notwendig. Antibiotika können leider nicht zwischen »guten« und »schlechten« Bakterien unterscheiden und töten deshalb

auch die nützlichen ab. Dann kann es sein, dass die Darmflora aus dem Gleichgewicht kommt.

Das zweite Problem: Weil Antibiotika so oft häufig und unkontrolliert das »Mittel der Wahl« sind, bilden immer mehr Bakterien Resistenzen. Der Grund: die winzigen Mikroorganismen sind Überlebenskünstler. Manche verstärken ihre Hülle zur Abwehr gegen Antibiotika, andere wehren sich mittels Herstellung eines Enzyms. Das Paul-Ehrlich Institut stellt 40 bis 60 Prozent aller ärztlichen Antibiotika-Verordnungen in Frage. Viele Mediziner scheuen den Aufwand, den eine Blutuntersuchung oder ein Abstrich mit sich bringt und verschreiben Antibiotika »prophylaktisch«, ohne zu wissen, um welche Erreger es sich handelt. Also zum Beispiel auch bei einer

harmlosen Erkältung. Die aber wird fast immer durch Viren verursacht, gegen die Antibiotika machtlos sind. Nur in seltenen Fällen kommt es neben dem viralen Infekt noch zu einer bakteriellen »Super«-Infektion. Dann erst wäre der Einsatz der Bakterienkiller sinnvoll. Überhaupt wäre bei vielen Infekten ein abwartendes Beobachten die bessere Medizin.

Typische Fehler

Mittelohrentzündungen beispielsweise, das haben Studien gezeigt, heilen mit Antibiotika gerade mal einen Tag schneller aus. Dennoch bekommen neun von zehn Kindern mit Ohrenschmerzen bei uns ein Antibiotikum verschrieben, in den Niederlanden ist es nur jeder dritte kleine Patient. Doch oft sind es nicht nur die Ärzte, die mit ihren Rezepten zu freizügig umgehen, viele Patienten fordern die

angebliche »Wunderwaffe« regelrecht ein, weil sie nicht ohne ein wirksames Medikament nach Hause gehen wollen.

Ein besonders großes Problem stellen die resistenten Keime in Krankenhäusern dar. Denn dort sind sie für immunschwache und ältere Patienten, frisch Operierte und Frühgeborene eine ernste Gefahr.

Wichtige Regeln bei der Einnahme von Antibiotika

- Ein Antibiotikum sollte immer so lange und in der Dosierung eingenommen werden, wie es der Arzt verschrieben hat. Bei einem vorzeitigen Abbruch werden nicht alle Bakterien abgetötet, die noch vorhandenen können Resistenzen bilden.
- Die vorgeschriebenen Abstände zwischen den Einnahmen sollten eingehalten werden, um einen gleichmäßigen Pegel an Wirkstoffen zu gewährleisten. »Zweimal täg-

lich« bedeutet also: alle zwölf Stunden eine Dosis. Am besten die Einnahmehinweise vom Apotheker auf die Schachtel schreiben lassen.

- Sie haben eine Tablette vergessen? In der Packungsbeilage steht, ob man die Pille noch nachträglich nehmen muss. Entscheidend ist der zeitliche Abstand bis zur nächsten Einnahme.
- Manche Antibiotika werden durch Kalzium in ihrer Wirkung beeinträchtigt. Sie sollten deshalb nicht mit Milch eingenommen werden. Dasselbe gilt für Alkohol: Auch er beeinflusst die Wirksamkeit des Antibiotikums. Am besten schluckt man die Tabletten mit einem großen Glas Wasser. Zwischen dem Genuss von Milchprodukten und der Antibiotika-Einnahme sollten mindestens eine Pause von zwei Stunden liegen.
- Einige Antibiotika müssen nüchtern eingenommen werden, andere zum Essen. Wann genau steht auf dem Beipackzettel und

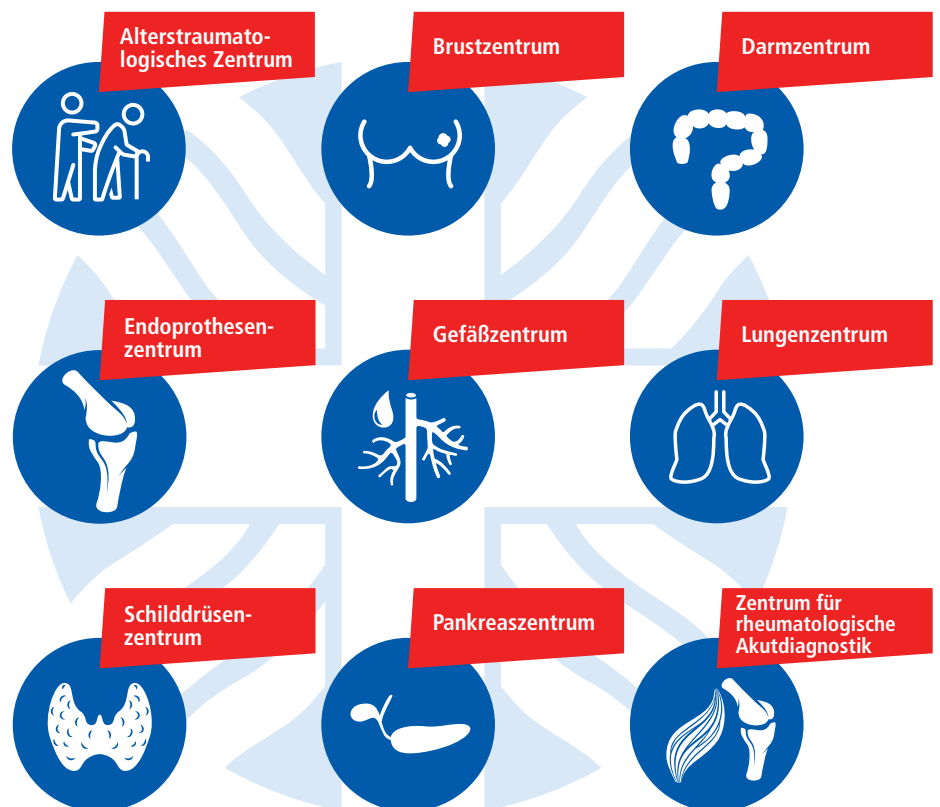
kann auch in der Apotheke nochmal erfragt werden.

