



UNIVERSITÄTS
FREIBURG **KLINIKUM**

ampuls

MAGAZIN

2 • 2009

Die Prostata ist
stark im Kommen
EINSPRITZD(R)ÜSE MIT TURBOGANG





Sie sind für Ihre Patienten da. Wir für Ihre Finanzen – auch in Krisenzeiten.

Unsere individuellen Finanzlösungen für Mediziner.

Gerade jetzt sind intelligente Vorsorge-, Absicherungs-, Geldanlage- und Finanzierungskonzepte notwendig. Auf Ihren Wunsch analysieren wir eingehend Ihre individuelle Situation und präsentieren Ihnen maßgeschneiderte Lösungen – egal ob zur Praxis- oder Immobilienfinanzierung oder zum Vermögensmanagement. Profitieren Sie von unserer unabhängigen Finanzberatung. **Rufen Sie uns an.**

MLP Finanzdienstleistungen AG
Geschäftsstelle Freiburg IV
Werthmannstraße 7, 79098 Freiburg
Tel 0761 • 70772 • 0
freiburg4@mlp.de
www.mlp-freiburg4.de



Finanzberatung, so individuell wie Sie.



Liebe Leserinnen und Leser,

nun sind sie endlich vorbei, die langen und kalten Wintertage, und der Frühling steht beinahe schon in voller Blüte. Aber nicht alle können sich uneingeschränkt darüber freuen – denn der Frühling ist keine gute Zeit für Allergiker. Aber auch für sie gilt – kein Grund zur Verzweiflung, denn inzwischen stehen bessere konventionelle und naturheilkundliche Pharmaka zur Linderung der Beschwerden zur Verfügung. Professor Dr. Thilo Jakob und Dr. Roman Huber erläutern in diesem Heft den aktuellen Stand bei dieser Volkskrankheit.

Diagnose Reizdarm: Zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden unter chronischen Beschwerden, wiederkehrenden Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. In den schwerwiegendsten Fällen ist der Leidensdruck so groß, dass sich Betroffene sogar aus dem Familien- und Freundeskreis zurückziehen. Ursachen und Behandlungsmethoden sind vielfältig. Der Magen-Darm-Experte, Professor Dr. Wolfgang Kreisel führt in das komplexe Thema ein.

Was würde man tun, wenn man wüsste, dass man nur noch wenige Jahre zu leben hat? Diese Frage müssen sich ALS-Kranke stellen, denn vier Jahre, das ist die durchschnittliche Lebenserwartung, mit der ALS-Kranke ab ihrer Diagnose rechnen können. Dr. Bernhard Heimbach erklärt Ursachen der Krankheit und erläutert Hilfestellungen für die Betroffenen der weitgehend unbekannteren Krankheit.

Wie Feuer unter der Haut – Gürtelrose ist eine Haut- und Nervenkrankheit, an der in Deutschland jährlich rund 400.000 Menschen erkranken. Was weitläufig noch relativ unbekannt ist, ist die Möglichkeit der Impfung: Der Bundesverband deutscher Internisten forderte unlängst eine offizielle Impf-Empfehlung. Professor Dr. Dorothee Nashan geht auf den auslösenden Virus und die Behandlungsmethoden der Gürtelrose ein.

Der Patiententipp widmet sich diesmal dem Thema Krampfadern. Er beschreibt die Ursachen der Krampfadern und gibt einfache Ratschläge und Tipps, die Linderung versprechen.

Ein von vielen Männern ungern diskutiertes Thema ist die Prostata. Wenn sie funktioniert, will niemand über sie reden und wenn man über sie redet, dann nur weil sie uns Schwierigkeiten macht. Das ist gefährlich – denn, früh erkannt ist der Prostatakrebs viel besser heilbar.

Ich hoffe, dass auch für Sie ein interessantes Thema dabei ist und dass wir wieder etwas Licht in manchmal sehr komplexe medizinische Inhalte bringen können.

Einen schönen Frühling wünscht Ihr

Professor Dr. Dr. h.c. mult. Wolfgang Holzgreve, MBA
Leitender Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender

Inhalt

Editorial/Inhalt	3
Die Prostata ist stark im Kommen Einspritzd(r)üse mit Turbogang	4
Lesenswert Der Buchtipp	5
ALS – Nur der Verstand bleibt klar	7
Allergie vermiest Frühling?	8
Diagnose Reizdarm „Das muss ich erst einmal verdauen“	10
Reisen und rätseln Reisetipp • Rätsel • Auflösung	12
Der Patiententipp Krampfadern – wenn der Knoten zu platzen droht	14
Wie Feuer unter der Haut Gürtelrose	15
Termine	16

IMPRESSUM

ampuls MAGAZIN erscheint viermal jährlich
 Auflage jeweils 14.000 Exemplare
 Herausgeber: der Vorstand des Universitäts-
 klinikums Freiburg, Leitender Ärztlicher Direktor
 Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Wolfgang Holzgreve, MBA
 Redaktion: Claudia Wasmer
 Kommunikation und Presse, Redaktion amPuls
 Breisacher Straße 60 • 79106 Freiburg
 Telefon: 0761 270-2006 • Fax: 0761 270-1903
 E-Mail: claudia.wasmer@uniklinik-freiburg.de
 Lektorat: Katja Wieland
 Mitarbeit: Rebecca Esenwein, Magnus Gees,
 Sven Graf, Benjamin Klaußner, Benjamin Waschow
 Titelbild: Sebastian Bender, Uwe Nüssle
 Fotos: Sebastian Bender
 Verlag: Promo Verlag GmbH,
 Humboldtstraße 2 • 79098 Freiburg
 Layout: Angelika Kraut
 Anzeigen: Promo Verlag GmbH
 Telefon: 0761 387740 • Fax: 0761 38774-55
 E-Mail: anzeigen@promo-verlag.de
 Druck: Poppen & Ortman
 Druckerei und Verlag KG

Die Prostata ist stark im Kommen

EINSPRITZD(R)ÜSE MIT TURBOGANG



REGELMÄSSIGER BESUCH BEIM MÄNNERARZT SCHÜTZT VOR DEM SCHLIMMSTEN UND SICHERT DIE LEBENSQUALITÄT

Es gibt Dinge, über die redet man einfach nicht gerne. Oder sagen Sie etwa die Wahrheit, wenn Sie nach Ihrem Alter oder Ihrem Gewicht gefragt werden? Besonders unangenehm ist es auch, wenn man aus sehr intimen Gründen zum Arzt muss und dort im Wartezimmer auf einen Bekannten oder Freund trifft. Oder wie erklärt man als Mann in den besten Jahren den Besuch beim Urologen? Hier erfahren Sie nicht nur, wie der Männerarzt zu Ihrem Lifestyleberater werden kann, sondern auch, warum Sie damit bei Frauenpunkten können!

