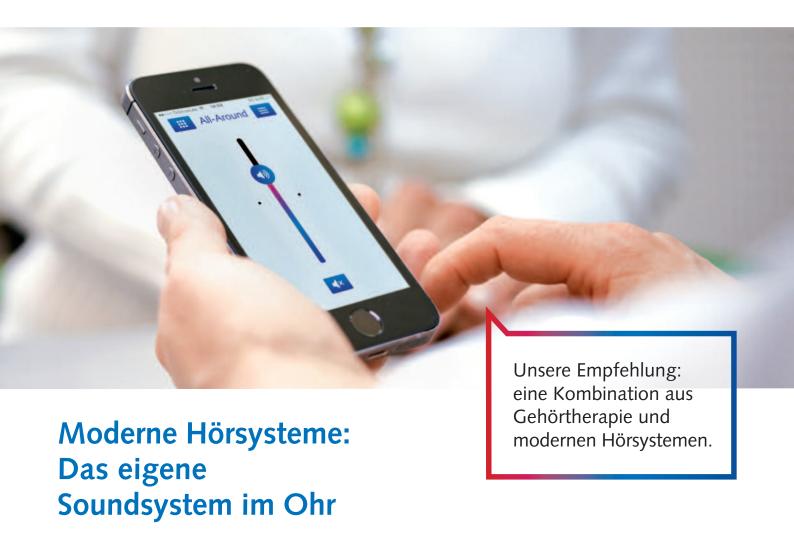


Hörsysteme Jörg Rempe



Vielen Menschen fällt zuerst beim Fernsehen auf, dass ihr Gehör nachgelassen hat. Was oftmals nicht bekannt ist: Moderne Hörsysteme lassen sich mit Multimedia-Geräten verbinden und bieten so die Möglichkeit, trotz Hörbeeinträchtigung den Fernsehabend zu genießen.

Durch eine Bluetooth- oder Funkanbindung verwandelt sich Ihr Hörsystem in ein brillantes Soundsystem direkt in Ihrem Ohr. Dabei ist der Klang optimal auf den aktuellen Hörverlust eingestellt und der Ton wird direkt und ohne Übertragungsverluste in die Hörsysteme eingespeist. Nebengeräusche sind noch zu hören, doch sie werden vom Hörsystem so weit abgeschwächt, dass sie nicht stören.

Für den optimalen Hörerfolg empfehlen wir: eine Kombination aus unseren modernen

Hörsystemen, die durch höchstmögliche kosmetische Unauffälligkeit überzeugen und einer Gehörtherapie.

In einem persönlichen Beratungsgespräch finden wir gemeinsam Ihr optimales Hörsystem und passen es auf Ihre individuellen Bedürfnisse an.

Wir informieren Sie gerne bei einem Beratungstermin – inklusive kostenlosem Hörtest.

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

Sommergedanken

Dieser Sommer dauert bereits lang, überraschend lang. Ist überwiegend schön, für viele zu warm, für die Landwirtschaft zu trocken, für die Winzer ideal. Das Spektrum von Begeisterung über Kritik bis Klagen ist beim Thema Sommer und Wetter üblich. Feste persönliche Überzeugungen und Wissenschaft prallen selten so heftig aufeinander wie bei diesem Thema. Für viele Menschen in vielen Stadtteilen von Mainz ist dieser Sommer durch anhaltenden Fluglärm viel zu laut. Die Wetterlage spielt dabei eine entscheidende Rolle. Auch deshalb haben wir das Wetter zum Schwerpunkt dieser Ausgabe gemacht.

Urlaub soll eigentlich zur Entspannung beitragen, erholsam sein und helfen, Energie für den Alltag zu tanken. Was schief laufen kann und wie Sie den Wiedereinstieg in den Alltag zu Hause besser hinbekommen ist ein weiteres Thema im Heft. Berichte aus den Kliniken, über neue Behandlungsmethoden und aktuelle Nachrichten aus der Medizin sind wie immer unsere Themen. Schließlich ist Mainz eine der ersten Adressen für medizinische Forschung. Da ist man gern mit am Ball – auch weil Medizin von Menschen für Menschen gemacht wird.

Mit dieser Ausgabe wird der MedizinMainzer 2 Jahre alt. Kein Grund groß zu feiern, aber ein bisschen stolz sind wir schon. Wir freuen uns auch weiter über Ihre Rückmeldungen, über Kritik, Lob, Anregungen und Vorschläge. Auch jetzt im Sommer, den Sie hoffentlich genießen!

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 4-7

Wetterfühligkeit

Seiten 4-5

Der Mensch und das Wetter

Seiten 6-7

Welche Temperaturen hält ein Mensch aus?

Seiten 8-9

Nach dem Urlaub urlaubsreif?

Seiten 10-1

Wenn der Hausarzt in Rente geht

Seiten 12-13

Medizin-News

Seiten 14-15

Zöliakie: Die Not mit dem Brot

Seite 16-17
Fettleber

Seiten 18-19

Haarausfall: My Pony is over the Ocean

Seite 20

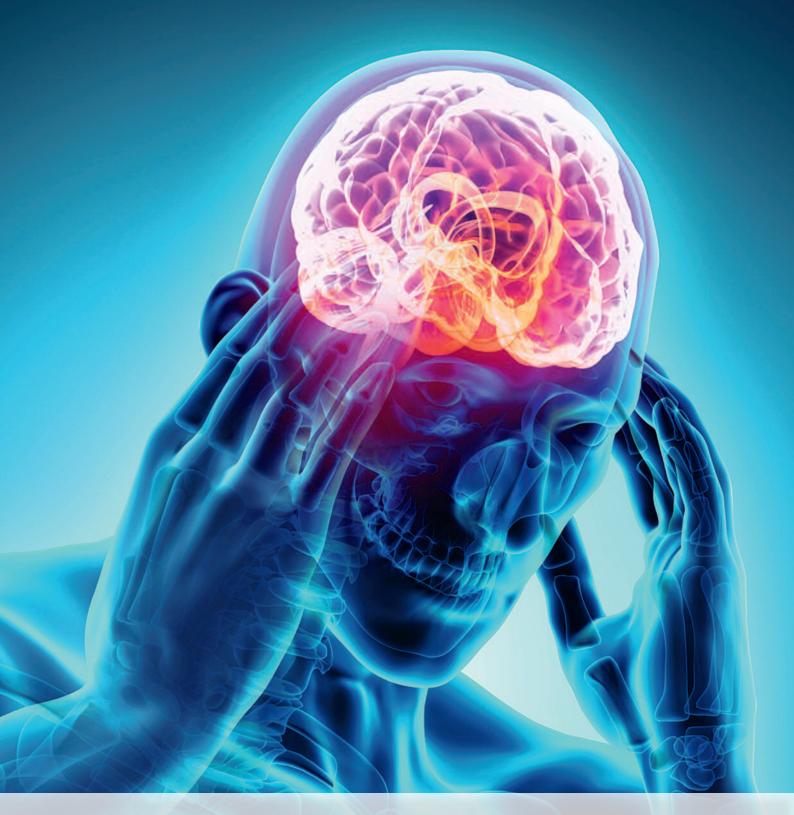
Richtig oder Falsch

Seite 21

Nasenspray-Sucht: Alle naselang

Seiten 22-23

Hoffnung für Herzklappen-Patienten



»BRINGT WETTERFÜHLIGKEIT BLUTDRUCK UND KREISLAUF DURCHEINANDER?«



Der Mensch und das Wetter

Beeinflussen Luftdruck und Temperatur unser Wohlbefinden?

Wissenschaft und Alltagswissen geraten sich selten so sehr ins Gehege wie bei der Frage der »Wetterfühligkeit«. Voller Überzeugung werden eigene Erfahrungen in die Diskussion geworfen: Wenn ich heute Kopfschmerzen habe, regnet es morgen, wenn mein Kreuz weh tut, ändert sich das Wetter. Der Streit darüber eskalierte in Australien zu einem veritablen »shitstorm« gegen den Physiotherapeuten Chris Maher. In seinem Forschungsprojekt hatten über 1300 Menschen mit Rücken- und Knieschmerzen mehrmals täglich die Schmerzstärke angegeben. Wurden diese Daten direkt mit den Wetterdaten verglichen, zeigte sich kein Zusammenhang: Weder Temperatur noch Windstärke oder Luftfeuchtigkeit hatten einen Einfluss auf die Schmerzstärke. Für Menschen, die von Kopfschmerzen geplagt werden, sehen die Ergebnisse ähnlich aus, keine der bekannten Wetterdaten konnten damit in Verbindung gebracht werden.

Auch mehr als die Hälfte der Deutschen sind vom Wettereinfluss überzeugt. Bestärkt werden diese Vermutungen durch spezielle Wetterberichte, die der weit verbreiteten Wetterfühligkeit einen seriösen Anstrich geben. Sogenannte Biowetterberichte warnen vor Wetterlagen, die angeblich Blutdruck und Kreislauf durcheinander bringen, zu Kopfschmerzen führen und für Niedergeschlagenheit und Stimmungsschwankungen verantwortlich sind. Die Erklärungen klingen wissenschaftlich. Die Rede ist von elektromagnetischen Impulsen, Schwerewellen mit Schallgeschwindigkeit oder fehlendem Luftaustausch.

Es ist nur menschlich, bei Beschwerden nach Ursachen zu suchen. Gerade bei Schmerzen, für die sich häufig keine eindeutigen Verantwortlichen finden lassen, werden viele vermeintliche Ȇbeltäter« ins Feld geführt. Hilfreich ist das Wetter auf der Anklagebank aber nicht, denn wir können daran nichts ändern – höchstens in andere Klimazonen umsiedeln. Wissenschaftliche Studien zum Thema Wetterfühligkeit haben also das Problem, den Einfluss einer Vielzahl möglicher Ursachen und Wetterdaten zu bewerten. Ist der hohe oder niedrige Luftdruck verantwortlich oder sind es eher die Schwankungen? Ähnlich bei den Temperaturen, auch hier ist die Frage, welche Rolle hohe oder tiefe Temperaturen spielen, oder z.B. ein Temperatursturz.

Während die normalen klimatischen Schwankungen keinen zuverlässig messbaren Einfluss haben sind extreme Wetterbedingungen zweifelsfrei belastend. In diesem Sommer waren die Temperaturen deutlich erhöht und gingen auch nachts oft nur wenig zurück. Das Ergebnis: Der Schlaf ist gestört, durchgeschwitzt wird man morgens wach, fühlt sich wie gerädert und nicht fit für den Tag. Das ist keine Wetterfühligkeit, wie eine Untersuchung der Leistungsfähigkeit amerikanischer Studierenden bei sommerlichen Temperaturen beweist. Zwei Gruppen wurden verglichen. Sie schliefen entweder in modernen klimatisierten Wohnheimen oder in Altbauten ohne Klimaanlage. Hohe nächtliche Temperaturen in den älteren Gebäuden führten zu einer deutlichen Leistungsminderung der Bewohner.

