



Selbstmedikation

Foto: Widmaier

Trockene Augen ernst nehmen

Eine Selbstbehandlung von trockenen Augen kann die Beschwerden noch verschlimmern. Vor allem die beliebten „Weißmacher“ sind gefährlich, wie der Berufsverband der Augenärzte warnt: Diese Tropfen verengen die Gefäße und beseitigen so zwar für kurze Zeit die Rötung des Auges. Sie reduzieren aber zugleich erheblich die Sauerstoffversorgung, so dass das Auge noch mehr austrocknet. In der Folge werde das Organ wund, die Sehfunktion sei eingeschränkt und die Infektionsgefahr erhöht.

Bis zu zwölf Millionen Menschen in Deutschland plagen sich mit trockenen Augen. Zu den klassischen Symptomen gehören Schmerzen, Rötung, Kratzen, Fremdkörpergefühl, Lichtempfindlichkeit, geschwollene Lider und übermäßiges Tränen. Bei dieser Benetzungsstörung erkrankte die Augenoberfläche, „weil nicht mehr genug Tränenflüssigkeit vorhanden oder die Zusammensetzung des Tränenfilms verändert ist“, sagt Horst Brewitt von der Medizinischen Hochschule Hannover. Die Tränenflüssigkeit halte die Oberfläche des Augapfels geschmeidig und sei verantwortlich für den Schutz vor Infektionen und für die Sauerstoffversorgung der Hornhaut. Die meisten Betroffenen nehmen die Beschwerden nicht weiter ernst, obwohl es sich in vielen Fällen um ein komplexes Krankheitsbild handelt. Im Extremfall könne eine falsche oder gar keine Behandlung sogar zum Verlust des Sehvermögens führen. Nur ein Facharzt könne die für die richtige Therapie notwendige Diagnose stellen. AP

Weitere Informationen unter:
www.augeninfo.de

Handy-Strahlung beeinflusst Zellen

Die von Handys ausgehende elektromagnetische Strahlung kann menschliche Zellen schädigen. Bei einer umfassenden Laborstudie führte sie zu DNS-Schäden in Zellen. Damit hat sie nach Angaben der Forscher das Potenzial, chronische Erkrankungen zu verursachen. Die Studie sei zwar noch kein Beweis dafür, dass Handybenutzer tatsächlich einer erhöhten Gesundheitsgefahr ausgesetzt sind. Die Wissenschaftler empfehlen aber, bis zur endgültigen Klärung vorsichtig im Umgang mit Mobiltelefonen zu sein.

An der vierjährigen so genannten Reflexstudie hatten sich zwölf Forschungsteams aus sieben europäischen Ländern beteiligt, darunter auch Deutschland. Dabei zeigte sich, dass Strahlungsmengen, die denjenigen von Handys vergleichbar sind, in verschiedenen menschlichen Zelltypen zu Brüchen in deren Erbinformation führten. Je höher die Strahlung und je länger Zellen ihr ausgesetzt waren, desto größer waren die Schädigungen. Darüber hinaus fanden die Forscher Hinweise auf Chromosomenschäden, auf veränderte Genaktivitäten und auf eine verstärkte Zellteilung, wie das Magazin „Nature“ berichtet. AP

MEDIGRAMME

Knochenschwund

Über die Möglichkeiten der Vorbeugung bis zur Heilung bei Osteoporose (Knochenschwund) dreht sich der Vortrag von Dr. med. Jörg Stihler am Dienstag, 11. Januar, 18.30 Uhr, in der S.O.C.-Klinik, Klinik für spezielle orthopädische Chirurgie im Karl-Olga-Krankenhaus, Werderstraße 70, Stuttgart. Anmeldung zu der kostenlosen Patientenfortbildung: ☎ 07 11 / 8 70 35 30. we

Gastro-Sprechstunde

Ab sofort bietet die Gastro-Liga jeweils jeden ersten Mittwoch im Monat eine Gastro-Sprechstunde an. Betroffene und Ratsuchende können dann von 18 bis 20 Uhr unter ☎ 06 41 / 9 74 81 20 Magen-Darm-Spezialisten Fragen zu Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts wie Sodbrennen, Magengeschwüre, Reizdarm oder Durchfall stellen. Ab Februar ist dieser Service allerdings nur für Mitglieder der Gastro-Liga. we

MEDIZIN IM TV

Schwer in Ordnung!

Dicke Kinder auf ihrem Weg zum Wunschgewicht. Übergewichtige unterziehen sich einer mehrwöchigen Abspeckkur.

