

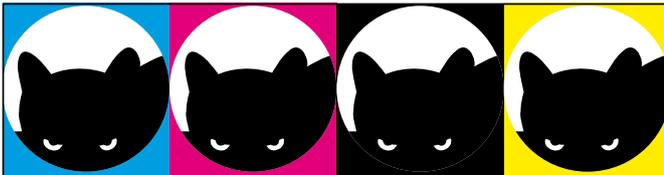
ampuls *magazin*

Schlafstörungen

**Die Nacht
im Nacken**



Anzeige



*Am Puls der Zeit.
Wir haben in modernste
Drucktechnologien investiert...*

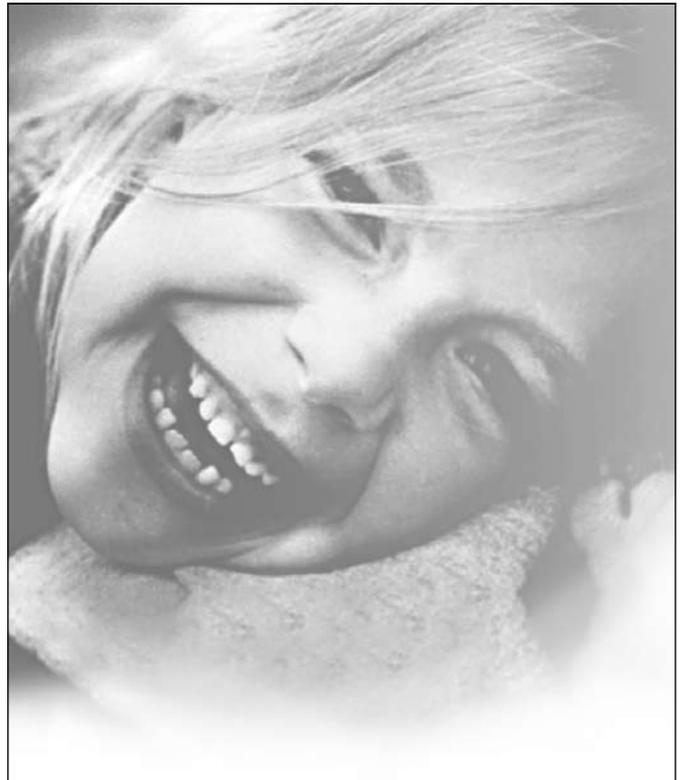
Jetzt erkennen Sie Zuverlässigkeit schon auf den ersten Blick. Denn wenn es um die Herstellung Ihrer Druckprodukte geht, bedeutet *“technology by Heidelberg”*, dass Sie sich bei uns immer auf die Vorteile unserer starken Partnerschaft mit der Heidelberger Druckmaschinen AG verlassen können. Mit den modernsten Drucktechnologien ausgestattet, können wir für Sie ein interessanter Partner sein. Wenn Sie für Ihre Aufgaben Lösungen suchen, Anfragen haben oder sich einfach unverbindlich informieren wollen, rufen Sie uns an: Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen oder Ihre Anfrage.

Emmendinger Buch- und
Offsetdruckerei
Jürgen Hofmann
Am Weiherschloss 8
79312 Emmendingen
Telefon 07641 9222-0
Telefax 07641 9222-80
hofmann-druck@t-online.de
www.hofmann-druck.de

technology by
HEIDELBERG

HOFMANN DRUCK

Anzeige



**Aus Ihrer Spende
zaubern wir ein Lächeln**

Unterstützen Sie uns durch Ihre Fördermitgliedschaft. Mit 10 Euro Jahresbeitrag helfen Sie uns, unsere vielfältigen Aufgaben zu erfüllen.

Spendenkonto:
Sparkasse Freiburg
Nördlicher Breisgau
BLZ 680 501 01
Konto 204 2004



Hilfe
für nierenkranke Kinder
und Jugendliche e.V.

Info-Telefon 07 61 / 2 70 45 34
www.nierenkranke-Kinder.de

Liebe Leserinnen
und Leser,

das Universitätsklinikum hat in den letzten Wochen einige Turbulenzen erlebt. Nun gilt es, die Wogen zu glätten und das Schiff in ruhiges Fahrwasser zu steuern. Ich bin überzeugt, dass dies gelingen wird. Natürlich ist es für mich eine besondere Herausforderung, die Voraussetzungen für einen neuen Vorstand des Universitätsklinikums Freiburg mitschaffen zu können. Trotz meiner fortbestehenden Verpflichtungen als Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender auch des Universitätsklinikums Heidelberg, werde ich mein Bestes geben, das Universitätsklinikum Freiburg auf einen guten Weg in die Zukunft zu bringen. Mein Ziel ist es, diese vorübergehende Verpflichtung in Freiburg so kurz wie möglich zu halten, damit das Universitätsklinikum rasch eine neue bleibende Führungsmannschaft erhält. Schon heute müssen allerdings die Weichen für einen Neubeginn gestellt werden. Dafür bedarf es eines Teams. Ich freue mich, dass Herr Prof. Dr. Gerd Walz als stellvertretender Leitender Ärztlicher Direktor ebenso an meiner Seite steht wie die kommissarische Kaufmännische Direktorin Anja Simon, die bisherige Pflegedirektorin Beate Buchstor und der Dekan der Medizinischen Fakultät Prof. Dr. Christoph Peters. Gemeinsam werden wir es schaffen. Zusätzlich unterstützt unsere Arbeit ein neu geschaffener Beirat, dem eine Direktorin und vier Direktoren des Universitätsklinikums Freiburg angehören. Gemeinsam auch mit der Universität werden wir alle notwendigen Schritte einleiten, um das Klinikum auf einer weiterhin guten Bahn zu halten. Bei dem Ihnen bekannten Gesundheitsmagazin ist alles beim Alten geblieben. Sie werden hier wieder spannende und interessante Berichte finden. Viel Spaß bei der Lektüre der neuen Ausgabe und einen guten Start in eine hoffentlich erfolgreiche Zukunft wünscht Ihnen



