

Schlaganfall

Jugendliche haben gute Heilungschancen

315 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren haben nach Angaben der Techniker Krankenkasse (TK) im Jahr 2004 in Baden-Württemberg einen Schlaganfall erlitten, im Jahr 2000 waren es noch 273. Das entspricht einem Anstieg um 15 Prozent. Die Heilungschancen sind allerdings groß.

„Viele Jugendliche unterschätzen die Risiken des Drogenkonsums“, sagt Hubert Forster, Sprecher der TK-Landesvertretung Baden-Württemberg. Vor allem Kokain, Heroin und Ecstasy könnten bereits bei Jugendlichen einen Schlaganfall auslösen. Bei Kokain reiche oft schon der einmalige Gebrauch, denn die Droge verenge drastisch die Gefäße.

Meistens seien die Auslöser im Kindes- und Jugendalter jedoch angeboren. 60 Prozent der Kinder, die einen Schlaganfall erleiden, neigen zu dickem Blut. Herzleiden, Missbildungen der Blutgefäße und Infektionen können ebenfalls zu Schlaganfällen bei Kindern und Jugendlichen führen. Obwohl es in diesem Alter oft Monate dauere, bis die Diagnose feststeht, haben Kinder im Vergleich zu Erwachsenen nach Angaben der TK gute Heilungschancen: Neun von zehn Kindern wachsen ohne bleibende Behinderung auf. (dpa)

Karpaltunnel-Syndrom

Wenn die Hände ständig einschlafen

Häufig kribbelnde oder gefühllose Hände können erste Anzeichen einer Nervschädigung sein. Medizinisch wird das Krankheitsbild als Karpaltunnel-Syndrom bezeichnet.

Wenn es in den Händen kribbelt, die Finger steif sind, sich gespannt anfühlen und jeder Handgriff schmerzt, sind das ernstzunehmende Warnzeichen, sagt Curt Beil vom Berufsverband Deutscher Neurologen in Neuss. Die Schmerzen können bis in die Schulter ziehen, oft sind sie nachts und nach dem Aufstehen besonders schlimm.

Verursacht wird das Karpaltunnel-Syndrom durch dauerhafte Druckschädigung des so genannten Nervus medianus im Handgelenk. „Die Beschwerden treten häufig nach einem Knochenbruch im Bereich des Handgelenks, bei starker Gewichtszunahme, bei werdenden Müttern im letzten Schwangerschaftsdrittel oder bei Frauen in den Wechseljahren auf“, erklärt Beil. Aber auch Rheuma-Patienten, Diabetiker, Dialyse-Patienten, Menschen, die an vibrierenden Maschinen arbeiten, und Friseur sind gefährdet. Die Behandlung umfasst neben der Schonung des Handgelenks entzündungshemmende Medikamente. Im fortgeschrittenen Stadium muss das Karpaltunnel-Syndrom eventuell operiert werden. (dpa)

Sehtraining bei Bildschirmarbeit

Öfter in die Ferne schauen

Arbeit am Computer ist Stress für die Augen. Mit natürlichem Sehen hat das stundenlange, konzentrierte Starren auf den Bildschirm wenig zu tun. Augen brauchen Bewegung, vielfältige Bildeindrücke und Phasen der Entspannung. Durch ein spezielles Sehtraining können Defizite bei der Bildschirmarbeit ausgeglichen werden.

Trockene, brennende Augen, ein verspannter Nacken und Kopfschmerzen – wer einen Großteil seines Arbeitstages am Bildschirm verbringt, der kennt solche Beschwerden. „Häufig rühren sie daher, dass die Rahmenbedingungen nicht stimmen“, sagt Ria Kötter, Kursleiterin einer Augenschule in Aalen. Was ein optimaler Computerarbeitsplatz ist, wird detailliert in der so genannten Bildschirmarbeitsverordnung aufgelistet, mit der der Gesetzgeber inzwischen auf die sich verändernden Gegebenheiten im Büroalltag reagiert hat. Vor allem der heimische Computer aber, an dem oft fast ebenso viele Stunden verbracht werden, bietet ergonomisch gesehen nicht immer ideale Voraussetzungen.



Augen brauchen Bewegung: Ria Kötter demonstriert die Daumenübung.

