



UNIVERSITÄTS
FREIBURG **KLINIKUM**

ampuls

MAGAZIN

3 • 2009

**Angst
vor der Angst**

**ÄNGSTE ÜBERWINDEN
HEISST AN GRENZEN GEHEN**



Gesund werden ist gut.
Gesund bleiben ist besser.



„Gesund bleiben“ gibt es auch als
Zeitschrift. Jetzt kostenlos bestellen!
Telefon 07 61/3 19 05-1 61
E-Mail info@labor-clotten.de

www.schleiner.de

Ob Herzinfarkt, Darmkrebs oder Diabetes – Krankheitsrisiken können heutzutage sehr früh entdeckt werden. Fragen Sie Ihren Arzt: Moderne Gesundheitsvorsorge ist einfacher als viele denken.

Mehr unter: www.gesund-bleiben.de

 **LABOR
CLOTTEN**

GESUND
bleiben



Liebe Leserinnen und Leser,

ein großartiges Sommerfest liegt hinter uns – 6.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben es zur eindrucksvollen „Familienfeier“ des Universitätsklinikums werden lassen. Für viele Menschen ist der Sommer sowieso die schönste Jahreszeit. Doch auch die heißen Tage bringen mehr als eine potenzielle Gefahr mit sich. In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie Sie sich schützen können.

Ein Thema über das außerhalb der geschlossenen Tür eines Arztzimmers oft nur unter vorgehaltener Hand gesprochen wird sind Hämorrhiden. In diesem Heft erfahren Sie wie die schmerzvollen Plagegeister entstehen und beseitigt werden können.

Ischias ist eine Volkskrankheit. Doch wie entsteht der Schmerz, wie kann man ihm vorbeugen und ihn beseitigen? Hier gibt es ein großes Repertoire an Möglichkeiten, nicht nur an operativen. Informieren Sie sich!

Am Universitätsklinikum geht ein Modellzentrum neue Wege – seit Juni ist das Centrum für Chronische Immundefizienz (CCI) offiziell eröffnet. Erstmals wird nun in einer interdisziplinären Forschungs- und Behandlungseinrichtung des Klinikums der chronischen Immundefizienz der Kampf angesagt. Lesen Sie in dieser Ausgabe ein Interview mit einem der beiden wissenschaftlichen Direktoren des CCI.

Alle vier Wochen ist es „regelmäßig“ so weit, die Monatsblutung der Frau setzt ein. Gerade jüngere Frauen leiden gelegentlich unter ihrer Periode. Muss das sein oder kann diesen Frauen geholfen werden? Dieser Frage gehen wir nach.

Ich hoffe, dass auch für Sie im gesamten Spektrum wieder ein interessantes Thema dabei ist und wünsche Ihnen einen schönen, gefahrlosen Sommer.

Ihr

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

Inhalt

Editorial/Inhalt	3
Angst vor der Angst Ängste überwinden heißt an Grenzen gehen	4
Lesenswert Der Buchtip	5
Schmerzhafte Tage	7
Gefährliche Sommerzeit Von Gewittersturm bis Sonnenbrand	8
Der Rücken macht die Pein im Bein Volkskrankheit Ischias	10
Reisen und rätseln Reisetipp • Rätsel • Auflösung	12
Der Patiententipp Hämorrhiden – wenn rauskommt, was besser drinbleiben sollte	13
Modellzentrum geht neue Wege Centrum für Chronische Immundefizienz eröffnet	14

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: Erhard M. Gawlista
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 & Ortmann
Druckerei und Verlag KG

Die Angst vor der Angst

ÄNGSTE ÜBERWINDEN HEISST AN DIE EIGENEN GRENZEN GEHEN



Schneller Puls, kalter Schweiß auf der Stirn, Zittern, schlotternde Knie – und nur ein Gedanke: weg hier. Jeder kennt dieses Gefühl, und meist hat es einen guten Grund. „Angst ist normal und notwendig. Aber Angst kann sich auch verselbstständigen“, sagt Professor Dr. **Michael Wirsching**, Experte für Psychosomatische Krankheiten am Universitätsklinikum Freiburg. Wenn Angst Alltag wird und diesen zunehmend erschwert, dann ist sie eine Krankheit. Egal ob Spinnenangst, Furcht vor Menschenansammlungen oder ganz ohne Grund: „Die Betroffenen erkennen selbst, dass ihre Ängste übertrieben und unvernünftig sind, sind aber von der Heftigkeit der eigenen Reaktionen überwältigt“, erklärt Professor Dr. **Mathias Berger**, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum, das Problem.

„Die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Laufe des Lebens die Diagnose einer Angststörung zu erhalten, beträgt etwa 13 Prozent“, so Berger weiter. Dabei muss nicht jede Angststörung chronisch werden oder das Alltagsleben empfindlich einschränken. Viele Betroffene kennen spezifische Ängste, die nur in ganz bestimmten Situationen auftreten, sogenannte Vermeidungsängste. Die Spinnenangst ist wohl die bekannteste dieser Art. Betroffene entwickeln schnell Vermeidungsstrategien. Berger: „Sie machen einen immer größeren Bogen um die auslösenden Situationen.“ Eine Angst vor der Angst bildet sich aus.

