

Telefonaktion zu Brustkrebstherapie

Köln (OTZ). In Deutschland erkranken jedes Jahr mehr als 55 000 Frauen an Brustkrebs – rund die Hälfte davon im Alter von unter 60 Jahren.

Welche Behandlungsansätze haben Mediziner und Pharmaforscher in den letzten Jahren zur Bekämpfung der häufigsten Krebserkrankung von Frauen entwickelt? Wie können die Betroffenen davon profitieren? Diese und weitere Fragen zum Thema „Brustkrebs“ beantworten bei einer Telefonaktion am 11. September 2008 von 10 bis 17 Uhr Krebs-Experten vertraulich.

Gebührenfrei Hotline
0800 - 5 33 22 11

MP3-Player nicht die Top-Gehörkiller

Baierbrunn (OTZ). Zu Hörschäden bei Kindern und Jugendlichen kommt es in erster Linie nicht durch laute Musik aus dem Kopfhörer.

Viel öfter verantwortlich sind Schüsse aus Spielzeugpistolen und Silvesterknaller, die nahe am Ohr abgefeuert werden, berichtet die „Apotheken Umschau“ unter Berufung auf Prof. Eckhard Hoffmann von der Hochschule Aalen. Er hat dies in einer Studie mit über 3300 Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 18 Jahren herausgefunden. Trotzdem raten Audiologen jungen Leuten, ihre MP3-Player nicht zu laut aufzudrehen.



Neugeborene im Krankenhaus St. Josephstift in Dresden. Gegen verstopfte Babynasen hilft die Anwendung von Kochsalz Nasentropfen. (Foto: dpa)

Verstopfte Babynase

Baierbrunn (OTZ). Die Nasengänge eines Babys sind oft sehr eng. Da in ihnen die Atemluft gereinigt wird, bildet sich auch ohne Infekt schnell Sekret, das die Nase verstopft.

„Am besten helfen Sie mit Kochsalz Nasentropfen, die Sie ruhig regelmäßig anwenden können“, rät der Kinderarzt Dr. Andreas Busse im Apothekenmagazin „Baby und Familie“. Die Nasenhöhlen werden dadurch gereinigt und die Schleimhäute befeuchtet. „Danach säubern Sie die Nase innen mit etwas zusammengepresster Watte“, so der Kinderarzt weiter. „Nur wenn das nicht reicht, etwa bei einem starken Infekt, sollten Sie für wenige Tage abschwellende Nasentropfen anwenden.“

Aktuelle Vitamintabelle

Vitamine – 13 an der Zahl – haben in unserem Stoffwechsel höchst unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen. Da der Körper Vitamine nicht oder nicht in ausreichenden Mengen herstellen kann, ist eine regelmäßige Aufnahme mit der Nahrung erforderlich. Das Büchlein „Die aktuelle Vitamintabelle“ enthält Angaben über antioxidative Vitamine, die zum Schutz vor freien Radikalen wichtig sind, sowie B-Vitamine und Vitamin D. Aktuelle Erkenntnisse über die Bedeutung von Vitaminen für die Entstehung chronischer Erkrankungen wie Arteriosklerose, Krebs, Grauer Star wurden von den Autoren ebenso aufgenommen wie Angaben zu 950 Lebensmitteln.

Beate und Helmut Hesecker: Die aktuelle Vitamintabelle, Umschau Verlag, 97 S., 5 Euro

Erstes ambulantes Schlaflabor im Schwerin



Jutta Grahl schließt im Schlaflabor Schwerin Messsonden bei der 19-Jährigen Susann Beckmann an. Mecklenburg-Vorpommerns erstes ambulantes Schlaflabor beschäftigt sich ausschließlich mit neurologisch-psychiatrisch bedingten Schlafstörungen, die rund 70 Prozent aller Fälle ausmachen und auf über 80 diverse Krankheitsbilder hinweisen können. (Foto: dpa)

Das Leben neu organisieren

OTZ-Gespräch mit Rudolf Kleinsorge von der HSP-Selbsthilfegruppe Deutschland e.V.



Rudolf Kleinsorge

Herr Kleinsorge, Sie machen sich für Menschen stark, die an HSP leiden. Was ist das für eine Erkrankung?

Die HSP, Hereditäre Spastische Spinalparalyse, ist eine genetisch bedingte Erkrankung, die zu starken Beeinträchtigungen der Bewegungsfähigkeit führt. Bei den meisten Betroffenen zeigen sich die ersten Symptome im dritten Lebensjahrzehnt. Sie stellen fest, dass sich ihr Gehvermögen verschlechtert. Die Symptome nehmen dann über viele Jahre immer mehr zu. Treppen und glatte Flächen stellen dann große Hindernisse dar, das Laufen wird immer ungenauer und geht schließlich nur noch mit Hilfen.

Wodurch wird die Krankheit hervorgerufen?

Ursache für die Erkrankung ist eine Mutation, eine Veränderung

in einem Gen. Die Krankheit wird also vererbt. Die HSP wirkt nicht lebensverkürzend. Aber sie ist bis heute nicht heilbar. Bekannt sind 37 Gene, in denen eine Mutation zur HSP führt. Nach unterschiedlichen Symptomen wird die Krankheit in zwei Gruppen eingeteilt. Bei etwa 80 Prozent

der Betroffenen liegt die „reine HSP“ vor, bei 20 Prozent die komplizierte Form.

Wie unterscheiden sich die Formen?

Die reine Form ist charakterisiert durch zunehmende Spastik in den Beinen, die zu einer Schwächung der Beinmuskulatur führt. Sehr häufig sind zusätzlich Störungen der Blasenfunktion. In seltenen Fällen sind auch Arme und Hände betroffen. Bedingt durch die Fehllagerung des Körpers kann es zu Schmerzen im Rücken und an den Kniegelenken kommen. Bei der komplizierten Form können zusätzliche Symptome wie Sprachstörungen, epileptische Anfälle, Sehstörungen oder sehr selten Demenz auftreten.

Wieviele Menschen sind von der Krankheit betroffen?

In Deutschland betrifft es

rund 3000 Menschen. Schlimm ist, dass die meisten Betroffenen zum Zeitpunkt des Ausbruchs der HSP ihr Leben in beruflicher und privater Hinsicht gerade organisiert haben. Das berufliche Umfeld muss nun der verloren gegangenen Bewegungsfähigkeit angepasst werden.

Sie wollen mit Ihrer Selbsthilfegruppe Mut machen.

Ziele unserer Gruppe sind, die von der HSP betroffenen Patienten über das Krankheitsbild, mögliche Therapien, die Forschung sowie Lösungen im täglichen Leben zu informieren und zu beraten. Die Gruppe veranstaltet regelmäßig regionale Treffen. Für Thüringen ist Peter Thiele (☎ 03941/607194) in der Gruppe Mitteldeutschland der Ansprechpartner.

Interview: Gabriele Böhl
>>www.hsp-selbsthilfegruppe.de

Pseudo-Migräne

Chronische Erkrankung durch falsche Einnahme von Medikamenten



Tablette gegen Schmerz

te sollten ohnehin nicht einfach auf eigene Faust verwendet werden: „Die gehören

nicht in die Finger von Patienten.“ Selbst die gelegentliche Einnahme von Migräne-Arznei könne dem Körper schaden, wenn der Betroffene gar keine Migräne hat. „Die Reaktionen hängen dann von der Person ab – sie können jedoch die einfachen Kopfschmerzen verstärken“, erklärt der Vorstand des Bundesverbands.

Ausschlaggebend ist dabei der Zustand des Gefäßsystems im Gehirn, auf das Migräne-Tabletten wirken. Fabian nennt einen Richtwert: Ist man deutlich weniger als hundert Tage im Jahr betroffen

, handelt es sich um gewöhnliche Kopfschmerzen. Wenn solche „normalen“ Kopfschmerzen nicht weggehen wollen, dürfen Betroffene ruhig mal eine Schmerztablette mehr nehmen. Denn in der Regel sind gewöhnliche Kopfschmerzmittel unbedenklich – und eine Überdosierung zeigt sich als erstes an einem sauren Aufstoßen, sagt Fabian. Dann sollten nicht noch mehr Tabletten genommen werden. Bei Kopfschmerzen, die plötzlich in veränderter Art und Weise auftreten, müsse ein Arzt aufgesucht werden.

Stiche gegen Tinnitus und Heuschnupfen

HNO-Klinik am Universitätsklinikum Jena bietet neue Akupunktur-Sprechstunde



HNO-Fachärztin Kathrin Nebelung bekämpft Tinnitus und Heuschnupfen mit Hilfe heilender Nadelstiche. (Foto: UKJ)

dizin wirksam unterstützen“. Denn die Nadelstiche helfen: „Akupunktur bewirkt bei Patienten mit einem schweren

Heuschnupfen in 80 Prozent der Fälle eine Verbesserung und bei einem Drittel der Tinnitus-Patienten eine Linderung

der Ohrgeräusche“, so Kathrin Nebelung. Die HNO-Fachärztin leitet die Akupunktur-Sprechstunde, die wöchentlich jeweils am Donnerstag von 14 bis 16 Uhr stattfindet. Angeboten werden sowohl die traditionelle chinesische Ganzkörper- als auch die Ohrakupunktur. Ein Behandlungszyklus umfasst sechs bis zehn jeweils 30-minütige Sitzungen in dem speziellen Akupunkturzimmer. Dabei kommen beide Verfahren in Kombination zum Einsatz. Vor Beginn einer Akupunkturbehandlung steht allerdings eine Voruntersuchung in der Klinik.

Akupunktur wird bei HNO-Erkrankungen selten als Kasernenleistung übernommen. Anmeldungen für die Sprechstunden unter ☎ 03641/935108.

Schwarzer Hautkrebs nimmt zu

Südliche Sonne nichts für Mitteleuropäer

Jena (dpa). Ungeachtet vieler Mittel zum Sonnenschutz erkranken immer mehr Menschen am gefährlichen schwarzen Hautkrebs.

Jedes Jahr kommen in Deutschland etwa 22 000 Neuerkrankungen hinzu, sagte Martin Kaatz von der Hautklinik des Universitätsklinikums Jena. „Die Zahl steigt jährlich um etwa drei Prozent.“ Allein in der Bundesrepublik sterben nach seinen Angaben etwa 2300 Menschen pro Jahr an dem bösartigen Tumor. Grund für den Anstieg seien vor allem Veränderungen im Freizeitverhalten sowie die steigende Lebenserwartung der Menschen.

„Heutzutage setzen sich die Menschen viel stärker der Sonne aus als früher“, erklärte Kaatz. So würden bei Urlaubsreisen in südliche Länder intensive Sonnenbäder genossen. Doch darauf sei die Haut der Mitteleuropäer nicht eingestellt. „Viele Menschen wiegen sich mit Sonnencreme in Sicherheit“, sagte der Oberarzt. „Doch das ist trügerisch.“ Denn

dadurch setzen sie sich oft viel länger als normal der starken Sonnenstrahlung aus. „Es konnte nie hundertprozentig nachgewiesen werden, dass Sonnencreme vor einem Melanom schützt.“

In den Mittagsstunden sollte sich hierzulande niemand der prallen Sonne aussetzen, in südlichen Ländern sollte das in der Zeit von 10 bis 16 Uhr tabu sein. Besser als Sonnencreme sei spezielle UV-Schutzkleidung. „Je dichter und dunkler der Stoff ist, desto besser.“ Besonders wichtig sei der Schutz bei Kindern und Jugendlichen. Denn bei Menschen, deren Haut in jungen Jahren stark der Sonne ausgesetzt ist, sei das Hautkrebsrisiko besonders hoch. „Je eher der Hautkrebs entdeckt und operiert wird, desto besser sind die Heilungschancen“, sagte der Hautarzt. Der Hautcheck sei derzeit von 35 Jahren an im Programm der gesetzlichen Krankenkassen vorgesehen. Am häufigsten trete der schwarze Hautkrebs im Alter von 50 bis 60 Jahren auf.