■ Dienstag, 11. Januar, Vox, 20.15 Uhr

Redaktion: Andrea Weller

Die Haut braucht im Winter Aufmerksamkeit

Kälte und Heizungsluft setzen dem größten menschlichen Organ zu – Heißes und häufiges Duschen meiden

Die Natur stellt sich gut auf die kalte Jahreszeit ein: Bäume verlieren ihre Blätter, Tiere tragen ein Winterfell. Ein natürlicher Schutzmechanismus, den der Mensch nicht hat. Aber auch dessen Außenhülle leidet unter den Folgen der kalten Jahreszeit. „Die Haut des Menschen ist im Winter größeren Belastungen ausgesetzt als im übrigen Jahr. Kälte und große Temperaturschwankungen machen ihr arg zu schaffen“, sagt Oberarzt Dr. Ralf Merkert von der Hautklinik Bad Cannstatt. Doch nicht nur die Kälte und der Wechsel von kalter und warmer Umgebung bedeuten Stress für die Haut. Auch kalter Wind, trockene Heizungsluft, kürzere Tage und ein abgeflachter Einfallswinkel des Sonnenlichts machen dem größten menschlichen Organ zu schaffen.

Um sich vor niedrigen Temperaturen zu schützen und die Körpertemperatur trotzdem konstant zu halten, wird die Durchblutung von Händen, Füßen, Ohren, Nasenspitze und der gesamten Haut reduziert. Dadurch verlangsamt sich die Erneuerung der

Nach dem Waschen nicht trockenrubbeln, nur abtupfen

obersten Hautschichten, Reparaturmechanismen finden vermindert statt, Abwehrmechanismen sind ebenfalls reduziert. Die Infektionsgefahr durch Viren (Warzen), Pilze und Bakterien ist erhöht. Der Wasserverlust durch die Haut wird noch beschleunigt durch kalte Winde, die die Haut zusätzlich austrocknen. Gleichzeitig kühlt der Wind die Haut noch stärker ab und beschleunigt den Prozess von Auskühlung und Austrocknung. Verstärkt wird das Dilemma durch trockene, warme Heizungsluft. Durch kürzere Tage und den abgeflachten Einfallswinkel des Sonnenlichts, aber auch durch dickere Bekleidung kommt viel weniger Sonne an unser Hautorgan. Dadurch können leichter Entzündungen und Ekzeme entstehen, oft brechen anlagebedingte Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte aus. Denn die Sonne, die eine wichtige entzündungshemmende Wirkung auf das Immunsystem hat, fehlt. Eine im Winter zusätzlich häufig eingeschränkte Betätigung im Sport und Freizeitbereich sorgt zusätzlich dafür, dass die Außenhülle im Winter weniger stark durchblutet wird. „Im Winter können wir eine deutliche Zunahme der Patienten mit Hautproblemen feststellen“, berichtet Experte Merkert. Deshalb



Tägliches Eincremen sollte in der kalten Jahreszeit zur Grundkörperpflege gehören

Foto: gms

der Hautarzt, der Haut zu helfen, „jeder kann ohne großen Aufwand eine Menge tun“. So empfiehlt der Experte, auf zu heißes und zu häufiges Baden oder Duschen zu verzichten, wobei Ölbäder hautfreundlicher als Schaumbäder seien. Dazu sollte man darauf achten, nicht zu viel Seife oder Duschgel zu verwenden, denn diese entfetten die Haut. Besser ist es, die Haut nach dem Waschen abzutupfen, als sie mit Druck trockenzurubbeln. Nach dem Duschen Pflegecremes mit hohem Fettanteil auftragen.

Wer regelmäßige körperliche Ausdauerbelastungen wie Joggen oder Gymnastik an der frischen Luft unternimmt, der tut sich

und damit auch der Haut etwas Gutes, wenn er danach genügend trinkt. Als Faustregel gilt: mindestens zwei Liter Wasser oder Kräutertee pro Tag. Wichtig ist, dass Kaffee und schwarzer Tee nicht mit zur Mindesttrinkmenge gezählt werden dürfen.

Zusätzlich kann man seiner Haut auch durch Eincremen mit harnstoffhaltigen Emulsionen (die Wasserbindungsfähigkeit der Hornschicht wird damit deutlich erhöht) helfen. Eingerissene Hände und Füße lassen sich gut mit salicylsäurehaltiger Vaseline lindern. Fettende Salben schützen besonders im Gesicht vor Feuchtigkeitsverlust, während gerbstoffhaltige Salben juck-

reizlindernd, antientzündlich und gefäßabdichtend wirken. „Ein Effekt, denn man sogar mit zwei Beuteln Schwarztee erreichen kann“, verrät Ralf Merkert ein altes Hausmittel. Einfach die beiden Teebeutel in einer Tasse mit ein wenig nicht zu warmem Wasser übergießen – die feuchten lauwarmen Teebeutel für zehn Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Die Gerbstoffe im Tee straffen die Haut rund um die Augen und lassen kleine Fältchen verschwinden.