- Antibiotika sind in der Regel gut verträglich, trotzdem sollte man auf Nebenwirkungen achten. Häufig sind dies allergische Hautausschläge, auch erhöhte Hautempfindlichkeit gegenüber Sonneneinstrahlung, Durchfälle, oder Pilzinfektionen. Im Zweifelsfall den Arzt fragen.
- Das gilt auch, wenn noch andere Medikamente eingenommen werden, weil dann die Gefahr von Wechselwirkungen besteht.
- Heben Sie keine Antibiotika-Reste auf, um sie bei der nächsten Infektion einzunehmen.
- Entsorgen Sie Antibiotika nicht über die Toilette, sondern über den Hausmüll. So werden sie rückstandslos verbrannt. Einige Apotheken bieten als freiwilligen Service an, Arzneimittelreste zu entsorgen.

MW

Gesundheit aus einer Hand

Medizin von A bis Z – in unseren Zentren.



kkm-M-2.14-04-16 DRU 875

Sommerferien, Zeit für sich und die Familie, Sonne, Strand und Meeresrauschen. Aktivurlaub ist angesagt. Spaziergänge am Meer sind angenehm, haben aber wenig mit Sport zu tun. Was liegt näher als endlich die Vorsätze von Silvester umzusetzen, etwas für die Fitness zu tun. Barfuß am Strand zu joggen soll ja sehr gesund sein, beruhigt das schlechte Gewissen, und in warmem Sand zu laufen fühlt sich noch dazu gut an. Am nächsten Tag dann oft schon nicht mehr: Bisher durch Schuhe und Strümpfe geschützt, protestieren unsere Füße gegen die ungewohnte Beanspruchung mit Blasen, die Waden und Oberschenkel melden sich und signalisieren ebenfalls, dass sie sich überfordert fühlen. Barfußläufe am Strand sind zwar der Inbegriff gesunden Urlaubs, sie können allerdings auch dazu führen, sich den Urlaub gründlich zu vermiesen. Der MEDIZINMainzer fragte Dr. André Ljutow, lange Jahre Oberarzt im DRK Schmerz-Zentrum und inzwischen Leiter der Schmerztherapie im Paraplegiker-Zentrum Nottwil, Schweiz. Er ist Präsident der Schweizer Schmerzgesellschaft.

Dr. Ljutow, Sie sind Facharzt für Orthopädie und Schmerztherapeut. Was denken Sie wenn Sie Jogger barfuß im Sand sehen?

Dr. Ljutow: Erstmal nichts Schlechtes! Wer Spaß daran hat sollte das ruhig tun. Eigentlich ist barfuß Laufen ja etwas sehr natürliches. Das haben wir viele tausend Jahre so gemacht und darauf ist unser Fuß auch konstruiert. Allerdings haben wir auch früh den Nutzen von Schuhwerk erkannt, auch Ötzi hatte schon Sandalen oder Schuhe.

Barfußlaufen wird als gesundes Fußtraining angepriesen. Was ist daran gesund und wann wird es ungesund?

Dr. Ljutow: Nennen wir zuerst einmal die positiven Aspekte. Da wäre zunächst das Hautpeeling durch die vielen Sandkörner, jeder kennt das, die lästige Hornhaut ist nach barfuß Laufen im Sand weg und die Haut wieder glatt und geschmeidig. Durch den weichen Untergrund sind die Gelenke und die Muskeln im Fuß und in der Wade gefordert, der Fuß muss sich aktiv dem Untergrund anpassen, die Gelenke werden bewegt und mobilisiert. Das fördert auch Koordination und Gleichgewicht. Diese Aspekte kommen bei unserem täglichen Gehen in festen Schuhen und auf ebenen Böden (und langem Sitzen) viel zu kurz.

Das leitet auch direkt über zu den möglicherweise negativen Aspekten. Die untrainierten Muskeln sind durch zu lange Ausdauerbelastung in dieser neuen Anforderung oft überfordert, die Gelenke reagieren vielleicht sehr »überrascht« auf die ungewohnten Bewegungen. Muskelkater, Sehnenreizungen oder Gelenkschwellungen können die (oft harmlose und vorübergehende) Folge sein. Das ist dann für einige Tage unangenehm und einschränkend.



Barfuß am Strand – Gesundheit pur?

Welche Folgen können solche ungewohnten Belastungen für Muskulatur und Gelenke haben?