Bei den sozialen Phobien, also der Angst vor dem Kontakt zu Menschen, neigen Patienten dazu, sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurückzuziehen. Sie fürchten Begegnungen mit Menschen und im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer zu stehen. Agoraphobien sind dagegen im Volksmund als Platzangst bekannt. Sie entstehen bei manchen in engen, bei anderen wieder in besonders weiten Räumen. „Nicht immer lässt sich eine konkrete Ursache von Angst feststellen“, so Professor Wirsching. Bei einer diffusen Angststörung gebe es einfach Angst ohne Grund. Doch egal welche Form zutrifft, schlimmstenfalls gipfeln Ängste in einer akuten Panik. Herzrasen, Hyperventilation, Magen-Darm-Probleme und sogar Bewegungsunfähigkeit sind die Folgen. Allerspätestens jetzt sollte ein Patient einen Arzt aufsuchen.

Zur Therapie von Ängsten gehört vor allem eine große Portion Arbeit an sich selbst, gibt Wirsching an. Trotzdem geht es kaum ohne Arzt. Dem fallen in der Angsttherapie zwei wichtige Aufgaben zu. „Zunächst muss ein Arzt, das kann der Hausarzt

sein, echte körperliche Ursachen der Angstsymptome ausschließen", so Wirsching. Denn auch ernsthaft gefährliche Erkrankungen können ähnliche Symptome und Gefühle auslösen. Ist eine tatsächliche Angststörung erkannt, ist die erste Hürde zu ihrer Überwindung erreicht.

Ein Therapeut wird dem Patienten eine auf seinen Einzelfall abgestimmte Therapie zur Verfügung stellen. Professor Berger: „Verhaltenstherapien sind bei den verschiedenen Angststörungen am besten und gelten als Behandlung der Wahl. Sie können zumeist ambulant durchgeführt werden.“ Die Therapie erfordert dabei eine aktive Mitwirkung und „Arbeit an sich selbst“. Wird die Behandlung ohne die Begleitung eines Therapeuten durchgeführt, besteht das Vorgehen aus drei wichtigen Schritten. Der erste ist tatsächlich die Konfrontation mit dem Angstauslöser. „Gehen Sie schrittweise an Ihre Grenze heran, aber übertreten Sie diese nicht“, rät Experte Wirsching. Dazu reicht es manchmal, wenn ein Mensch mit einer Soziophobie sich überhaupt wieder ins Kino oder ins Kaufhaus traut. Merkt er dann, dass die Angst kommt, helfen oft einfache Atem- und Entspannungsübungen. Auch stärkere Angstsymptome sind – wenn man sie zulässt – oft schneller vorbei als gedacht.

„Keinesfalls sollten Patienten aus Gewohnheit Angstmedikamente wie Valium nehmen“, betont Wirsching die Grenzen der Medizin. Solche Mittel seien nur im äußersten Notfall, etwa einer Panikattacke an Bord eines Flugzeugs, einzusetzen. Das Suchtpotenzial ist viel zu hoch. Eher infrage kommen auf ärztlichen Rat verschriebene Antidepressiva, die nach Berger nicht nur gegen Depressionen, sondern auch gegen Ängste wirksam sind.

Die Ursachen von Angststörungen sind außerordentlich vielfältig. Mediziner vermuten durchaus eine Art genetischer Veranlagung, die manche mehr, andere weniger anfällig für Ängste macht. Viel Anteil am persönlichen Angstprofil haben aber das soziale Umfeld und die Erziehung: „Es gibt ganze Angst-Familien, in denen Eltern und Kinder sich gegenseitig beeinflussen“, sagt Wirsching. Traumatische Erlebnisse führen ebenfalls zu schlimmen Ängsten. In schlechten wirtschaftlichen Zeiten wie dieser hat Angst übrigens Hochkonjunktur, und weit mehr Menschen als sonst sind deswegen in Behandlung.

Kontakt:

Ambulanz der Psychosomatischen Medizin
und Psychotherapie
Telefon: 0761 270-6841 (vormittags)
Spezialprechstunde für Angststörungen
Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie
Dr. J. Angenendt
Telefon: 0761 270-6914

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.

Ängste verstehen und hinter sich lassen

Menschen mit Angst- und Panikstörungen brauchen im Durchschnitt sieben Jahre, bis sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Dieser Ratgeber ermöglicht den Betroffenen, den Teufelskreis aus Angst, Panik und immer größerer Zurückgezogenheit wesentlich früher zu durchbrechen. Dazu bietet das Buch verlässliche Informationen und ein hilfreiches Instrumentarium, wie das Vertrauen in die eigene Stärke wiederbelebt und die eigene Persönlichkeit akzeptiert werden kann. Neben der Beschreibung von Ursachen, Formen von Ängsten, Therapien und Folgekrankheiten liegt der Schwerpunkt im Übungsprogramm. Dieses hilft, die Symptomatik besser zu erfassen und sie positiv zu beeinflussen.

Die Lehmanns Fachbuchhandlung bietet Ihnen deutschlandweit eine versandkostenfreie Lieferung an.