Dass auch die Windrichtung eine Rolle spielt, konnten die Menschen in Mainz und westlich des Frankfurter Flughafens in diesem Jahr feststellen. Gelandet wird gegen den Wind, bei Ostwind verläuft der Landeanflug also über Rheinhessen, Mainz und die Gemeinden im Westen des Flughafens. Bisher wurde behauptet, dass diese Wetterlage nur in drei bis vier Monaten eines Jahres zu erwarten sei. Doch das Wetter kümmert sich leider nicht um solche Prognosen. Die Zahlen sind rekordverdächtig: Erstmals landete in diesem Jahr die Mehrzahl der Flüge aus Richtung Westen. Die Menschen in Rheinhessen, Mainz oder Flörsheim, alle auf der gesamten Strecke bis zum Flughafen, wurden an mehr als der Hälfte der Tage seit Anfang 2018 mit Dauerlärm und Luftverschmutzung überzogen. Ein trauriger Rekord sind auch die 203 Verletzungen des Nachtflugverbotes - allein im Juni. In diesem Fall handelt es sich nicht um eine Gesundheitsgefährdung durch das Wetter, sondern durch politische Entscheidungen. Die aber kann jeder selbst mit beeinflussen. Zum Beispiel, wenn die in den Ferien unterbrochenen Montagsdemonstrationen am Flughafen Frankfurt wieder beginnen.

PΝ

Welche Temperaturen hält ein Mensch aus?

Der Mensch spürt Kälte schneller als Hitze.

Ein nackter Mensch, so weiß die Wissenschaft, fühlt sich bei 29 bis 30 Grad am wohlsten. Wird es kühler, verliert der unbekleidete Körper mehr Wärme, als er erzeugen kann. Steigen die Temperaturen, beginnt er zu schwitzen.

Hitze

Normalerweise liegt unsere Körperkerntemperatur zwischen 35,8 und 37,2 Grad. Deshalb empfinden es die meisten Menschen als un-

angenehm, wenn das Thermometer über 35 Grad steigt.

Hitze beantwortet unser Körper mit einem komplexen System: wir schwitzen. Der Schweiß verdunstet und kühlt den Körper ab, wie eine natürliche Klimaanlage. Zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen besitzen wir über den ganzen Körper verteilt. Ein gut schwitzender Mensch kann Lufttemperaturen von 100 Grad durchaus eine zeitlang ertragen -

zum Beispiel in der Sauna. Ohne die Möglichkeit, sich durch Schwitzen abzukühlen, würden Außentemperaturen über 42 Grad zum Tode führen, denn dann gerinnt das Eiweiß im Blut.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass wir Menschen extreme Hitze viel häufiger unterschätzen als extreme Kälte. Das liegt nicht zuletzt daran, dass wir sehr viel mehr Kälteals Hitzerezeptoren haben und Kälte daher schneller spüren. Bei Kälte muss unser Körper jede Menge Energie mobilisieren, um am Leben zu bleiben, und schnell Alarm schlagen. Bei extremer Wärme hingegen verbrauchen wir kaum Nährstoffe, sondern nur Wasser. Deshalb merken wir erst sehr viel später, dass wir in Gefahr sind.

Kälte

Wieviel Kälte kann ein Mensch ertragen? Das hängt ebenfalls von der Körpertemperatur ab. Ist die Außentemperatur so niedrig, dass der Körper unter 26 Grad Celsius abkühlt, so führt das in den meisten Fällen zum Tod. Wieviel Minusgrade nötig sind, damit ein Mensch erfriert, hängt aber von verschiedenen Faktoren ab. Ist man bewusstlos und bewegt sich nicht, kann das theoretisch auch schon bei Plusgraden der Fall sein.

Todesursache beim Erfrieren ist die Vereisung der inneren Organe und in deren Folge die Zerstörung von Gewebe. Zuvor tut der Körper aber alles um den Wärmeverlust zu begrenzen und der Kälte zu trotzen. Die Blutgefäße verengen sich, die Durchblutung wird heruntergefahren, es bildet sich Gänsehaut – ein Überbleibsel aus Zeiten, in denen der Mensch noch Fell hatte und durch das Aufstellen der Haare die Körperwärme festhalten konnte. Stufe zwei ist Schüttelfrost. Die Muskeln beginnen zu zittern und steigern damit die Wärmeproduktion um mehr als das Doppelte. Das Problem: Irgendwann sind die Energievorräte der Muskulatur aufgebraucht, und das Bibbern





hört auf. Ab etwa 34 Grad Körpertemperatur verlieren wir die Sprache, ab 31 Grad werden nur noch die lebensnotwendigen Regionen durchblutet, also die Körpermitte mit ihren lebenswichtigen Organen und das Gehirn. Arme und Beine dagegen sind eiskalt, die Muskeln steif und gezielte Bewegungen fast unmöglich. Die Minusgrade betäuben die Nervenenden, deshalb werden Kälte und Schmerz nicht mehr wahrgenommen. Irgendwann wird der Mensch bewusstlos und stirbt letztendlich an Herz-Rhythmus-Störungen. Extreme Kälte

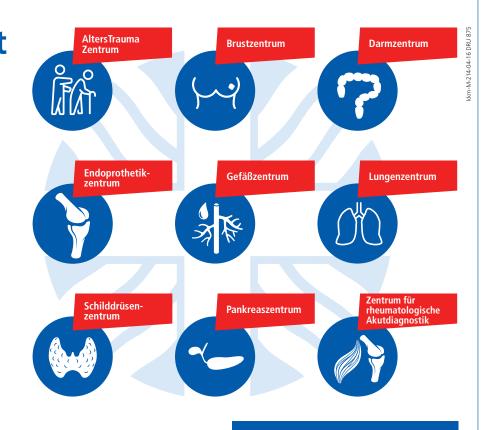
kann aber auch therapeutisch eingesetzt werden. Denn tiefe Minustemperaturen verursachen einen Energie und Endorphinschub. Rheuma- und Schmerzpatienten profitieren davon, wenn sie sich ein bis drei Minuten lang bei 110 Grad minus in einer Kältekammer aufhalten – und zwar in Badekleidung. Die Extremtemperatur lindert noch für etwa eine Stunde die Schmerzen – und in dieser Zeit lassen sich sonst schmerzende Gelenke vom Krankengymnasten besser bewegen. Und noch eine eher kurios anmutende Erkenntnis: Bei

Sportlern wurde nach zweieinhalb Minuten in der Kältekammer eine Leistungssteigerung von bis zu 10 Prozent beobachtet. Der Grund dafür könnte sein, dass der frierende Körper die Hautdurchblutung drosselt und dadurch den Muskeln mehr Blut zur Verfügung steht. Vielleicht heißt es deshalb bald »ab in die Kälte«, statt »Aufwärmen« vor dem Wettkampf.

MW

Gesundheit aus einer Hand

Medizin von A bis Z – in unseren Zentren.





www.kkm-mainz.de

Menschlich und kompetent. Für die Stadt und die Region.

Warum die Erholung so schnell verpufftund was man dagegen tun kann.



Es ist Sonntagabend. Familie Bleidt ist endlich daheim – nach einem zweiwöchigen Urlaub in der Toscana und zwölf anstrengenden Stunden auf der Autobahn. Jetzt haben alle Hunger. Doch der Kühlschrank ist leer. Die Kinder quengeln, im Schlafzimmer hat es reingeregnet, die Balkonblumen sind vertrocknet, das Lämpchen am Anrufbeantworter blinkt unaufhörlich, die Großeltern müssen auch noch angerufen werden und morgen früh, stöhnt Vater Bleidt, geht es schon wieder zur Arbeit. Schlecht geplant, kann man da nur sagen. Kein Wunder, dass man unter diesen Umständen schnell wieder urlaubsreif ist. Zwei bis drei Tage zum Eingewöhnen sollte man sich nach einer Ferienreise unbedingt zugestehen. Und auch im Urlaub gab es Stress. Das Zimmer war zu dunkel, das italienische Meer, obwohl mit Meeresblick gebucht, nur vom winzigen Balkon aus zu sehen. Das Essen schmeckte zu Hause auch besser, und die anderen Gäste waren laut und viel zu gut gelaunt. Nach drei Tagen war die Stimmung im Keller. Gestartet mit hohen Erwartungen, war die Familie hart

in der Wirklichkeit gelandet. Dabei hatten sie sich alle bemüht, die verschiedenen Interessen in der Familie zu berücksichtigen, die Hotelauswahl sorgfältig abgestimmt, ruhige Lage aber nicht zu weit vom Zentrum, Kultur für die Eltern und auch der Strand für die Kinder nicht weit. Gut, auf die superschönen Bilder in den Katalogen fällt kaum noch jemand rein, mit Photoshop ist vieles machbar. Und trotzdem zeigen sie Wirkung. Inzwischen werden sogar Foto-Drohnen genutzt, die eine perfekte Perspektive für bunte Postkartenbilder liefern. Selbst Massenunterkünfte sehen, im richtigen Winkel aufgenommen, dann wie allein stehende Villen aus. Die Erwartungen waren hoch, Entspannung nach einem anstrengenden Arbeits- und Schuljahr Pflicht. Und wieder einmal traf die Alltagsweisheit zu, dass Vorfreude die schönste Freude ist.

Wer gegen Ende des Urlaubs an seinen Job denkt, tut das oft mit einem mulmigen Gefühl. Bestimmt wollen hunderte von E-Mails beantwortet werden, Unerledigtes türmt sich auf der Schreibtischplatte, Termine stehen an und die Kollegen erwarten, dass man sich gut gelaunt und voller Energie in die Arbeit stürzt. Dabei wissen die Psychologen, dass man sich von so einem Urlaub nicht zuviel versprechen darf. Vorher sind die Akkus leer und meist reichen 14 Tage nicht aus, um sie wieder ganz aufzufüllen. Die Stresshormone, die sich in unserem Blut tummeln, klingen frühestens nach einer Woche ab. Deshalb schlafen wir oft auch so schlecht in den ersten Urlaubstagen. Hinzu kommt die Umstellung, ungewohnte Umgebung, fremde Betten und Geräusche, die unsere innere nächtliche »Alarmanlage« nicht kennt. Ein Grund für viele »Wiederholer«. So werden Urlauber in der Tourismusbranche genannt, die immer wieder in das gleiche Hotel oder zumindest den gleichen Urlaubsort zurückkommen und weniger Eingewöhnungszeit brauchen.