Dr. Ljutow: Langfristige Folgen sind nicht zu befürchten. Aber ein Maß halten und eine langsame Steigerung der Aktivitäten in den ersten Tagen ist sicher sinnvoll, um solche Beschwerden zu vermeiden. Übrigens sollte man für ausdauerndes Joggen besser die gewohnten Laufschuhe tragen, da alleine der unebene Untergrund schon eine zusätzliche Belastung darstellt.

Wie lange dauert es gewöhnlich, bis sich unsere Haut überhaupt auf diese spezielle Belastung durch Sand eingestellt hat?

Die Haut freut sich eher über das umfassende Peeling, es sei denn man läuft längere Zeit über grobkörnigen oder steinigen Strand. Am Abend sollte man die Haut von Sand und Salz reinigen und dann etwas fetten. Am Morgen vor Beginn des Strandtages den Sonnenschutz nicht vergessen!

Monatelang keine Zeit für Sport und im Urlaub alles nachholen, geht das überhaupt und welche Folgen kann das haben?

Dr. Ljutow: In der Regel wird man als Untrainierter schon durch die fehlende Kondition an zu langen Ausdauerbelastungen gehindert. Von 0 auf 100, alles schnell nachholen, das geht natürlich nicht. Ein „Sporturlaub“ mit längeren Ausdauerbelastungen muss also schon zu Hause durch ein abgestuftes Training vorbereitet werden. Ansonsten sind Muskelkater oder auch Muskelzer-



Dr. André Ljutow,
Facharzt für
Orthopädie
Präsident der
Schweizer
Schmerzgesellschaft

rungen, Gelenkreizungen und Sehnenentzündungen möglich. Eine gute Regel ist es, sich im Wohlfühlbereich zu bewegen.

Es ist passiert, man ist »umgeknickt«, das Sprunggelenk schmerzt. Sofort zum Arzt oder wie sollte man reagieren?

Dr. Ljutow: PECH heißt die Antwort: Pause, Eis, Compression und Hochlagern! Pause heißt nicht, den Rest des Urlaubs auf der Liege zu verbringen und die Familie herumzukommandieren, sondern kurze Pause und dann dosiert das machen was geht, und wenn nötig weitere kleine Pausen einlegen. Fast überall sind ein paar Eiswürfel zu erhalten, ein nasser Waschlappen aus dem Kühlschrank tut's auch. Keine Dauerkühlung, kein Eis auf die blanke Haut (Vorsicht: Erfrierungen!), sondern kurze intensive Kühlung für 5-10 Minuten, kann mehrfach wiederholt werden. Eine elastische Bandage vermittelt ein stabiles Gefühl und verhindert eine zu starke Schwellung, aber Vorsicht vor zu strammen Wickeln. Öfters Lockern und neu Anlegen hilft die richtige Kompression zu finden. Hochlagern des Fußes verhindert zu starkes Anschwellen. An diesem Tag auch wenig oder kein Alkohol. Dieser weitet die Gefäße und erhöht damit die Schwellneigung.

Wenn trotz dieser Maßnahmen die Schmerzen sehr stark werden, der Fuß nicht belastet werden kann oder sich schnell ein großer Bluterguss bildet, dann sollte ein Arzt um Rat gefragt werden.

Aus voller Kehle...!

Singen ist gesund – und macht glücklich



© ann_precious - fotolia.com

Singen Sie? Nein? Dann sollten Sie damit anfangen. Egal ob unter der Dusche, im Auto, auf einer Karaokebühne oder im Freizeitchor. Dabei ist es ziemlich unwichtig, ob Sie zu etwas schiefen oder lupenreinen Tönen neigen. Denn Singen ist so gesund, dass es eigentlich ärztlich verordnet werden müsste.

Singen Sie! Deutsch, Englisch, Schlager, Choral, Volkslied. Ganz egal. Improvisieren Sie notfalls auf lalala, und wenn Sie nicht sofort wieder verstummen, werden Sie merken, dass etwas mit ihnen passiert. Ihr Atem strömt tiefer und stärker, Ihre Stimmbänder schwingen anders, das Entscheidende spielt sich aber in Ihrem Kopf ab. Nach und nach stellt sich eine Art Glücksgefühl ein, das Sie Stress und Ärger vergessen lässt.

Schon vor vielen tausend Jahren wussten die Menschen, dass Gesänge heilende Einflüsse auf Körper und Seele haben. Dieses Wissen geriet jedoch in unserer westlichen Welt immer mehr in Vergessenheit. Seit einiger Zeit aber beweisen neue wissenschaftliche Untersuchungen, dass Singen und Musizieren den Gesundheitszustand eines Menschen erheblich verbessern kann und das mit einer Qualität, die viele Mediziner in Staunen versetzt.

Die Chorprobe des Kilianchors in Nierstein geht gerade zu Ende. Anderthalb Stunden lang haben rund 50 begeisterte Laiensänger und -sängerinnen zwischen 30 und 75 Jahren die Stimme erhoben. Im Repertoire des Chors sind weltliche Songs – von den Beatles bis Rio Reiser. Aber natürlich auch Kirchenmusik: Choräle, christliche Lieder und die Werke der Großen: Bach, Händel, Haydn. »Es ist ein Gänsehaut-Erlebnis, zu sehen, zu hören und zu spüren, wie man mit der eigenen doch sehr begrenzten Stimme im Chor mit anderen

etwas so Schönes schafft«, sagt Martin C., »und zwar jedes Mal von Neuem. Man taucht völlig ein in die Musik, bekommt Abstand vom Alltag und geht gut gelaunt und ausgeglichen nach Hause. Ich freue mich auf jedes Treffen«. Freude ist die sichtbarste Nebenwirkung des Singens. Doch Gesang kann noch viel mehr: Frankfurter Forscher untersuchten die Speichelproben von Mitgliedern eines Kirchenchores, die das Requiem von Mozart sangen. Nach der Chorprobe war die Anzahl der sogenannten Immunglobuline A, die in den Schleimhäuten sitzen und Krankheitserreger bekämpfen, stark gestiegen. Wenn die Chormitglieder dagegen Mozarts Musik nur vom Band hörten, blieb die Anzahl der Antikörper unverändert. Singen, so schlussfolgerten die Wissenschaftler, stärkt also das Immunsystem.