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

151 SEITEN MIT FARBIGEN
ABBILDUNGEN, 14,95 EURO





Schmerzhafte Tage



DURCHSCHNITTLICH 400 MONATSBLUTUNGEN MACHT EINE FRAU IN IHREN FRUCHTBAREN JAHREN MIT – FÜR VIELE EINE QUAL

Alle vier Wochen ist es wieder so weit: Wird die während eines Zyklus herangereifte Eizelle nicht befruchtet, stößt der Organismus die vorsorglich für die Einnistung eines Embryos vorbereitete Schleimhaut ab. Durchschnittlich 400 Monatsblutungen hat eine Frau in ihren fruchtbaren Jahren. Doch auf dieses Monat für Monat wiederkehrende Phänomene würden viele Frauen (und Männer) lieber verzichten. Denn bei bis zu 30 Prozent der Frauen geht die monatliche Blutung mit krampfartigen Schmerzen im Unterbauch, Übelkeit, Durchfall oder Rückenschmerzen einher. „Probleme während der Menstruation können verschiedene Ursachen haben“, erklärt Professor Dr. **Hans-Peter Zahradnik**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Endokrinologie und Reproduktionsmedizin der Universitäts-Frauenklinik Freiburg. „Bisweilen werden sie durch Muskelknoten, sogenannte Myome, in der Gebärmutter oder versprengte Gebärmutter Schleimhaut, sogenannte Endometriose, verursacht.“ Solche rein anatomischen Ursachen können vom Gynäkologen zielgerichtet und ursachenbezogen behandelt werden. Bei vielen Frauen, die unter Menstruationsbeschwerden leiden, kann der Frauenarzt aber

keine anatomischen Ursachen feststellen. Gerade jüngere Frauen klagen über monatlich wiederkehrende Probleme. „Junge Frauen sind deshalb häufiger betroffen, weil bestimmte Gewebshormone in der Gebärmutter nicht gleichgewichtig gebildet werden“, so Professor Zahradnik. Hormone sind es dann auch, die gegen die monatlichen Beschwerden eingesetzt werden können. Das bekannteste Mittel ist die Pille, vor allem dann, wenn gleichzeitig eine Schwangerschaftsverhütung gewünscht wird. Sie verändert die Hormonspiegel und verhindert den Eisprung. Dadurch baut sich die Gebärmutter Schleimhaut weniger stark auf, die Blutungen werden schwächer und die lokalen Hormonspiegel normalisieren sich. „Frauen, denen die üblichen Pillen nicht helfen, raten wir zu bestimmten Präparaten, teilweise auch zu einer durchgehenden Einnahme“, so der Experte. Zahradnik weiß aber auch noch auf einen anderen Punkt hin, der bei Regelbeschwerden nicht außer Acht gelassen werden darf: der psychologische Aspekt. Lernmechanismen, Konditionierungen und Ängste vor dem nicht beeinflussbaren Wiederauftreten der Schmerzen spielen

dabei eine wichtige Rolle. Professor Zahradnik: „In welchem Ausmaß Konflikt- beziehungsweise Stressverarbeitung für die Entstehung schmerzhafter Regelblutungen verantwortlich sind, müssen allerdings weitere Untersuchungen zeigen.“ Sicher scheint aber, dass weder hormonelle noch psychische Faktoren unabhängig vom Umfeld der Frau betrachtet werden können. Eine gute Strategie, um leichtere schmerzhafte Regelblutungen in Schach zu halten, ist Sport. Adäquate körperliche Bewegung verbessert die Durchblutung der Gebärmuttermuskulatur und kann so Verkrampfungen lösen. „Auch wenn Sport nicht die Ursachen bekämpfen kann, kann er doch zu einer Linderung der Schmerzen führen“, weiß Professor Zahradnik. „Und vor allem lenkt Sport ganz einfach von den Schmerzen ab und fördert das Allgemeinbefinden.“

Weitere Informationen:

endokrinologische Sprechstunde:
Telefon: 0761 270-025
endokrinologische Sprechstunde (privat):
Telefon: 0761 270-3150



Gefährliche Sommerzeit

VON GEWITTERSTURM BIS SONNENBRAND

Eine Weile schien es, als wollten uns die frostigen Überbleibsel des vergangenen Jahres gar nicht mehr in den Sommer entlassen. Doch nun ist es endlich geschafft! Fast nichts mehr steht zwischen uns und dem Sommerwohlgefühl. Außer natürlich der Sommer selbst. Der hält nämlich wie jedes Jahr wieder einige Gefahren für uns bereit, die oft einfach übersehen oder sogar ignoriert werden. Eigentlich leichtsinnig, denn dabei besteht akute Lebensgefahr.

Vielen ist gar nicht bewusst, welche kleinen und großen Tücken der Sommer für uns bereithält. So sind Gewitter im Sommer besonders häufig. Wenn man sich zu dieser Zeit draußen aufhält, beispielsweise zum Schwimmen oder Zelten, soll-

te man auf ein paar Punkte achten. Es ist ratsam bei einem Gewitter das Baden sofort einzustellen und den Kontakt mit Wasserflächen, egal ob Pool, See oder Fluss, zu vermeiden. Regenschirme und Zelte sollten zwar vor Orkanböen geschützt werden, dabei aber metallfrei sein, also ohne metallhaltige Stangen oder Heringe.

Auch metallische Gegenstände, die man am Körper trägt, wie Uhren, Gürtel und Schmuck, legt man besser ab. Auch Handys lässt man bei einem Gewitter besser in der Tasche. Auf einem Zeltplatz sollte außerdem ein mindestens zehn Meter hoher Blitzableiter vorhanden sein. Dieser muss aber in jedem Fall höher sein als alle anderen Bäume, Stangen oder Türme in seiner

Umgebung, denn nur dann interessieren sich die Blitze wirklich für ihn. Gleichzeitig gilt aber immer auch, dass von allen Gegenständen wie Blitzableitern, Bäumen oder Strommasten ein Sicherheitsabstand von 100 Metern eingehalten werden muss. Der alte Leitspruch „Buchen soll man suchen, Eichen soll man weichen“ ist wissenschaftlich nicht haltbar. Die Gefahr eines umstürzenden Baumes wird größer, je weniger Unterholz er hat, je alleinstehender seine Lage, je höher sein Stamm und je stärker seine Krone ist.