Aber auch wer sich gut erholt fühlt, kann diesen Zustand kaum konservieren. Da ist es kein Wunder, dass bei vielen das »Post Holiday

reif?



Syndrom« auftritt. Meist ist spätestens nach zwei Wochen die Luft raus, und der Alltag hat einen wieder. Doch dieser Moment lässt sich durchaus hinauszögern:

- Urlaubsforscher empfehlen: den ersten Arbeitstag auf einen Mittwoch legen. Dann ist die erste Arbeitswoche gleich viel entspannter - aber immer noch lang genug, um Wichtiges abzuarbeiten.
- Am ersten Tag keine Termine einplanen. Erst mal schauen, was alles so anliegt und sich einen Überblick verschaffen. Das Motto muss sein: »Eins nach dem anderen«.
- Wenn möglich, früh Feierabend machen, denn morgen ist auch noch ein Tag.
- Ein Urlaubsfoto oder ein Urlaubs-Souvenir auf den Schreibtisch stellen und sich mit netten Kollegen zum Mittagessen verabreden - inklusive Austausch von Urlaubserinnerungen.
- Zuhause Möbel umstellen, alte Sachen aussortieren oder eine Pflanze kaufen – egal. Hauptsache es kommt frischer Wind in den Alltag.

- Zum Sport gehen. Das setzt Endorphine im Körper frei und die machen gute Stimmung. Außerdem kann man so die zusätzlichen Hotel-Büfett-Kilos wieder loswerden.
- So oft wie möglich gezielt nach kleinen Auszeiten suchen: Zeitiger aufstehen und auf dem Balkon frühstücken, die Mittagspause in einer Kunstausstellung verbringen oder mit einem Buch auf einer sonnigen Bank, abends ein Essen beim Lieblingsitaliener. Oder eine Fahrradtour durch die Felder und dann den Feierabend wirklich ungestört genießen. Das kann sich ein bisschen wie Urlaub anfühlen und ungemein entspannen.
- Und last but not least: gleich den nächsten Urlaub planen – denn Vorfreude ist wie gesagt die schönste Freude! Arbeitsexperten empfehlen: Ein langer Urlaub pro Jahr und mehrere Kurztrips drum herum. Zwischen den einzelnen Auszeiten sollten maximal sechs bis zehn Wochen Arbeit liegen.

Balkonien oder Balearen?

Warum verreisen wir? Wenig überraschend ist die Rangfolge der Gründe für Urlaubsreisen. An erster Stelle steht: »Sonne«. Den zweiten Platz bei den Deutschen erreicht das Motiv »Abstand zum Alltag gewinnen«. Die Ablenkung durch einen Umgebungswechsel lässt den Ärger am Arbeitsplatz, Spannungen und Konflikte im Freundeskreis und viele andere Sorgen verblassen - wenn auch leider nur vorübergehend. Sie verschwinden nicht einfach für die Urlaubszeit komplett, sondern warten auf eine Gelegenheit, sich wieder in den Vordergrund zu drängen. Abzuschalten ist das Ziel, doch das funktioniert nicht wie bei einem Lichtschalter mal eben so. Fher haben wir es mit einem Dimmer zu tun, noch dazu einem, der sich von selbst immer wieder verstellt. Das passiert schnell, wenn der Reiz des Neuen kleiner wird, wenn auch im Urlaub vieles schief läuft, wenn die Partner streiten, die Kinder nölen. Zu Hause kann man sich allerdings leichter aus dem Weg gehen und Spannungen dadurch verringen. Das ist auf Reisen meist sehr viel schwieriger, bei engen Unterkünften oft unmöglich. Und wenn sich dann noch die Sonne rar macht, es tagelang regnet, kann die erzwungene Nähe zum Dauerzoff führen. »Dumm«, so ein enttäuschter Urlauber, »dass wir mit einem Düsenjet schnell weg von zu Hause sind, die Probleme aber nicht dort bleiben und auch Urlaub machen, sondern mit einer Propellermaschine hinterherreisen«.

Psychologen wissen, es braucht einige Zeit, bis der Organismus herunterfährt und man im Urlaub ankommt. Sie empfehlen wenigstens einmal pro Jahr mindestens drei Wochen Auszeit am Stück. Und dabei ist der Tapetenwechsel ein wichtiger Aspekt. Woanders sein, andere Dinge sehen, die Natur erleben, für fremde Kulturen offen sein. Unbekanntes ausprobieren. In einer niederländisch deutschen Studie fand ein Psychologenteam nicht nur Hinweise darauf, dass Urlaub die Lebenszufriedenheit steigert, sie reduziere zugleich gesundheitliche Beschwerden.

Wer glaubt, »Ferien auf Balkonien« sei genauso gut wie eine Urlaubsreise, täuscht sich meistens. Im Prinzip ist dagegen nichts einzuwenden und wer wirklich konsequent abschaltet, für den kann Balkonien ein Traumziel sein. Aber fast alle erliegen dabei der Versuchung, Dinge zu erledigen, zu denen man »sonst nicht kommt«. Endlich mal die Vorhänge waschen, das Garagentor reparieren, oder den Keller aufräumen. Keine gute Idee, sagen Fachleute. Selbst wenn der einzige Termin am Tag der Besuch bei lieben Freunden ist, kann der das Gefühl von »Freizeit« stören. Freizeit hat etwas mit Freiheit zu tun – das bedeutet im Idealfall schlafen bis man aufwacht, spontan planen und nur das tun, wozu man Lust verspürt. Selbstredend ist das für Familien, in denen Kinder bespaßt werden wollen, schwieriger, aber auch dort können bei einer morgendlichen Familienratssitzung Kompromisse gefunden werden, die alle tragen können. Dazu gehört, dass ein Familienmitglied auch mal zuhause bleibt und sich die anderen allein vergnügen.

MW / PN

Wenn der Hausarzt in Rente geht...

Der Internist Hans-Günther Hofmann war lange Jahre Hausarzt in Mainz-Bretzenheim und hat im April dieses Jahres nach über 31 Jahren seine Tätigkeit beendet. Der MedizinMainzer sprach mit ihm über seine Erfahrungen, seine Sorgen und seine Erwartungen

Warum sind Sie Hausarzt geworden?

Zusammen mit einer Kollegin habe ich mich zunächst in einer internistischen Gemeinschaftspraxis mit starkem hausärztlichen Bereich aber auch mit Magen- und Darmspiegelungen niedergelassen. Nach einigen Jahren mussten wir uns entscheiden, ob wir nun als Internisten oder Hausärzte tätig sein wollten. Das fiel uns nicht schwer. Der enge Kontakt zu den Patienten und Familien, der Einblick in ihre Lebensumstände und ihren Alltag waren uns wichtig.

Würden Sie sich wieder dafür entscheiden?

Immer! Wir haben diese Sicht auch allen Famulanten und Medizinstudenten, die bei uns waren, vermittelt und sie ermutigt, als Hausarzt zu arbeiten. Vielen jungen Kolleginnen und Kollegen erscheint eine Ausbildung zum Spezialisten vielversprechender. Die Lebensplanung der jungen Mediziner hat sich verändert es gibt auch viel mehr Ärztinnen als früher. Viele legen einen Schwerpunkt auf die Familie und wollen Zeit haben, ihre Kinder groß zu ziehen. Einige wollen das Unternehmerische nicht, das mit der Selbständigkeit verbunden ist, ziehen die Sicherheit als Angestellte vor. Im Studium wird die Allgemeinmedizin immer noch nicht

ausreichend vermittelt. Es ist zu wenig bekannt, wieviel Freude es macht, Hausärztin oder Hausarzt zu sein, wie viel man emotional zurückbekommt.

Wie haben Sie sich auf den Ruhestand vorbereitet?

Stapel von Büchern warten. Fotografieren, Kochen, Reisen und Museen besuchen sind meine Hobbys. Gleich zu Anfang habe ich mir eine Jahreskarte für die Frankfurter Museen gekauft. Eine neue Gitarre wartet darauf, bespielt zu werden. Dann habe ich mir ein E-Bike zugelegt und will mehr für meine Gesundheit tun und ich gehe jetzt regelmäßig zu meiner Boule-Gruppe. Ganz wichtig: Ich habe endlich mehr Zeit für meinen Enkel!

Was vermissen Sie am meisten?

(Lacht) Wenig, ich treffe noch viele meiner lieben Patienten und brauche jetzt doppelt so lange wie früher, wenn ich durch den Ort gehe. Tatsächlich vermisse ich auch die gemeinsame Arbeit mit meiner Kollegin und den Mitarbeiterinnen, wir waren ein gutes Team und haben viel miteinander gelacht. Am leichtesten kann ich auf das frühe Aufstehen verzichten, den Stress mit Abrechnungen, die Bürokratie. Tatsächlich hat es mich überrascht, dass mir so wenig

Und wie haben Ihre Patienten auf die Nachricht reagiert, dass Sie aufhö-

Wie erwartet wollten sie, dass ich bleibe. Einerseits haben sie gesagt: Sie haben das verdient, ihren Ruhestand - aber gleichzeitig auch: Wir brauchen Sie noch.



Internist Hans-Günther Hofmann, Hausarzt Mainz-Bretzenheim

Sie haben viele kranke Menschen über längere Zeit begleitet und mussten sich jetzt von ihnen verabschieden. Wie kommen Sie damit zurecht? (Überlegt lange) Ertragen kann ich das nur, weil ich weiß, dass sie weiter gut versorgt werden, sonst fiele mir das schwer. Die Praxis kümmert sich weiter um meine Patienten und ihren Angehörigen.

Was zeichnet einen guten Haus-arzt

Er muss empathisch sein und ein fundiertes medizinisches Wissen haben, das er stets auf dem aktuellen Stand hält. Und er muss bereit sein, Hausbesuche zu machen. Zurzeit findet ja ein Generationenwechsel statt, viele der neuen Kolleginnen und Kollegen kenne ich nicht mehr. Bei der Suche nach dem/der Richtigen gilt: Mundpropaganda und Ausprobieren.

Hat der Hausarzt bei den vielen Spezialisierungen in der Medizin überhaupt noch eine Daseinsberechtigung?

Aber ja, wer soll denn den Überblick behalten, wer soll denn sonst den Menschen noch als Ganzes betrachten. Die Spezialisierung mit ihren rasanten Fortschritten führt dazu, dass die Patienten nur noch in Teilbereichen gesehen werden. Wir sind aber mehr als die Summe dieser Teile. Psychosomatik, also die Wahrnehmung des Menschen als eine Einheit aus Körper und Seele, spielt für den Hausarzt eine wichtige Rolle. Außerdem muss einer die Befunde überblicken, die von allen Seiten zusammenkommen, und abwägen, ob die vorgeschlagenen Therapien überhaupt zum Patienten und seiner Vorgeschichte passen. Deshalb sind Arztberichte und auch das Überweisungssystem wichtig. Der Hausarzt ist der Interessensvertreter der Patienten, sein Fürsprecher und der Koordinator.