Wie ein Antidepressivum

Doch damit nicht genug. Andere Untersuchungen belegen: Schon 10 bis 15 Minuten Trällern reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen. Die Atmung intensiviert sich, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Nach 30 Minuten kann Singen wie ein Antidepressivum wirken. Dann produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin und Noradrenalin. Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol werden gleichzeitig abgebaut.

Für uns Menschen sei das Singen etwas zutiefst Existenzielles, sagt der Musiktherapeut Karl Adamek. Wer viel singt, bewältigt seinen Alltag besser und sei nachweisbar psychisch und physisch gesünder. Und last but not least: Singen scheint sogar einen lebensverlängernden Einfluss zu haben. Schwedische Forscher untersuchten in den neunziger Jahren über 12.000 Menschen aller Altersgruppen und entdeckten, dass Mitglieder von Chören und Ge-

sangsgruppen eine deutlich höhere Lebenserwartung haben.

Ob jemand gerne singt oder nicht, hängt mit frühen Erfahrungen zusammen. Die sammeln Kinder meist schon im Säuglingsalter. Kanadische Kollegen belegten eindrucksvoll, wie Mütter durch Singen – nicht durch Sprechen – ihre Säuglinge sowohl anregen und mobilisieren als auch beruhigen können. Der Gesang der Mutter für und mit dem Baby stärkt auch die das ganze Leben prägende Bindung zwischen Mutter und Säugling.

Dann verwundert es kaum, dass Kinder, die schon im Vorschulalter viel singen, deutlich besser bei Schultauglichkeitstests abschneiden, da – so stellten Psychologen fest – ihre Sprache, das Denken und die Koordination besser entwickelt sind.

Orpheus wird nachgesagt, dass er Lebewesen mit seiner Stimme verzaubern konnte. »Die Bäume neigten sich ihm zu, wenn er sang,« erzählt die Sage, »die wilden Tiere scharten sich friedlich um ihn, und selbst die Felsen weinten angesichts seiner betörenden Weisen.«

Sind Sie neugierig, interessiert? Über drei Millionen Menschen in Deutschland haben das Chorsingen zu ihrem Hobby erklärt, und in den meisten Gemeinden gibt es die Möglichkeit, einer solchen Gemeinschaft beizutreten

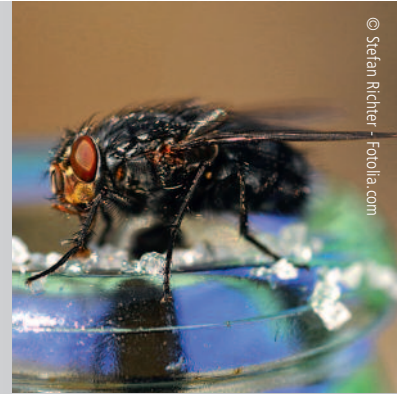
MW

Informationen über Chöre in Mainz unter www.mainz.de/kultur-und-wissenschaft/musik/choere/choere.php

Medizin-News

Was wir mit Fliegen gemeinsam haben

Fliegen versinken in Depression, wenn sie anhaltendem Stress ausgesetzt sind. Das zeigt sich bei der *Drosophila melanogaster* in einem veränderten Verhalten beim Klettern, Laufen und der Balz, so eine Studie von Neurobiologen der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Wie beim Menschen auch, geht die Niedergeschlagenheit der Zweiflügler mit einem Serotoninmangel einher und kann durch Antidepressiva behoben werden. Aber auch die Fütterung von Zucker bringt eine Verbesserung, die fast so wirksam ist wie die Behandlung der Fliegen mit Medikamenten. Die Wissenschaftler hoffen, dass aufbauend auf den neuen Erkenntnissen künftig Strategien entwickelt werden können, um die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und depressive Erkrankungen bei Menschen zu stärken.



© Stefan Richter - Fotolia.com



© Lipco Smolowski - Fotolia.com

Gute Freunde sind manchmal wichtiger als die Familie

Das haben Forscher aus den USA festgestellt. In zwei Studien mit fast 280.000 Teilnehmern aus 100 Ländern kamen sie zu dem Ergebnis, dass Freundschaften im Laufe eines Lebens immer wichtiger für das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit werden. Dies gilt besonders für ältere Menschen. Für sie sind Freunde oft wichtiger als Familienmitglieder. Deshalb solle man frühzeitig in gute Freundschaften investieren, und die Spreu vom Weizen trennen, raten die Wissenschaftler.