Dennoch ist es nicht immer eine gute Idee, den wohlthuenden Schatten des Waldes zu meiden. „Hat der Körper keine Möglichkeit mehr die Hitze abzugeben, droht ein Hitzschlag“, warnt Pro-



fessor Dr. **Manfred Zehender**, Stellvertretender Ärztlicher Direktor und Leitender Oberarzt der Abteilung Kardiologie und Angiologie. Anzeichen hierfür ist eine erhöhte Körpertemperatur, bis zu 43°C, Kopfschmerzen, Schwindel oder sogar Erbrechen sowie beschleunigte Atmung oder Herzschlag. Hier sind Sportler wie Übergewichtige verstärkt gefährdet. Aber auch Durchblutungsstörungen sowie Hauterkrankungen, die die Schweißproduktion hemmen, erhöhen das Risiko. Da Säuglinge noch über keine ausreichende Schweißproduktion verfügen, muss auf sie besonders geachtet werden. Atmungsaktive Kleidung, das Vermeiden von körperlich anstrengenden Tätigkeiten und gelegentliches Abkühlen mit kaltem Wasser können Abhilfe schaffen. „Ein Hitzschlag kann durch Schädigung der Innenwände der Blutgefäße zu einem lebensbedrohlichen Schock führen. Die wichtigste Sofortmaßnahme ist die externe Senkung der Körpertemperatur durch kalte Umschläge und vorsichtiges Anspritzen mit kaltem Wasser“, rät Professor Zehender.

Wer sich nicht nur großer Hitze, sondern auch der direkten Sonneneinstrahlung aussetzt, kommt in die bekannte, aber leichtsinnig in Kauf genommene Gefahr eines Sonnenbrandes. Das Vorbräunen im Solarium zur Vorbeugung eines Sonnenbrandes ist leider nur ein Gerücht. Sonnenlicht enthält sowohl UV-A- wie auch UV-B-Strahlung, das Solarium hingegen produziert vornehmlich UV-A-Strahlung, dafür manchmal bis zu 1.000 Mal mehr als die Sonne. „Leider ist die UV-A-Strahlung aber nur für die ‚schnelle‘ Bräune zuständig, die bald wieder verflogen ist und den Eigenschutz der Haut nicht fördert. UV-B-Strahlung hinterlässt eine längerfristige Bräune, ist aber auch hauptverantwortlich für den Sonnenbrand und damit assoziierte Krebsentstehung“, erklärt Professor Dr. **Dorothee Nashan**, Leitende Oberärztin der Abteilung Dermatologie und Venerologie des Universitätsklinikums Freiburg. Schon mancher ging als weißes Brötchen in den Urlaub und kam als brauner Lederball zurück. Ein normaler Sonnenbrand ist eine Verbrennung des ersten oder sogar des zweiten Grades und erhöht nicht nur die Hautkrebsgefahr, sondern schlägt –

wie auch die kumulative UV-A-Exposition – dem Schönheitsideal ein Schnippchen. „Groporige Haut, vermehrte Mitesser, nachlassende Hautelastizität und auch verstärkte Faltenbildung sind der Preis für jahrelanges Sonnenbaden“, warnt Professor Nashan.

„Findet der Urlaub im Ausland statt, sollte man außerdem Vorsorgemaßnahmen treffen. Eine gut bestückte Reiseapotheke sollte unbedingt mit in den Koffer“, empfiehlt Professor Dr. **Winfried Kern**, Leitender Arzt der Sektion Klinische Infektiologie der Uniklinik Freiburg.

Die wichtigsten Gesundheitsinfos zu den meisten Reiseländern und um welche Impfungen und Medikamente sich gekümmert werden muss, finden Sie in unserem Onlinemagazin: <http://www.uniklinik-freiburg.de/onlinemagazin> unter Reisetipps.

Der Rücken macht die Pein im Bein

VOLKSKRANKHEIT ISCHIAS

Der Po schmerzt, durch den Schenkel und bis in die Füße geht bei den einen ein unangenehmes Ziehen. Andere können sich kaum mehr bewegen oder haben gar Lähmungserscheinungen. Dabei fehlt dem Bein doch nichts! Wer diese Symptome kennt weiß schnell den Schuldigen der Schmerzen zu benennen: Es ist der Ischiasnerv. Eingequetscht und gereizt sitzt er in der unteren Wirbelsäule und sendet seine Schmerzsignale. Der Nerv führt ins Bein – deshalb schmerzt es dort, obwohl der Nerv selbst die Ursache ist.

Probleme mit dem Ischiasnerv sind eine der gängigsten Varianten der Volkskrankheit „Rückenschmerzen“. Über die Hälfte aller Deutschen machen in ihrem Leben Erfahrungen mit Rückenproblemen. Davon ist in mindestens zehn Prozent der Fälle der Ischiasnerv betroffen. Die Betroffenen haben eine sogenannte Ischialgie. „Dahinter kann ein Bandscheibenvorfall stecken oder etwa eine Verengung des Nervenkanals in der Wirbelsäule“, sagt Professor Dr. **Josef Zentner**, Rücken-Experte des Universitätsklinikums Freiburg.