Die Prostata hat wohl den undankbarsten Job in unserem Körper. Wenn sie funktioniert, will niemand über sie reden und wenn man über sie re-

det, dann nur weil sie uns Schwierigkeiten macht. Dabei gibt es gar keinen Grund, denn bis die Prostata uns Probleme macht, hat sie uns meist nicht nur viele treue Dienste geleistet, sondern war auch bei unseren Höhepunkten mittendrin statt nur dabei. So verdankt die Männerwelt ihr einen Großteil des Wohlfühls bei einem Orgasmus. Und auch bei der Familienplanung sorgt sie als Lieferservice und Cocktailmischer, dass alles in bester Qualität das Haus verlässt. Die Prostata kümmert sich um Fruchtzucker, damit die Spermien unterwegs Energie nachtanken können, um das Wasser, das sie zum voranschwimmen brauchen und die Säure, welche sie aus der Hodenstarre erweckt. „Nur wenn das Ejakulat mit dem

richtigen Cocktail aus der Prostata auf den Weg geschickt wird, ist die Fruchtbarkeit des Mannes gewährleistet“, bestätigt Professor Dr. **Ulrich Wetterauer**, Leiter und Ärztlicher Direktor in der Urologie des Universitätsklinikums Freiburg. Also gehört die Prostata zum edelsten Stück des Mannes und hat einen so schweigsamen Umgang gar nicht verdient – schließlich besteht sonst doch unter Männern immer großer Redebedarf über den neuen Turbolader oder die einwandfrei funktionierende Einspritzd(r)üse, die zum Beispiel unter der Motorhaube ihren Einsatz findet. Doch Vorsicht! Mehr ist nicht immer besser. Obwohl sie nur die Größe einer Kastanie hat, kann sie alle Aufgaben ohne Probleme meistern.

Wächst die Prostata aber an, hat das nichts mit einer gesteigerten Leistungsfähigkeit zu tun, im Gegenteil. „Da unsere Harnröhre durch die Mitte der Prostata verläuft, geht eine Anschwellung meist mit erschwerten oder schmerzhaftem Harnlassen einher“, erklärt Professor Wetterauer. Eine gutartige Vergrößerung der Prostata ist im höheren Lebensalter sehr häufig und kann unbehandelt zum vollständigen Harnverhalt führen. Auch Entzündungen in Prostata und Blase können hier ihre Ursache finden. Wenngleich das schon sehr unangenehm oder gar schmerzhaft sein kann, gibt es doch noch einen besseren Grund, sich regelmäßig beim Urologen einzufinden. „Jeder zehnte Mann bekommt die Diagnose Prostatakrebs gestellt und obwohl dieser eigentlich heilbar ist, führt diese Krankheit immer noch bei einem Drittel der Patienten zum Tod“, warnt Professor Wetterauer.

Ab 45 Jahren kann jeder Mann einmal jährlich die kostenlose Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen. Dabei wird vom Arzt durch den After die Prostata abgetastet – allermeist eine völlig schmerzlose Prozedur. Bestehen Unregelmäßigkeiten oder Verhärtungen, können diese erfüllt werden. „Für eine gute Vorsorgeuntersuchung wird außerdem der PSA-Test empfohlen, auch wenn dieser derzeit im Rahmen der Vorsorge nicht von den gesetzlichen Krankenkassen gezahlt wird“, rät Professor Wetterauer. PSA ist ein Eiweiß, das ausschließlich in der Prostata gebildet wird und bei Prostatakrebs vermehrt im Blut auftreten kann.

Eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung mit PSA-Bestimmung räumt große Chancen ein, den häufig vorkommenden Prostatakrebs früh in einem heilbaren Stadium zu erkennen. „Wird man erst durch Schmerzen oder Blut im Urin auf den Tumor aufmerksam, ist das Wachstum bereits fortgeschritten und die Heilungschancen erheblich gesunken“, erklärt Professor Wetterauer.

Regelmäßiger Besuch beim Männerarzt schützt aber nicht nur vor dem Schlimmsten, er sichert auch Lebensqualität. Ein vertrauensvolles Beratungsgespräch kann dazu beitragen erst gar nicht in die Misere zu kommen, die vor uns liegen könnte – ein Lifestyleberater im wahrsten Sinne des Wortes also.

Wer weiß, vielleicht ist die Prostata ja bald in aller Munde – das Wohlfühl-Organ, das nicht nur für den Mann Bedeutung hat. Und wer ganz ehrlich zu sich selbst ist, prahlt bald nicht mehr mit der Größe seiner Männlichkeit, sondern mit dem letzten Prostata-Check!

Kontakt:

Prof. Dr. Ulrich Wetterauer
 Abt. Urologie des Universitätsklinikums
 Tel.: 0761 270-2891

In der Rubrik „Lesenswert“ stellt Ihnen **ampuls MAGAZIN** gemeinsam mit der Fachbuchhandlung Lehmanns in jeder Ausgabe einen interessanten Buchtitel aus der Welt der Medizin vor. Lassen Sie sich inspirieren und profitieren Sie Quartal für Quartal von unserem kleinen Literaturtipp.

Schluss mit Reizdarm

Ständige Blähgefühle, Bauchkrämpfe, Durchfall oder Verstopfung schränken das Leben von fünf Millionen Reizdarm-Patienten stark ein. Dieser bewährte Ratgeber bietet konkrete Hilfe und Ernährungsanleitung. Der Leser erhält eine ausführliche Übersicht zu den möglichen Ursachen für das Reizdarm-Syndrom. Praktische Checklisten helfen bei der Ursachensuche. Sie führen Arzt und Patient zur treffenden Diagnose und zur richtigen Therapie. Die Neuauflage ist lebensnah umgesetzt. Sie ist zudem erweitert um ein Kapitel, in dem zum ersten Mal ausführlich die Zusammenhänge zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorgestellt werden.

Die Lehmanns Fachbuchhandlung bietet Ihnen deutschlandweit eine versandkostenfreie Lieferung an:

Kontakt:
 Lehmanns Fachbuchhandlung
 Friedrichring 25
 79098 Freiburg
 Tel.: 0761 389901-0
 Fax: 0761 2021326
 E-Mail: fr@lehmanns.de
 www.LOB.de

127 SEITEN MIT FARBIGEN
 ABBILDUNGEN, 14,95 EURO



Zwei, die sich prima ergänzen

GRUPPENVERSICHERUNGSVERTRAG MIT DER DKV

Zwischen dem Universitätsklinikum Freiburg und der DKV besteht ein Gruppenversicherungsvertrag, über den sich die Mitarbeiter versichern können.

Der im Rahmen dieses Gruppenversicherungsvertrages vereinbarte Krankenversicherungsschutz bietet gegenüber einer Einzelversicherung erhebliche Vorteile wie z. B.:

- > Beitragsnachlässe bis zu 10 %
- > Sofortiger Versicherungsschutz (keine Wartezeiten) auch bei Nachversicherungen
- > Annahmegarantie für versicherungsfähige Personen
- > Bereits bestehende Versicherungen können problemlos in den günstigeren Gruppenversicherungsvertrag überführt werden

Die Produktpalette der DKV ist vielfältig und umfasst u. a.:

- > Krankheitskostenvollversicherung
- > die Krankentagegeldversicherung
- > die Ergänzungsversicherung
- > die Pflegeversicherung
- > Krankenhaustagegeldversicherung

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Service-Center Axel Mangold

Martin-Luther-Straße 8/7, 79312 Emmendingen

Telefon 0 76 41/66 52

Telefax 0 76 41/14 94, Mobil 01 71/7 60 88 82

axel.mangold@dkv.com

Ein Unternehmen der **ERGO** Versicherungsgruppe.