Unser Gehirn »spürt«, ob ein anderer Mensch krank wird

Das menschliche Gehirn ist offenbar viel besser darin, bei anderen Menschen Krankheiten wahrzunehmen als bisher vermutet. Die naheliegende Reaktion: auf Distanz gehen, um eine Ansteckung zu vermeiden. Diese Fähigkeit dürfte im Laufe der Evolution eine wichtige Rolle gespielt haben, berichten Forscher der Karolinska Universität in Schweden. Allein durch Riechen und Sehen können wir Krankheiten bei Anderen schon in einem frühen Stadium wahrnehmen. Die Studienteilnehmer wollten mit Personen, die erste Symptome einer Krankheit hatten, deutlich weniger Kontakt haben, oft ohne die Gründe dafür benennen zu können. Und allein der Körpergeruch des in Anfängen Erkrankten führte dazu, dass die Teilnehmer sein Gesicht weniger mochten.



© Sebastian Kautzki - Fotolia.com



© VRD - Fotolia.com

Neues zur Vorsorge-Darmspiegelung

Die Darmspiegelung hat in Deutschland in den Jahren 2008 bis 2011 vermutlich mehr als 25.000 Darmkrebs-Todesfälle verhindert. Das ergab eine aktuelle Analyse durch Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums. Sie berechneten zudem, dass die Darmkrebs-Sterblichkeit bei den 55- bis 79-Jährigen noch um mehr als ein Drittel sinken könnte, wenn alle Personen dieses Alters die Untersuchung in Anspruch nehmen würden. Gesetzlich Versicherte haben ab 55 Jahren einen Anspruch auf eine Vorsorge-Darmspiegelung. Und seit dem 1. April 2017 können sie einen neuen immunologischen Test auf verborgenes Blut im Stuhl nutzen, der den herkömmlichen chemischen Test ablöst und das Angebot zur Vorsorge noch einmal deutlich verbessert.

Kopf hoch, Brust raus!

Körperhaltung ist wichtig

»Kopf hoch, Brust raus!«. Eine Aufforderung, die Millionen Eltern ihren Kindern früher immer wieder mit auf den Weg gaben. Es war der zum Kommando geschrumpfte Auftrag, Haltung zu bewahren. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Körper, Geist und Gefühle gegenseitig beeinflussen, und dass dabei die Körperhaltung eine wichtige Rolle spielt. Auch das spiegelt sich im Sprachgebrauch wider: man ist im Lot, bewahrt Haltung, hat Rückgrat und eine stolz geschwellte Brust, oder aber man knickt ein.

Wenn jemand traurig ist und Sorgen hat, kann man das meist an seiner Körperhaltung erkennen. Er geht krumm oder sitzt zusammengeknautcht auf einem Stuhl. »Testen Sie Ihre positive Wirkung auf andere durch eine aufrechtere, selbstbewusstere Haltung«, heißt es bei der DAK, einer der größten deutschen Krankenkassen. »So tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes«.

Vor allem für Schreibtisch-Menschen ist es wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, wie man sitzt. Da hilft schon, ein oder zweimal pro Stunde Stuhl und Laptop beiseite zu schieben, und ein paar Minuten lang gerade zu stehen. Stellen Sie sich dabei

vor, raten die Gesundheitsexperten unisono, Sie tragen ein Buch auf dem Kopf. Wer gerade steht, vermeidet Rundrücken und Hohlkreuz, also Haltungsschäden, die gesundheitlich zu schaffen machen können. Und, so weiß die Wissenschaft weiter, die richtige Körperhaltung lässt einen auch attraktiver und jünger erscheinen. Außerdem wirkt ein Mensch mit hoch erhobenem Haupt größer und schlanker.