Ihr
Universitäts-Professor Dr. Dr. h.c. J. Rüdiger Siewert,
kommissarischer Leitender Ärztlicher Direktor
und Vorstandsvorsitzender
des Universitätsklinikums Freiburg

Inhalt

Titelthema: Schlafmedizin

Die Nacht im Nacken 4

Freizeit

Reisen Rätseln Auflösung 7

Therapie

Chirurgie für die Psyche 8

Vorsorge

Ernährung: Gesund aufgetischt 10

Implantate

Künstliches Hüftgelenk 12

Im Alltag

Fit in den Frühling 14

Diagnose

Drehschwindel 15

BUCHTIPP

Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen

In der täglichen ärztlichen Praxis stellen Schlafstörungen ein häufig auftretendes Problem dar. Untersuchungen haben ergeben, dass etwa jeder fünfte Patient unter schweren Schlafstörungen leidet. Dieser Band beschreibt die aktuellen Erkenntnisse der Schlafmedizin in ausführlicher und dennoch verständlicher Form. Die Autoren legen besonderen Wert auf eine praxisbezogene Darstellung und vermitteln konkrete Ratschläge für das praktische Vorgehen in Diagnostik und Therapie.

Deutschlandweit versandkostenfreie Lieferung der Lehmanns Fachbuchhandlung.
Friedrichring 25,
79098 Freiburg
Tel.: 07 61/38 99 01-0
Fax: 07 61/2 02 13 26
E-Mail: fr@lehmanns.de
www.LOB.de



Verlag Kohlhammer 2007,
205 Seiten, 39,80 Euro

Mehr als die Hälfte aller Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Die Ursachen sind oft psychischer Natur



FORSCHUNG

Neue Forschungsergebnisse zu

Die Arbeitsgruppe „Schlafstörungen“ der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg hat neue Erkenntnisse über die Grundlagen und Folgen von Schlafstörungen gesammelt.

So zeigten psychologische Experimente, dass Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen dazu neigen, ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf Dinge richten, die mit dem Thema Schlaf zu tun haben. Es ist typisch für diese Patientengruppe, dass die Betroffenen sich nachts darüber Sorgen machen, ob ihr Schlaf ausreichen wird, um am

Die Nacht im Nacken

Viele Menschen finden keinen ruhigen Schlaf und leiden darunter.
Welche Lösungen bietet die Schlafmedizin an?

Was für die meisten Erholung, ist für andere ein Problem. Wenn man nachts nicht schlafen kann, geht man schnell auf dem Zahnfleisch. Und das geht vielen so: Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet unter Schlafstörungen. „Liegt man aber über einen längeren Zeitraum hinweg fast jede Nacht etwa eine halbe Stunde wach, beginnt man von einer Störung zu sprechen“, so Professor Dr. Dieter Riemann, Psychologe und Schlafmediziner am Universitätsklinikum Freiburg. Vor allem, wenn sich die Sache dann verselbstständigt und man auch ohne ersichtlichen Grund ewig die Decke anstarrt und am nächsten Tag extrem müde ist oder unter Konzentrations- und Leistungsstörungen leidet.

Die Ursachen für Einschlafprobleme oder nicht erholsamen

Schlaf sind oft psychischer Natur. Manchmal allerdings beruht der schlechte Schlaf auf körperlichen Ursachen wie einer Schilddrüsenfunktionsstörung, Herz-Kreislauf-Problemen oder zu hohem Blutdruck. Aber körperliche Probleme können nicht nur der Grund, sondern auch die Folge von Schlafstörungen sein.

„Neueste Daten aus der Grundlagenforschung und epidemiologische Untersuchungen sprechen dafür, dass chronischer Schlafmangel zu Gewichtszunahme, Diabetes, Bluthochdruck und gegebenenfalls zum Vollbild des sogenannten metabolischen Syndroms führen kann“, berichtet Professor Riemann. Darüber hinaus führt Schlafmangel zu Einbußen bei Konzentration, Gedächtnis und Aufmerksamkeit. Chronisch schlechter Schlaf kann das Risiko erhöhen, an einer

Depression zu erkranken. Damit es gar nicht so weit kommt, hat der Schlafmediziner Riemann einige Tipps: Er empfiehlt Entspannungstechniken wie etwa die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder das autogene Training. Mentale Techniken wie Ruhebild oder Fantasiereisen können ebenfalls sehr hilfreich sein. Unter Umständen kann auch ein späteres Zubettgehen schnelleres Einschlafen fördern, da dadurch abends ein höherer „Schlafdruck“ erzielt werden kann. Dies empfiehlt sich besonders bei Menschen, die aus Angst vor der Schlaflosigkeit zu früh ins Bett gehen, wenn sie noch gar nicht müde sind. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus auch am Wochenende ist ebenso dem guten Einschlafen zuträglich. Vom Alkohol als Einschlafhilfe sollte man die Finger lassen, er ist diesbezüglich ein „tückischer Freund“. Und Schlafmittel sollten nur kurzfristig in absoluten Krisensituationen als Einschlafhilfe eingesetzt werden. „Wichtig ist außerdem, das Schlafzimmer frei von Aktivitätsreizen wie zum Beispiel einem Computer zu machen, genauso wie der Fernseher dort eigentlich nichts zu suchen hat.“

Spezialsprechstunde für Schlafstörungen in der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie:
Anmeldung und Information:
07 61/2 70-65 80

 weitere Infos unter: <http://www.uniklinik-freiburg.de/psych/live/sektionen/sektion-riemann/sektion-riemann-psychophysio.html>



Schlafstörungen

nächsten Tag leistungsfähig zu sein, oder sich darüber ärgern, dass sie nicht (ein)schlafen können. Diese Phänomene führen jedoch vermutlich dazu, dass die Patienten sich nicht entspannen können und es für sie noch schwieriger wird, (ein)schlafen zu können.

Weiterhin konnte die Arbeitsgruppe zeigen, dass die Verfestigung von neuen Gedächtnisspuren im Schlaf bei Patienten mit chronischer Insomnie gestört ist. Dies ergänzt Forschungsarbeiten bei guten Schläfern, die zeigen, dass neu gelernte Wissensinhalte und Fertigkeiten

im Schlaf weiter verarbeitet und ins Gedächtnis integriert werden, sodass sie für einen späteren Abruf zur Verfügung stehen.