Wie entstehen nun der Schmerz und das Ziehen im Bein? Zunächst ist der Ischiasnerv einer der wichtigsten Nervenstränge, der vom Rücken in das Bein zieht. Aus der unteren Körperhälfte leitet das Nervenbündel Informationen aus den Schenkeln und den Füßen über das Rückenmark ins Gehirn. Ohne Ischias hätten wir keine Kontrolle über unsere Beine. Erfährt der Nerv im Rücken nun selbst einen Reiz – zum Beispiel durch eine verrutschte Bandscheibe – weist unser Schmerzzentrum diesen Reiz dem Ursprung des Nervenbündels zu. Das ist in der Regel ein sehr genau definierbarer Bereich entlang eines Beines. Nur selten sind beide Seiten betroffen. Je nach Belastung des Nervs spürt der Betroffene nur ein leichtes Ziehen, oder er kann im schlimmsten Fall kaum mehr gehen.

Nur wenn ein Patient selten und vorübergehend mit dem Ischias zu tun hat, kann er hoffen, von alleine wieder zu gesunden. Ein Gang zum Arzt schafft auf jeden Fall mehr Gewissheit. Patienten, die mit Lähmungserscheinungen oder gar mit einem Verlust der Kontrolle über die Blase konfrontiert sind, müssen sogar sehr dringend einen Experten aufsuchen. „Heutzutage setzt die Medizin auf eine abgestufte Behandlungsmethode“, betont dabei Rücken-Experte Zentner: „In den wenigsten Fällen muss operiert werden.“

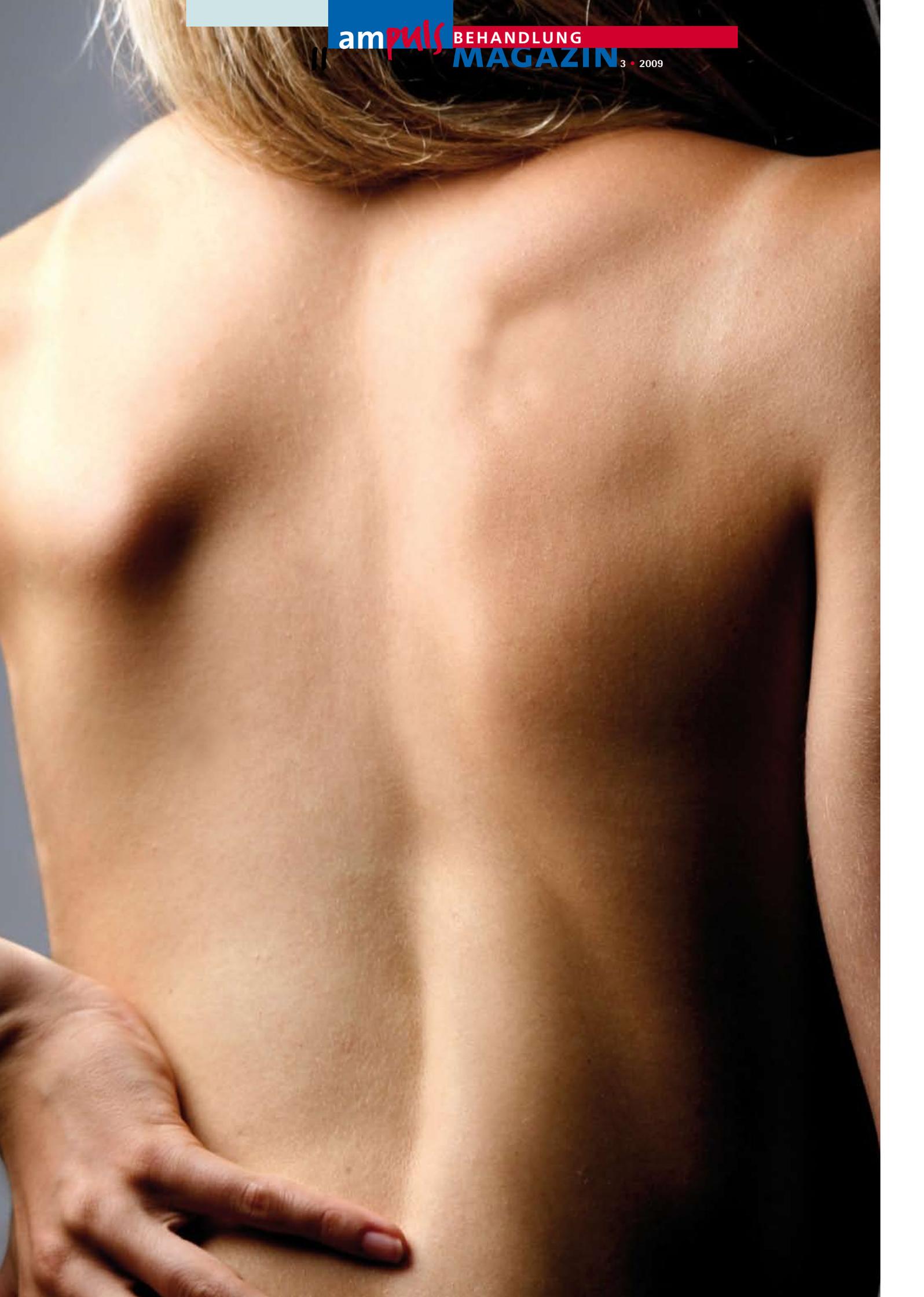
Stattdessen versuchen der Experte und seine Kollegen in den meisten Fällen zunächst die sogenannte „konservative Behandlung“ des Problems. Das kann zum Beispiel durch individuelle Physiotherapie oder auch durch Medikamente geschehen. „Erst wenn diese Methoden nach zwei bis drei Wochen keine Besserung bringen – und das ist nur selten so –, raten wir einem Patienten zur Operation“, sagt Zentner. Am Universitätsklinikum Freiburg sind Ärzte mit einem außerordentlich großen Repertoire an Behandlungs- und Operationsmethoden für Ischiasprobleme vertreten. Damit ist sichergestellt, dass für Patienten auf jeden Fall die individuell richtige Methode gefunden und bereitgestellt werden kann. „Es wurde in der Vergangenheit oft und zu schnell operiert“, sagt Zentner. Heute würde man sehr sorgfältig abwägen, ob dies überhaupt nötig ist.