Ich vertrau der DKV

...mach mit !

**...spende
Blut.**



Gute Idee!

Blutspendezeiten

des Universitätsklinikums Freiburg:

Montag	08.00 – 15.00 Uhr
Dienstag	08.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch	11.30 – 18.30 Uhr
Donnerstag	11.30 – 18.30 Uhr
Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
jeden 1. Samstag im Monat	08.00 – 13.00 Uhr

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!

Mein Blut!
Blutspenden im
Universitätsklinikum
Freiburg

TRANSFUSIONSMEDIZIN

Universitätsklinikum Freiburg

Hugstetter Str. 55

Haus Langerhans

Kontakt:

Tel.: 0761/270-4444

mail: blutspende@uniklinik-freiburg.de

www.meinblut.de

ALS – Nur der Verstand bleibt klar und stark

Was würde man tun, wenn man erfährt, dass man nur noch vier Jahre zu leben hat? Eine Weltreise vielleicht. Noch einmal studieren. Kündigen, in den Tag hinein leben oder endlich ein Buch schreiben. Das alles könnte man tun, wenn man noch vier Jahre zu leben hat. Vier Jahre, das ist die durchschnittliche Lebenserwartung, mit der ALS-Kranke ab ihrer Diagnose rechnen dürfen. Aber mit der Diagnose beginnt auch der körperliche Verfall, das Schwinden der Kräfte – keine Weltreise, kein Buch, kein unbeschwertes Leben in den Tag hinein. Stattdessen zusehen, wie der eigenen Körper nach und nach schwächer wird. Nur der Verstand bleibt stark und klar. Bis zum Ende.

Die Amyotrophe Lateralsklerose ist ein unsichtbarer Feind. Eine rasch voranschreitende Erkrankung des Zentralnervensystems. Dabei ist derjenige Teil betroffen, der für die Steuerung der Skelettmuskulatur verantwortlich ist. Die so genannten Motoneuronen, für die Nervenimpulse an die Muskelgruppen zuständig, verweigern ihren Dienst. „ALS ist eine neurodegenerative Erkrankung, zu vergleichen mit der Alzheimerkrankheit“, erklärt Dr. **Bernhard Heimbach**, Neurologe am Universitätsklinikum Freiburg. „Bei ALS liegt aber ausschließlich eine Degeneration des motorischen Nervensystems vor, keine Demenz.“ Die Krankheit äußert sich zunächst meist mit Muskelflattern, Lähmung der Hand- oder Fußmuskeln – bis immer mehr Muskelgruppen an Armen und Beinen, der ganze Körper und schließlich die Atemmuskulatur in Mitleidenschaft gezogen werden. Irreversibel. Dieser Krankheitsverlauf verlangt auch den Familienmitgliedern ein enormes Maß an Geduld und Einfühlungsvermögen ab.

Die Ursachen sind bis heute nicht hinreichend geklärt: „Was wir wissen ist, dass ALS zu einem geringen Prozentsatz vererbt wird. Die Erkrankung tritt vermehrt bei sportlich aktiven Menschen auf. So ist nach einer italienischen Studie das Risiko an ALS zu erkranken bei Profi-Fußballern gegenüber der Normalbevölkerung um das sechsfache erhöht. Ein Zusammenhang zwischen ALS und Leistungssport scheint also möglich“, so Dr. Heimbach. ALS kann in jedem Alter auftreten, die meisten Erkrankungen treten aber zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr auf. Männer

sind häufiger betroffen als Frauen. Bekannteste Betroffene der Krankheit sind der Maler Jörg Immendorf und der Physiker Stephen Hawking. Der eine ist an der Krankheit gestorben, der andere lebt seit Jahren gegen jede Statistik. Er ist aber auf den Rollstuhl und Beatmungsgeräte ange-

Wenn die Betroffenen die Diagnose erhalten, ist vor allem eines wichtig: Aufklärung. „Die Patienten haben Angst vor dem Verlust der Autonomie. Die Angehörigen wissen nicht, wie sie helfen können, was für Möglichkeiten der Unterstützung es gibt. Heimbeatmung bei Luftknappheit oder Ma-



DIE AMYOTROPHE LATERALSCLEROSE IST EIN UNSICHTBARER FEIND. DIE KRANKHEIT KANN IN JEDEM ALTER AUFTRETEN UND VERMEHRT BEI SPORTLICH AKTIVEN MENSCHEN

wiesen und kann nicht mehr sprechen. Bis heute gibt es nur Medikamente, die den Verlauf der Krankheit etwas verlangsamen. Aufhalten kann man sie nicht.

Wichtig ist, dass die Betroffenen die Angebote von Physio- und Ergotherapie und individuell angepasste Hilfsmittel in Anspruch nehmen. „Viele Patienten können sich allein durch Übungen und Hilfsmittel – zumindest für eine gewisse Zeit – wieder besser bewegen und Funktionen aufrechterhalten“, weiß der Neurologe. „Allein wenn ein Patient dank der Übungen und Hilfsmittel wieder selbst eine Tasse zum Mund führen kann, ist das für ihn eine erhebliche Steigerung seiner Lebensqualität.“ Daher können Patienten mit ALS im Universitätsklinikum Freiburg Bewegungs- und Sprachübungen erlernen und bekommen Kommunikationshilfsmittel und andere Unterstützungssysteme erklärt.

gensondenanlage bei Schluckstörung sind deutliche Lebensqualitätsverbessernde Maßnahmen. Die Patienten aber haben oft Angst davor, da diese Eingriffe einen weiteren Fortschritt ihrer Behinderung präsentieren. Hierfür sind kurzzeitige klinische Aufenthalte notwendig. „Da ist es besonders wichtig, sich Zeit zu nehmen und Raum für Fragen zu geben“, so Dr. Bernhard Heimbach. „Unser Ziel hier im Klinikum ist es, die Patienten durch ein interdisziplinäres Team so zu betreuen, dass bis auf die oben genannten Maßnahmen ein stationärer Aufenthalt nach Möglichkeit vermieden werden kann.“

Kontakt:

Dr. Bernhard Heimbach
Neurologie des Universitätsklinikums Freiburg
Tel.: 0761 270-5001



Allergie verweist Frühling? Nicht unbedingt!

Der Winter war wie immer lang, kalt und grau, viele Menschen sehnen sich nach dem Frühling. Wie in jedem Jahr werden die Bäume sprießen, die Vögel zwitschern... und die Pollen fliegen. Keine gute Zeit für Allergiker, die sich durch die immer wärmeren Tage quälen. Aber auch kein Grund zur Verzweiflung, denn inzwischen stehen den Leidenden eine Reihe konventioneller und naturheilkundlicher Mittel zur Verfügung.