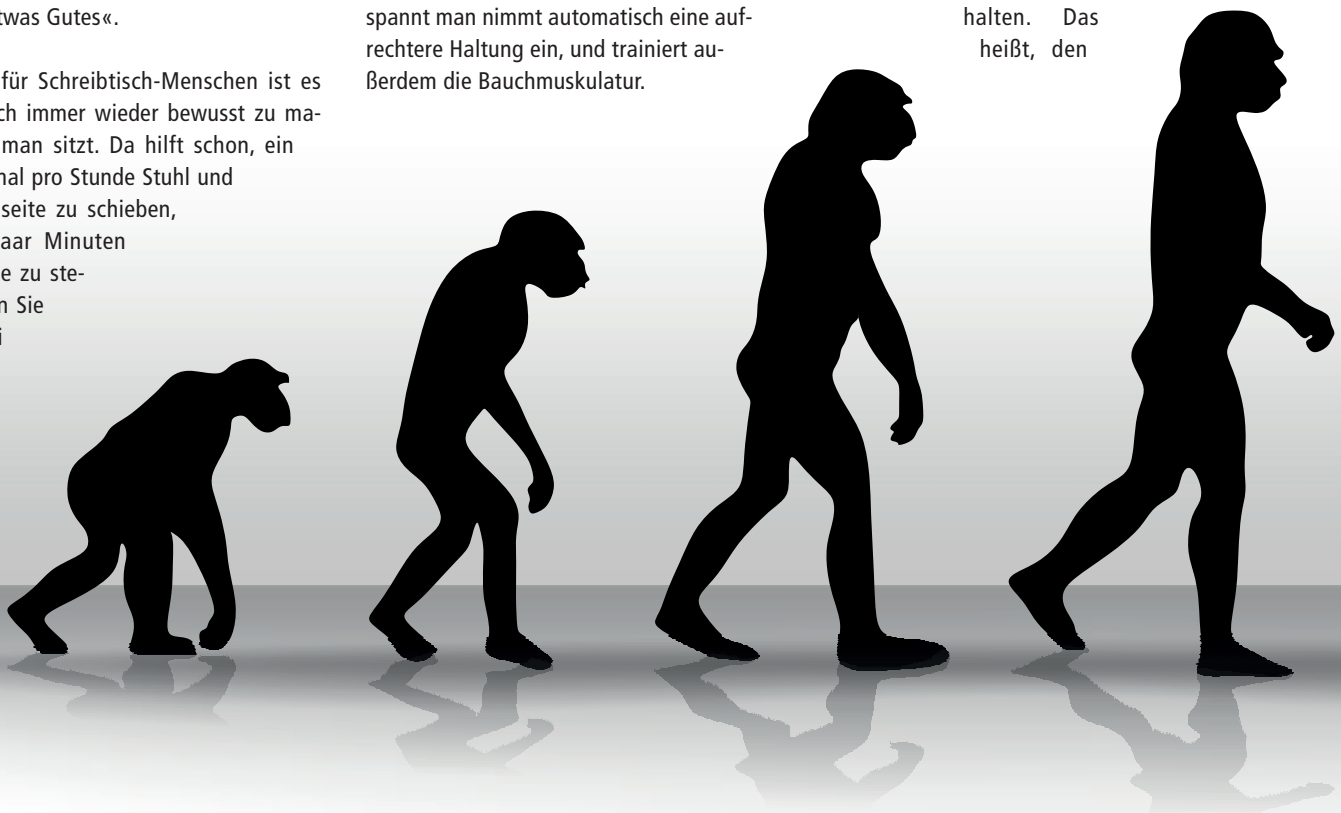
Die knöchernde Mitte des Körpers

Ganze Buchregale füllen inzwischen die Ratgeber zum Thema Körperhaltung. Und auch im Internet boomen die Seiten mit Visualisierungsübungen wie dieser: »Stelle dir einen Luftballon vor, der an Deinem Hinterkopf befestigt ist und dich sanft zur Decke zieht«. Oder: »Konzentriere dich auf deine Waden. Lass dich von ihnen tragen. Versuche, eine leichte Ausstrahlung zu haben und gehe mit Schwung.« Ergebnis: der Oberkörper entspannt man nimmt automatisch eine aufrechtere Haltung ein, und trainiert außerdem die Bauchmuskulatur.

Die Basis solcher Tipps ist die Erkenntnis, dass unser Körper von der Wirbelsäule getragen wird, der knöchernen Mitte des Körpers. Sie verbindet Teile unseres Skelettes miteinander und besteht aus 24 freien Wirbeln, die über 23 Bandscheiben beweglich verbunden sind, sowie 8 bis 10 weiteren Wirbeln. Das ist unser Rückgrat und verantwortlich für den aufrechten Gang, der uns vom Tier unterscheidet. Ein ausgeklügeltes Federungssystem in unserer Wirbelsäule sorgt dafür, dass unser Gehirn vor Erschütterungen beim Gehen bewahrt wird.

Eine schlechte Haltung ist für den Rücken auf längere Sicht ungünstig und kann zu Problemen führen: Muskeln und Gelenke werden dabei zu stark oder einseitig belastet. Die Folge: Verspannung mit Schmerzen in Kopf und Rücken, Nacken und Schultern. Eine gute Haltung im Stehen dagegen bedeutet, den

Körper zentriert zu halten. Das heißt, den

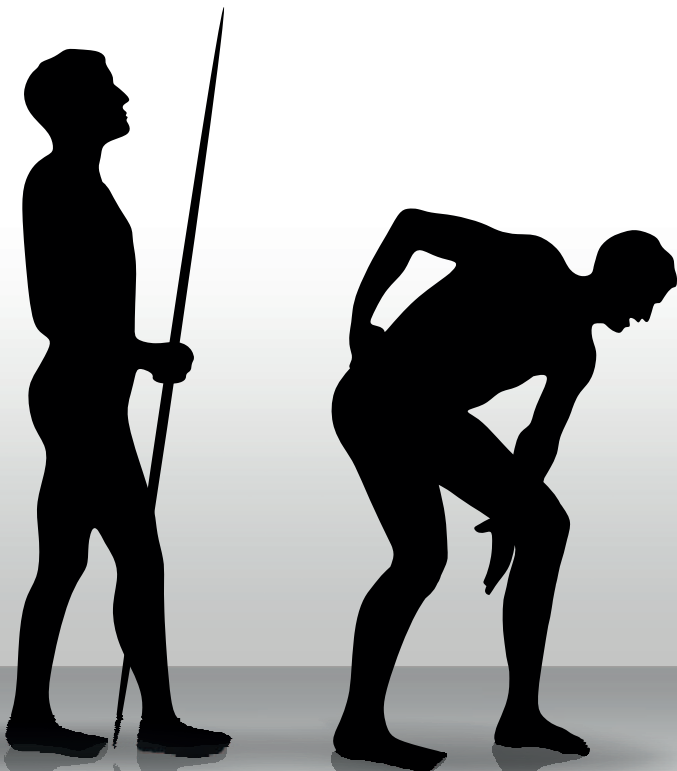


Rücken gerade, die Schultern entspannt zurücknehmen und auf eine Linie mit den Ohrläppchen bringen, das Kinn hoch und die Brust raus. Dabei hilft es, die Füße zirka schulterbreit auseinander zu stellen.