Am besten schützen sich Patienten vor solcherlei Erwägungen allerdings durch regelmäßige und sinnvolle Prävention. Egal ob Rückenschule, Gymnastik, Schwimmen oder Fitnesstraining – wer den Rücken trainiert und dabei nicht überlastet, ist am besten vor Ischias-Sorgen gefeit.

Kontakt:

Oberarzt Dr. Ulrich Hubbe
Sprechstunde für
Wirbelsäulenpatienten
Neurochirurgische Abteilung
der Uniklinik Freiburg
Persönliche Terminvereinbarung und Beratung unter
Telefon 0761 270-5027

EINGEKLEMMT UND GEREIZT SENDET DER ISCHIASNERV SEINE SCHMERZSIGNALE BIS INS BEIN



Rätsel

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

LEHMANN'S
FACHBUCHHANDLUNG

Einsendeschluss ist **Mittwoch, der 16. September 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, war Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Deutschland eine der Haupttodesursachen. Sie galt als „Volksseuche“ und „weiße Pest“, aber auch als „Proletarierkrankheit“. In der Zeit der Romantik wurde dieser Krankheit ein schöpferisches Moment zugeschrieben. Der dem „jungen Tod“ geweihte Dichter sollte von dem verzehrenden Fieber beflügelt sein.

AUFLÖSUNG RÄTSEL 2/2009

Die richtige Lösung des Rätsels lautet Syphilis. Der Buchgutschein in Höhe von 100 Euro, gestiftet von der Fachbuchhandlung Lehmanns, geht an **Katrin Wacker** aus Freiburg.

DER ampuls MAGAZIN-REISETIPP

Dolce Vita in Sestri Levante

Himmelblau lackierte Holzboote dümpeln in der Bucht, die Sonne glitzert auf dem Wasser, terrakottarot und ockergelb leuchten die Fassaden der schmalen Fischerhäuschen. Oberhalb des Ortes beginnen Wanderwege durch üppiges Macchia-Gestrüpp. Von hier schweift der Blick über eine schroffe Steilküste, an der sich die Wellen schäumend brechen. Die Küste der Riviera di Levante mit ihren rund 20 Orten hinterlässt Urlaubseindrücke, die noch lange Sehnsucht auslösen. Ganz besonders an ihrem „heimlichen“ Zentrum, in Sestri Levante.



DIE KÜSTE DER RIVIERA DI LEVANTE HINTERLÄSST URLAUBSEINDRÜCKE, DIE NOCH LANGE SEHNSUCHT AUSLÖSEN

Das Seebad hat Tradition – Sestri Levante verfügt neben einer liebevoll restaurierten Altstadt vor allem über zwei malerische Buchten, die zum Baden und Faulenzen einladen: die Baia della Favole, die „Märchenbucht“, und die kleinere Baia del Silenzio, die „Bucht der Stille“.

Auf der Halbinsel befindet sich aber auch eine unerwartete Attraktion, die leider nicht zugänglich ist: Der Turm, von dem aus Guglielmo Marconi (1874–1937) mit Funkwellen experimentierte und so das UKW-Radio erfand, steht im Privatpark eines Luxushotels.

Die Umgebung von Sestri Levante ist ebenfalls spannend: Auf der anderen Seite der weiten Bucht liegt der Traum aller Amerikaner: Portofino. Aus einem kleinen Fischerdörfchen ist hier ein Tourismusmagnet erster Güte geworden. Einer der berühmtesten Söhne des Dorfes soll übrigens

Christoph Kolumbus, der 1492 Amerika entdeckte, sein. Ob Kolumbus aber hier tatsächlich seine Kindheit verbracht hat, ist äußerst zweifelhaft.

Folgt man der Küste von Sestri Levante aus nach Süden, ist es nicht weit bis zum nächsten Höhepunkt: der Cinque Terre. Eine Wonne für Wanderer – die Dörfer der Cinque Terre wie Vernazza werden am besten zu Fuß erobert und sind vor allem im Frühling und Herbst „Italien pur“. Wer die Cinque Terre kennenlernen will, sollte sie sich über die ehemaligen Wege der Weinbauern erwandern. Für die rund zwölf Kilometer benötigt man – je nach Kondition und Temperatur – mindestens sechs Stunden. Der schmale Weg führt über Steine und Treppen durch schattige Steineichenwälder, sonnendurchflutete Olivenhaine und ausladende Weinterrassen. Der Blick fällt in tiefe Schluchten und schweift über schroffe Klippen. Wem die Strecke zu weit ist, der kann sie in jedem Ort unterbrechen und in den



Zug steigen, der etwa alle 20 Minuten vorbeikommt – und einen durch zahlreiche Tunneln in kürzester Zeit wieder nach Sestri Levante zurückbringt. Wo man sich dann bei einem Sprung ins Meer oder einem kühlen Bier erholen kann.