Wenn der Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern oder Getreide auf den Menschen trifft, entleeren sich die Befruchtungszellen der Pflan-

zen. Im Normalfall ignoriert der menschliche Körper die Pollen, Allergiker jedoch bilden krankmachende Abwehrstoffe dagegen. Treffen diese auf den Blütenstaub, reagiert das Immunsystem heftig. Das Resultat sind tränende, juckende und geschwollene Augen, Schnupfen und verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Müdigkeit und vor allem Niesreiz. Ein allgemeiner, im Fall von Heuschnupfen allerdings schwierig einzuhaltender Tipp, ist es, die Allergene zu meiden. „Pollen kann man nicht aus dem Weg gehen“, sagt Professor Dr. **Thilo Jakob**, Leiter der Allergieabteilung der Universitäts-Hautklinik. Antiallergische Medikamen-

te linderten jedoch die Symptome: „Ein modernes Anti-Histaminikum, die so genannte Allergietablette, kombiniert mit einem modernen, antientzündlichen Steroidspray für die Nase, führt zu einer raschen Besserung der Beschwerden.“ Die modernen Anti-Histaminika seien mittlerweile auch sehr gut verträglich. „Vor zehn bis 20 Jahren gab es Probleme mit Nebenwirkungen wie Müdigkeit, heute aber nicht mehr“, so Jakob. Für Allergiker, die der Naturheilkunde nahe stehen, gibt es außerdem Alternativen zur Allergietablette. „Pflanzenextrakte aus der Pestwurz als Tabletten haben eine vergleichbare Wirkung wie Anti-Histaminika“,



erklärt Dr. **Roman Huber**, Leiter des Zentrums für Naturheilkunde. Davon abgesehen gebe es eine Reihe weiterer komplementärer Methoden wie zum Beispiel die Akupunktur, durch die die Allergiesymptome deutlich abgeschwächt werden könnten. „Eine spezielle Form der Elektrostimulationsakupunktur gegen Heuschnupfen wird derzeit am Zentrum für Naturheilkunde untersucht“, so Huber. Sie solle einmalig angewendet vier bis sechs Wochen wirken.

Neben diesen Maßnahmen zur Bekämpfung der Allergiesymptome besteht auch noch die Möglichkeit, das Übel an der Wurzel anzupacken: durch eine spezifische Immuntherapie (SIT), auch Hyposensibilisierung genannt. Sie verspricht

längerfristigen Erfolg. Dabei bekommen Allergiker in kleinen Schritten über einen Zeitraum von etwa drei bis fünf Jahren geringe Dosen der allergieauslösenden Stoffe verabreicht, bis sich ihr Immunsystem daran gewöhnt hat. Im Einzelfall können die Erfolgchancen einer SIT hoch sein, die allergischen Reaktionen werden abgeschwächt oder – je nach Allergietyp – sogar ganz beseitigt. „Bei der Insektengiftallergie liegt die Erfolgsquote bei 80 bis 90 Prozent, bei der Pollenallergie bei 60 bis 70 Prozent. Im zweiten Jahr tritt in den meisten Fällen eine deutliche Besserung ein“, schildert Jakob. „Die Hyposensibilisierung lohnt sich allerdings nur dann, wenn eine Allergie gegen wenige Stoffe besteht, und ist schlechter wirksam bei multiplen Allergien.“

Sie sollte am besten im Herbst – lange vor der Pollensaison – begonnen werden, für Spätestschlossene gibt es allerdings auch noch ein Schnellverfahren. Ob Allergietablette, Spray, Naturheilkunde oder SIT, die Medizin bietet zahlreiche Hilfen für Allergiker. Nutzen Sie sie und genießen Sie den Frühling!

Kontakt und Informationen:

Universitäts-Hautklinik
 Allergologie-Ambulanz
 Tel.: 0761 270-6722

Uni-Zentrum Naturheilkunde
 Tel.: 0761 270-8327

„Das muss ich erst einmal verdauen“

DIAGNOSE REIZDARM: DER DARM GEHORCHT NICHT MEHR, KRÄMPFE UND BLÄHUNGEN WERDEN ALLTAG

Betroffene sprechen gerne von ihrem „nervösen Darm“. Sie umschreiben damit eine Palette ganz verschiedener chronischer Beschwerden – wiederkehrende Bauchkrämpfe, Blähungen, Unwohlsein. Die einen kämpfen mit Durchfall. Andere leiden ständig an Verstopfungen. Der Toilettengang wird für beide Typen unvorhersehbar. Der Spaß am Essen weicht der Sorge um das Danach. Mediziner nennen dieses Krankheitsbild Reizdarm-Syndrom. Zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden darunter, besonders Frauen scheinen besonders anfällig zu sein. In den schwerwiegendsten Fällen ist der Leidensdruck so groß, dass sich Betroffene weitgehend aus dem Familien- und Freundeskreis zurückziehen.