Foto: chp

Die Sehtrainerin Ria Kötter beginnt ihr Übungsprogramm in Volkshochschulen und Firmen denn auch stets mit grundlegenden Empfehlungen zu Bildschirmstellung, Sehabstand und Sitzhaltung. Becken kippen heißt die erste Regel, dann Wirbelsäule aufrichten und Nacken leicht beugen. Das gelingt am besten, wenn sich die oberste Zeile auf dem Bildschirm in Augenhöhe befindet. Das Tageslicht kommt idealerweise von der Seite, für das richtige Raumklima sorgt die altbewährte Stoßlüftung. „Wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen“, sagt die Sehtrainerin, „helfen die Übungen nichts.“

Kampf dem Office Eye-Syndrom

Ihr Konzept „Sehtraining bei Bildschirmarbeit“ ist in Zusammenarbeit mit Sehlehrern und Optikern entstanden, es soll das entspannte und vitale Sehen fördern und die einseitigen Belastungen der Augen bei der Arbeit am Computer ausgleichen. Wer stundenlang hochkonzentriert auf seinen Bild-

schirm blickt, bewegt seine Augen kaum und blinzelt auch zu wenig – eine Ursache für die Augentrockenheit, das „Office Eye-Syndrom“. Auch die Akkommodation, also die Umstellung der Sehschärfe von nah auf weit, und das dreidimensionale Sehen werden bei langer Bildschirmarbeit weniger gefordert, als es den Augen gut tut.

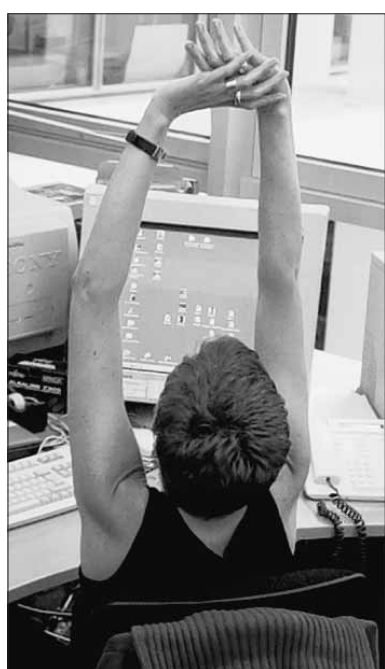
Die Trainingseinheiten folgen deshalb dem „Prinzip der Polarität“, sie orientieren sich etwa an den Polen Anspannung und Entspannung, Nähe und Ferne, Links und Rechts. Das heißt konkret: Das angespannte Starren wird immer wieder durch bewusste Bewegungen unterbrochen. Die Augen lösen sich vom Bildschirm und fixieren für ein paar Sekunden einen Punkt draußen vor dem Fenster. Oder sie „umwandern“ die nähere Umgebung, unternehmen eine „Augenrallye“ durch den Raum. „Das muss im Büro noch nicht einmal aufpassen“, sagt Ria Kötter. So eine Übung kostet buchstäblich nur wenige Augenblicke, ist aber ungemein wirkungsvoll.

Für die notwendige Entspannung sorgen tiefes Durchatmen, Hin- und Herrollen des Kopfes auf der Brust, kurzes Recken, Strecken und Schütteln. Wichtig für die Wirksamkeit der Übungen ist auch eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit, also: viel trinken. Und um den Augen Ruhe zu gönnen, sie immer mal wieder für kurze Zeit schließen und dabei Nacken, Schläfen, Stirn und Nasenwurzel sanft kreisend massieren.

Sehen verbraucht Energie

Keineswegs darf man es zulassen, dass die Augen vom Bildschirm „angesaugt“ werden, sagt Ria Kötter, und: „Wir müssen sensibel werden für die Beanspruchung der Augen durch die geleistete Seharbeit.“ Nicht umsonst, meint sie, verbrauche der Mensch beim Sehen ein Viertel seiner gesamten Energie. (chp)

Informationen unter www.augenentspannung.com



Momente der Entspannung: Strecken wirkt Wunder. Foto: dpa

Prämenstruelles Syndrom

Entspannung und Wärme lindern die Schmerzen

Ob Bauchkrämpfe, Migräne oder Stimmungsschwankungen: Etwa 50 Prozent aller Frauen haben kurz vor ihrer Monatsblutung mit dem prämenstruellen Syndrom zu kämpfen. Die Symptome sind so vielfältig wie ihre Behandlung.

„Es gibt kein standardisiertes Behandlungsverfahren“, sagt Peter Schütte, Landesvorsitzender des Berufs-

bands der Frauenärzte Bremen. Dennoch könnten oftmals einfache Maßnahmen die körperlichen wie seelischen Belastungen mindern.