Ansprechpartner für Reisemedizin am Universitätsklinikum Freiburg:
Medizinische Klinik, Abteilung Infektiologie:
www.if-freiburg.de
Telefon: 0761 270-1818 (Ambulanz)
Fax: 0761 270-1827
E-Mail: info@if-freiburg.de

Hämorrhiden

WENN RAUSKOMMT, WAS BESSER DRINBLEIBEN SOLLTE

Immer noch ein Tabuthema – alles, was nur auf der Toilette passiert, wird nur ungern als Thema für ein Gespräch gewählt. Sicherlich ist das am Esstisch manches Mal auch von Vorteil, doch spätestens wenn man beim Arzt sitzt, sollte man offen und normal darüber reden können. Wer weiß worauf es dabei ankommt, kann auch besser behandelt werden. Hier erfahren Sie, was ungern erzählt wird.

Die Hämorrhiden sitzen am Ende des Afterkanals. Dieses Gewebepolster aus vielen kleinen Blutgefäßen arbeitet zusammen mit dem Schließmuskel als eine Art Dichtungsring, der unseren Darm nach außen abdichtet. Zuerst einmal dürfen wir unseren Hämorrhiden also sehr dankbar sein. Wenn diese uns allerdings Probleme machen, ist das meist sehr unangenehm. Anzeichen für ein Hämorrhidenleiden sind Brennen oder Jucken sowie Nässen oder schmerzende Knoten im Afterbereich, Blutstropfen oder Stuhlschmierer in der Unterwäsche sowie das Gefühl der unvollständigen Entleerung nach dem Stuhlgang. Diese Beschwerden sind wohl auch der Grund, warum dieses Leiden nur ungern thematisiert wird. Aber aufgepasst! „Leichte Beschwerden können sich auch verschlimmern“, erklärt Professor

Dr. **Günther Ruf**, Leiter der Koloproktologie der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie des Universitätsklinikums Freiburg. Die Experten unterscheiden vier Krankheitsstadien.

Im ersten Stadium ist das Leiden nur wenig ausgeprägt und die oben genannten Probleme treten kaum oder teilweise gar nicht auf.

Im zweiten Stadium sind die Hämorrhiden deutlich vergrößert. Verstärktes Schmerzen und Bluten kann die Folge sein. Werden sie belastet, wie beispielsweise beim Pressen während des Stuhlgangs, treten sie hervor, ziehen sich anschließend aber selbstständig wieder zurück.

Wird das dritte Stadium erreicht, ziehen sich die Hämorrhiden aufgrund ihrer fortgeschrittenen Größe nicht mehr eigenständig zurück, sondern müssen mit dem Finger zurückgeschoben werden. Das ist auch der Grund, warum der Darm nicht mehr richtig abgedichtet wird und es zu Stuhlschmierer in der Wäsche kommen kann.

Im vierten Stadium sind die Hämorrhiden schließlich auf eine Größe angeschwollen, die das Zurückschieben in den After verhindert. Hier können starke Beschwerden die Folge sein. Abgesehen von Blutungen, Schmerzen und Entzündungen, kann es auch zu unfreiwilligem Stuhlabgang kommen. „Während das erste und zweite Stadium noch selbst mit Salben, Zäpfchen und Sitzbädern behandelt werden kann, sollten weiter fortgeschrittene Sta-

dien unbedingt von einem Facharzt untersucht werden“, rät Professor Ruf. In diesem Fall wird auf Verfahren wie Verödung oder eine Laser- oder Kältherapie zurückgegriffen. Um die Beschwerden nicht zu verschlimmern, sollte darauf geachtet werden, den Stuhl weich zu halten, sodass er ohne übermäßiges Pressen abgeführt werden kann. Dabei hilft ballaststoffreiche Nahrung und eine Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern pro Tag. Vollkornprodukte sowie Kartoffeln, Spinat, Pfirsiche oder Aprikosen haben sich als empfehlenswert herausgestellt. Bananen und Heidelbeeren hingegen verhärteten den Stuhl eher, ebenso wie Schokolade und Cola, schwarzer Tee und Weißmehlprodukte. Wer schon Schmerzen verspürt sollte außerdem mit säurehaltigen Zitrusfrüchten zurückhaltend sein.



WER UNTER HÄMORRIDEN LEIDET, FÜR DEN WIRD DER GANG ZUR TOILETTE ZUM MARTYRIUM

Die häufigste Ursache für Hämorrhiden ist chronische Verstopfung, der genau so wie oben beschrieben durch weichen Stuhl vorgebeugt werden kann. Die regelmäßige Einnahme von Abführmitteln ist ein ebenso häufiger Grund. „Auch erbliche Veranlagungen wie eine Bindegewebsschwäche, der erhöhte Druck im Bauch bei einer Schwangerschaft oder Bewegungsmangel und Übergewicht können Gründe dafür sein“, erklärt Professor Ruf.

Immer noch kommt es zu ausgeprägten Hämorrhidenleiden, weil es den Betroffenen unangenehm ist in einem frühen Stadium damit zu einem Arzt zu gehen. Völlig zu Unrecht! Experten haben sich speziell auch für solche Beschwerden ausbilden lassen. Für den Patient mag die Erkrankung also ungewöhnlich sein, für den Facharzt sicher nicht. Wer also nicht will, dass es raus kommt, sollte mit einem Arztbesuch dafür sorgen, dass alles drin bleibt.