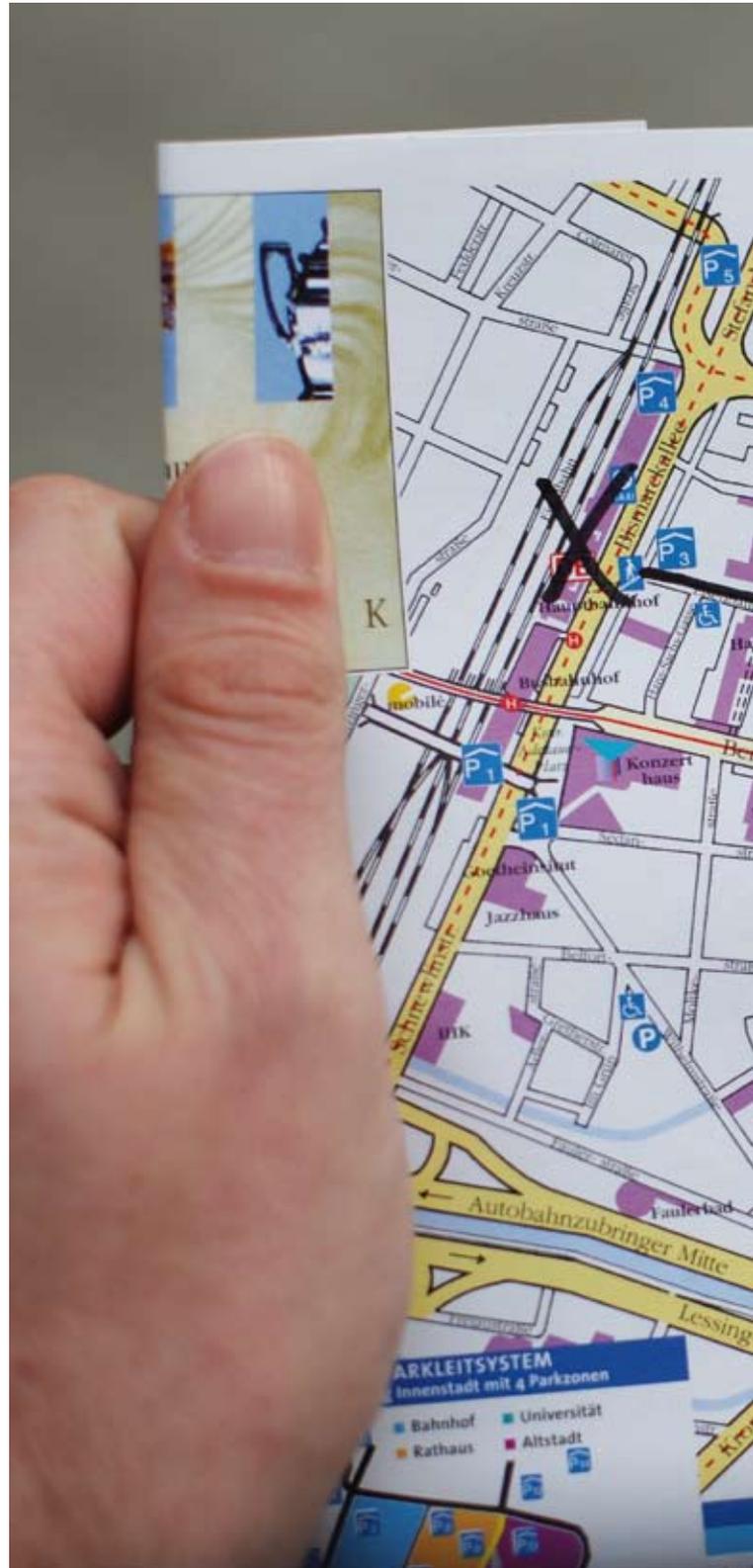
Die Ursachen der irritierenden Magen- und Darmbeschwerden sind derart vielfältig, dass eine Diagnose nicht immer leicht ist. Kein Wunder, denn der Darm muss im Leben etwa 30 Tonnen Nahrungsmittel, 50.000 Liter Flüssigkeiten sowie Unmengen an Schadstoffen transportieren. Dabei kann viel schief gehen. Längst ist die Medizin davon abgekommen Reizdarm-Symptome, wie es einmal gängig war, als rein stressbedingt abzutun. Neueste Forschungen haben auch handfeste Ursachen wie eine fehlerhafte Ausschüttung des Botenstoffs Serotonin im Verdacht die komplexen Mechanismen des Magen-Darm-Traktes aus dem Takt zu bringen. Wenn der Botenstoff zu viel oder zu wenig vorhanden ist, erhält die Steuerzentrale des Darmtraktes, das so genannte enterische Nervensystem, falsche Steuerinformationen. Hier setzten viele neue und aussichtsreiche Forschungen an. Daneben können aber auch eine unausgewogene Darmflora, falsche Ernährung oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein Auslöser sein. Ein Reizdarm bildet sich ebenso gerne in Folge eines Magen-Darm-Infektes aus und braucht dann einige Monate um abzuklingen.

Trotz all dieser Forschungserfolge und möglicher Ursachen: Psychischer und physischer Stress bleibt bis heute der wichtigste Auslöser des Reizdarm-Syndroms, betont Professor Dr. **Wolfgang Kreisel**, Magen-Darm-Experte der Uniklinik. Redewendungen wie „das muss ich erst einmal verdauen“ beschreiben treffend den Zusammenhang von Stress im Alltag und einer tumultartigen Verdauung. Ein Arzt muss daher bei der Diagnose und Therapie auch die Lebensumstände der Patienten abklären. Oft hilft bereits ein Ohr für

Sorgen und Nöte. „Diese Patienten, und das sind die meisten, müssen vor allem akzeptieren, dass es bei ihnen keine organischen Ursachen der Beschwerden gibt. Das ist der erste Schritt einer wirksamen Therapie“, sagt Kreisel.

Der Magen-Darm-Experte betont, dass eine Untersuchung immer nötig ist, um gefährliche organische Ursachen auszuschließen, die ähnliche Symptome wie ein Reizdarm zeigen. Neben Magen-Darm-Spiegelungen sind möglicherweise Tests auf Nahrungsmittel-Allergien und Medikamenten-Unverträglichkeiten sinnvoll. Der Arzt muss im Zweifelsfall so lange suchen, bis der oder die Übeltäter gefunden sind. Ist am Ende wirklich Stress der Auslöser, gibt es Entwarnung. Das Reizdarm-Syndrom selbst gilt nämlich als sehr unangenehm, gefährlich ist es hingegen nicht. Betroffene können ohne Folgeschäden damit leben.

Eine wirkungsvolle und universell anwendbare Therapie bei Reizdarm ist bis heute nicht gefunden. Die Behandlung richtet sich in der Regel gegen die vorhandenen Symptome. So können abführende Arzneimittel bei Verstopfungen sinnvoll sein. Umgekehrt sind Medikamente gegen Durchfall angebracht. Viel erfolgversprechender ist dagegen oft eine Psychotherapie, die die seelischen Ursachen angeht.