Generell hilft regelmäßige Bewegung. Vor allem bei Spannungsgedanken in Händen, Brüsten und Beinen kann so das im Gewebe eingelagerte Wasser schneller abtransportiert werden, wie der Experte erläutert. Gegen die lästigen Unterleibskrämpfe und Rücken-

schmerzen können Entspannungsmaßnahmen wie Wärme oder Yoga-Übungen schnell lindernd wirken. Bei jüngeren Frauen scheint immer noch die Pille das Frauenstärkste zu sein. Aber im Grunde sei alles hilfreich, was eine entspannende Wirkung entfaltet, sagt Schütte.

Was die Ursachen des prämenstruellen Syndroms angeht, so gebe es wenig gesicherte Erkenntnisse. „Es

wird vermutet, dass es unter anderem mit dem Hormonhaushalt zu tun hat, aber dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg.“ Da sich das Phänomen bei jeder Frau anders auswirkt, empfiehlt der Gynäkologe auch eine individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Therapie. Denn „mit einer schnellen Verordnung von Medikamenten kommt man der Sache nicht näher.“ (ddp)

Anzeige

Wohlfühlen im Sommer

Gefahren vorbeugen

Schwimmen, Wassergymnastik, Sonnenbaden, Insektenstiche, Zecken, Fuchsbandwurm ...



Gratis – einfach zum Mitnehmen!

Informationen hierzu und vielen weiteren interessanten Themen gibt's im Gesundheitsmagazin der Schwäbischen Zeitung

Kostenlos erhältlich in zahlreichen Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern etc. und natürlich in den Geschäftsstellen der Schwäbischen Zeitung

www.sz0n.de

Schwäbische Zeitung

Wir im Süden. Jülicher Nachrichten - jpf- und Jagst-Zeitung - Gärdenbe Heuberger Bote - Trossinger Zeitung - Lindauer Zeitung

Kurz berichtet

Küchenkeime bekämpfen

Bei warmen Temperaturen ist strenge Küchenhygiene besonders wichtig, damit sich Krankheitserreger oder Mikroorganismen nicht rasant vermehren. Darauf weist die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hin. Vor allem Arbeitsflächen und Küchengeräte, die mit Fleisch, Fisch, Geflügel oder rohen Eiern in Berührung gekommen sind, sollen unmittelbar nach Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt werden. Zerkratzte Schneidebretter, heißt es, soll man auf jeden Fall ersetzen, weil sich die Keime hier in den Ritzen besonders gut entwickeln. (dpa)

Risiken interessieren wenig

Für Packungsbeilagen von Medikamenten zeigen einer repräsentativen Umfrage des Magazins „Zeit Wissen“ zufolge 30 Prozent der Deutschen kein Interesse. Vor allem die jungen Leute kümmern sich nicht um Risiken und Nebenwirkungen und fragen auch nicht den Arzt oder Apotheker: Von den 14- bis 29-Jährigen gaben 40,9 Prozent an, dass sie Packungsbeilagen keine Beachtung schenken. Das Meinungsforschungsinstitut tns-emnid hatte im Auftrag des Magazins 1009 Personen befragt. (dpa)

Stress lässt Augenlid zucken

Ein zuckendes Augenlid ist häufig ein Zeichen für hohe Belastung im Alltag, erklärt das Deutsche Grüne Kreuz. Die in der Regel ungefährliche, aber lästige Störung verschwindet meist schnell von selbst. Kehrt sie aber regelmäßig bis zu sechs Wochen wieder, sollte ein Augenarzt klären, ob eine andere Ursache wie eine Überfunktion der Schilddrüse dahinter steckt. (dpa)

Sommergrippe

Bei einer Erkältung jetzt viel trinken

Eine Erkältung in der warmen Jahreszeit, die so genannte Sommergrippe, ist meist harmlos, aber hartnäckig. Mitunter kann sie zwei bis drei Wochen dauern. Wichtig ist dabei vor allem eines: viel trinken.

Auslöser sind auch bei Sommererkrankungen meist Viren. „Wer unter einem solchen grippalen Infekt leidet, sollte sich Ruhe gönnen, sich leicht und ausgewogen ernähren und sehr viel trinken“, rät Michael Deeg, Sprecher des deutschen Berufsverbandes der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. Aufgrund der sommerlichen Wärme gelte die ansonsten empfohlene Tagesmenge von zwei Litern Flüssigkeit als absolutes Minimum.