Insgesamt fügen sich die Ergebnisse in das Bild, dass gesunder Schlaf für viele Funktionen, hier im speziellen Lernen und Gedächtnis, wichtig ist.

Anzeige



**Erich-Lexer-Klinik GmbH -
Ästhetisch-Plastische Chirurgie**
Breisacherstraße 84 b
D-79110 Freiburg
Tel.: +49 (0)761 - 896 41 70
info@lexerklinik.de
www.lexerklinik.de

Informationsabend
am 27. April 2010, 19 Uhr
Thema „Brustoperation“
Hotel Stadt Freiburg
Breisacherstraße 84 b

ERICH-LEXER-KLINIK - Ästhetisch-Plastische Chirurgie auf internationalem Niveau

Als hochmoderne Privatklinik bietet die Erich-Lexer-Klinik in enger Kooperation mit dem Universitätsklinikum Freiburg durch die personelle Verbindung von Privatklinik und Universität maximale Sicherheit mit dem höchsten plastisch-chirurgischen Standard auf internationalem Niveau – in exklusiver Umgebung des Hotels Stadt Freiburg. Im März 2006 entstand das einzigartige Erfolgskonzept. Behandelt von den leitenden Plastischen Chirurgen der Universitätsklinik, unter der ärztlichen Leitung von Prof. Dr. G. Björn Stark, genießen Patienten die gesamte Exklusivität einer hochmodernen Privatklinik. Neben dem Universitätsklinikum Freiburg erweitern zehn weitere Kooperationspartner wie Hotels und Zahnmediziner den einmaligen Service.

Hinter dem visionären Konzept der Erich-Lexer-Klinik steht ein ebenso visionärer Namensgeber. Erich Lexer, Freiburger Professor zu Beginn des 20. Jahrhunderts, war ein Pionier der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie. 1906 führte er das erste Facelift in Deutschland durch. Vierzehn Jahre später schrieb er mit der ersten veröffentlichten Brustverkleinerung Geschichte.

Seit 2008 veranstaltet die Erich-Lexer-Klinik gemeinsam mit dem Universitätsklinikum die erfolgreiche Vortragsreihe „Ästhetik“, eine Informationsveranstaltung mit Patienteninformativabenden. Der nächste Informationsabend findet am 27. April um 19 Uhr im Hotel Stadt Freiburg zum Thema „Brustoperation – Verkleinern und Straffen bei Frauen und Männern“ statt.

Auszug aus unserem Leistungsspektrum:

- Face, Stirn- und Halslift
- Oberlippenlift
- Augenlidkorrektur
- Ohrkorrektur
- Nasenkorrektur
- Brustvergrößerung
- Brustverkleinerung Frauen
- Brustverkleinerung Männer
- Bruststraffung
- Bauchdeckenstraffung
- Gesäß, Oberschenkel- und Oberarmstraffung
- Bodylift
- Fettabsaugung bei Lipödem
- Lymphgefäßtransplantation
- Intimchirurgie
- Hallux valgus
- Faltenunterspritzung
- Haartransplantation
- Dermatologische Kosmetik

Informationen dazu finden Sie unter: www.lexerklinik.de

Anzeige



Was Ihre Patienten erwarten

Sie sind ein guter Arzt. Medizinisch sind Sie ein Vorbild. Ihre Praxis ist perfekt. Also alles bestens und auf der Höhe der Zeit.

Nur: Gilt das auch für Ihre Kommunikation?

Internet und E-Mail sind für immer mehr Ihrer Patienten noch wichtiger als Telefon und Fax. Wir haben die richtige Lösung für Ihre Praxis.

Die Internet-Lösung vom
Spezialisten für Gesundheits-Marketing

Website für Ärzte 2.900 Euro

Die Pluspunkte:

- Inhalt für die gesamte Website
- Kompetenz durch medizinischen Fachbeirat
- Screen-Design, das für Ihre Farben und Ihr Logo optimiert wird

- klare Website-Struktur
- einfache Aktualisierung
- komplette technische Implementierung mit Profi-CMS
- Hosting zum attraktiven Festpreis
Preis zzgl. MwSt. und Hosting

Kresse & Discher Medienverlag GmbH
Marlener Str. 2, 77656 Offenburg
Tel. 0781/9550-49
www.kd-gesundheit.de

kd - gesundheit

REISETIPP

Land der guten Gerüche

Die Provence gefällt zu jeder Zeit – und bietet jede Menge Attraktionen

Kaum eine Region ist bekannter für die vielfältigen Lichtspiele als die Provence im Süden Frankreichs. Nicht umsonst waren viele der berühmten Maler wie Cézanne, van Gogh, Picasso oder Chagall überwältigt von dieser Landschaft. Sie erhielten ihre Inspiration von dem Spiel der Sonne mit der grandiosen und abwechslungsreichen Naturlandschaft. Doch nicht nur für Maler ist die ehemalige Provinz ein großer Anziehungspunkt. Natur und deren Produkte spielen eine ebenso große Rolle. Hier, wo die weltberühmten Kräutermischungen der „Herbes de Provence“ in freier Natur wachsen, lässt sich der Gaumen auf schönste Weise verwöhnen. Sitzt man Abends auf der Terrasse eines



Historische Dörfer und uralte Kulturlandschaft – das ist die Provence

lauschigen Restaurants und genießt die provenzalische Küche, dazu einen der herrlichen Weine aus der Region, dann wird verständlich, warum man von einem Leben wie Gott in Frankreich spricht. Und noch ein wichtiger Grund für eine Reise in den Südosten der Grande Nation: Wenn

