

Walking und Joggen hilft bei Migräne

Studie: Attacken deutlich reduziert

München. Regelmäßiges Walking und Joggen kann die Dauer von Kopfschmerzen und Migräneattacken deutlich mindern. Das belegt eine Studie am Universitätsklinikum Kiel, wie die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) mitteilte. Die Studienteilnehmer litten im Schnitt schon seit 20 Jahren an den immer wiederkehrenden Schmerzen.

Von den insgesamt 52 Patienten hielten 28 den Trainingsplan, drei Mal wöchentlich 30 Minuten, über den gesamten Zeitraum von zehn Wochen durch. Bei diesen Patienten zeigte sich am Ende der Studie, dass die Migränetage in der Jogginggruppe um 17,2 Prozent und die Kopfschmerzstunden um 21,8 Prozent pro Monat zurückgingen. In der Walkinggruppe kam es durch die Bewegung zu durchschnittlich 1,5 Attacken pro Monat weniger. Sporttherapie sei allerdings nicht für jeden Patienten das Richtige, wie die Quote der Aussteiger zeige, räumten die Wissenschaftler ein. Sport sei aber von all den nicht-medikamentösen Maßnahmen das, „was die Patienten auch nach einem Jahr noch am häufigsten regelmäßig praktizieren“.

Als Grund für die positiven Effekte wird unter Experten ein Ansteigen der Schmerzschwelle diskutiert. AFP

Auch gesunde Kinder mit Risiko

Berlin. Eine Grippeerkrankung kann auch bei gesunden Kindern mit Komplikationen verlaufen. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) verwies auf eine Datensammlung schwerer Influenzakerkrankungen bei Kindern, die in Deutschland zwischen 2005 und 2008 auf der Intensivstation behandelt werden mussten oder starben: Knapp die Hälfte (45 Prozent) habe nicht an Vorerkrankungen gelitten.

„Vor allem kleinere Kinder haben neben älteren Patienten bei einer Grippeerkrankung ein erhöhtes Risiko für Komplikationen, wie eine Lungenentzündung beziehungsweise bakterielle Zweitinfektion, da ihr Immunsystem noch nicht voll ausgebildet ist“, erklärt Martin Terhardt vom BVKJ.

„Die Daten weisen darauf hin, dass auch gesunde Kinder bei einer Influenza Komplikationen entwickeln können. Deshalb könnten alle Kinder und Heranwachsenden von einer Grippeimpfung profitieren. Eltern mit chronisch kranken Kindern dürfen es aber auf keinen Fall versäumen, ihr Kind jährlich immunisieren zu lassen“, empfiehlt Terhardt, der Mitglied der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut ist. ddp

Muttersprachliche Patientenberatung

Berlin. Schon für Einheimische ist das deutsche Gesundheitswesen manchmal recht kompliziert. Für Menschen, die nicht so gut mit der deutschen Sprache vertraut sind, scheint es oft undurchschaubar.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts leben rund 16 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland. Deshalb bietet die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) jetzt eine kostenlose Beratung in russischer und türkischer Sprache an.

Egal, ob es sich um Vertragsrecht oder Praxisgebühren handelt, Ratsuchende können sich mit allen gesundheitlichen Fragen an die muttersprachlichen Berater wenden.

Zu erreichen sind die Berater unter der kostenlosen Telefonnummer: 0800 0 117723 (türkisch) beziehungsweise unter 0800 0 11 77 24 (russisch). OTZ



Schönheitsschlaf gibt es wirklich

Im Schlaf wird vieles ins Lot gebracht, was der Haut tagsüber geschadet hat – ob Zigarettenrauch oder zu viel Sonnenlicht, kleine Ver-

letzungen oder Entzündungen. „Sechs bis 24 Stunden nach einer Schädigung wird in den Hautzellen am kräftigsten repariert, meistens

also nachts“, wird Christiane Bayerl, Direktorin der Dermatologie der Horst-Schmidt-Klinik Wiesbaden, in der „Apotheken Umschau“ zitiert.

Die Talgproduktion ist nachts gering, eine Nachtcreme darf deshalb reichhaltiger sein, Feuchtigkeit wird weniger gebraucht. Foto: ddp

Einfach, schnell und zielsicher

Jenaer Internist testet derzeit an Herzpatienten in seiner Winzerlaer Praxis ein Gerät zur Cardiogniometrie. Die neue EKG-Methode schnitt bei Studien bislang gut ab.

Von Constanze Alt

Im tiefsten Herzen von Jena-Winzerla tut sich in kardiologischer Hinsicht Erstaunliches. In seiner Praxis im Erdgeschoss eines Plattenbaus nämlich erprobt Dr. Christoph Mauch derzeit ein neues Diagnoseverfahren für Patienten mit unklarem Brustschmerz: die Cardiogniometrie (CGM).

Seit Oktober hat der sympathische Regensburger ein entsprechendes Gerät in der Testphase. Nach deren Ablauf will er es der Herstellerfirma abkaufen. Schon allein deshalb, weil es wohl nicht zuletzt diesem neuen Diagnoseverfahren zu verdanken ist, dass einer von Mauchs Test-Patienten, ein Mann Anfang vierzig, vielleicht vor einem Herzinfarkt bewahrt worden ist. Eine Belastungsechokardiographie musste abgebrochen werden, weil der Patient zusammenbrach. Die CGM aber lieferte den Befund.

„Überzeugt wurde ich durch die Einfachheit der Durchführung und das gute Abschneiden bei den Studien.“

Dr. Christoph Mauch, niedergelassener Internist, Jena

„Die CGM ist eine neuartige EKG-Methode, benannt nach dem schweizerischen Kardiologen Dr. Ernst Sanz aus Zäziwil“, erklärt Internist Mauch. Seiner Ansicht nach ist sie für alle Patienten mit entsprechendem Risikoprofil geeignet, also beispielsweise für Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Adipositas – und

insbesondere für Patienten mit Angina pectoris, Luftnot oder Schmerzen im linken Brustkorb. „Ziel ist es, eine signifikante arterielle Verengung der Herzkranzgefäße rechtzeitig zu erfassen, bevor der Patient durch einen Herzinfarkt Funktionsstörungen erleidet, oder gar daran stirbt“, sagt Dr. Mauch. Die Methode eigne sich zur Prävention, zur Nachkontrolle – und auch zur Erkennung eines möglichen „stummen Infarktes“. Jährlich erleiden laut Statistik mehr als 200 000 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt. Etwa zwei Drittel der Infarkte werden allerdings nicht oder erst recht spät erkannt, da sie nur untypische Beschwerden verursachen oder sogar völlig symptomfrei verlaufen. Frauen haben hierfür ein um sieben Prozent höheres Risiko. Bei Diabetikern ist die Gefahr eines unbemerkten Infarktes um 50 Prozent erhöht. „Die CGM“, urteilt Dr. Mauch,

„ist einfach anzuwenden, belastungsfrei, schnell und zielsicher.“ Im Vergleich zur Ergometrie, also zum Belastungs-EKG, sieht der internistische Hausarzt große Vorteile der neuen Methode. Sie sei „risikofrei, zeitsparend, kostengünstig und unabhängig vom Untersucher.“ Ihre Aussagefähigkeit sei sehr gut. Ungeeignet sei sie jedoch für Patienten mit Vorhofflimmern oder für Träger von Herzschrittmachern. Für die Untersuchung muss sich der Patient lediglich hinlegen. Wie vom „normalen“ EKG bekannt, kommen Elektroden zum Einsatz. Diese fünf Elektroden erfassen die Erregungsleitung des Herzens. Durch die Lage der fünf Elektroden können drei zueinander orthogonale Ableitungen berechnet werden. Dies ermöglicht eine dreidimensionale Darstellung der Herzströme, und somit eine räumliche Visualisierung der Erregungsausbreitung und der Erregungs-

rückbildung des Herzens. Die grafische Darstellung der Daten macht den Ort der Schädigung schnell erkennbar.

Eine sechsmonatige Studie mit über 200 Patienten an Kliniken in ganz Deutschland – darunter renommierte Häuser wie Bad Segeberg, Ludwigshafen oder Villigen-Schwennigen – hat ergeben, dass mittels CGM-Verfahren Herzerkrankungen

bei Patienten mit unklarem Brustschmerz mehr als doppelt so sicher erkannt werden wie beim herkömmlichen EKG. Zudem wurden zusätzliche Patienten korrekt als krank identifiziert, bei denen weder EKG noch Bluttest eindeutig aussagekräftig waren. Auch gegenüber dem Stress-MRT schnitt die CGM gut ab. Derzeit läuft an der Zentralklinik Bad Berka eine Studie, die Cardiogniometrie und Stress-Echokardiographie vergleicht. Eine Pilotstudie zum Vergleich mit Stress-MRT läuft in Villingen-Schwenningen.

„Durch die Analyse zahlreicher Studienergebnisse wurde mir die Methode der CGM bekannt“, erklärt Christoph Mauch. „Überzeugt wurde ich durch die Einfachheit der Durchführung und durch das gute Abschneiden bei den Studien.“ Die Kosten für die Untersuchung müsse der Patient leider noch selbst tragen. „Das Verfahren der CGM ist sowohl den Fachärzten als auch der Gesetzlichen Krankenversicherung nicht hinreichend bekannt“, vermutet Dr. Mauch. Er hofft, dass die Studien helfen, die Kassen zu überzeugen.

Cardiogniometrie

- ▶ Die Cardiogniometrie (CGM) ist eine neuartige EKG-Methode.
- ▶ Sie eignet sich zur Prävention, zur Nachkontrolle und bei unklarem Brustschmerz. Dieser birgt das Risiko des „stummen Infarktes“. Etwa zwei Drittel der Herzinfarkte werden nicht oder sehr spät erkannt.

- ▶ Eine höhere Genauigkeit als das Ruhe-EKG bietet das neue Diagnoseverfahren der CGM. In zwölf Sekunden misst es mit nur fünf Elektroden die elektrischen Herzmuskel-signale im 3-D-Verfahren.
- ▶ Dabei werden auch die Infarkte bzw. Vorstufen identifiziert, die im EKG nicht zu erkennen sind.



Dr. Christoph Mauch bei der Cardiogniometrie (CGM).

Foto: Constanze Alt

Immer mehr leiden unter Kaufsucht

Verzweifelte Suche nach Anerkennung

Hamburg. Als beliebter Zeitvertreib gilt bei vielen Menschen ein Einkaufsbummel. Hierbei kann man sich entspannen und neue Eindrücke gewinnen. Doch der Wunsch zu kaufen, wird bei immer mehr Menschen zu einem unkontrollierbaren Drang. Bundesweit leiden laut der Techniker Krankenkasse (TK) etwa 800 000 Menschen unter einem Kaufzwang. Dabei geht es gewöhnlich nicht um die erstandenen Objekte selbst, sondern vielmehr um das Glücksgefühl während des Kaufvorgangs. Doch empfinden sie nicht diese Glücksgefühle, wenn sie mit vollen Tüten das Kaufhaus verlassen, sondern meist nur Reue.

Die Kaufsucht beginnt meist schleichend. Sie wird laut TK-Psychologin Inga Margraf erst als solche erkannt, wenn sie sich zu Hause aufgrund überquellender Schränke nicht mehr verbergen lässt. Oft ist es auch das drohende finanzielle Fiasko, die die Betroffenen dazu zwingt, Hilfe zu suchen und anzunehmen. „Ursache ist oft eine Depression, die nicht selten von anderen Zwangsverhalten wie etwa einer Ess-Störung und übersteigerten Ängsten begleitet wird. Auch verbirgt sich hinter dem zwanghaften Shoppen häufig eine verzweifelte Suche nach Anerkennung und Liebe“, so Margraf.

Um dem Kaufdrang kurzfristig zu widerstehen, ist es hilfreich, Kreditkarten zurückzugeben, einen wöchentlich begrenzten Geldbetrag festzulegen und nur mit Liste shoppen zugehen. OTZ

Heimische Gemüse mit viel Vitamin C

Baiernbrunn. Manche heimischen Früchte und Gemüse haben einen höheren Vitamin-C-Gehalt als Zitrusfrüchte. Dazu gehörten Kohlsorten wie Broccoli, Rosenkohl und Grünkohl, heißt es auf „apotheken-umschau.de“. Auch Spinat, Petersilie und Paprika seien ausgezeichnete Vitamin-C-Lieferanten.