Sollte man aber in der kalten Jahreszeit dauernde Hautprobleme haben, dann empfiehlt sich nur der direkte Weg zum Dermatologen. Peter-Michael Petsch

Den Kinderschuh entwachsen

Mukoviszidose-Kranke haben heute eine deutlich höhere Lebenserwartung als früher

Jessica Chrobak hat ihre kleine Tochter Shelly mit 22 Jahren bekommen. Eine so junge Mutter fällt heute richtig auf. Was viel ungewöhnlicher ist, merkt dagegen keiner der zierlichen Frau so schnell an: Sie hat Mukoviszidose. Jeden Tag muss sie 15 bis 20 Medikamente nehmen. Dazu kommen spezielle Atemübungen und das Inhalieren.

Bei der Mukoviszidose, deren zungenbrecherischer Name eine Zusammensetzung aus den lateinischen Begriffen für „zäh“ und „Schleim“ darstellt, dicken Schleim und andere Körpersäfte extrem ein. Die Folge sind Probleme mit dem Abhusten, Verstopfung der Bronchien durch den zähen Schleim, Störung der Verdauung durch fehlende Verdauungssäfte und hohe Anfälligkeit für Infektionen der Atemwege.

„Früher haben Kinder mit dieser Stoffwechselstörung selten das Konfirmations-

Am gefährlichsten ist die Krankheit für die Lunge

alter erreicht“, sagt Ulrich Wahn, der Tagungsleiter bei der 100. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin in Berlin war. Heute liegt die Lebenserwartung der Patienten dank immer weiter verfeinerter Behandlung der Symptome bei rund 32 Jahren. Die Hälfte der 8000 Deutschen, die unter Mukoviszidose leiden, ist über 18. Den Kinderärzten stellen sich damit neue Aufgaben. „Dass die Kinder überleben, reicht uns heute nicht mehr. Wir möchten dazu beitragen, dass die Betroffenen ein erfülltes, sinnvolles Leben führen können“, so Wahn.

Das älteste Mukoviszidose-„Kind“, das zu Wahn in die Sprechstunde kommt, ist stolze 57 Jahre alt. Der Wechsel vom Kinder- und Jugendmediziner zum Arzt für Erwachsene hat seine Tücken. Mit Transfer-Sprechstunden, in denen der Kinderarzt seinen chronischen Patienten an einen Internisten übergibt, soll der Übergang erleichtert werden. Prinzipiell findet es Erik Harms,

der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, allerdings „völlig inakzeptabel“, dass zwar Hausärzte und Internisten Kinder behandeln dürfen, die Tätigkeit der Kinder- und Jugendärzte jedoch offiziell auf die Behandlung der Jüngsten beschränkt ist.

Als 1989 auf dem langen Arm von Chromosom sieben das Gen entdeckt wurde, dessen Veränderung einen Fehler in einem Eiweißkomplex und damit den gestörten Salztransport und die Verschleimung von Lunge

Die großen Erfolge in der Behandlung allerdings brachten bisher der Kampf gegen Verschleimung, Atemwegsinfektionen und Ernährungsdefizite. Viele Mukoviszidose-Patienten, die dieser konsequenten Therapie ihr Leben verdanken, haben als Erwachsene Probleme, die man früher, als man von einer solchen Lebenserwartung nur träumen konnte, nicht kannte. Zum Beispiel mit den Knochen. Vor allem schwerer Betroffene entwickeln in späteren Jahren Osteoporose (Knochenschwund): Sie haben, weil



Bessere Chancen durch effektivere Therapien

Foto: dpa

und Bauchspeicheldrüse hervorruft, war die Hoffnung groß, Mukoviszidose könne bald zur heilbaren Krankheit werden. Doch so schnell führten die Versuche, das intakte Gen per Viren-„Taxi“ oder mit Hilfe kleiner Fettkügelchen in die Lunge einzuschleusen oder gar aus Stammzellen gesundes Lungengewebe zu züchten, nicht zum Erfolg. Parallel zu dieser Forschung wird deshalb nach Wirkstoffen gesucht, die die Folgen des Gendefekts direkt ausgleichen.

sie sich von klein auf weniger bewegen konnten und mangelernährt sind, wenig Muskelmasse und so auch eine geringere Knochen-dichte, dazu kommt die Langzeitwirkung bestimmter Medikamente.