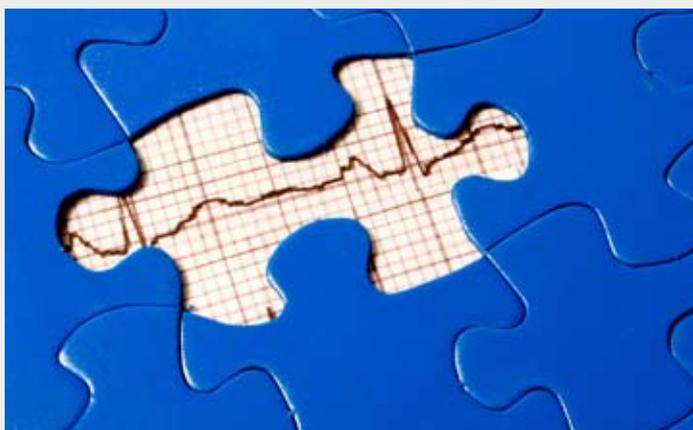
es bei uns in Deutschland noch kalt und grau ist, blüht in der Provence schon längst der berühmte Lavendel – der dann während der Ernte im Frühsommer die gesamte Umgebung „parfümiert“. Ein Reiseziel also, das nicht nur schön anzusehen ist, sondern auch noch gut riecht ...

INFO

Umfassende Informationen zur Reisemedizin erhalten Sie unter:
www.if-freiburg.de
Tel.: 07 61/2 70-18 18

RÄTSEL

Welches Körpersekret suchen wir?



Das Sekret, das wir suchen, stellt neben der Galle des Menschen das einzige Sekret dar, das stark bitter schmeckt. Es kommt bei allen Säugetieren vor. Beim Menschen existiert es, genetisch bedingt, in trockener und feuchter Form. Es enthält Stoffe, die Bakterien bekämpfen sowie Insekten davon abhalten sollen, in ein bestimmtes Sinnesorgan vorzudringen.

Gewinnen Sie einen 100-Euro-Buchgutschein der Fachbuchhandlung Lehmanns. Einsendeschluss ist der 1. Juni 2010. Die Lösung senden Sie an:

Universitätsklinikum Freiburg, Redaktion amPuls, Breisacher Straße 60, Personalhaus 2, 79106 Freiburg oder per E-Mail an: claudia.wasmer@uniklinik-freiburg.de

Auflösung 1/2010: Lepra.

Gewonnen hat: Dieter Wöhrle aus Villingen.

Durch Tumore oder Unfälle können psychisch belastende Entstellungen entstehen



PLASTISCHE CHIRURGIE

Chirurgie für die Psyche

Vom Fuß zum Kopf – doch niemals umgekehrt.

Die Wiederherstellungs-Chirurgie bewahrt Unfall- oder Tumoropfer vor bleibenden Entstellungen

Als die Kreissäge anläuft, hat Schreinermeister Ralf H. kurz nicht aufgepasst. Er fasst in die Klinge der rotierenden Maschine – und der Daumen ist ab. Wenn Ralf H. Glück hat, gelingt es Experten wie Professor Björn Stark, Plastischer Chirurg am Universitätsklinikum Freiburg, den abgetrennten Daumen wieder anzunähen und die durchtrennten Nervenbahnen für eine korrekte Funktion erneut zu verknüpfen. „Geht das nicht, wäre – in Ab-

sprache mit dem Patienten – ein mikrochirurgischer Zehentransfer eine mögliche Lösung“, erklärt der Arzt. Plastische Chirurgen wie Stark beherrschen bei der Wiederherstellung von Körperdefekten nach Unfällen, durch Tumore oder angeborene Fehlbildungen erstaunlichen Einfallsreichtum. „Was ist das Ziel, ist der Aufwand und der körperliche Preis gerechtfertigt“, sagt Stark, das gelte es bei solchen Operationen abzuwägen. Im Falle des

Schreiners ohne Daumen sei der Verlust eines Zehs psychisch und funktionell besser zu verkraften.

Was hier beschrieben wurde, gehört zum Arbeitsalltag von Plastischen Chirurgen. Sie verleihen Menschen nach Unfällen und Entstellungen wieder ein würdiges Aussehen. Bei einem abgetrennten Daumen klingt das noch harmlos, in der Regel geht es um mehr: „Brustrekonstruktionen nach der Entfernung von Brustkrebs-Tumoren gehören zu

unseren Standardaufgaben“, sagt Experte Stark. Plastische Chirurgen sorgen dafür, dass ein offener Knochen oder Schädel nach einem Unfall wieder von Gewebe bedeckt wird. Sie beseitigen auch Entstellungen im Gesicht, zum Beispiel bei schweren Verbrennungen.

„Wir sind von Kopf bis Fuß tätig“, sagt Stark zum Aufgabenfeld der Zunft. Die Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Disziplinen ist bei den Wiederherstellungs-Chirurgen besonders intensiv. Es liegt an Plastischen Chirurgen, „Gewebelöcher“, die Kollegen zwangsläufig hinterlassen, wieder funktionell und ästhetisch korrekt zu verschließen. „Bei meinen Kolle-



Manchmal ist der Verlust eines Zehs zugunsten eines Fingergliedes gerechtfertigt

KOMMENTAR

Heilkunde oder Geschäft

Es ist unbestritten, dass die Plastische Chirurgie als Teil der Heilkunde für viele Menschen von unschätzbarem Wert ist. Niemand möchte die Kunstfertigkeit des Plastischen Chirurgen missen. Aber neben den unstrittigen Beispielen hat sich eine Ästhetische Chirurgie herausgebildet, die nicht mehr das Ziel hat, Menschen zu helfen, sondern die nach Absatzmärkten für ihre „Produkte“ sucht. Leider verstehen sich viele Ästhetische Chirurgen immer weniger als Helfer denn vielmehr als Dienstleistungsanbieter, die Werbung für ihre Produkte machen und damit erst eine Nachfrage schaffen. Jeder Mensch hat das Recht, solche Produkte zu kaufen, aber wenn es einzig und allein um das Verkaufen geht, kann in diesem Fall nicht mehr von Medizin gesprochen werden. Medizin hat ein anderes Ziel als die Gewinnoptimierung; ihr geht es allein um die Hilfe für den Menschen, der eben Patient und gerade kein Kunde ist. Oftmals leiden die Menschen, die Schönheitsoperationen wünschen, nicht an der Körperform, sondern an einem mangelnden Selbstbewusstsein. Sie beugen sich dem Konformitätsdruck von außen, weil sie denken, dass Sie mitmachen müssen, um nicht von der Wettbewerbs- und Leistungsgesellschaft abgehängt zu werden. Die moderne „Schönheitschirurgie“ macht sich diese Not vieler Menschen zunutze und versucht, daraus Profit zu schlagen. Damit läuft diese Chirurgie Gefahr, nicht nur ästhetische Dienstleistungen, sondern mit ihnen gleichsam ihre ureigenste Identität zu verkaufen. Ein guter Arzt wird keine Kunden bedienen, sondern Menschen helfen wollen, und zu dieser Hilfe gehört es, dass man sich erst für den Menschen als Menschen interessiert. Wenn man sich interessiert, dann wird man im Zweifelsfall erkennen, dass man vielen Patienten mit ihren Problemen nicht mit dem Skalpell, sondern oftmals mit einem therapeutischen Gespräch effektiver helfen kann.