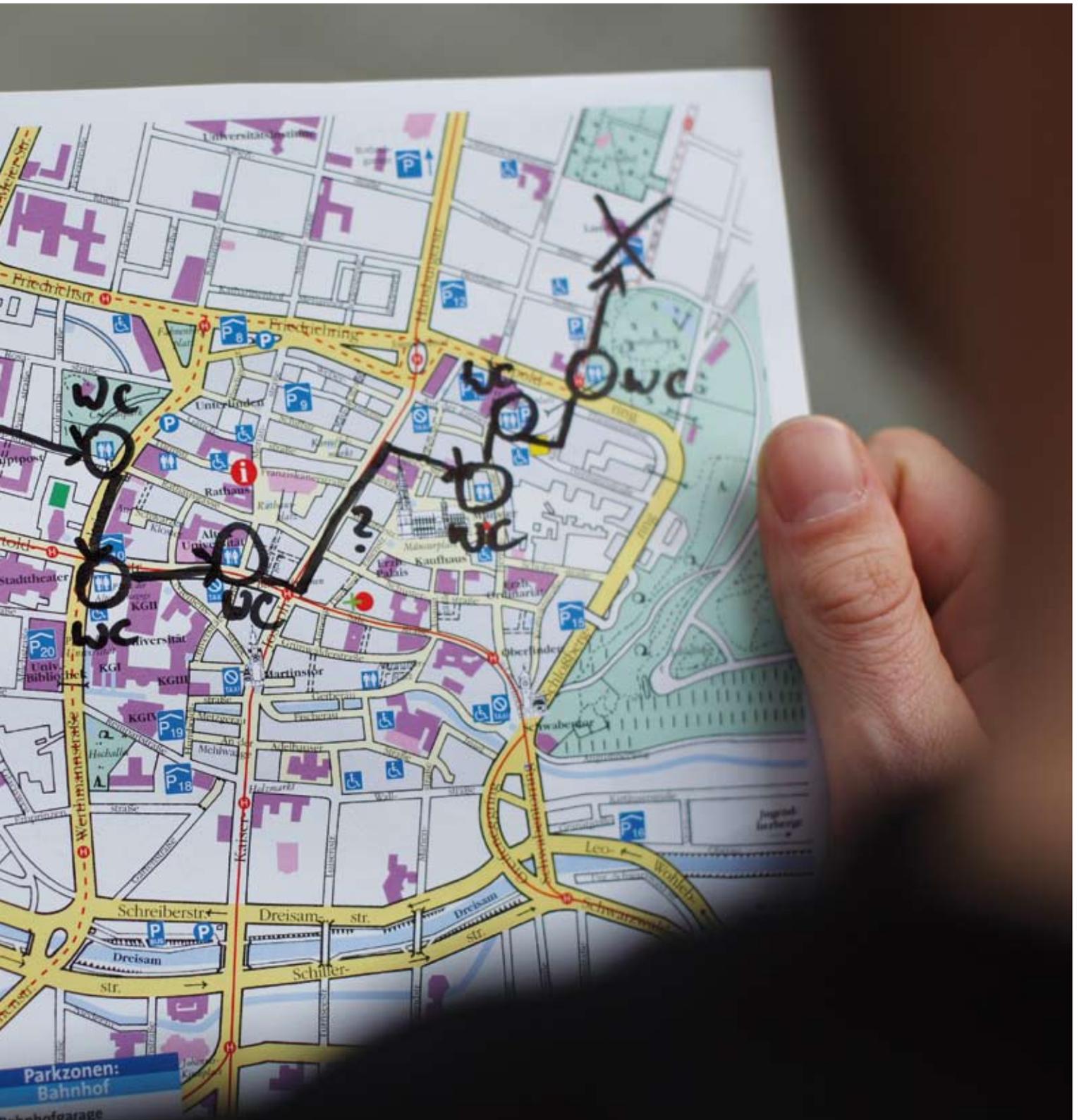


In milder schweren Fällen können auch Hausmittel wie Pfefferminzöl bei einer wallenden Verdauung Wunder wirken. Anis, Baldrian, Fenchel oder Kümmel haben ähnliche Wirkungen auf den Magen. Eine ausgewogene Ernährung tut ihr Übriges, um den Reizdarm zu besänftigen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Fetthaltige

Speisen, Kaffee und Tee, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum oder hastiges Essen zu unregelmäßigen Zeiten sind bei Reizdarm zu vermeiden. Sport und körperliche Bewegung helfen dem gestressten Darm und dem Menschen dahinter, wieder zu sich selbst zu finden.

Kontakt:

Abteilung Innere Medizin II
des Universitätsklinikums Freiburg
Montag, Dienstag und Mittwoch 08 bis 13 Uhr
Tel.: 0761 270-3308



Rätsel

Erraten Sie, um welche Infektionskrankheit es sich hier handelt und gewinnen Sie einen Buchgutschein in Höhe von 100 Euro. Gestiftet von

LEHMANN'S
FACHBUCHHANDLUNG

Einsendeschluss ist **Mittwoch, der 17. Juni 2009**. Ihre Lösung senden Sie bitte per Post an das Universitätsklinikum Freiburg, Redaktion amPuls, Breisacher Straße 60, Personalhaus 2, 79106 Freiburg oder per E-Mail an: claudia.wasmer@uniklinik-freiburg.de.

WELCHE KRANKHEIT SUCHEN WIR?



Die Krankheit, die wir suchen, nahm 1495 in Italien ihren epidemischen Anfang. 1495 besetzte der französische König Karl VIII. mit einem mehrheitlich aus Söldnern bestehenden Heer die italienische Stadt Neapel. Während der kurzen Besetzung Neapels kam es zu einem Krankheitsausbruch unter den Truppen Karls. Die Krankheit weitete sich nach dem Rückzug auf Mittel- und Norditalien sowie die Herkunftsländer der Söldnertruppen weiter aus. Etwa 400 Jahre sollte die Krankheit, die unter anderem auch Franzosenkrankheit genannt wurde, in Europa endemisch bleiben.

AUFLÖSUNG RÄTSEL 1/2009

Die richtige Lösung des Rätsels lautet: Rudolf Virchow. Der Buchgutschein in Höhe von 100 Euro, gestiftet von der Fachbuchhandlung Lehmanns, geht an **Ferdinand Jörg** aus Kenzingen.

DER ampuls MAGAZIN-REISETIPP

Mehr als Wald und Tankstellen



JACKSON, MISSISSIPPI – NEBEN EINER IMPOSANTEN ARCHITEKTUR KOMMEN AUCH NATURLIEBHABER AUF IHRE KOSTEN

Jackson? Jackson, Mississippi? Fragt die Dame bei der Einreise in Atlanta ungläubig. Was wollen Sie denn da – dort gäbe es nur Wald und Tankstellen, sonst nichts! Trotz des Misstrauens, das die Hauptstadt des US-Bundesstaates Mississippi als Reiseziel bei der Grenzbeamtin hervorruft, darf eingereist werden. Einen kurzen Inlandsflug später ist man in Jackson angekommen und sieht – ganz wie bei der Einreise vorhergesagt – auf dem Weg vom Flughafen in die Innenstadt vor allem viel Wald und ein paar Tankstellen. Dann ist man in Downtown Jackson und kommt sich vor, wie in einer Musterausgabe einer amerikanischen Stadt: imposantes Capitol mit Kuppel und vielen breiten Treppen, breite, schachbrettartig angelegte Straßenzüge und ein paar mittelhohe Hochhäuser. Das Zentrum ist sehr übersichtlich und abgesehen von den offiziellen Regierungsgebäuden auch wenig spektakulär – trotzdem fühlt man sich fast wie in einer Filmkulisse. Neben dem übersichtlichen Jackson gibt es im Bundesstaat natürlich noch viel mehr Sehenswertes. Hat man die Stadt verlassen, wird es schnell ländlich. Man ist in den Südstaaten und die kleinen Dörfer, durch die man

immer wieder auf dem Weg nach Norden kommt, sind genauso typisch amerikanisch wie Jackson. Oxford ist ein gutes Beispiel: Die schicke Universitätsstadt ist sauber, aufgeräumt und fast schon ein wenig mondän. Hier studierte der erste Student mit dunkler Hautfarbe und mit William Faulkner, dessen Haus heute als Museum dient, lehrte und lebte einer der wichtigsten amerikanischen Schriftsteller in Oxford. Eine ganz andere Stimmung als die junge, moderne Universitätsstadt vermittelt das wenige Autostunden östlich gelegene Clarksdale. Dort scheint auf den ersten Blick die Zeit stehen geblieben zu sein – das hier die Heimat des Blues liegt, kann man ganz gut nachvollziehen. Im flachen Baumwollland rund um Clarksdale kann man den Mississippi schon erahnen – ein paar Kilometer weiter östlich steht man dann ganz plötzlich an dem breiten, braunen Strom. Ein Abstecher an die Südküste macht die Rundreise durch Mississippi komplett und bietet die Gelegenheit, an endlosen Stränden und in



kleinen Küstenorten die Seele baumeln zu lassen. Wie war das noch mit Wald und Tankstellen? Die gibt es, das stimmt, reichhaltig, aber Mississippi ist mehr. Viel mehr.