Beim Blick auf die Entwicklungen unseres Gesundheitswesens, welche Veränderungen sind rückblickend markant?

Dass alles immer merkantiler wird, dass wirtschaftlicher Überlegungen immer bestimmender werden. Das gilt ja auch für die Krankenhäuser. Ich sehe nicht ein, dass Gesundheitsversorgung Gewinn erwirtschaften muss, das finde ich absurd. Es ist die Fürsorgepflicht des Staates gegenüber uns Bürgern, dafür kassiert er Steuern. Er kann nicht alles auf die Kliniken abwälzen und schwarze Zahlen erwarten. Wenn die Polizei oder die Armee plötzlich Gewinn machen sollten, das wäre doch auch komisch. Und wenn ich höre, dass der Arzt »Dienstleister« und der Patient »Kunde« ist, dann wird mir angst und bange!

Was waren denn die unangenehmsten Erfahrungen in Ihrer Zeit?

Unangenehm ist die überbordende Bürokratie, deren Kosten wir Ärzte ja auch bezahlen müssen. Unangenehm sind die Ängste vor Regressen, die ja Jahre später ausgesprochen werden. Unangenehm ist, wenn die Patienten zu früh aus Krankenhäusern entlassen werden. Die Verweildauer wird immer kürzer und die Patienten werden nicht in ihrer Gesamtheit, mit ihren bereits länger bestehenden Problemen gesehen. Sie kommen dann immer wieder mit abstrusen Medikamentenempfehlungen zurück, die man ihnen zum Teil wieder mühsam ausreden muss. Manche Therapien werden zu schnell empfohlen. Es kostet schon viel Mühe, das alles mit den Patienten zu besprechen, sie sollen ja auch verstehen, warum sie dies oder jenes einnehmen, tun oder lassen sollen.

Wie stellen Sie sich den idealen Patienten vor, heutzutage mit Google, Zugang zu vielen Informationen?

Voraussetzung ist, miteinander zu reden, sich gegenseitig anzuerkennen, das nennt man Respekt. Es ist gut, wenn die Patienten vorbereitet sind und sich im Internet kundig machen. Früher hatte man sein Arztbuch, sein »Doktorbuch«. Dann kam das Buch »Bittere Pillen«. Das fand ich positiv, weil dann eine gemeinsame Basis besteht, auf der man miteinander reden kann. Informierte Patienten sind angenehm und keine Besserwisser.

Unzufriedene Patienten gab es auch bei uns, aber ich hatte den Eindruck es waren wenige. Und große Probleme mit Aggressionen gab es nicht, mit einer Praxis im Frankfurter Bahnhofviertel ist die Arbeit sicher schwieriger

Bei einem meiner Termine bei Ihnen kam eine Helferin kurz mit dem EKG eines Patienten ins Behandlungszimmer. Sie haben es als OK befundet und ihr dann aufgetragen: »Sagen Sie dem Patienten, dass das ein sehr gutes EKG ist und sein Herz ganz gesund«. Zufall oder Methode?

Methode! Es gibt ein wunderbares Buch von Bernard Lown. Er hat den Defibrillator entwickelt und die internationale Organisation Ȁrzte gegen den Atomkrieg« gegründet, wofür er 1995 den Friedensnobelpreis erhielt. Das Buch heißt »Die verlorene Kunst des Heilens«. Ich habe eine tiefe Sympathie für sein Vorgehen. Und ich weiß, mit welchen Ängsten Menschen auf ein Ergebnis warten und welche Erleichterung es bedeutet zu wissen, dass es gut ist.

Notrufnummern

Polizei

Feuerwehr und Rettungsdienst

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

KV-RLP Ärztl. Bereitschaftsdienst

Tierärztlicher Notdienst
06131-53 530

Arbeiter-Samariter-Bund

DRK Rettungsdienst

Johanniter Unfallhilfe
06131-93 55 555

Malteser Hilfsdienst

Zahnärztlicher Notdienst Mainz-Innenstadt: 01805 - 666 160 Vororte: 01805 - 666 161

Medizin-News

Heilende Luft aus dem Bienenstock?

Luft aus Bienenstöcken soll Labsal sein für Bronchitis- und Asthma-Patienten und positiv wirken, bei Infektanfälligkeit, Migräne, Neurodermitis und anderen Beschwerden, heißt es in einer Mitteilung der Technischen Universität Dresden. Die Testpatienten atmeten die Luft über eine Inhalationsmaske ein. Sie ist rund 35 Grad warm, sehr feucht, wird mit den Flügelschlägen von vielen hundert Bienen umgewälzt und enthält über 50 verschiedene Inhaltsstoffe, die teilweise schon jahrhundertelang für ihre heilende Wirkung bekannt sind. Die Ergebnisse der Tests waren vielversprechend, die Forscher aber schränkten ein: »Wie viel positiven Einfluss die ruhige Atmosphäre auf dem Land hat, wo die Tests stattfinden, und welchen Anteil die Inhaltsstoffe der Bienenstockluft selbst zur Therapie beisteuern, bedarf noch Untersuchungen.«



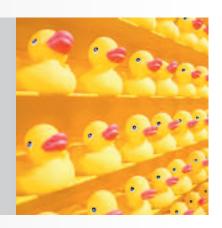


Bananenschalen statt Pflaster

Statt mit einem Pflaster werden in vielen Entwicklungsländern offene Wunden mit Bananenblättern oder -schalen bedeckt, selbst größere Verletzungen lassen sich damit erfolgreich behandeln. Forscher haben nun die heilende Kraft von Bananen der Art Musa acuminata genauer unter die Lupe genommen und 70 verschiedene Inhaltsstoffe identifiziert, die für die Wundheilung verantwortlich sein könnten, teilt die Jacobs University Bremen mit. Einige wirken antibakteriell, andere adstringierend, also »zusammenziehend«: sie verändern die Eiweiße der Haut und bilden eine Art Schutzschicht über der Wunde. Schade nur, dass wir diese Erkenntnis nicht nutzen können. In deutschen Supermärkten findet sich meist nur die gängige Cavendish-Banane, der keine Heilkraft zugeschrieben wird.

Die dunkle Seite der Quietsche-Ente

Die Szene ist idyllisch: Ein kleines Mädchen spielt mit seinem Quietsche-Entchen in der Badewanne. Wenn man drauf drückt, spritzt Wasser aus dem Schnabel, was den Spaß deutlich erhöht. Den Eltern könnte es aber Sorgenfalten auf die Stirn treiben, denn im Innern der Ente lauert fast immer ein üppiger Teppich aus Pilzen und Bakterien. In vier von fünf benutzten Tieren hat ein renommiertes Wasserforschungsinstitut potenziell krankheitserregende Bakterien nachgewiesen. Und zwar zwischen 5 Millionen und 75 Millionen Zellen pro Quadratzentimeter. Den Spaß verderben wollen die Forscher den Kindern trotzdem nicht. Es gebe Wege für Eltern, die Kontaminierung zu verhindern. Die effektivste Methode sei, gleich nach dem Kauf des Quietsche-Tiers das Loch im Boden abzukleben. Quelle: Ärzte-Zeitung





Vor allem Väter sind zu dick

In vielen deutschen Familien kommt Bewegung zu kurz. Das belegt eine aktuelle Umfrage unter 5.000 Müttern und Vätern im Auftrag der AOK. Für jede dritte Familie spielt körperliche Aktivität in der Freizeit demnach überhaupt keine Rolle. 36 Prozent der Elternteile sind laut Umfrage übergewichtig, 22 Prozent adipös. Bei den Vätern bringen sogar 72 Prozent zu viel auf die Waage. Das scheint sich aber nicht negativ auf das Wohlbefinden von Eltern auszuwirken. Denn 76 Prozent geben an, dass sie ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut bewerten. Die Bewegungsdauer könne man den AOK-Gesundheitsexperten zufolge am einfachsten durch einen aktiveren Alltag erhöhen. Sie empfehlen, in regelmäßige, alltägliche Tätigkeiten Bewegung zu integrieren. Quelle: AOK Familienstudie 2018

Tracheobronchomalazie

Etwa 17.280 Mal tun wir es normalerweise pro Tag – unbewusst. Ein- und Ausatmen. Ein Automatismus, der uns am Leben hält. Doch was ist, wenn wir es plötzlich nicht mehr können? Die so genannte Tracheobronchomalazie, eine abnorme Elastizität der Luftröhre und der Bronchien, kann ursächlich sein. Der Grund liegt meist in einer Fehlbildung oder einer Bindegewebserkrankung. Auch Menschen mit COPD oder einem Lungenemphysem sind oft betroffen. Bei Belastung oder starkem Husten kommt es spontan zum Verschluss der Atemwege. Schwindel oder Bewusstlosigkeit sind die Folge. Zu den führenden Klinken Deutschlands für die Behandlung gehört hier das Katholische Klinikum Mainz. Quelle: KKM Mainz





Krebs durch moderne Straßenbeleuchtung?

In Deutschland wird es nachts hell und heller. Ein Grund dafür ist die EU-Richtlinie, nach der Stra-Benlaternen nach und nach mit energetisch günstigen LEDs bestückt werden. Während herkömmliche Natriumdampflampen im gelb-orangen Bereich leuchten und so gut wie keine Emissionen im kurzwelligen Spektralbereich abgeben, haben LED-Leuchten einen relativ hohen Blauanteil. Hier könnte ein Problem liegen, so die Ärztezeitung. Ergebnisse einer spanischen Studie deuten darauf hin, dass in Gegenden mit der höchsten Blaulichtstrahlung im Außenbereich das Risiko an Brustkrebs zu erkranken um 50 Prozent erhöht war, wenn Frauen aus Wohngebieten mit dem geringsten Blaulichtanteil zum Vergleich herangezogen wurden. Quelle: Deutsche Ärztezeitung

Die Spuren der Zeit

Für die Hoffnung, die Zeit zumindest optisch anzuhalten, und die Spuren des Alterns im Gesicht etwas zu verzögern, geben Frauen jährlich Milliarden aus – nicht selten für Cremes, deren Nutzen mehr als zweifelhaft ist. Vielleicht sollten sie es schlicht mit gesunder Ernährung probieren: Glaubt man den Resultaten einer niederländischen Querschnittanalyse, so haben Frauen mit eher ungesunden Vorlieben (rotes Fleisch, Pizza, Snacks, Softdrinks, Kaffee und Alkohol) deutlich mehr Falten als solche, die viel Gemüse oder Obst, Fisch, Nüsse, Wasser und weißes statt rotes Fleisch essen. Für Männer hingegen fanden die Forscher keine signifikanten Zusammenhänge. Die französische Schauspielerin Jeanne Moreau hat für sie Trost: »Falten machen einen Mann männlicher, eine Frau älter«, soll sie einmal gesagt haben.