Professor Dr. Giovanni Maio, Institut für Ethik und Geschichte der Medizin Freiburg

@ weitere Infos unter www.plastische-chirurgie-freiburg.com

gen geht es meist darum, ob der Patient überlebt“, erklärt Stark. „Neben der Wiederherstellung der körpereigenen Barriere gegen die Umwelt bin ich dagegen auch für die psychosoziale Genesung des Patienten zuständig“, ergänzt der Chirurg. Es wäre schwer zu verkraften, wenn etwa ein Patient nach der Entfernung eines Tumors im Gesicht zeit lebenslang entstellt bliebe.

Bei Gewebe-Übertragungen gelte es immer zu bedenken, wo sich das körpereigene Spendergewebe ohne Komplikationen und sichtbare Narben entnehmen lässt, ergänzt der Professor: „Wir übertragen Gewebe vom Bauch, um eine Brust wiederherzustellen. Wir würden aber niemals et-

was vom Gesicht an den Fuß verpflanzen.“ Daneben braucht der Plastische Chirurg auch ein gutes Gespür dafür, wie das wiederherzustellende Körperteil einmal aussehen soll. „Das geht am besten durch den Vergleich mit Fotografien“, so der Professor.

INFO

Plastische Ambulanz des Universitätsklinikums Freiburg
Tel.: 07 61/2 70-27 79

ERNÄHRUNG

Gesund aufgetischt

Das individuelle Krebsrisiko kann durch einfache Ernährungs-Regeln deutlich gesenkt werden

Anhand des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Krebs-erkrankungen hat amPuls einen genauen Blick auf „gutes“ und „schlechtes“ Essen geworfen. Das Ergebnis: ein Leitfaden, der auch im Alltag gesunden Genuss ohne totalen Verzicht möglich macht.

„Nahrung kommt direkt mit verschiedenen Organen des menschlichen Organismus in Kontakt“, sagt Dr. Anja Osterhues, Ernährungs-Expertin des Tumorzentrums Ludwig Heilmeyer CCCF des Universitätsklinikums Freiburg. Über Stoffwechselläufe und genetische Prozesse können Frühstück, Mittag- und Abendessen bis in jede Zelle hinein wirken. Am Beispiel Krebs gibt es Nahrungsmittel und Bestandteile, die Krebsentstehung

und Wachstum fördern können – und solche, die die Gefahr eines Tumors vermindern. Bei Übergewicht gilt allerdings, dass der Körper selbst ein Krebsrisikofaktor ist. „Menschliches Fettgewebe speichert nicht nur Energie. Es schüttet auch Hormone aus, die vor allem bei Frauen das Krebswachstum begünstigen“, so Professor Hartmut Bertz, Ernährungs- und Diätexperte der Klinik. Besser als jeder Verzicht auf Steak und Co. ist es, Übergewicht zu vermeiden, rät der Experte. Erst mit dem richtigen Gewicht können andere Ernährungsstrategien anschlagen.

Zu denen zählt beispielsweise, das Risiko von Schimmelpilzen nicht zu unterschätzen. Das gefährliche Aflatoxin B1 – ein Schimmelpilzgift – ist etwa der



stärkste pflanzliche Auslöser von Leberkrebs, der zwar selten, aber gefährlich ist. Krebszeuger im Essen selbst entstehen durch zu langes Braten und Grillen bei Temperaturen jenseits der 180 Grad. Das durch die Medien bekannt gewordene „Acrylamid“ in zu stark frittierten Pommes frites ist nur ein Beispiel dafür. „Beim starken Erhitzen von Fleisch

kommt es zur Bildung ähnlich gefährlicher Stoffe, besonders wenn beim Grillen heißes Fett in die Glut tropft“, sagt Experte Osterhues.

Das Thema Fleisch ist ohnehin Lieblings-Streitthema bei Ernährungsfragen. Allem Genuss zum Trotz birgt es tatsächlich akute Gefahren. Es gilt als bewiesen, dass der Verzehr von zu viel ro-

Genuss in Maßen: Zu viel rotes Fleisch wird für ein stark erhöhtes Dickdarmsrisiko verantwortlich gemacht

INFO

Sektion
Tumorepidemiologie
Telefon: 07 61/2 70-77 36
tumorepidemiologie@uniklinik-freiburg.de

Ambulanz der Ernährungs-
medizin und Diätetik
Telefon: 07 61/2 70-33 35
ernaehrung@uniklinik-freiburg.de



Obst und Gemüse
enthalten krebshemmen-
de Vitamine und
sekundäre Pflanzenstoffe



Weitere Infos unter
[www.krebsinformations-
dienst.de](http://www.krebsinformations-
dienst.de)

tem oder gepökeltem Fleisch und Wurst vor allem das Risiko für Dickdarmkrebs erhöht. Ähnlich gefährlich ist der Konsum von zu viel Speisesalz, das Gastritis und in Folge Magenkrebs verursachen kann. Zu viel Alkohol ist ein weiterer Faktor für zahlreiche Krebserkrankungen. Experte Bertz: „Wegen des positiven Effekts auf Herz- und Kreislauf ist das Glas Rotwein am Tag aber noch immer geboten.“