Weitere Informationen bei:

Professor Dr. Günther Ruf

Oberarzt der Abteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie

Telefon: 0761 270-6120

E-Mail: guenther.ruf@uniklinik-freiburg.de

Modellzentrum geht neue Wege

CENTRUM FÜR CHRONISCHE IMMUNDEFIZIENZ ERÖFFNET

Das Forschungs- und Behandlungszentrum für Chronische Immundefizienz (CCI) wurde im Juni eröffnet. Erstmals wird nun in einer interdisziplinären Einrichtung des Klinikums der chronischen Immundefizienz der Kampf angesagt. amPuls interviewte Professor Dr. **Stephan Ehl**.



AM CCI WERDEN BESONDERS KOMPLEXE IMMUNDEFIZIENZERKRANKUNGEN EFFEKTIV ERFORSCHT

amPuls: Was ist das Centrum für Chronische Immundefizienz?

Das CCI wurde vom Klinikum und der Medizinischen Fakultät eingerichtet, mit dem Ziel, das Problem chronische Immundefizienz besser zu verstehen, zu erkennen und zu behandeln. Das Besondere am CCI ist das altersübergreifende Konzept, die Interdisziplinarität und der Charakter als integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum. Dies bedeutet, dass Kinderärzte und Internisten, Spezialisten für das Abwehrsystem, für Infektionserkrankungen und für Bluterkrankungen und Knochen transplantation sowie Mediziner und Biologen in einer eigenständigen Einrichtung zusammenarbeiten.

amPuls: Was ist Immundefizienz und wie kommt es dazu?

Immundefizienz macht sich vor allem durch Infektanfälligkeit bemerkbar. Häufige, hartnäckige oder ungewöhnliche Infektionen können ein Hinweis auf eine Abwehrschwäche sein. Sie zeigt sich aber auch häufig durch eine Störung der Immunregulation mit der Folge von Fieberschüben, Milz- und Lymphdrüenschwellungen, Granulomen, entzündlichen Darmerkrankungen und verschiedenen Autoimmunerkrankungen.

Ursache von Immundefizienz sind häufig genetische, das heißt angeborene Erkrankungen. Das bedeutet aber nicht, dass nur Kinder betroffen sind. Forschungsergebnisse aus Freiburg haben wesentlich dazu beigetragen, zu verstehen, dass auch Immundefizienzerkrankungen, die sich erst im Erwachsenenalter zeigen, durch genetische Defekte bedingt sein können.

amPuls: Warum ein Zentrum für Immundefizienz?

Immundefizienz wird immer noch zu selten erkannt und richtig behandelt. Viele Patienten haben keine gute Anlaufstelle. Immundefizienzerkrankungen sind aber auch Modellerkrankungen der molekularen Medizin. Weitreichende Erkenntnisse über das Abwehrsystem wurden durch genaue Charakterisierung von Patienten mit angeborenen Immundefekten gewonnen. Die Untersuchung von Immundefizienzerkrankungen ist auch eine entscheidende Basis für das Verständnis der Entstehung von Infektionserkrankungen mit Folgen für die Impfstoffentwicklung.

amPuls: Sie bezeichnen das CCI als Modellzentrum, warum?

Mit der Einrichtung des CCI sind Klinikum und Fakultät neue Wege gegangen. Modellzentrum ist strukturell gemeint. Die beteiligten Ärzte und Wissenschaftler werden in einer eigenständigen Einrichtung zusammengefasst. Natürlich bleibt das CCI dennoch eng verzahnt mit der Kinderklinik und der Medizinischen Klinik sowie mit den wissenschaftlichen Instituten.

amPuls: Wie kann ich mich als Patient ans CCI wenden?

In der Regel erfolgt die Zuweisung über den Hausarzt, der den Verdacht auf eine Immundefizienz äußert. Aber auch die direkte Kontaktaufnahme mit dem CCI ist möglich. Wir haben zwei Ambulanzportale, eines in der Kinderklinik und eines in der Inneren Medizin.

amPuls: Welche Pläne oder Ziele haben Sie für die Zukunft?

Zunächst einmal liegt uns viel daran, Patienten, die unsere Hilfe und unseren Rat suchen, nach den neusten medizinischen Kenntnissen zu diagnostizieren und zu behandeln. Darüber hinaus arbeiten wir daran, neue Ursachen und Erscheinungsformen der Immundefizienz aufzuklären, neue Behandlungsansätze zu finden und diese Ergebnisse rasch aus der Forschung in die Anwendung zu bringen. In struktureller Hinsicht ist auch noch viel aufzubauen. Wichtige Professorenstellen sind zu besetzen und die immer noch verstreuten CCI-Einrichtungen müssen räumlich zusammengeführt werden. In zwei Jahren erfolgt eine erste Zwischenbegutachtung durch das Ministerium. Bis dahin müssen wir überzeugend darstellen können, dass das CCI auf dem richtigen Weg ist. Das ist eine große Herausforderung. Wir haben aber das Glück, ein hervorragendes Team von Mitarbeitern gewonnen zu haben, die sich dieser Herausforderung mit viel Einsatz, aber auch mit viel Freude stellen.

Kontakt:

Prof. Dr. Hans Hartmut Peter
Prof. