

MEDIGRAMME

Bauchspeicheldrüsenkrebs

Die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs kommt für die meisten Betroffenen sehr überraschend. Dabei sind Bauchspeicheldrüsenkrebs und -entzündung die häufigsten Befunde. Wie geht es weiter? Wo gibt es Spezialisten? Zu diesem Thema veranstaltet die Selbsthilfegruppe TEB (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) am Samstag, 17. März, 9 bis 17.30 Uhr, in Ludwigsburg ein Ärzte- und Patientenseminar. Veranstaltungsort ist die Musikhalle Bahnhofstraße 19 in Ludwigsburg. Das Seminar mit bekannten Spezialisten wird von Professor Dr. Caca, Internistischer Chefarzt des Klinikums Ludwigsburg, geleitet. Anmeldungen bei Katharina Stang, ☎ 0 71 41 / 4 18 35. Nähere Informationen zu der Selbsthilfegruppe TEB und der Veranstaltung gibt es auch im Internet unter www.teb-selbsthilfegruppe.de. *we*

Freie Radikale

Freie Radikale führen zu Oxidationsprozessen, die die Zellen angreifen. Sie beschleunigen den Gewebsverfall und verursachen die typischen Alterserscheinungen. Ein Seminar der Naturheilgesellschaft Stuttgart am Samstag, 10. März, 14 bis 18 Uhr, zeigt auf, was die Entstehung freier Radikale begünstigt, welche Auswirkungen sie auf das Wohlbefinden haben und wie ein Zuviel neutralisiert werden kann. Infos / Anmeldung unter ☎ 07 11 / 6 33 68 25. *we*



Pauken für den Studienabschluss: Viele Studenten quält vor wichtigen Prüfungen die Angst

Foto: gms

Prüfungsangst kann krank machen

Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga empfehlenswert – Realistische Bestandsaufnahme wichtig

Ein Riesenberg liegt vor mir. Das schaffe ich nie. Jetzt wird herauskommen, dass mir sämtliche Grundlagen fehlen. Der Prüfer wird mir unerbittliche Fragen stellen und merken, dass ich unfähig bin. Nicht bestanden, durchgefallen, versagt. Ich bin blamiert, alle werden mich verachten.

„Prüfungsangst entsteht im Kopf“, sagt Dr. Helga Knigge-Illner, Diplompsychologin und Psychotherapeutin in Berlin. Nicht die objektive Situation, sondern die subjektive Einschätzung, die negativen Gedanken entscheiden darüber, wie groß die Angst ist. „Meistens werden dabei die Prüfungsanforderungen total überschätzt und die eigenen Fähigkeiten unterschätzt“, so Knigge-Illner, die einen Ratgeber zum Thema geschrieben hat. Zu einer rationalen Bewertung – was kann ich und was steht wirklich an – sind Menschen mit akuter Prüfungsangst nicht mehr in der Lage.

Fast die Hälfte aller Studenten empfindet Prüfungsangst als große Belastung. Schauspieler haben Lampenfieber, Sportler rast das Herz vor einem 100-Meter-Lauf, Berufstätige zittern vor dem Abschluss ihrer Weiterbildung, Schüler haben Angst vor dem Abitur. Prüfungsangst ist normal – schließlich braucht der Mensch ein mittleres Er-

gungsniveau, einen gewissen „thrill“, um überhaupt Leistung zu bringen. Doch steigt die Angst darüber hinaus, sinkt unsere Leistungsfähigkeit. Wir können nicht mehr denken, nicht mehr schlafen, sehen unser Leben in den düstersten Farben, bekommen Rücken- oder Kopfschmerzen. Viele werden kurz vor der Prüfung richtig krank. „Dahinter stehen häufig überhöhte, unrealistische Leistungsansprüche an sich selbst“, berichtet Professor Bernhard Strauß vom Institut

Auf eine bestandene Klausur folgt ein neuer Lebensabschnitt

für Medizinische Psychologie an der Universität Jena. Die angehenden Prüflinge stehen unter starkem Druck, weil sie ihrem hohen Ich-Ideal, wie die Psychoanalytiker sagen, nicht entsprechen können. Doch nicht nur die Angst vor einem Misserfolg, auch die Angst vor einem Erfolg und den Folgen des Erfolgs nähren häufig eine Prüfungsangst. Ein Lebensabschnitt geht zu Ende – und was kommt danach?

Nach dem Abi muss man sich einen Ausbildungs- oder Studienplatz suchen, nach dem Studium einen Arbeitsplatz, eventuell

die Stadt verlassen, mehr Verantwortung übernehmen. In einer Prüfung geht es eben nicht nur um das Kontrollieren konkreter Leistungen. „Eine Prüfung zu bestehen, bedeutet immer Weiterentwicklung, Loslösung, Autonomie“, bemerkt der Psychoanalytiker Professor Strauß. In der Tradition Freuds kann das unbewusste Schuldgefühl auslösen. Ein verinnerlichter Konflikt mit dem Gebot der Eltern, nicht autonom sein zu dürfen, kann aufbrechen. Strauß: „Je ausgeprägter die innere Unselbstständigkeit ist, desto größer die Schuldgefühle.“

In dem Autoritätsgefälle zwischen Prüfer und Prüfling besteht die Gefahr, dass die oder der Geprüfte sich in die Opferrolle begibt. „Der Prüfling sollte sich klar machen, dass er der Situation nicht ausgeliefert ist, sondern selbst aktiv werden kann“, betont die Verhaltenstherapeutin Dr. Knigge-Illner. Das bedeutet zunächst eine Bestandsaufnahme: Was sind meine Stärken? Wie kann ich meine Schwächen ausbügeln, wie das Lernpensum in den Griff bekommen?

Es geht darum, aus dem Riesenberg einen beherrschbaren Berg zu machen: Schwerpunkte setzen, das Pensum in überschaubare Portionen einteilen, Tages- und Wochenziele festlegen. Gerade wenn der Aufstieg steil ist,

sollte man häufig Pausen machen und sich immer wieder belohnen. Hilfreich ist es, sich mit anderen zusammenzutun, auch mal eine Prüfung gemeinsam zu simulieren. Statt die Prüferin oder den Prüfer zu dämonisieren, bietet es sich an, sie oder ihn kennen zu lernen oder sich zu informieren, welche Vorlieben er hat.

„Klopfen Sie sich zwischendurch immer wieder selbst auf die Schulter für das, was Sie schon geschafft haben“, rät Dr. Knigge-Illner. „Das kann ich“, „Mein Ansatz ist gut“, sind positive Gedanken, mit denen man sich selbst aufbauen kann. Es gilt auch, die eigenen Leistungsansprüche zu überprüfen: Vielleicht sollte man sich von der Vorstellung verabschieden, alle Welt durch seine glänzenden Leistungen beeindruckend zu wollen. Vielleicht reicht ein „Bestanden“ ja aus. Auch und gerade in Prüfungszeiten macht es den Kopf wieder frei, Freunde zu sehen und seinen Hobbys nachzugehen. Gut ist, eine Entspannungstechnik zu erlernen – seien es Atemübungen, Yoga, Autogenes Training, Meditation oder Progressive Muskelentspannung. Und zwar schon weit im Vorfeld der Prüfung, damit man bei großer nervlicher Anspannung auch wirklich auf sie zurückgreifen kann. *Anke Nolte*

Tipps zum Thema**Tipps für eine mündliche Prüfung:**

- Mündliche Prüfungen vorher schon üben: Entweder alleine laut sprechen oder vor Publikum.
- Laut denken! Sie müssen keine fertigen Ergebnisse vorweisen. Die mündliche Prüfung ist ein Gespräch.
- Lieber nicht zu knapp, sondern besser ausführlich auf die gestellten Fragen antworten. Auf eigene Spezialgebiete und Gedanken hinweisen und damit im besten Falle die Prüfung zu einem Fachgespräch machen.
- Fragen Sie nach, wenn Sie eine Frage nicht verstanden haben.