Die Elf-Hände-voll-Regel

Eincremen statt Sonnenbrand, das geht schon klar – aber was ist die richtige Menge an Sonnencreme? Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz empfiehlt die »Elf-Hände-voll-Regel«, und die geht so: Von der Mittelfinger-Spitze bis zur Handwurzel eine Bahn mit Sonnenschutz ziehen. Die wird dann elf Mal auf dem Körper verteilt: je eine auf jeden Arm, zwei Bahnen auf Bauch, Rücken und jedes Bein, die elfte Hand ist für Gesicht, Hals und Dekolleté. Regelmäßiges Nachcremen nicht vergessen, denn die Sonnencreme wird durch Schwitzen oder Kleidung vom Körper entfernt und ist dann nicht mehr wirksam. Ouelle: aponet

Ist Gluten tatsächlich gesundheitsschädlich?

Barbara leidet. Sie hat einen Blähbauch, manchmal auch Durchfall, ist müde und antriebslos und kann sich, so sagt sie, kaum noch konzentrieren. Ihre Freundin, die immer offen ist, für neue Ernährungstrends, empfiehlt ihr, sich glutenfrei zu ernähren. Nach wenigen Wochen fühlt sich Barbara viel besser, und stellt ihre Ernährung dauerhaft um. Mit Gluten will sie nichts mehr zu tun haben, obwohl der Verzicht auf Pizza, Nudeln und Brot schwer fällt. Solche Erfolgs-Storys gibt es zuhauf im Internet. Wer das Wort »Gluten-Unver-

träglichkeit« bei Google eingibt, stößt auf eine halbe Million Treffer. Symptome und Anzeichen werden aufs Ausführlichste beschrieben, auf Foren tauschen sich Betroffene aus. Die Angst vor Gluten, einem pflanzlichen Eiweiß, das sich in mehreren Getreidearten findet, hat zu einer Massenbewegung geführt.

Eine unbegründete Angst, sagen viele Ernährungswissenschaftler, denn nichts an Gluten sei gefährlich, es sei denn man leidet an der seltenen Krankheit Zöliakie, einer »echten« Gluten-Intoleranz. Weniger als ein Prozent der Bundesbürger sind davon betroffen. Bei ihnen führen schon kleinste Mengen zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Ihr Körper kann das Eiweiß nicht verarbeiten – ein Fehler des Autoimmunsystems. Für die meisten anderen aber ist Gluten harmlos. Trotzdem wollen heute immer mehr Bürger »das Zeug« nicht mehr anrühren. In den USA lebt schon ein Viertel der Menschen glutenfrei. Bestseller wie »Weizenwampe« oder »Dumm wie Brot«, geschrieben von Medizinern aus den Vereinigten Staaten, propagieren glutenfreie Kost mit zum Teil abenteuerlichen Argumenten. Dennoch verkaufen sie sich wie geschnitten Brot. Und als sich dann noch Schauspieler wie Gwyneth Paltrow entschieden, ein Leben ohne das Eiweiß mit dem zweifelhaften Ruf zu führen, schwappte die Welle auch nach Deutschland über. Die Lebensmittelindustrie war begeistert: Endlich konnte sie mal wieder eine neue Produktpalette an den Mann bzw. die Frau bringen – gegen einen gehörigen preislichen Aufschlag, versteht sich. Inzwischen sind die Regale der Discounter mit glutenfreien Nahrungsmitteln vollgestopft. Es gibt sogar glutenfreie Supermärkte. Und manchmal steht



»Frei von« nennt sich die gefragte Spartenware. Dem Handel ist die Motivation der Kunden egal, frei nach dem Motto »Wir geben dem Markt, was er möchte«. Und die Verbraucher greifen zu, weil sie glauben, damit gesünder und länger zu leben.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) warnt in ihrem 13. Ernährungsbericht ausdrücklich vor Hysterie und Selbstdiagnosen. »Für Zöliakiepatienten, Weizenallergiker, Menschen mit Weizen- bzw. Glutensensitivität sind diese Lebensmittel ein Segen und erleichtern den Alltag. (...) Für Menschen aber, bei denen keine medizinische Notwendigkeit besteht, haben sie keinen nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen. «Im Gegenteil. Durch das Weglassen des Glutens und Ausweichen auf andere Inhaltsstoffe bzw. Lebensmittel komme es zu Veränderungen der Energie- und Nährstoffzufuhr, zu Ungunsten des Verbrauchers.

Und das kann durchaus gefährlich werden. Die um sich greifende Glutenphobie hat zum Beispiel dazu geführt, dass viele Menschen vermehrt zu Reis oder glutenfreien Industrieprodukten mit Reismehl greifen. Reis ist jedoch häufig mit Arsen und anderen toxischen Stoffen belastet. So offenbarte eine Studie im US-Fachmagazin »Epidemiology«: Bei einer Ernährung ohne Gluten lassen sich stark erhöhte Arsenwerte im Urin nachweisen, zudem zirkuliert im Blut deutlich mehr Quecksilber. »Glutenfrei« kann also auch nach hinten losgehen und bedeutet dann »nicht besonders gesund«.

Zum Schluss aber noch etwas Positives: Es ist nicht zuletzt Junkfood, das häufig viel Gluten enthält. Weißbrot, Pizza, Pfannkuchen, Gebäck, Kekse. Lässt man das weg, und ersetzt es durch (glutenfreies) Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Obst, kann eine glutenfreie Diät durchaus heilsam sein.

MW

Was ist Zöliakie?

Der Begriff der »Gluten-Intoleranz« ist heutzutage allgegenwärtig, doch nur wenige wissen, was sich hinter dem Stoff eigentlich verbirgt. Gluten ist ein natürliches Eiweiß, das in vielen Getreiden und deshalb auch in vielen Lebensmitteln vorkommt. Im Getreide stecken also nicht Gluten, sondern die entsprechenden Eiweißgruppen. Sie verbinden sich, wenn sie mit Wasser in Berührung kommen, und werden dann erst zu Gluten. Umgangssprachlich wird Gluten auch als »Klebereiweiß« bezeichnet. Es ist elastisch und zugleich stabil und sorgt dafür, dass man einen Pizzateig schön kneten und mit etwas Übung auf einem Finger rotieren lassen kann. Würde das Eiweiß beim Backen fehlen, wären Brot, Brötchen, Croissants und Kuchen staubtrocken und steinhart.

Die meisten Menschen vertragen Gluten sehr gut. Bei Zöliakie-Patienten aber verursacht das Eiweiß schwere Probleme. 0,7 bis 1 % der Bevölkerung sind davon betroffen. Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, die Gluteneiweißstrukturen als Feind einstuft. Das Immunsystem greift die »Eindringlinge« an, aber gleichzeitig auch die Schleimhaut des Verdauungstrakts. Das kann zu Nährstoffmangel, Anämie, schweren Verdauungsproblemen und einem erhöhten Risiko für viele Krankheiten führen. Die Symptome reichen von Bauchkrämpfen und Durchfall über Blutarmut bis hin zu neurologischen Leiden wie Kopfschmerzen oder Bewegungsstörungen. Wer den Verdacht hat, nicht mit Weizen & Co. klarzukommen, sollte sich unbedingt vom Arzt untersuchen lassen. Diagnostiziert der Zöliakie, wird eine glutenfreie Diät zum Muss.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Fettleber

So bekommt die Leber ihr Fett weg!

Manfred K. ist Mitte 60 und fühlt sich in letzter Zeit ein wenig schlapp. Er weiß, dass er zu viele Kilos auf die Waage bringt, aber das hat ihn bislang nie gestört. Er raucht nicht, trinkt wenig Alkohol und lässt sich regelmäßig medizinisch durchchecken. Bislang wusste er, was ihn dort erwartet: Seit über 30 Jahren bekam er von seinem alten Hausarzt stets die gleiche Information: »Die Blutwerte sind in Ordnung, nur die Leberwerte fallen aus dem Rahmen. Die sind wie immer zu hoch«. Aber das sei kein Grund zur Sorge, fügte der Doktor jedes Mal beruhigend hinzu. Manfred K. habe eben eine für Mainzer typische »rheinhessische Fettleber«. Vor kurzem ging der Hausarzt in den Ruhestand, und sein Nachfolger führte den Check durch. Der ist jung und runzelte beim Stichwort »rheinhessische Fettleber« die Stirn. Denn ganz so harmlos, wie sein Patient bislang dachte, seien die hohen Leberwerte nicht. Da müsse man schon mal genauer hinschauen.

Das rät auch Priv.-Doz. Dr. Jörn Schattenberg, Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Lebererkrankungen an der Uniklinik Mainz. Er zählt bundesweit zu den ausgewiesenen Spezialisten, die sich seit Jahren mit diesem Krankheitsbild beschäftigen. «Das Phänomen der nicht-alkoholischen Fettleber (NAFLD) breitet sich immer weiter aus «, stellt er fest. »Dabei leidet das Organ meist unbemerkt und sein schlechter Zustand wird oftmals erst im fortgeschrittenen Zustand erkannt. «

Experten glauben, dass bereits jeder dritte Erwachsene über 40 Jahren eine verfettete Leber unter dem rechten Rippenbogen trägt. Bei übergewichtigen Menschen sind es sogar 70 Prozent. Doch womit mästen Millionen Deutsche ihre Leber, wenn es

nicht der Alkohol ist? »Die Betroffenen bewegen sich meist zu wenig und ernähren sich ungesund«, so Dr. Schattenberg. »Zucker in jeder Form, ob Süßigkeiten oder in Lebensmitteln des täglichen Bedarfs versteckt, Alkohol, tierische Fette, Junkfood oder Fertiggerichte, die oft viel Fruktose enthalten – das alles ist Gift für die Leber«.

Wenn man sich falsch ernährt und dann noch den ganzen Tag am Schreibtisch verbringen muss, wird die überschüssige Glukose in Form von Fett abgespeichert. Die Leber ist davon zuerst betroffen. Zusätzlich gefährdet sind Menschen mit Diabetes-Mellitus vom Typ 2, Frauen nach den Wechseljahren, und all jene, die regelmäßig starke Medikamente einnehmen müssen. Zwar ist Übergewicht ein Haupt-Risikofaktor, aber auch rund sechs Prozent der normalgewichtigen Erwachsenen sind betroffen und sogar Kinder. Bei ihnen ist der Konsum von zuckerhaltigen Softdrinks Ursache Nr.1.

Es dauert lange, bis das verfettete Organ Beschwerden macht, und die sind dann meist sehr diffus. Patienten berichten über weniger Appetit, fühlen sich müde und schlapp und können sich schlechter konzentrieren. Manchmal kommt ein Druckgefühl im rechten Oberbauch hinzu. Die Diagnose ist knifflig: In der «normalen Blutuntersuchung« sind die Leberwerte oft nicht enthalten. Sie können auch normwertig sein, obwohl das Organ krank ist. Auch zeigen Leberwerte nicht die Ursache für die Erhöhung an. Häufig entdeckt der Arzt die Fettleber zufällig, wenn er aus anderen Gründen einen Bauch-Ultraschall vornimmt. Ist die Leber vergrößert und erscheint sie – bedingt durch die Fettablagerungen - heller, so ist das ein deutlicher Hinweis. Die



Privatdozent Dr. Jörn Schattenberg, Universitätsmedizin Mainz

sicherste Nachweismethode ist nach wie vor die Untersuchung einer Gewebeprobe unter dem Mikroskop. Sie wird mit einer Nadel entnommen. Keine komplizierte, aber auch keine sonderlich angenehme Prozedur.

Wie groß aber ist nun die Gefahr, dass die Fettleber zum Problem wird? »Zum Glück führen die Fettablagerungen eher selten zu einem Leberschaden, « beruhigt Dr. Schattenberg, »aber wenn das der Fall ist muss man die Sache ernst nehmen. Bei rund einem Sechstel der Patienten entzündet sich das Organ, es entsteht eine Fettleber-Hepatitis (NASH). Wird sie nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann daraus eine Leberzirrhose werden und auch das Risiko für Leberkrebs steigt«. Bei der Zirrhose gehen Zellen zugrunde, das Organ vernarbt und schrumpft. Irgendwann kann es seine Aufgaben nicht mehr erfüllen. Dann hilft nur noch eine Transplantation.

Und wie steht es mit einer Therapie? Im Moment eher mau. Es gibt keine anerkannte medikamentöse Behandlung für diese Krankheit. Daher versucht man bislang im Einzelfall, die Ursache herauszufinden und sie auszuschalten. Wenn dies gelingt, kann sich eine Fettleber vollständig zurückbilden. Übergewichtigen wird dringend empfohlen, zur Gewichtsreduktion ihre Ernährung umzustellen und körperlich aktiver zu werden.

Ein Hoffnungsschimmer am Horizont: An der Universitätsmedizin Mainz werden zur Zeit neue Medikamente und Blutuntersuchungen entwickelt, die den Schweregrad der Erkrankung nachweisen sollen. Noch sind beide Verfahren in der Erprobungsphase. Doch in zwei bis drei Jahren, so hoffen die Mainzer Forscher, könnten sie zugelassen werden.

Manfred K. hatte übrigens Glück. Zwar zeigte seine Leber schon deutliche Fettablagerungen, doch ein auf seine Person abgestimmtes Sportprogramm, verbunden mit einer Ernährungsumstellung hatte Erfolg: Seine Leber hat sich vollständig regeneriort

So schützen Sie Ihre Leber

1. Übergewicht abbauen

Zu viele Pfunde, vor allem am Bauch, begünstigen die Ansammlung von Fett in der Leber. Ein Gewichtsabnahme von fünf Prozent reicht schon aus, um die Selbstheilungskräfte dieses wichtigen Organs zu aktivieren. Besonders effektiv: ein kohlehydratund kalorienarmes Abendessen.

2. Auf Vollkorn umsteigen

Kohlenhydrate aus Weißmehl, etwa in Weißbrot, Nudeln oder Reis, fördern die Einlagerung von Fett in der Leber, weil sie den Blutzucker schnell steigen lassen. Die »überschüssige« Energie, die dabei entsteht, wandelt der Körper zum Teil in Leberfett um. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, die den Blutzucker langsamer erhöhen.

3. Sparsam mit Fruktose umgehen

Fruchtzucker – das klingt so harmlos. Doch heute weiß man, dass Fruchtzucker die Fettproduktion in der Leber erhöht und Sättigungshormone blockiert. Fruktose steckt in vielen Süßwaren, Müslis, Tütensuppen, Ketchup und Getränken. Stehen Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Maisstärkesirup oder Fruchtsüße auf der Zutatenliste, lassen Sie das Produkt lieber im Regal. Auch Obst enthält Fruchtzucker. Verzehren Sie nicht mehr als ein Stück oder eine Handvoll auf einmal.

4. Aktiver leben

Bewegung lässt Leberfett rasch schmelzen. Geeignet sind Ausdauer-

sportarten wie Walken, Wandern oder Radfahren, aber auch Krafttraining, zum Beispiel im Fitnessstudio. Ideal wären mindestens 30 Minuten am Tag.

5. Auf Softdrinks verzichten

Süße Getränke wie Limo oder Fruchtsaft enthalten viel Zucker (sowohl Frucht- als auch Traubenzucker), der schnell ins Blut gelangt und dadurch die Einlagerung von Leberfett fördert. Zum Durstlöschen sollten Sie lieber Wasser oder Mineralwasser trinken.

6. Alkohol in Maßen trinken

Alkohol belastet die Leber. Gehen Sie daher maßvoll damit um. Bei einer Fettleber lässt man am besten die Finger davon, raten Experten.

7. Kaffee genießen

Studien haben gezeigt, dass schon drei Tassen Kaffee am Tag die Leberwerte verbessern können. Warum, ist unklar. Womöglich sind sekundäre Pflanzenstoffe im Kaffee der Grund dafür.

8. Die richtigen Fette wählen

Zum Leberfett tragen gesättigte tierische Fette aus Fleisch, Wurst und Milchprodukten bei. Verwenden Sie fettarme Sorten, und ersetzen Sie tierische Fette möglichst oft durch pflanzliche Öle (Vorsicht: Sie enthalten ebenfalls viele Kalorien). Als günstig hat sich die Mittelmeerkost erwiesen: wenig Wurst und Fleisch, dafür regelmäßig Fisch, ca. fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Nicht nur die Leber, sondern auch Herz und Kreislauf werden es Ihnen danken!

Quelle: Diabetes Ratgeber

Welche Aufgaben hat die Leber?

Die Leber ist das größte und eines der wichtigsten inneren Organen unseres Körper. Drei Millionen Leberzellen befreien unser Blut nicht nur von Gift- und Abfallstoffen, sie sorgen auch dafür, dass die Nährstoffe in unserem Körper dorthin gelangen, wo er sie braucht. Außerdem produziert sie Gallenflüssigkeit, die für die Fettverdauung notwendig ist, sowie Stoffe, die bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle spielen. Sie wiegt bei einem Erwachsenen rund 1.500 Gramm, speichert Vitamine und überschüssige Glukose, und stellt sie bei Bedarf wieder dem Körper zur Verfügung.

Die Gefahr: Werden die überschüssigen Nährstoffe nicht gebraucht, sondern dauerhaft von der Leber aufgenommen, verfettet sie nicht nur, sie kann sich auch entzünden und langfristig vernarben, mit der Entwicklung einer Zirrhose. Zum Glück ist die Leber ein sehr dankbares Organ und besitzt eine hohe Regenerationskraft.

Hier können Sie Information und Hilfe bei Lebererkrankungen erhalten:

PD Dr. J. Schattenberg Leber- und Studienambulanz Universitätsmedizin Mainz E-Mail: leber@unimedizin-mainz.de Haare gehören zu unserem Erscheinungsbild, sind mit dem Gefühl von Attraktivität und mit mehr oder weniger Selbstbewusstsein verbunden. Volles Haupthaar ist ein Stück Lebensqualität. Das Interesse, Ursachen von Haarausfall zu finden, und erfolgreiche Therapien zu entwickeln, ist deshalb groß. Auch wenn es keine Erkrankung mit schwerwiegenden Folgen ist: Die medizinische Forschung hat sich diesem Problem angenommen und mögliche Übeltäter in unserem Erbgut entdeckt. Wie so oft ist nicht ein einzelnes Gen die Ursache des Problems: Inzwischen wurden für die männliche Glatze 63 Stellen in unseren Genen gefunden, die eine Rolle bei Haarausfall spielen.

Wer ist betroffen, was ist normal, welches Alter ist typisch? Bei Männern wird das Thema heftig diskutiert, flapsige Bemerkungen und markige Werbeslogans sind an der Tagesordnung. Frauen sind stiller, geraten aber stärker aus dem Gleichgewicht, wenn die Haare weniger werden.

Kurz vor dem 40. Geburtstag, noch schnell zum Friseur. Sein kurzer Blick auf meinen Hinterkopf und dann der herbe Kommentar: »Dess werd ja werklisch schon ziemlich lischt, bei inne do hinne«. Nach einer Schrecksekunde steht mein Entschluss fest. Ich muss den Friseur wechseln.

Einige Wochen später, der nächste Haarschnitt ist fällig. Ein Friseur kommt ins Haus. Im Freundeskreis unter der Hand weiterempfohlen, ist er eine Größe seiner Zunft. Kleine Gruppen vereinbaren einige Wochen im Voraus mit ihm einen Termin zum gemeinsamen Haareschneiden. Die Stimmung erinnert an Tupperpartys: Bei Kaffee und Tee werden entspannt Neuigkeiten ausgetauscht. Man wartet bis man dran ist. Der Meister schneidet sorgfältig, nur mit eine kleinen Schere, es dauert, bis ich an der Reihe bin. Endlich darf ich auf seinem mitgebrachten Spezialstuhl Platz nehmen. Er umrundet mich langsam, mustert mich sorgfältig, sein fachmännischer Blick lässt Hoffnung aufkeimen. Und dann: Freundlich aber bestimmt stellt er nach einer ersten Inspektion fest: »Ganz kurz oder gar nicht!« Meinen lahmen Versuch, zu verhandeln, unterbricht er: »Abdecken, von der Seite nach oben kämmen und ähnlich Versteckspiele, das mache ich nicht mit«. Es folgt ein echter Schnitt, ein plötzlicher

Abschied von meiner schütterer werdenden Haarpracht nach langen gemeinsamen Jahren. Haare bestehen aus Horn, sie sind nichts anderes als abgestorbene Körperzellen - wie Finger- oder Fußnägel, allerdings in einer deutlich schöneren Form. In den Haarwurzeln werden die Haarzellen produziert, die spindelförmig in langen Fasern wachsen und sich zu einzelnen Haaren zusammenfügen. Geschätzt 80.000 bis 120.000 Haare wachsen auf dem Kopf, nur ein Bruchteil der insgesamt etwa fünf Millionen Haare, die sich über den Körper verteilen. Den Spitzenplatz nehmen Blonde ein, die die meisten aber dafür auch die dünnsten Haare haben. Rothaarige finden sich am Ende der Skala, dazwischen liegen Menschen mit schwarzen oder braunen Haaren.

Platz für den Nachwuchs

Die Lebensdauer eines Kopfhaares beträgt bis zu 6 Jahren. In dieser Zeit wächst es monatlich etwa einen Zentimeter. Diese Wachstumsphase kann 2 bis 6 Jahre anhalten und endet nach einer mehrmonatigen Übergangsphase. Danach verabschiedet es sich und macht Platz für den Nachwuchs. Dieser Zyklus von Wachstum, Stillstand und Abschied verläuft nicht synchron, unsere Haare befinden

sich jeweils in unterschiedlichen Phasen. Deshalb verlieren wir täglich 100 und mehr Haare, das ist normal.

Haarausfall ist meist erblich bedingt. Die mit Abstand häufigste Form, die androgenetische Alopezie , betrifft Männer und Frauen. Bereits im Teenageralter (so nannte man früher die Jugendlichen zwischen 13 und 19) treten bei Männern Geheimratsecken auf. Bei Frauen beginnt Haarausfall meist im Bereich des Mittelscheitels. Bis zum 70. Lebensjahr sind etwa 80% der Männer und über 40% der Frauen vom Schwund betroffen.

Eine Sonderrolle spielt Haarausfall im Zusammenhang mit einigen Arzneimitteln. Am bekanntesten, fast ein Kennzeichen der

cean

Erkran-

kung und ihrer Behandlung, ist der plötzliche und völlige Haarverlust durch eine Chemotherapie bei Krebs. Als Medikamente werden Zytostatika eingesetzt. Sie wirken gezielt auf schnell wachsende Zellen. Leider nicht nur auf Krebszellen, sondern besonders gründlich auch auf die Haarwurzelzellen. Je nach Medikament und Dosierung kommt es deswegen bei vielen Patienten zwei bis drei Wochen nach Behandlungsbeginn zum Haarausfall. Nach der letzten Chemotherapie dauert es etwa drei Monate, bis die Haare soweit nachgewachsen sind, dass eine Perücke oder ein Kopftuch nicht mehr erforderlich ist. Meist sind die Haare anschließend sogar dichter. Ursache dafür ist die erzwungene Synchronisierung des Haarwachstums. Nicht selten zeigen sich vorübergehend auch plötzlich

Locken. Dauerhafte Schä-

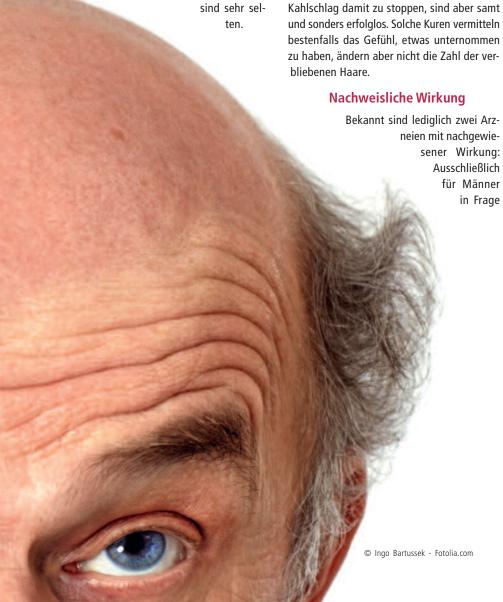
den an den Haaren

Wenn aber Haare ohne erkennbare Ursache büschelweise auf dem Kopfkissen, in der Bürste oder im Kamm zu finden sind, ist es an der Zeit, einen Arzt aufzusuchen, Hautärzte können das Ausmaß des Haarausfalls exakt messen und dadurch auch sehr genau feststellen, welche Behandlungen wirken. Die Diagnose »kreisrunder Haarausfall« ist gleichzeitig eine Beschreibung des Problems: vereinzelte kahle Stellen von der Größe einer Münze. Gehen überall viele Haare verloren, spricht man vom diffusen Haarausfall. Wenn kahle und vernarbte Stellen auftreten, liegt narbiger Haarausfall vor. Eine genaue Diagnose ist notwendig, um bekannte Ursachen

herauszufinden. Patentrezepte, Tinkturen, Hausmittelchen wie Bier und Eier gemischt oder Geheimrezepte gibt es viele. Versuche, den sich anbahnenden Kahlschlag damit zu stoppen, sind aber samt kommt nach der Leitlinie der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft ein Medikament, das ursprünglich zur Behandlung von Bluthochdruck entwickelt wurde. Als Nebenwirkung beobachtete man ein verstärktes Haarwachstum. 1988 wurde das Mittel Finasterid zur Behandlung des männlichen Haarausfalls in den USA zugelassen. Das Mittel wird für Frauen nicht empfohlen. Beobachtet wurden bei Schwangeren Missbildungen bei männlichen Embryonen. Zudem ist es nach der Menopause unwirksam. Gerade in dieser Zeit wird bei vielen Frauen der Haarausfall, oft auch hormonell mit beeinflusst, erst richtig sichtbar.

Für Frauen und Männer gleichermaßen anwendbar ist das Mittel Minoxidil. Als 2%ige Tinktur für Frauen, für Männer als 5%ige Lösung. Männer sollen das Mittel nur zwischen 18 und 49 Jahren anwenden. Auch Frauen dürfen es erst ab 18 Jahren einsetzen, Schwangerschaft oder Stillzeit sind für die Anwendung tabu. Für alle Mittel gilt: Sie wirken nur solange man sie anwendet, ihre Langzeiteffekte sind wenig bekannt, das Risiko von Nebenwirkungen ist nicht zu unterschätzen. Der Haarverlust kam zwar bei 80-90 Prozent der Behandelten zum Stillstand. In der Hälfte der Fälle wurde das Haar wieder dichter. Die tatsächliche kosmetische Wirkung ist aber, laut Stiftung Warentest, wenig überzeugend.

Nach meinem ersten Kurzhaarschnitt ein zweifelnder Blick in den Spiegel. Sieht ungewohnt aus aber besser als befürchtet. In den folgenden Tagen zeigen sich die Vorteile. Kurz ist ungeheuer beguem: Mit einem Waschlappen die Haare zu waschen geht flott, mit dem Handtuch trocken reiben, eine echte Erleichterung und ein starker Trost. In den folgenden Wochen schaue ich mir das Problem genauer an. Von der Empore eines Kaufhausrestaurants fällt der Blick auf den Ausgang. Die Hinterköpfe vieler Menschen lassen sich dort unauffällig studieren. Endlich mal eine Statistik, die stimmt und weiter hilft: Schimmernde, schüttere und glänzende Hinterköpfe sind in der Überzahl, blickdichte Frisuren sind selten. Und wer nicht gerade als Fußballtrainer aus vielen Kameraperspektiven unter strenger Beobachtung steht, wird feststellen, dass bei den meisten Menschen der Blick ins Gesicht wichtiger ist als der auf den Hinterkopf.



Richtig oder falsch:

Koffein kann lebensverlängernd wirken



Für Mäuse konnte nicht nur ein lebensverlängernder Effekt sondern auch ein wahrscheinlicher Mechanismus nachgewiesen werden: Koffein in einer Dosierung, die beim Menschen etwa 4 Tassen täglich entspricht, verbessert das Wachstum von Gewebe, das für ein funktionierendes Gefäßsystem wesentlich ist. Koffein wirkt durch die Förderung der Produktion eines Proteins, das wiederum für die Arbeit der Zellkraftwerke, der Mitochondrien, wichtig ist. Bei Mäusen, die mit einer speziellen Veranlagung für Herzinfarkte gezüchtet wurden, konnte das Erkrankungsrisiko deutlich gesenkt werden. Dieser Effekt zeigte sich vor allem bei älteren Nagetieren.

Nun sind Menschen keine Mäuse. Immer mehr Untersuchungen lassen jedoch den Schluss zu, dass Kaffeegenuss keine Sünde ist: Schon vor über zehn Jahren belegten amerikanische Wissenschaftler, dass Kaffeeliebhaber ein geringeres Risiko haben, an einer Herz-Kreislauferkrankung zu sterben. Eine neuere Studie bestätigte das auch für Europäer. Die vorteilhafte Wirkung galt für alle Studienteilnehmer, sie war bei dieser Untersuchung nicht von Landes- oder Altersgrenzen abhängig. Wer letztlich am meisten profitiert, ist noch nicht entschieden.

Ein Herzinfarkt meldet sich immer mit Brustschmerzen



Dass zwischen Frauen und Männern kein kleiner oft ein großer Unterschied besteht, zeigt sich auch bei den Symptomen für einen Herzinfarkt. Starke Schmerzen im Brustbereich sind ein häufiges und bei Männern typisches Alarmzeichen. Auch bei Frauen kann sich ein Infarkt auf diese Weise bemerkbar machen. allerdings denken sie seltener an Herzprobleme, sondern eher an harmlosere Ursachen. Weitere Warnhinweise bei Frauen sind unspezifisch und werden deshalb ebenfalls oft falsch interpretiert: Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Oberbauchschmerzen. Das könnte auch auf einen verdorbenen Magen hindeuten. Die Beschwerden werden deshalb zunächst nicht mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Die Folgen: Infarkte werden bei Frauen deutlich seltener und oft zu spät erkannt. Deshalb ist die Gefahr, daran zu sterben, für sie höher. Zudem wirken sich die typischen Risikofaktoren bei Frauen erheblich stärker aus: Diabetes und Rauchen sind für Frauen riskanter als für Männer und führen häufiger zu Herzproblemen. Für Frauen über 60 ist übrigens die Wahrscheinlichkeit größer, an einem Herzinfarkt als an Brustkrebs zu sterben.

Sport senkt das Risiko für Depressionen



Eine Auswertung der Daten von Studien mit insgesamt über einer viertel Million Menschen aus Asien, Europa, Nordamerika und Australien konnte den antidepressiven Effekt von Bewegung und Sport belegen. Ausgewertet wurden prospektive Studien, also solche Untersuchungen, bei denen eine Fragestellung auf die Zukunft gerichtet überprüft wird.

Im Unterschied zu retrospektiven, also zurückblickenden Studien, können mögliche ursächliche Beziehungen klarer erkannt werden. Gefragt wurden zu Beginn des Untersuchungszeitraumes Menschen, die unter keinerlei depressiven Symptomen litten, in welchem Umfang sie sich bewegen und Sport treiben. Frühestens nach einem Jahr, in einigen Fällen nach 25 Jahren, wurden dieselben Personen erneut auf Anzeichen für eine Depression überprüft. Menschen, die bereits zu Beginn der Studien sportlich aktiv waren, hatten ein deutlich geringeres Erkrankungsrisiko. Eine weitere Analyse von Studien, die speziell die Wirkung von Krafttraining untersuchten, konnte eine klare Wirkung zeigen. Sie ist umso stärker je größer die Anstrengung beim Training ist.