Dr. Martin Kaatz, Oberarzt in der Hautklinik des Jenaer Universitätsklinikums, erläutert mit einem Bild, wie der schwarze Hautkrebs aussieht. (Archivfoto: OTZ/Tino Zippel)

Falsche Schuhe am Arbeitsplatz

Negative Wirkung auf die Körperhaltung

Köln (dpa). Wer am Arbeitsplatz ungeeignete Schuhe trägt, kann damit der Gesundheit schaden. So kann es dadurch zum Beispiel zu Rückenbeschwerden oder schmerzhaften Druckstellen kommen, warnt der TÜV Rheinland in Köln.

Ungünstig seien etwa zu hohe Absätze. Sie führen dazu, dass sich das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert. Zudem wirken sie sich negativ auf die Haltung aus: Die Wirbelsäule wird durch die veränderte Beckenstellung falsch belastet. Zwei Zentimeter Absatzhöhe sollten daher am Arbeitsplatz das Maximum sein.

Zu empfehlen sind außerdem gedämpfte Sohlen und solche mit Profil. Letzteres sorgt dafür, dass man auch auf nassem Boden nicht ausrutscht. Ideal sei ein

anatomisch geformtes Fußbett, das den Fuß stützt und entlastet. Bei Schuhen mit Klettverschluss oder Schuhbändern kann zusätzlich die Weite an den Fuß angepasst werden.

Wer im Büro arbeitet, sollte vor allem darauf achten, dass die Füße ausreichend „belüftet“ werden und nicht zu sehr schwitzen. Viele Hersteller bieten hier Schuhe aus atmungsaktivem Material oder mit Löchern an. Auch Mikrofasersocken wirken unterstützend.

Nur in wenigen Berufszweigen wie in der Industrie, dem Bauwesen oder dem Garten- und Landschaftsbau sind dem TÜV Rheinland zufolge bestimmte Schuhe mit Profil. Letzteres sorgt dafür, dass man auch auf nassem Boden nicht ausrutscht. Ideal sei ein

Eigener Impfschutz vernachlässigt

Erwachsene kümmern sich zu selten

Baierbrunn (OTZ). Der Blick in den Impfpass Erwachsener ist oft ermüdet: Abgesehen von Impfungen im Kindesalter herrscht dort gähnende Leere.

„Nur 60 Prozent der Erwachsenen hierzulande haben einen ausreichenden Impfschutz“, berichtet Allgemeinmediziner und Mitglied der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut Professor Klaus Wahle im aktuellen „HausArzt-Patientenmagazin“. Zwar legen die Impfungen in jungen Jahren den Grundstein für einen Schutz, doch dieser hält bei manchen Krankheiten nicht lebenslang und muss regelmäßig aufgefrischt werden – bei Tetanus und Diphtherie beispielsweise alle zehn Jahre. Bei einer Studie in Schleswig-Hol-

stein war nur jeder zweite über 60-Jährige gegen Tetanus geschützt, gar nur jeder dritte gegen Diphtherie.

Ein Grund: Gerade durch Impfungen sind viele Krankheiten selten geworden. „Daraus zu folgern, dass keine Gefahr mehr besteht, ist ein Trugschluss“, erläutert Dr. Matthias Frank vom Hausärzterverband Baden-Württemberg. Da es aber keine Impfpflicht gibt, müsse sich jeder um den ausreichenden Schutz selbst kümmern. Wie das Patientenmagazin berichtet, fallen für die von der STIKO empfohlenen Standardimpfungen und deren Auffrischungen in der Regel keine Kosten an. Sie werden von den Krankenkassen bezahlt.

>>www.gesundheitpro.de/Impfungen