Tipps für eine schriftliche Prüfung:

- Bereiten Sie sich auf die Art der Klausur vor: Ein Multiple-Choice-Test ist etwas völlig anderes als Aufsätze schreiben zu müssen.
- Lesen Sie die Aufgaben zunächst mehrmals durch. Verschaffen Sie sich einen Überblick und achten Sie auf verdeckte Hilfestellungen in den Fragen.
- Mit den für Sie einfachen Aufgaben anfangen, dann erst zu den schweren übergehen. *no!*

Magnesiumnägels zur Heilung von Brüchen

Neuartige chirurgische Nägel und Schrauben aus einer Magnesiumlegierung sollen die Heilung von Knochenbrüchen erheblich verbessern. Anders als die bisher verwendeten Produkte aus Titan werden sie vom Körper rückstandslos abgebaut. Wie Forscher der Leibniz-Universität Hannover erläutern, sind die Magnesiumnägels auch deutlich stabiler als Kunststoffimplantate. *AP*

Online-Test zur Grippe-Erkennung

Ein Online-Test soll Patienten bei der Unterscheidung eines grippalen Infekts von einer bedrohlichen Grippeinfektion helfen. Der Test ist über die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie abrufbar (www.lungenaerzte-im-netz.de/). Wenn die ersten Symptome für den Beginn einer Influenza sprächen, sei klar, dass ein sofortiger Besuch beim Arzt angezeigt ist. *AP*

Rauchen schädigt Gefäße von Ungeborenen

Dass Rauchen während der Schwangerschaft dem Ungeborenen starke Schäden zufügen kann, ist unumstritten. Sogar die Gefäße des Kindes werden davon stark beeinträchtigt, haben niederländische Forscher nun herausgefunden. Die Schädigung, die das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko erhöht, ist bis ins frühe Erwachsenenalter nachzuweisen, so die Wissenschaftler. *wsa*

Traum von immerglatten Beinen

Neue Laser-Technologie lässt lästigen Haaren keine Chance

Der Frühling ist in Sicht, die dicken Klammotten können bald im Schrank bleiben. Es darf wieder mehr Haut gezeigt werden – und nicht viele Männer und noch weniger Frauen stehen auf tüppige Körperbehaarung. So wird rasiert, gewachst und epiliiert. Doch es gibt auch Verfahren, die eine dauerhafte Haarentfernung garantieren sollen: entweder mit hochenergetischem, gepulstem Licht – oder mit dem Laser.

„In jüngster Vergangenheit haben neu entwickelte Techniken die Möglichkeiten der Laser-Epilation stark verbessert“, sagt Oberarzt Ralf Merkert, Facharzt für Dermatologie und Phlebologie an der Stuttgarter Hautklinik am Klinikum Stuttgart. Mittler-



Auch am Rücken können Haare stören F.: Gruber

Dauerhaftes Ergebnis durch Abtöten der Haarwurzeln

weile ist es tatsächlich möglich, störende Behaarung dauerhaft zu entfernen. Gewöhnlich sind dafür mehrere Behandlungen in bestimmten Zeitabständen mit verschiedenen Lasertypen erforderlich. Denn mit einer einmaligen Anwendung gelingt es nur, die gerade aktiven Haarwurzeln dauerhaft zu schädigen. Durch mehrfache Laserbehandlung können gezielt einzelne Haare, aber auch flächenhaft Haare in großen Arealen entfernt werden. Die dauerhafte Haarentfernung mit moderner Lasertechnik ist weitgehend schmerzlos, so dass auf eine örtliche Betäubung in aller Regel verzichtet werden kann. Die unter der Haut liegenden Haarwurzeln werden im vorgesehene Areal mit einem kurzen Laserimpuls verodet. Eine ständige Kühlung des Zielareals ermöglicht die schonende Behandlung und schützt die Haut gegen unangenehme Reizungen.

das Gerät gerichtete Licht einer bestimmten Wellenlänge auf eine Hautpartie. Zur dauerhaften Haarentfernung wird die Lichtenergie auf die Farbpigmente (Melanine) der Haare gerichtet. Sie wandeln die Lichtenergie in Hitze um, die wiederum von der Haarwurzel absorbiert wird. Steigt die Temperatur der Haarwurzel (Follikel) auf mehr als 68 Grad an, wird sie dauerhaft zerstört. Die gesamte Energie des Laserlichtes wird selektiv vom Melanin im Haarschaft und im Follikel absorbiert und entlang des Haarschaftes in die Tiefe geleitet. Durch die Energieaufnahme und Aufheizung kommt es zu einer Zerstörung der direkt benachbart liegenden Strukturen des Haarschaftes, was das erneute Haarwachstum und die Regeneration der Haarwurzelzelle verhindert.

Ein solches Lasergerät der neuesten Generation steht seit Anfang des Jahres in der Hautklinik Bad Cannstatt. „Unsere bisherigen Erfahrungen sind durchweg positiv. Zwar muss der Kunde die Kosten für eine dauerhafte Haarentfernung selbst tragen, doch nach dem Lasern ist endgültig Schluss mit Wachsen, Rasieren oder Epilieren, was auch Zeit und Geld kostet“, so Merkert. Billig ist es nicht: Für eine Sitzung (mehrere sind notwendig) muss man bei einer Achselenthaarung mit etwa 50 Euro rechnen, bei der Bikinizone mit 100 Euro und beim Rücken mit 300 Euro. *Peter-Michael Petsch*

Weitere Informationen unter: www.stuttgart-laserklinik.de/

Morgen Telefonaktion: Fragen Sie unsere Experten

Darmkrebs vorbeugen

Blutbeimengungen im Stuhl, krampfartige Bauchschmerzen, extremer Wechsel von Verstopfung und Durchfall, Müdigkeit und starker Gewichtsverlust sind Symptome, die auf Darmkrebs hindeuten können und deren Ursache unbedingt durch einen Arzt abgeklärt werden sollten. Darmkrebs ist trügerisch. Im Frühstadium verursacht er keinerlei Beschwerden und wächst oft jahrelang unbemerkt im Darm. Treten solche Warnzeichen auf, ist es für eine Heilung oft bereits zu spät. In Deutschland erkranken mehr als 70 000 Menschen an einem Dickdarmkrebs, mehr als 30 000 sterben jährlich an den Folgen dieser Erkrankung. Dickdarmkrebs ist bei Männern und Frauen die zweithäufigste Krebstodesursache.

Dies müsste nicht sein. Denn frühzeitig erkannt ist Darmkrebs in 90 Prozent der Fälle

heilbar. Wer regelmäßig an der Darmkrebsfrüherkennung teilnimmt, kann sein Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, um mehr als 90 Prozent reduzieren.

Unsere Zeitung und die Gastro-Liga veranstalten im Darmkrebsmonat März am **Donnerstag, 8. März, 16 bis 18 Uhr**, eine Telefonaktion zum Thema Darmkrebs. Vier Experten aus Stuttgart beantworten Ihre Fragen, liebe Leserinnen und Leser, am Telefon:

■ **Professor Wolfram G. Zoller**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemeine Innere Medizin am Katharinenhospital

■ **Dr. med. Wolfgang Heinz**, Oberarzt an der Klinik für Allgemeine Innere Medizin am Karl-Olga-Krankenhaus

■ die beiden niedergelassenen Gastroenterologen **Dr. med. Hartmut Gölkel** und **Dr. med. Emil Höring**. Rufen Sie an! *we*

**Aktion**Prof. Zoller
☎ 72 20 99 11Dr. Heinz
☎ 72 20 99 22Dr. Gölkel
☎ 72 20 99 33Dr. Höring
☎ 72 20 99 44**Rufen Sie morgen von 16 bis 18 Uhr an; Vorwahl jeweils 07 11****Nachtfluglärm stört Körper und Psyche**

Nachtfluglärm stört die körperliche und psychische Gesundheit von Anwohnern. Betroffene suchen häufiger den Arzt auf und benötigen mehr Medikamente, so eine Studie des Umweltbundesamts. Im Umfeld des Flughafens Köln-Bonn wurden die Daten von mehr als 800 000 Krankenkassenmitgliedern ausgewertet. Am stärksten war die Belastung bei Fluglärm zwischen 3 und 5 Uhr nachts. *AP*

MEDIZIN IM TV**W wie Wissen**

Im Laufe eines Lebens muss der Darm sozusagen ganze Kühe, Schweine, Fische und gut fünf Tonnen Gemüse in ihre Einzelteile zerlegen. Anschaulich zeigt Ranga Yogeswar, welche Schwerstarbeit er leisten muss.

■ **Sonntag, 11. März, ARD, 17.03 Uhr**

Redaktion: Andrea Weller