PN



Alle naselang

Nasen-Sprays wirken prompt, machen aber schnell süchtig.

Unsere Nase ist ein erstaunliches Organ. Mehr als 10.000 Liter Atemluft strömen jeden Tag durch sie hindurch. Die Schleimhäute im Innern dienen der Immunabwehr: ihre Flimmerhärchen transportieren ständig Viren und Bakterien nach draußen, um den Organismus zu schützen. In Erkältungszeiten aber, wo überall geschnupft und geniest wird, sind die Virenwächter mit dieser Aufgabe überfordert. Es kommt zu einer Infektion, die Schleimhäute schwellen an und produzieren Sekret. Die Nase ist verstopft. Besonders nachts ist das ausgesprochen unangenehm.

Da liegt es nahe, zum abschwellenden Nasenspray zu greifen - einmal Sprühen und die Nase ist verlässlich für sechs bis acht Stunden frei. Die Kehrseite der Medaille: bei vielen Präparaten kommt es zu einem Gewöhnungseffekt. Denn die Mehrzahl der Sprays enthalten als Wirkstoffe sogenannte Sympathomimetika wie beispielsweise Xylometazolin. Die Substanz lässt sich in ihrer Wirkung mit dem körpereigenen Botenstoff Adrenalin vergleichen, den der Körper bei Gefahr ausschüttet: sie verengt die Gefäße - auch die der Nasenschleimhaut. Die Blutzufuhr wird vermindert, das Gewebe schwillt ab und der Patient kann buchstäblich aufatmen. Wer mit seinem Hausarzt spricht, erfährt, dass gegen eine vorübergehende und niedrig dosierte Anwendung dieser Sprays nichts einzuwenden ist. Immer vorausgesetzt, man hält Maß: zwei bis drei Sprühstöße pro Tag, nicht länger als eine Woche. Das sei sogar ratsam, denn bei akuten Infektionen ist es wichtig, ausreichend Schlaf zu finden.

Wer das kleine Fläschchen aber länger als nur ein paar Tage nutzt, obwohl es vielleicht gar nicht unbedingt nötig ist, gerät unversehens in eine Abhängigkeit, weil sich die Schleimhaut an das Mittel gewöhnt. Es wird ständig mehr von dem »befreienden« Wirkstoff benötigt. Die Folge: der Patient greift immer schneller zum Spray, und kann schließlich »ohne« gar nicht mehr durch die Nase atmen. Für Betroffene beginnt ein regelrechter Teufelskreis: Das Nasenspray lin-

dert kurzzeitig die Symptome, sorgt aber gleichzeitig für eine Aufrechterhaltung der Krankheit, auch jetzt, in der warmen Jahreszeit. Bald gehören die täglichen Sprühstöße zum Alltag, so wie Zähneputzen oder der Blick in den Spiegel beim Verlassen der Wohnung. Ihre einfache Handhabung und prompte Wirkung für kleines Geld haben die Sprays hierzulande in die Top 10 der rezeptfreien Lieblingsmedikamente befördert. Schätzungsweise 100.000 Bundesbürger sind von ihnen abhängig. Und jedes Jahr werden es mehr. Wer aber die Mittel über längere Zeit nimmt, riskiert die Schleimhäute dauerhaft zu schädigen. Durch die verminderte Durchblutung werden Schwebstoffe nicht mehr so gut herausgefiltert, die Selbstreinigung der Nase ist gestört. Die Folge: eine chronisch entzündete und extrem trockene Schleimhaut. Oft bilden sich kleine Risse, die sich durch Blut im Taschentuch bemerkbar machen.

Wie aber findet man aus der Nasenspray-Sucht wieder heraus? Eine Möglichkeit besteht darin, zuerst nur bei einem Nasenloch auf das Spray zu verzichten, in der zweiten Runde ist dann das andere dran. Wenn man wieder normal atmen kann, wird das Spray ganz abgesetzt. Auch das Verwenden von reinen Kochsalzlösungen, die es in der Apotheke

zu kaufen gibt, ist eine Option. Anverkaufen.

Wer gar nicht erst in die Abhängigkeit rutschen will, sollte auf natürliche Alternativen umsteigen. Ungefährlich und dennoch wirksam sind Nasenduschen. Auch Solesprays helfen, die Schleimhäute zu befeuchten. Manche Schnupfennasen schwören auf ätherische Öle, die direkt unter das Riechorgan aufgetupft werden. Beim Luftholen verspürt man einen kühlenden, lindernden Effekt. Gegen den schnellen Kick des Nasesprays kommen diese Hausmittel natürlich nicht an – dafür sind sie unbedenklich.

fangs fällt der Verzicht sehr schwer, bei einer leichten Sucht nehmen die Symptome aber schon nach zehn Tagen deutlich ab. In schweren Fällen sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden. Die Probleme der Nasenspray-Junkies spiegeln sich in zahlreichen Internetforen wieder. Sie berichten von starken Stimmungsschwankungen, der Angst zu ersticken und der Panik, die sie befällt, wenn das Fläschchen leer ist. Die Sucht lässt die Betroffenen auch regelmäßig die Apotheke wechseln. Denn sobald der Apotheker Verdacht schöpft, dass hier ein Missbrauch vorliegen könnte, darf er das Arzneimittel nicht mehr



Hoffnung für Herzklappen-Patienten

Die Universitätsmedizin Mainz eröffnet die weltweit erste »Heart Valve Unit«.

Obwohl unsere Herzklappen aus lebendem Gewebe bestehen, das sich in einem gewissen Ausmaß auch selbst reparieren und regenerieren kann, werden sie im Laufe unseres Lebens störanfällig. Geschätzte 100.000 Mal öffnen und schließen sich die vier Spezialventile in unserem Herzen jeden Tag, und zwar ohne Wartung und ohne Reparatur. Doch irgendwann funktioniert dieser Mechanismus bei vielen Menschen nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Da wir immer älter werden, wird das für viele zum Problem.

Die Erkrankung

Die Erkrankung einer Herzklappe führt entweder zu einer Verengung (Stenose) oder einer Undichtigkeit (Insuffizienz). Besteht eine Stenose, ist die Öffnungsfähigkeit der Klappe eingeschränkt und der Blutdurchfluss wird behindert. Das Blut staut sich und muss mit erhöhtem Druck durch die Engstelle gepumpt werden. Schließt die Klappe nicht richtig, fließt das Blut in die falsche Richtung zurück. Das führt meist dazu, dass die betroffene Kammer überlastet ist, und sich dieser Teil des Herzens erst verdickt und dann ausdehnt. Bei fortschreitender Klappeninsuffizienz entsteht somit eine Herzschwäche.

Die häufigsten Störungen betreffen die Klappen der linken Herzhälfte, also die Aortenund Mitralklappe. Erkrankungen der Pulmonal- und Trikuspidalklappe sind seltener.

Klassisches Symptom bei einem Herzklappenfehler ist eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit, die zunächst nur bei körperlicher Belastung auftritt: Kurzatmigkeit, hoher Puls, unregelmäßiger Herzschlag, rasche Ermüdbarkeit, gelegentlich auch Schwindel. Die Symptome machen Angst, und die Aussicht auf eine Operation am offenen Herzen auch.

Spitzenposition in Mainz

Deshalb die gute Nachricht für Patienten mit diesem Krankheitsbild: Seit kurzem gibt es an der Mainzer Uniklinik eine »Heart Valve Unit«, also eine Herzklappen-Einheit. Dort werden Patienten bei denen die Herzklappeneingriffe in einem hochmodernen Hybrid-Katheterlabor minimal-invasiv vorgenommen wurden, effizient vorbereitet und nachbetreut. Auf dem Gebiet der schonenden Herzklappentherapie nimmt die Universitätsmedizin Mainz national und international eine Spitzenposition ein.

»Meines Wissens handelt es sich um die weltweit erste Unit dieser Art und ich bin überzeugt, dass sie Vorbildcharakter für ganz Deutschland haben wird und weitere bald folgen werden«, so der Direktor der Kardiologie I, Prof. Dr. Thomas Münzel. Der Vorteil der Heart Valve Unit: Alle Schritte um eine Herzklappenimplantation herum – von der Patientenaufnahme, über die Planung des Eingriffes, die intensive Betreuung durch Ärzte und Pflegepersonal, bis hin zur Entlassung – erfolgen eng verzahnt auf einer Station. »Von dieser

Pulmonal-klappe Mitral-klappe Trikuspidal-klappe

neuen Einheit werden in erster Linie unsere Patienten profitieren, die nicht mehr mehrmals innerhalb der Klinik auf verschie-

dene Stationen verlegt werden müssen, sondern denen über die Dauer ihres kompletten Aufenthalts hinweg dieselben erfahrenen Ansprechpartner zur Seite stehen«, hob der Medizinische Vorstand Prof. Dr. Norbert Pfeiffer bei der Einweihung hervor. Ein Team aus hochspezialisierten Ärzten und Pflegekräften mit verschiedenen Zusatzqualifikationen betreut die Patienten rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr.

Die Patienten erhalten regelmäßig Physiotherapie und erste Reha-Maßnahmen. Sie sollen so schnell wie möglich wieder auf die Beine kommen und ihr Leben beschwerdefrei genießen. Das wünschen sich alle im Team.

Wie funktioniert unser Herz?

Wir können stolz sein auf unser Herz, denn es vollbringt jeden Tag Höchstleistungen. Es ist so groß wie eine geschlossen Faust und pumpt im Durchschnitt 7.000 bis 10.000 Liter Blut durch unseren Körper – pro Tag! Dadurch werden Sauerstoff und Nährstoffe zu den Körperzellen transportiert. Möglich wird dieser geniale Kreislauf durch ein fein justiertes Zusammenspiel von Herzkammern und Herzklappen.

Die beiden oberen Kammern (linker und rechter Vorhof, nehmen das Blut auf, das von den Venen zurückkommt. Die beiden unteren Kammern (linke und rechte Ventrikel) pumpen das Blut in die Arterien.

Die Trennwände zwischen Vorhof und Ventrikel werden Herzklappen genannt. Sie öffnen und schließen sich mit jedem Herzschlag und sorgen wie Ventile dafür, dass das Blut in der richtigen Richtung in das Herz hinein und wieder aus dem Herzen hinaus fließt. Kontrolliert wird dieser lebenswichtige Mechanismus durch unseren Blutdruck. Sinkt der Druck in den Kammern, so öffnen sich Mitralund Trikuspidalklappe und leiten den Blutstrom von Vorhof zu Herzkammer. Pulmonal- und Aortenklappe werden dadurch geschlossen und verhindern, dass das eben in die Arterien gepumpte Blut wieder ins Herz zurückströmt.



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