Ein Blick auf die Ernährung mit Obst und Gemüse: „Darin enthaltene bestimmte Vitamine und einige sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und damit krebshemmend“, so Expertin Osterhues. Professor Bertz ergänzt: „Obst und Gemüse sind auch deshalb so gesund, weil sie vom Verzehr wirklich schädlicher, kalorienreicher Nahrungsmittel durch das Sättigungsgefühl abhalten können.“

ÜBERBLICK

Tipps für die richtige Ernährung im Alltag

Wie lassen sich die vorgestellten und weitere Mahnungen der Wissenschaft in einen akzeptablen Ernährungs-Alltag übernehmen? Ganz einfach: Unsere beiden Experten haben Forschungsergebnisse des World Cancer Research Funds auf wenige Punkte zusammengepackt und in einer handlichen Tabelle aufbereitet.

- Übergewicht ist der Champion unter den ernährungsbedingten Krebsauslösern. Halten Sie Ihren Body-Mass-Index zwischen 18,5 und 25. Dabei helfen 30 Minuten Bewegung täglich.
- täglich fünf handgroße Portionen Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte verzehren.
- Fette, auch in Nahrungsmitteln versteckte Fette, sollten maximal 30 Prozent der täglichen Kalorien ausmachen – so viel steckt, je

nach Kalorienbedarf, in rund 100 Gramm Margarine. Tierische Fette (in Wurst, Butter, Käse, etc.) sollten gegen Vertreter aus Pflanzen, Nüssen und Fischen getauscht werden.

- Rotes und gepökeltes Fleisch und Wurst: maximal 500 Gramm pro Woche. Essen Sie lieber Geflügel und Fisch.
- Verschimmelte und faule Lebensmittel meiden und rasch entfernen.
- Kein Nachsalzen von Lebensmitteln: Sechs Gramm Salz am Tag genügen – viele Lebensmittel enthalten bereits viel Salz.
- Alkohol in Maßen genießen: Männern sind ein bis zwei Bier täglich erlaubt, Frauen wegen des anderen Stoffwechsels nur die Hälfte.
- Temperaturen über 180 Grad und zu langes Garen von Lebensmitteln müssen nicht sein.
- Finger weg von Nahrungsergänzungsmitteln.

GELENKIMPLANTATE

Neuer Schwung in der Hüfte

Künstliche Hüftgelenke: Der Trend geht zu kleineren und individuellen Modellen

Der Traum vom Ersatzteillager für den Menschen ist in wenigen Disziplinen so weit fortgeschritten wie bei künstlichen Gelenken und Knochen. Unter diesen, sogenannten Endo-Implantaten, ist das künstliche Hüftgelenk wohl der prominenteste Vertreter. Rund 200 000 der verschiedenen Varianten dieser Prothesen werden allein in der Bundesrepublik jährlich verpflanzt. Die künstlichen Gelenke und Gelenkpfannen geben längst nicht nur

älteren Menschen ihr Gehvermögen zurück. Auch junge Menschen profitieren heute von speziell angepassten und besonders lange haltbaren Modellen.

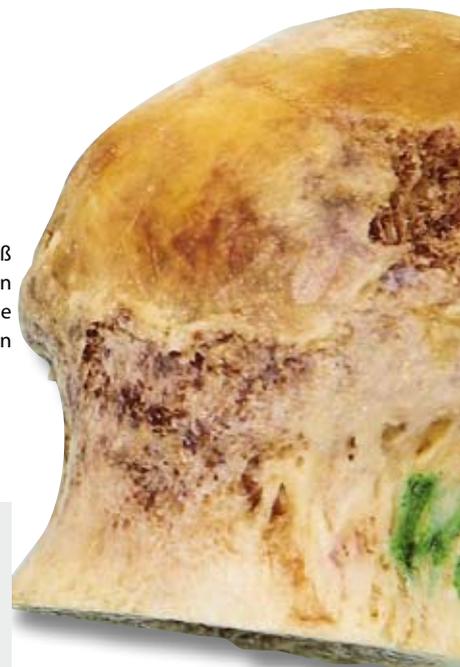
Oft beginnt das Leiden mit der Hüfte mit einem sogenannten „Anlaufschmerz“ im Bereich der Leiste, der nach kurzer Zeit wieder verfliegen kann. Selbst wenn noch keine ständigen Schmerzen auftreten, ist das ein Grund den Arzt aufzusuchen, denn zu diesem Zeitpunkt gibt es noch Möglichkeiten, ein Kunstgelenk zu vermeiden. Oft kommt der Patient aber nicht um die Gelenkoperation herum.

„Wir sind heute an einem Punkt, an dem sich die Standfestigkeit der Prothesen erheblich verbessert hat“, sagt der Orthopädieexperte am Universitätsklinikum, Dr. Martin Haag, über die Gesundungs-Chancen mit einer neuen Hüfte. Nach 20 Jahren sind in der Regel noch über 90 Prozent aller implantierten künstlichen Gelenke in Ordnung. Das liegt auch daran, dass Ärzte sehr

Das künstliche Hüftgelenk ist der prominenteste Vertreter unter den sogenannten Endo-Implantaten



Der individuelle Gelenkverschleiß tritt meist mit 60 oder 65 Jahren auf. Aber auch angeborene Fehlanlagen können der Grund sein



INFO

Ansprechpartner:
Endoprothesensprech-
stunde des Departments
Orthopädie
und Traumatologie
Telefon 07 61/2 70-26 11

fte

genau überlegen, was bei Patienten „erneuert“ werden muss. Die Möglichkeiten beginnen beim Einsatz lediglich eines künstlichen Hüftkopfs am Oberschenkelknochen. Sie können bei Bedarf um eine künstliche Hüftpfanne – darin „gleitet“ der Hüftkopf – erweitert werden. Oberste Maxime bei allen Varianten ist, den Eingriff in den Körper so gering wie möglich zu halten.