Am gefährlichsten ist die Erbkrankheit aber für das Organ Lunge. Einige Patienten bleibt nur die Hoffnung auf eine Lungentransplantation. Gesunde Spenderlungen schenken den Empfängern rund fünf Jahre Lebenszeit. Adelheid Müller-Lissner

Stress am Arbeitsplatz erhöht Infarktrisiko

Viel Stress am Arbeitsplatz erhöht das Herzinfarktrisiko um ein Vielfaches. Der Druck, eine Frist einhalten zu müssen, verdeckt ein schwedisches Studie zufolge die Gefahr, am Folgetag einen Herzanfall zu erleiden. Herrscht dann noch scharfe Konkurrenz unter den Beschäftigten, verdoppelt sich das Risiko zusätzlich. „Die Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt führen zu mehr Stress, und die Menschen sollten sich über den Einfluss auf die Gesundheit im Klaren sein“, sagte Untersuchungsleiterin Jette Möller vom Stockholmer Karolinska-Institut dem Magazin „New Scientist“. AP

Trester enthält wertvolle bioaktive Substanzen

In ausgedrehten Weintrauben stecken noch wertvolle Inhaltsstoffe, die für die Lebensmittelindustrie genutzt werden könnten. Bisher landet der Trester, das Abfallprodukt der Wein- und Saffherstellung, mit seinen bioaktiven Substanzen ungenutzt in der Abfalltonne oder werde zu Bränden verarbeitet, erläutert Michael Netzel vom Jenaer Universitätsinstitut für Ernährungswissenschaften. Sehr wirksam seien unter anderem die im Trester enthaltenen Anthocyane, die dem Wein seine rote Färbung geben, denn sie fügen im Körper gefährliche Stoffwechselprodukte ein. AP

Brustkrebs: Neue Studie zur Misteltherapie

Nach einer schweren Brustkrebs-Operation kann eine Misteltherapie das Immunsystem stärken. Das ergab eine in der „Deutschen Zeitschrift für Onkologie“ veröffentlichte Studie der Universität Witten-Herdecke. Die Wissenschaftler regen nun weitere Untersuchungen an, um zu prüfen, ob die in der alternativen Medizin schon lange praktizierte Mistelbehandlung sogar das Fortschreiten der Tumorerkrankung aufhalten kann. Jede Operation belaste die körpereigene Abwehr, betont der Immunologe Arndt Büssing, was sich bei Krebspatienten sehr negativ auswirken könne. AP

Die neuen Leiden junger Menschen

In fast einem Viertel der deutschen Familien lebt heute ein chronisch krankes Kind, war beim Kongress der Kinder- und Jugendmediziner im vergangenen Herbst in Berlin zu hören gewesen. Dabei werden allerdings auch Leiden mitgerechnet, die das Leben nicht ganz und gar umkremeln, etwa Allergien. Oder starkes Übergewicht, dessen Zunahme den Kinderärzten auch Sorge macht, weil damit neue chronische Kinderkrankheiten drohen, die früher erst im Erwachsenenalter auftraten. So leiden inzwischen immer mehr Kinder unter Diabetes II, der Form der Zuckerkrankheit, die früher Altersdiabetes hieß.

Auch der „jugendliche“ Diabetes Typ I, der auf einem Insulinmangel beruht, macht den Pädiatern zunehmend Kopfzerbrechen, wie Gerhard Gaedicke und Olga Kordonouri vom Otto-Heubner-Centrum für Kinder- und Jugendmedizin an der Charité Campus Virchow berichten. Innerhalb von nur zehn Jahren habe sich die Anzahl der erkrankten Kinder verdoppelt. „Am meisten alarmiert uns, dass immer mehr Kinder unter fünf Jahren erkranken“, so Gaedicke.

Zu der genetisch bedingten Empfänglichkeit für das Stoffwechselleiden müssen wahrscheinlich Umwelt- und Lebensstilfaktoren hinzukommen, nach denen die Wissenschaftler jedoch noch fieberhaft suchen. Die Diabetesbehandlung mit Insulin ist in den vergangenen Jahrzehnten glücklicherweise viel flexibler und effektiver geworden. Doch auch diese chronische Krankheit formt den Alltag auf Dauer mit. Sie besteht auch dann weiter, wenn die kranken „Kinder“ längst schon eigene Kinder in die Arztstunde mitbringen können. aml

NÄCHSTE EXTRASEITE

TIPPS FÜR TRIPS

■ **Grenzerfahrung:** Es ist eine schweißtreibende, aber äußerst angenehme Freizeitbeschäftigung in schöner Landschaft – das Langlaufen. Betreiben lässt es sich zum Beispiel an der württembergisch-bayerischen Grenze im Allgäu.

■ **Unter Dampf:** In Sinshem findet wieder ein dreitägiges Echtdampf-Hallentreffen statt