Ein weiterer Tipp:

Barfuss laufen. Es stärkt die Fußmuskulatur und verbessert dadurch Statik und Körperspannung. Als eines der neuen Hauptübel in Sachen Körperhaltung hat die Wissenschaft das Handy ausgemacht, das viele Zeitgenossen auch im Gehen nutzen. Dabei, so warnen die Wissenschaftler, ist der Blick stets gesenkt. Ein amerikanischer Wirbelsäulenspezialist hat berechnet, dass der Kopf bei aufrechter Haltung mit etwa 5 Kilo auf dem Rückrat lastet. Neigt man ihn um 15 Grad, schlägt das durch die Hebelwirkung schon mit mehr als 10 Kilo zu Buche. Smartphone-Nutzer beugen den Kopf in der Regel um fast 45 Grad – das entspricht einer Last von 22 Kilo – so viel wie ein Kasten Wasser. Als Horrorszenario haben Orthopäden schon in Aussicht gestellt, dass der Mensch mit dem ständigen Blick und der Neigung des Kopfes nach unten seinen vor vielen Millionen Jahren erworbenen aufrechten Gang langsam wieder verlieren könnte.

MW



© Fiedels - Fotolia.com

Notrufnummern

Polizei

110

Feuerwehr und Rettungsdienst

112

Kinderärztlicher Notdienst

06131-67 47 57

Ärztlicher Notdienst

06131-19 292

Privatärztlicher Notdienst

08000-69 44 69

Augenärztlicher Notdienst

06131-22 86 84

Zahnärztlicher Notdienst

06131-17 30 41

Giftnotruf

06131-19 240 und 06131-23 24 66

Apothekennotdienst

0800-22 82 280

Tierärztlicher Notdienst

06131-53 530

Arbeiter-Samariter-Bund

06131-19 222

DRK Rettungsdienst

06131-93 55 555

Johanniter Unfallhilfe

06131-93 55 555

Malteser Hilfsdienst

06131-28 580

Zahnärztlicher Notdienst

Mainz-Innenstadt: 01805 - 666 160

Vororte: 01805 - 666 161

Richtig oder falsch:

War arm ist, stirbt früher



Die Lebenserwartung in den Industrienationen steigt zwar weltweit an. In den USA ist die Lebenserwartung aber 2015 im Vergleich zu 2014 erstmals nach 20 Jahren wieder gesunken. Ursache dafür ist die Zunahme von Todesfällen durch Krankheiten, die mit Einkommen, Bildung, Arbeitsplatz und Wohnumfeld zusammenhängen. Wer arm ist stirbt früher, so die übereinstimmende Erkenntnis von Bevölkerungsstudien. Zwar gehören die USA zu den reichsten Ländern der Welt mit dem teuersten Gesundheitswesen, gleichzeitig bestehen extreme Unterschiede in Einkommen und Gesundheitsversorgung. Besonders betroffen sind davon afroamerikanische US-Bürger: Ihre Lebenserwartung lag 2000 bei knapp 72 Jahren während weiße Amerikaner über 77 Jahren alt wurden. Noch immer haben viele Amerikaner keine Krankenversicherung und sind vom medizinischen Fortschritt abgekoppelt. Unterschiede in der medizinischen Versorgung spielen zwar eine wichtige aber nicht die ausschlaggebende Rolle. Entscheidend sind soziale Risikofaktoren, die wiederum Einfluss auf Ernährung, Gesundheitsverhalten und Stressbelastung haben.

Bei Rückenschmerzen hilft Bettruhe



Die meisten Rückenschmerzen – Experten gehen von über 80% aus – sind auf Funktionsstörungen zurückzuführen: Das Zusammenspiel von Muskulatur, Bändern, Sehnen und Gelenken ist gestört. Weniger als 5% hängen mit den Bandscheiben oder Veränderungen der Wirbelsäule zusammen. Eine Expertengruppe um den Orthopäden Gordon Waddell stellt fest: »Die Wirbelsäule ist eine der stabilsten Strukturen Ihres Körpers. Sie besteht aus festen Knochen und bekommt durch die Bandscheiben und die Wirbelgelenke sowohl Festigkeit als auch Beweglichkeit. Für zusätzliche Stabilität sorgen kräftige Sehnen und Bänder sowie starke Muskeln. Es ist sehr schwierig, der Wirbelsäule ernsthaften Schaden zuzufügen!«

Sich hinzulegen erleichtert zwar im ersten Moment, auch der Schmerz lässt dann oft nach. Der Preis für die Schonung aber ist ein erhöhtes Risiko, dass die Schmerzen chronisch werden. Also, selbst wenn es anfangs nicht leicht fällt: »Sich regen bringt Segen«, auch in diesem Fall. In Bewegung zu bleiben ist die beste Strategie.

Gegen Kopfschmerzen hilft Kaffee (mit Zitrone)



Klingt seltsam, aber diese Kombination wirkt ähnlich gut wie Schmerzmittel. Überprüft hat dies eine Forschungsgruppe der renommierten Harvard Universität, und zwar an Mäusen. Bei verkürztem Schlaf war die Schmerzempfindlichkeit deutlich erhöht, nach Gabe von Koffein wurde sie wieder normal. Studien mit Menschen zeigen, dass bei Kopfschmerzen nach einer zu kurzen Nacht Kaffee allein sogar besser wirkt als die üblichen Schmerzmedikamente. Die Zitrone ist gesund, aber ob sie notwendig ist, ist noch nicht sicher. Gesünder ist in jedem Fall ausreichender Schlaf.