Diese Praxis macht sich besonders bezahlt, wenn es um die Revision einer Hüftprothese geht: „Kommen ältere Menschen mit einer Standzeit des Gelenks von über 20 Jahren oft gut über die Runden, muss ein junger Mensch mit einer Revision des Gelenks im Laufe seines Lebens rechnen“, sagt Experte Haag. Daher wird bei solchen Operationen gerne auf Prothesen mit besonders kurzen Schäften zurückgegriffen und auf eine Zementierung im Knochen mittels spezieller Kleber verzichtet. Der kurze Schaft lässt Platz für eine spätere, neue Prothese. Und die



Bei der Entscheidung für ein künstliches Hüftgelenk spielt die Wahl des Materials eine entscheidende Rolle

passgenaue Verbindung von Prothese und Knochen ohne Zementierung senkt die Gefahr, dass der Kleber eines Tages brüchig oder spröde wird. „Was am Ende implantiert wird, muss auf jeden Fall sehr individuell mit dem Patienten besprochen werden“, erklärt Haag die Herausforderung, im Dschungel der Möglichkeiten die für einen Patienten passende Variante zu finden.

Bei dieser Entscheidung spielt auch die Wahl des richtigen Pro-

thesen-Materials eine Rolle. So gibt es Prothesen und ihre Bestandteile aus verschiedenen Metalllegierungen, aus hochfesten Kunststoffen und aus Keramik. „Standard sind heute ein Pfanneneinsatz aus Kunststoff oder Keramik und ein passender Keramik-Gelenkkopf“, sagt Dr. Haag. Das Risiko einer Verrenkung ist im Alltagseinsatz gering, Bruchgefahr und Materialabnutzung ebenfalls. Bei bestimmten Lebensgewohnheiten oder Berufen

greifen die Ärzte dennoch zu speziell angepassten Materialkombinationen. Dabei ist laut Haag zu beachten, dass neue Technologien und Materialien Chancen bieten, die Sicherheit der Standard-Modelle weiter zu steigern.

 <http://www.uniklinik-freiburg.de/dot/live/index.html>



HINTERGRUND

Warum ein künstliches Hüftgelenk?

Verschleißerkrankungen des Bewegungsapparates werden bei steigender Lebenserwartung immer häufiger. Wenn konservative Therapien oder gelenkerhaltende Operationen nicht mehr ausreichen, kann es sinnvoll sein, eine Prothese, also ein künstliches Gelenk, einzusetzen.

„Der Grund für die Implantation einer künstlichen Hüfte ist in den meisten Fällen Arthrose, der Verschleiß des Hüftgelenks“, erklärt Dr. Martin Haag. Bei der Arthrose passen die Belastung des Gelenkknorpels und die Belastbarkeit, die dieser aushalten kann, nicht mehr zusammen – das Gelenk verschleißt.

Der Gelenkverschleiß trifft die meisten seiner Patienten mit 60 bis 70 Jahren. Doch es gibt Gründe, die schon früher für den Griff zum Kunstgelenk sprechen – etwa angeborene Fehlanlagen der Hüfte, die im Säuglingsalter nicht korrekt behandelt wurden, und der Bedarf einer neuen Hüfte infolge von Unfällen.

„Was auch immer die Ursache ist, in der Regel geht es um eine fortschreitende oder schon vorhandene Zerstörung des Gelenks“, sagt Haag.



Nicht nur glücklich,
sondern auch gesund in
den Frühling dank
ausgiebigem Joggen

SPORTMEDIZIN

Fit in den Frühling

Vor den ersten Frühlingsgefühlen hat uns die neue Jahreszeit etwas anderes beschert: die Frühjahrsmüdigkeit. Hier erfahren Sie, wie Sie dieser entkommen können!

Der Frühjahrsmüdigkeit entkommen

Der erste Schritt ist denkbar einfach. „Das beste Mittel gegen einsetzende Frühjahrsmüdigkeit ist eine ordentliche Ladung Sonnenlicht“, erklärt Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth, Ärztlicher Direktor der Sportmedizin des Universitätsklinikums Freiburg. Grund dafür sind zwei kleine Hormone: das Serotonin, ein Glückshormon, und das Melatonin, das uns beim Einschlafen behilflich ist. Im Winter bekommt unser Gehirn viel weniger Impulse durch natürliches Sonnenlicht

Das Fehlen dieser Impulse verhindert den Abbau von überschüssigem Melatonin. Das macht uns schlapp und müde. Sonnenlicht fördert auch die Produktion des Glückshormons Se-

rotonin. Wer an schlechter Laune leidet, sollte tagsüber ein paar Schritte an der frischen Luft machen“, rät Professor Dickhuth. Die Fensterscheiben sind nämlich für manche Bestandteile des Sonnenlichts, wie das energiereiche und stimmungshobende UV-B-Licht, undurchlässig.

Joggen unterstützt

Wer aber nicht nur glücklich, sondern auch gesund in den Frühling starten will, kann joggen, statt nur spazieren zu gehen. „Nach der langen Winterpause sollte vorerst langsam mit Sport begonnen werden“, so Professor Dickhuth. Dafür winken aber auch gleich mehrere Belohnungen: Regelmäßiges, ruhiges Joggen senkt deutlich die Dauer und Häufigkeit von Atemwegsinfek-

TIPP

Der richtige Schuh

Erst mit dem richtigen Schuhwerk kann das Lauftraining ein Erfolg werden. Als Regel gilt: Ein fester Sitz an der Ferse, für die Zehen etwa einen Daumen breit Platz lassen, da beim Abrollen des Fußes die Zehen im Schuh nach vorne rutschen. Beim Erwerb von Laufschuhen sollen folgende Faktoren beachtet werden: Körpergröße und Körpergewicht, Geschlecht und Fußanatomie. Außerdem gibt es unterschiedliche Schuhe für unterschiedliche Verwendungszwecke, Freizeitläufer brau-

chen beispielsweise ein anderes Schuhwerk als ambitionierte Jogger. Auch der Laufuntergrund sollte bei der Wahl beachtet werden. „Bringen Sie zum Kauf neuer Laufschuhe am besten immer ein altes Paar mit. Fragen über Ihr Laufverhalten und Ihre Fußstellung lassen sich meist schon an den Verschleißerscheinungen der Sohle klären“, erklärt Prof. Dickhuth. Überdies bieten die meisten Fachgeschäfte eine Laufanalyse per Video an, um den richtigen Laufschuh für Sie zu finden.

ten, extreme Ausdauerbelastung kann die Häufigkeit sogar erhöhen. Auch unser Gehirn wird durch Sport im Freien positiv unterstützt. Nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert; Joggen reduziert auch die psychische Anspannung,

wirkt stimmungsaufhellend und erhöht den Wachheitsgrad über längere Zeit. Außerdem wird die Hirnanhangsdrüse stimuliert und sendet aktivierende Hormone an Muskulatur und Fettgewebe. Das fördert die Durchblutung und hilft zusätzlich beim Abnehmen.