Empfehlenswert sei es bei einer Sommererkrankung außerdem, den Körper mit Vitamin C zu versorgen, das beispielsweise in Zitrusfrüchten, aber auch in vielen Gemüsesorten enthalten ist. „Wer unter erhöhter Temperatur leidet, kann zusätzlich auch Medikamente mit dem Wirkstoff ASS einnehmen“, empfiehlt der Mediziner. Erfahrungsgemäß könne es zwei bis drei Wochen dauern, bis eine Sommergrippe auskuriert sei. Wenn Symptome wie starker Kopfschmerz, Ohrenscherzen, Husten und Schleimauswurf aufräten, sollte allerdings ein Arzt aufgesucht werden. (ddp)

SZ-Gesundheitsforum

Allergien: Manches bringt die Sonne erst nach Jahren an den Tag

Manche mögen's heiß, fürchten sich aber vor den gesundheitlichen Risiken des Sonnenbadens. Für Dr. Vinzenz Mansmann, Chef der „NaturaMed-Vitalclinic“ in Bad Waldsee, gibt es keinen Grund, das wohlverdiente Licht zu scheuen – wenn man einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet.

Dr. Mansmann ist kein Asket. Anders als manche seiner Kollegen, die ein Leben auf dem Joggingpfad predigen, hat der Allgemeinarzt und Naturheilkundler eher bärges Format. Nichts kann diesen Doktor aus der Ruhe bringen – außer vielleicht die Kostendämpfung im Gesundheitswesen, weshalb er schon seit langem keine Kassenpraxis mehr macht.

Mit Gelassenheit und möglichst einfachen Rezepten behandelt Mansmann auch das Thema Haut und Sonne. Er selbst wird schnell und ohne Probleme braun: „Ich bin ein dunkler Typ.“ Sehr hellhäutige Menschen, betont er, vertragen oft nur ein Viertel so viel Sonne, haben ein wesentlich höheres Hautkrebsrisiko und sollten sich lieber schattige Plätzchen suchen. Für die ersten drei Urlaubstage oder ein freies Wochenende empfiehlt der Arzt allen Bleichgesichtern eine Creme mit dem hohen Lichtschutzfaktor 25, danach reicht in der Regel 12-15. Kommt es trotzdem mal zum Sonnenbrand, sorgt ein medizinisches Gel zuverlässig



Wer einige Regeln beachtet, darf die Sonne genießen.

Foto: dpa

ger für Linderung als After-Sun-Lotions. Grundsätzlich sollte man nach Ansicht Dr. Mansmanns für die Haut möglichst biologische Pflegemittel verwenden, die von Apotheken und Reformhäusern angeboten werden. Sein Spezialtipp für jeden Tag: Präparate mit Rosenöl. Allerdings glaubt er nicht, dass die vielen verschiedenen Kosmetika auf dem Markt schuld sind an der wachsenden Zahl allergischer Hautreaktionen. Seiner Meinung nach ist die allgemeine Überempfindlichkeit eine Folge der oft unnötigen Einnahme von Antibiotika im Verlauf des Lebens und

vor allem „der viel zu häufigen Impfungen im Kindesalter“. Im Unterschied zu den Gralshütern der Homöopathie lehnt Dr. Mansmann Impfungen zwar nicht grundsätzlich ab – „Ein Schutz gegen Diphtherie, Tetanus oder Kinderlähmung ist wichtig!“ – glaubt aber, dass nicht auch noch gegen Krankheiten wie Masern, Mumps, Keuchhusten geimpft werden muss: „Das Immunsystem reagiert überschießend.“ Heute gebe es Schulklassen, die keinen Mai-Ausflug mehr machen können, „weil über 50 Prozent der Kinder unter Heuschnupfen leiden!“

Eine Sonnenallergie äußert sich zum Beispiel in einem pickeligen Ausschlag, manche leiden schon nach kurzer Sonnenbestrahlung unter juckenden Quaddeln. Als Gegenmittel spritzt Mansmann betroffenen Patienten mit einer dünnen Nadel ein homöopathisches Präparat unter die Haut: Ameisensäure. Das Mittel hilft der Haut, eigene Widerstandskräfte zu entwickeln. Viele haben danach einen Sommer lang Ruhe.

Gegen die Bildung von unschönen braunen Pigmentflecken hilft die Ameisensäure nicht. Mansmann sieht die Wurzel dieses Übels in einer Störung des Leberstoffwechsels, die auch Ekzeme auf den Augenlidern verursachen könne. Zur Regeneration der Leber empfiehlt der Arzt unter anderem Mariendistel-Kapseln. (bikö)

NOCH FRAGEN?

SZ0n
SCHWÄBISCHE ZEITUNG ONLINE

ZUM THEMA HAUT UND NATURHEILKUNDE ...

Dr. Vinzenz Mansmann, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und Leiter der Privatklinik NaturMed in Bad Waldsee, ist über den **Online-Dienst der Schwäbischen Zeitung** zu erreichen und antwortet, soweit möglich, per Mail.

Internet-Adresse:
www.sz0n.de/gesundheitsforum



Dr. Vinzenz Mansmann