Informationen:

Staatliches Verkehrsbüro Memphis & Mississippi
Tel.: 0521 9860420
www.memphis-mississippi.de

Ansprechpartner für Reisemedizin am Universitätsklinikum Freiburg:

Medizinische Klinik, Abteilung Infektiologie:
www.if-freiburg.de
Tel.: 0761 270-1818 (Ambulanz)
Fax: 0761 270-1827
E-Mail: info@if-freiburg.de



ROBINSON CLUB AMADÉ, Österreich

1 Woche im DZ, Vollpension, 20. - 27.06.09
inkl. begleiteter Wanderungen
aller Schwierigkeitsgrade
bei eigener Anreise p.P. ab **637,- Euro**

ROBINSON CLUB SCHWEIZERHOF, Schweiz

4 Nächte/5 Tage im DZ, Vollpension,
17. - 21.06.09 inkl. begleiteter Wanderungen
aller Schwierigkeitsgrade
bei eigener Anreise p.P. ab **348,- Euro**

ROBINSON CLUB Cala Serena, Mallorca

1 Woche im DZ, Vollpension,
20.06. - 27.06.09
mit Flug ab Basel p.P. ab **1276,- Euro**

Weitere Angebote und den aktuellen ROBINSON Katalog erhalten Sie bei uns:

TUI TRAVELStar Esco Reisen
Rotteckring 4
79098 Freiburg
Fon. 0761 207480
email: fr-rotteckring@esco-reisen.de

Investieren Sie nicht ins Bauen, sondern in Ihr Gebäude.

Leistungen aus einer Hand

Projektentwicklung, Forschung und Entwicklung, Energietechnik, Sicherheitstechnik, Sanieren im Bestand, Kommunikationstechnik, Contracting, Kompetenz

best in technical performance

best in technical **performance**

Moderne Technologien und Dienstleistungen – aus einer Hand

Imtech ist einer der größten technischen Gebäudeausrüster in Deutschland. Wir bieten an über 60 Standorten im Bundesgebiet das komplette Dienstleistungsspektrum für alle Bereiche der mechanischen und elektrischen Gebäudetechnik sowie der Daten- und Kommunikationstechnik.



Imtech Deutschland GmbH & Co. KG
Niederlassung Freiburg
Am Reichenbach 2 • 79249 Merzhausen
Tel.: +49 761 45916 0 • Fax: +49 761 45916 77
www.imtech.de

Krampfadern

WENN DER KNOTEN ZU PLATZEN DROHT

Manchmal würde man sich wünschen, dass die Zeit etwas langsamer vergeht. Vor allem in Hinblick auf unseren Körper. Aber machen wir uns keine Illusionen. Wenn unser Blut an manchen Stellen in unserem Körper langsamer fließt, dann ist das alles andere als wohltuend. Passiert das beispielsweise in den Beinen, entstehen dort Krampfadern. Diese führen zu nächtlichen Wadenkrämpfen, Hautverfärbungen, einem Schweregefühl sowie Schwellungen der Beine, meistens im Knöchelbereich. „Sind die Venen erweitert oder sind ihre Klappen schließunfähig geworden, verlangsamt sich der Blutfluss in ihnen und der Transport des Blutes von den Füßen zum Herzen wird gestört“, erklärt Professor **Friedhelm Beyersdorf**, Ärztlicher Direktor der Abteilung Herz- und Gefäßchirurgie des Universitätsklinikums Freiburg.

Die Ursachen für Krampfadern können zweierlei sein. Bei einem primären Krampfaderleiden kommt es zu einer Störung der Funktion der Venenklappen. Meist ist eine angeborene Bindegewebsschwäche der Auslöser hierfür. Stehverufe, Bewegungsmangel, eine Schwangerschaft oder auch Übergewicht können dies noch weiter begünstigen. Das sekundäre Krampfaderleiden wird durch Abflussschwierigkeiten im tiefergelegenen Venensystem ausgelöst, wie es beispielsweise bei Thrombosen oder Tumoren vorkommen kann. „Die Diagnose einer Varikose, also eines Krampfaderleidens, wird über eine eingehende körperliche Untersuchung, eine Ultraschalluntersuchung und der Phlebografie, einer Röntgenuntersuchung der Beinvenen, gestellt“, erläutert Dr. **Hauke Schumann** von der Universitäts-Hautklinik.

Sehr oft zeigen sich schon in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter erste Symptome eines Krampfaderleidens. Meistens werden dann bläuliche, verdickte Krampfadern unter der Haut sichtbar und führen vor allem zu einer kosmetischen Beeinträchtigung. Des Weiteren geht mit dem Fortschreiten der Erkrankung ein Schweregefühl in den Beinen einher, das unabhängig im Stehen und im Sitzen auftritt. Im Laufe des Tages erfährt vor allem der Knöchelbereich eine zunehmende Schwellung und auch nächtliche Wadenkrämpfe sind ein häufig damit einhergehendes Symptom.

„Das Ziel der Diagnostik ist das Ausmaß der Krampfadern vollständig zu erkennen, um eine geeignete Therapie empfehlen zu können“, erklärt Dr. Schumann weiter. Beginnend mit der körperlichen Untersuchung wird mit Hilfe von verschiedenen schmerzfreien Tests der grundlegenden Ursache auf den Grund gegangen. Die eigentliche Behandlung erfolgt dann über das Anlegen von Kompressionsstrümpfen, Kompressionsverbänden, es können verödende Spritzen, oder seit wenigen Jahren auch verödende Schäume in die betroffenen Venen gebracht werden, oder die Krampfadern können chirurgisch entfernt werden. Allerdings gilt auch hier: früh erkannt und

schnell behandelt sinkt das Risiko von Folgekomplikationen. „Zwar sind Krampfadern meist harmlos, doch kann es in Einzelfällen zu mittleren bis erheblichen Komplikationen kommen“, warnt Professor Beyersdorf. Abgesehen von der optischen Beeinträchtigung für den Betroffenen, neigen Krampfadern durch ihre starke Erweiterung und ihre dünne Venenwand zum Platzen, was zu teilweise starken Blutungen führen kann. Über lange Zeit unbehandelte Krampfadern können zu offenen Beinen, dem „Ulcerus cruris venosum“ führen. Schlimmer aber noch, kann das Blut durch die langsame Bewegung in der Vene gerinnen und diese Verstopfen wie es bei einer Thrombose der Fall ist oder sogar zu einer oberflächlichen Venenentzündung führen. Schlägt diese Entzündung dann auch auf das tiefe Venensystem über, kann es gefährlich werden. Auf diese Weise können Venen im



BEI VENENPROBLEMEN Hilft oft schon einfache Bewegung oder das Hochlagern der Beine, bei anhaltenden Beschwerden ist aber der Gang zum Arzt unerlässlich

tiefen System mit Blutgerinnseln verstopft werden. Schlimmstenfalls wird ein solches Gerinnsel vom Blutstrom mitgerissen, gelangt in die Lunge und kann dort zu lebensgefährlichen Verstopfungen von Blutgefäßen führen. Eine Lungenembolie wäre die Folge.

Einige einfache Hausmittel versprechen aber Linderung. Wird durch einfache Bewegung die Wadenmuskulatur beansprucht, hilft diese beim Abfluss des Blutes aus den oberflächlichen Venen. Zuhause kann man mit dem Hochlagern der Beine und kalten Wassergüssen eine überraschend gute Linderung erzielen. Allerdings kann auf Heilung im Sinne einer Beseitigung von schon bestehenden Krampfadern auf diese Weise nicht gehofft werden. Hierzu sollte ärztliche Beratung eingezogen werden, um alle individuellen Gefahren und Behandlungsmöglichkeiten sicher zu erschließen.