GLEICHGEWICHT

Und alles dreht sich ...

Drehschwindel-Attacken zeigen
beängstigende Symptome –
aber gehen meist glimpflich aus

Alles dreht sich. Auf wackeligen Beinen geht Thomas N. den Flur entlang, stützt sich mit den Händen an der Wand ab und schafft es nur mit Mühe bis zur Außentür. Bei Thomas N. hat auf einmal alles aufgehört zusammenzupassen, die Welt scheint ins Wanken geraten, er tritt immer wieder mit den Beinen ins Leere. Was ist passiert?

„Der geschilderte Fall beschreibt die ungewöhnlichen Symptome eines sogenannten Drehschwindels“, sagt Professor Wolfgang Maier, Experte für Erkrankungen des Innenohrs an der HNO-Universitätsklinik. Obwohl die Symptome in den meisten Fällen wieder vergehen, verlieren Patienten bei der Konfrontation mit einem Drehschwindel sprichwörtlich den Boden unter den Füßen: „Es ist wie Karussell fahren“, sagt Maier. Die Opfer verlieren die Orientierung, wissen nicht mehr, wo oben und unten ist, können sich nicht mehr auf den Beinen halten und werden von Übelkeit und Erbrechen geplagt. Was sich so drastisch anhört und anfühlt, hat seinen Ausgangspunkt meist in einem winzigen Gebilde, dem Gleichgewichtsorgan des Innenohres.

„In den Ohren befindet sich das Gleichgewichtsorgan“, erklärt Professor Maier. Jedes Ohr ist mit einem dieser Organe ausgestattet. Es ist das Kernstück des menschlichen Orientierungssinns, ein biologisches Navigationssystem. Maier: „Dank Gleichgewichtsorgan kann der Mensch bei Bewegungen sein Gleichgewicht behalten – auch mit geschlossenen Augen.“ Das Gehirn verarbeitet ständig Informationen der Gleichgewichtsorgane und weiterer Orientierungssinne,

um ein Bild der eigenen Lage im Raum zu erstellen. Das geht gut, solange alle beteiligten Sinne übereinstimmende Informationen liefern. Fällt aber einer der Orientierungssinne aus, erhält das Gehirn widersprüchliche Informationen. Die menschliche Orientierung gerät aus dem Takt.

Zu den häufigsten Auslösern des Drehschwindels gehört eine Gruppe schwer bestimmbarer Veränderungen im Innenohr. Dazu zählen etwa plötzliche Durchblutungsstörungen, Thrombosen, Virusinfektionen oder lose Calciumteilchen im Ohr. „Das System ist sehr kleinteilig und komplex“, sagt Experte Maier, „von außen gibt es keine einfache Möglichkeit, dort ranzukommen“. Fast allen Auslösern ist aber zum Glück gemeinsam, dass sie in der Regel keiner langwierigen Behandlung bedürfen. Probleme mit dem Gleichgewichtsorgan verschwinden bei passender Therapie nach Tagen bis Wochen vollständig. Allenfalls das sehr seltene Menière-Syndrom mit Schwindelattacken in Kombination mit tief klingenden Ohrgeräuschen ist nicht einfach heilbar. Symptome können aber gelindert werden.

INFO

Erste Hilfe bei Drehschwindel gibt es bei der HNO-Ambulanz:
Telefon: 07 61/2 70-42 31



Schwer bestimmbare
Veränderungen im
Innenohr gehören zu den
häufigsten Auslösern des
Drehschwindels

Für den Kopf:

Das regionale Wirtschaftsmagazin econo im Abonnement:
jeden Monat bequem zugesandt – immer aktuell,
immer spannend. Wirtschaftsnachrichten aus Ihrer Region –
mit Leidenschaft und Kompetenz.

2 Jahre frei Haus für nur
58,80 Euro* per annum



Für die Ohren:

Unser Geschenk für Sie:
ein iPod shuffle!



Bestellen Sie jetzt!

Fax-Antwort an: 07 81/95 50-63

E-Mail: abo@econo.de · Online: www.econo.de/ipod

Name und Anschrift des Abonnenten

Name _____
Firma _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Ort/Datum Unterschrift

Zahlungsweise Rechnung Bankeinzug

Kontoinhaber _____
Kontonummer _____
BLZ _____
Name der Bank _____

Ort/Datum Unterschrift

* Im Bezugspreis von jährlich 58,80 Euro – also insgesamt 117,60 Euro – sind die Portokosten und die Mehrwertsteuer bereits enthalten. Gegenüber dem Einzelheftkauf spare ich 18 Prozent. Mein econo-Abonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn ich nicht sechs Wochen vor Ablauf der Bezugszeit schriftlich kündige. Die Mindestbezugszeit beträgt zwei Jahre. Ein Widerrufsrecht besteht nicht.

econo
Die starken Seiten der Wirtschaft

Ein Angebot der Kresse & Discher Wirtschaftsverlag GmbH,
Hanns-Martin-Schleyer-Straße 9, 77656 Offenburg
vertreten durch den Geschäftsführer Kim Lars Erdmann,
Registergericht Freiburg i. Br. HRB 472309,
Telefon: 07 81/9550-61, Telefax: 07 81/9550-63, www.econo.de,
service@econo.de