Übrigens: Kaffee wurde lange verdächtigt, dem Körper Wasser zu entziehen. Das ist falsch.



Jede Minute zählt!



Das deutsche Netzwerk von Chest Pain Units (CPUs) der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) erregt internationale Aufmerksamkeit

Im renommierten »Journal of the American College of Cardiology (JACC)« wurde ein Artikel von Professor Thomas Münzel und Professor Gerd Heusch über das deutsche Netzwerk von Chest Pain Units (CPUs) publiziert (<https://dggk.org/news/chest-pain-units-die-dgk-zertifizierung-erregt-internationale-aufmerksamkeit/>).

Die Veröffentlichung von Prof. Münzel und Prof. Heusch beschreibt, dass sich durch die Implementierung des CPU-Netzwerks in Deutschland die Qualität der Diagnose und Behandlung von Patienten mit Schmerzen in der Brust verbessert hat. Verbunden damit ist außerdem eine bessere Prognose für Patienten mit akutem Koronarsyndrom (Herzinfarkt) im Vergleich zu Patienten, die in der klassischen Notaufnahme versorgt werden. So ist der Zeitraum vom Auftreten der Symptome bis zur gezielten Einleitung von Maßnahmen in einer CPU deutlich kürzer als in einer Notaufnahme. Weiterhin kann ggf. eine effektive Intervention im direkt angeschlossenen Herzkatheterlabor erfolgen. Ein Herzkatheterlabor ist eine Grundvoraussetzung für eine Chest Pain Unit.

»Ich bin natürlich stolz darauf, dass ich den Aufbau eines CPU Netzwerkes von Mainz aus steuern kann«, so Prof. Münzel. »Wir hatten 2005 mit die erste universitäre CPU in Betrieb genommen und das von uns mit aufgebaute deutsche CPU Netzwerk ist in seiner Form neben dem amerikanischen Netzwerk einzigartig.«

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie zielt darauf ab, das CPU-Konzept auf europäischer



Prof. Dr. Thomas Münzel (Kardiologe und Direktor der Klinik Kardiologie I der Mainzer Universitätsklinik) und Dr. med. Franziska Koppe (Assistenzärztin)

Ebene zu erweitern. So wurden bereits CPUs in den deutschsprachigen Ländern Schweiz (Zürich und Luzern) und Österreich (Wien) zertifiziert. Nun wurden die Kriterien für die Zertifizierung in die englische Sprache übersetzt und machen auch weitere internationale Bewerbungen um eine Zertifizierung möglich. (<http://cpu-international.dgk.org>)

Angeregt durch die Implementierung des CPU-Netzwerks in Deutschland und die Veröffentlichung seiner Zertifizierungskriterien hat die European Acute Cardiovascular Care Association ein Konzept zu einer Umsetzung des CPU-Konzeptes in ganz Europa vorgestellt. (<http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2048872617695236>)

»Die Zahl der behandelten Patienten hat über die Jahre drastisch zugenommen. Circa 50%

der Patienten, die in die CPU kommen, werden stationär aufgenommen. Der Großteil dieser Patienten wird dann auch entsprechend mit einer Koronardilatation (Aufdehnung der Herzgefäße) mit Ballon und einer Stentversorgung behandelt.

Viele Patienten kommen »zu Fuß« in die CPU. Das sind vor allem Patienten, die zwar Brustschmerzen haben; diese sind aber nicht ausgeprägt genug, um den Notarzt zu alarmieren. Interessanterweise haben ca. 30% von diesen »fußläufigen« Patienten tatsächlich auch einen Herzinfarkt. Weiterhin ist wichtig, dass Frauen andere Symptome haben als die Männer. Im Vordergrund stehen Luftnot, Oberbauchbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen. Wenn dies noch mit Kreislaufbeschwerden einhergeht, sollte die CPU der Universitätsmedizin kontaktiert werden (06131 17-7777).

Im Fall von sehr starken Brustschmerzen sollte man sofort die Notrufnummer 112 anrufen. Denn jede Minute zählt!

Was kann ich für mich oder Betroffene bei akutem Brustschmerz tun?

1. Ruhe bewahren
2. Den **Notarzt** rufen (**Tel. 112**)
3. Genau die Situation beschreiben
4. Genau den Standort beschreiben
5. Informationen über Vorerkrankungen und Medikation bereitlegen.
6. Stentausweis und Schrittmacherausweis bereitlegen.
7. Nicht selbst fahren



Zentrum für Kardiologie
Chest Pain Unit · Gebäude 605
Lengenbeckstr. 1 · 55131 Mainz



Der Kolibri. Mit 40 bis 50 Flügelschlägen pro Sekunde kann er auf der Stelle fliegen und präzise manövrieren.

Präzise Balance. Professionelle Leistung auf höchstem Niveau.

Mit einer Qualität, die genau den Erwartungen unserer Kunden entspricht, will die Landesbank Baden-Württemberg zum Maßstab für gutes Banking werden. Deshalb betreiben wir Bankgeschäfte vertrauenswürdig und professionell. Fundiert und

fokussiert. Sorgfältig und respektvoll. Als ein Unternehmen der LBBW-Gruppe pflegen wir langfristige Kundenbeziehungen in der Region und beraten Kunden transparent und ehrlich.

www.RLP-Bank.de

Ein Unternehmen der LBBW-Gruppe

LB $\equiv$ BW
Rheinland-Pfalz Bank