Broccoli

Foto: ddp

Allerdings sollte dieses Gemüse nur schonend gegart werden, denn Vitamin C ist hitzeempfindlich und wasserlöslich. ddp

Keuchhusten oft unerkannt

Berlin. Keuchhusten bei Erwachsenen bleibt oft lange unerkannt. Die Krankheit verlaufe bei ihnen anders als bei Kindern, oft untypisch, erklärt der Bundesverband der Pneumologen (BdP). „Das Leitsymptom – der bellende Husten – fehlt bei erwachsenen Patienten in einem Drittel der Fälle“, erläutert Michael Barczok vom BdP.

Hinweis auf Keuchhusten im Erwachsenenalter sei oft ein hartnäckiger, quälender Husten ungeklärter Ursache, betont Barczok. „Manchmal klagen die Betroffenen auch über Kratzen im Hals oder Schweißausbrüche, doch wer denkt da schon an Keuchhusten?“

Obwohl die Erkrankung bei Erwachsenen milder als bei Kindern verlaufe, seien auch Komplikationen möglich. So könne Keuchhusten in seltenen Fällen eine Lungenentzündung, Krampfanfälle und Gehirnbluten auslösen. ddp

Kaugummi schützt die Zähne

Lebkuchen und Co: Nach dem Naschen neutralisiert Kaugummi die Mundflora und wirkt bakterienhemmend

Schmalkalden. Neueste zahnärztliche Empfehlungen besagen, dass man nicht öfter als zweimal täglich Zähne putzen soll.

Doch wie schützt man die Zähne zwischendurch? „Nach dem Mittagessen oder nach Zwischenmahlzeiten sind Zahnpflegekaugummis ideal“, sagt Kerstin Blaschke vom Freien Verband Deutscher Zahnärzte.

Gerade jetzt in der Adventszeit locken mit Lebkuchen, Keksen, Schokolade und Glühwein überall süße Leckereien. „Die zuckrigen Sachen sind natürlich nicht so gut für die Zähne“, weiß die Zahnärztin aus Schmalkalden. Wer auf Weihnachtsmärkten und Weihnachtsfeiern trotzdem ohne Reue naschen will, sollte sich am besten Zahnpflegekaugum-

mis in die Tasche packen. „Das Kauen auf diesen speziell entwickelten Kaugummis reinigt die Zähne und neutralisiert Säuren in der Mundflora“, erklärt Blaschke. Auch der schützende Speichelfluss werde angeregt. „Der in den Kaugummis enthaltene Zuckeraustauschstoff wirkt zudem bakterienhemmend“, so Blaschke.

Kinder, denen die Zahnpflegekaugummis nicht schmecken, können auch Kinderkaugummis benutzen. „Allerdings sollten diese mit dem mittlerweile allseits bekannten Zahn-männchen-Logo versehen sein“, rät Blaschke. Das rote-weiße Siegel mit dem lächelnden Backenzahn unter einem Regenschirm steht für eine geprüfte und zahnfreundliche Qualität. Der Volksmund sagt aller-



Kaugummikauen schützt die Zähne. Kaugummiblasen machen Spaß. Foto: Dieter Urban

dings auch Äpfeln eine zahnreinigende Wirkung nach. Ein Ersatz fürs Zähneputzen seien sie jedoch nicht, erklärt Kerstin Blaschke und fügt erklärend hinzu: „Das Kauen eines Apfels entfernt zwar leichte Ablagerungen auf den Zähnen, verbessert aber keineswegs die Mundraumflora.“

Zwischendurch sei es daher immer sinnvoller, den Mund gründlich mit Wasser auszuspülen, zum Beispiel um Säure im Mund nach Säften oder Fruchtgummis zu neutralisieren. „Das Ausspülen oder Gurgeln mit Wasser befreit den Mund außerdem von Krümeln oder auch Süßigkeitenresten, die sonst hartnäckig an den Zähnen haften bleiben und vor allem Karies verursachen können“, betont die Expertin für Zahngesundheit. ddp