Kontakt und Information:

Herz- und Gefäßchirurgie
Tel.: 0761 270-2818

Venensprechstunde der Universitäts-Hautklinik
Tel.: 0761 270-6797 oder 6707

Wie Feuer unter der Haut

GÜRTELROSE: DAS VIRUS SCHLUMMERT JAHRELANG, SEIN AUSBRUCH TRIFFT VOR ALLEM ÄLTERE MENSCHEN

Fast jeder kennt den Krankheitserreger. Bei den meisten Erwachsenen liegt der Kontakt mit dem Varicella-Zoster-Virus (VZV) aber sehr lange Zeit zurück. Heute tragen annähernd 90 Prozent aller Europäer VZV, nachdem es als Auslöser einer ganz normalen Windpocken-Infektion in der Kindheit durch Tröpfchen-Infektion in den Körper gelangt ist. Ist die Krankheit überstanden wöhnen sich Patienten und Angehörige resistent gegen eine wiederholte Infektion und damit in Sicherheit. Dabei hat sich das Virus zu diesem Zeitpunkt bereits fest eingenistet. Das Zoster-Virus verlässt uns in der Regel nie mehr. In den Nervenfasern des Rückens finden die Viren einen vor dem Immunsystem geschützten Zufluchtsort.

Für einen gesunden Erwachsenen besteht dabei kein Grund zur Beunruhigung. Das Virus bleibt unter Kontrolle, da die Erinnerung des Immunsystems und damit die Antikörper für eine effiziente Abwehr bestehen bleiben. Schlecht sind die Aussichten nur dann, wenn der eigene Körper geschwächt ist: Sei es durch

andere Infektionen, Immunschwäche, starken Stress oder weitere körperliche Belastungen – sie begünstigen einen erneuten Ausbruch des ungeliebten Gasts. Die Haut- und Nervenkrankheit, an der jährlich in Deutschland rund 400.000 Menschen erkranken, trägt dann einen neuen Namen: Gürtelrose (Herpes zoster).

„In den meisten Fällen treten zunächst ein Kribbeln, Jucken, manchmal auch stechend einschließende Schmerzen ohne sichtbare Anzeichen auf. Alle Körperregionen können betroffen sein. Neben dem Rumpf also auch Kopf, Hals, Schleimhäute, Arme und Beine. Fieber und Abgeschlagenheit sind in der Anfangsphase keine Seltenheit“, sagt Oberärztin Prof. Dr. **Dorothee Nashan**, Expertin für Hautkrankheiten an der Uniklinik Freiburg. Wird die Gürtelrose dann sichtbar rötet, sich die Haut und kleine, anfangs klare Bläschen bilden sich aus. Später werden sie oft trüb, können blutig erscheinen und Hautkrusten entstehen. Nach zwei bis drei Wochen ist eine Abheilung möglich.



WIRD DIE GÜRTELROSE SCHNELL BEHANDELT, ERLISCHT „DAS FEUER UNTER DER HAUT SCHNELL“ UND EINE ABHEILUNG IST IN ZWEI BIS DREI WOCHEN MÖGLICH

Meist trifft die Gürtelrose ältere Menschen. Zwei Drittel der Patienten sind älter als 50 Jahre. Bei ihnen geht es darum, schnell und richtig zu reagieren, um schlimme Folgen der Krankheit zu vermeiden. Einerseits muss das Virus und die Entzündung bekämpft werden. Andererseits ist eine Therapie gegen Schmerzen von besonderer Bedeutung.

„Die Schmerzen können sehr stark sein und sehr lange, auch nach vollständiger Abheilung der Haut bleiben“, so Nashan. Letztlich entsteht daraus eine eigenständige Erkrankung. Der Schmerzreiz wird bei der Gürtelrose oft durch bloße Berührung ausgelöst. Er kann beispielsweise durch das Reiben der eigenen Kleidung oder das Anlegen eines Autogurtes hervorgerufen werden. Es bedarf also einer frühzeitigen und gezielten Schmerztherapie.

Bei einer raschen Behandlung der Gürtelrose wird in der Regel eine zügige und vollständige Heilung erreicht. Während bei älteren Patienten

fast immer eine antivirale Therapie angebracht ist, kann bei jungen und gesunden Patienten auf diese verzichtet werden. Sie schaffen den Sieg über die Gürtelrose auch allein. Entscheiden sollte dies auf jeden Fall ein Arzt.

Patienten mit der Diagnose „Gürtelrose“ müssen die Ansteckungsgefahr ihrer Erkrankung kennen. Solange Bläschen auf der Haut sind, ist sie be-

sonders hoch. Über Kontakt und Schmierinfektionen können die Erreger übertragen werden und bei bisher nicht infizierten Menschen zu Windpocken führen.

Mittlerweile gibt es Aussichten auf eine effektive Impfung gegen die Krankheit. Der Lebendimpfstoff Zostavax ist in der EU zugelassen und kann bei älteren Menschen das Risiko einer Erkrankung deutlich senken. Kommt es trotzdem zum Ausbruch, so ist die Gürtelrose in der Regel deutlich weniger ausgeprägt. Da die Möglichkeit der Impfung noch neu ist, ist es sinnvoll, den behandelnden Arzt selbst darauf anzusprechen. Der Bundesverband deutscher Internisten forderte unlängst eine offizielle Impf-Empfehlung.

Kontakt:

Universitäts-Hautklinik
Prof. Dr. Dorothee Nashan
0761 270-6750



INFOPOST
Ein Service der Deutschen Post

ALLEMAGNE Port payé



UNIVERSITÄTS
FREIBURG KLINIKUM

Freiburger Abendvorlesungen

Hörsaal der Universitäts-Frauenklinik, 19.30 Uhr

2009

29. April

Im Kampf gegen das Virus

Wie Forscher versuchen Schnupfen, AIDS und Vogelgrippe zu besiegen

Prof. Dr. Otto Haller, Virologie

13. Mai

Brustkrebs – Die Klügere sieht nach

Risikofaktoren, Früherkennung und Behandlung

Prof. Dr. Elmar Stickeler, Universitäts-Frauenklinik
Prof. Dr. Dr. Karin Michels, Tumorepidemiologie

27. Mai

Wenn die Knochen keinen Halt mehr geben

Osteoporose richtig behandeln

Prof. Dr. Jochen Seufert, Innere Medizin, Endokrinologie
Dr. Martin Haag, Department Orthopädie und Traumatologie

10. Juni

Wenn das Gehör aus dem Gleichgewicht gerät

Hörschäden frühzeitig erkennen und behandeln

Prof. Dr. Dr. h.c. Roland Laszig, HNO-Heilkunde
Prof. Dr. Antje Aschendorff, Cochlear Implant Centrum

www.uniklinik-freiburg.de

Eine Veranstaltung des Universitätsklinikums
Freiburg in Zusammenarbeit mit

Badische  Zeitung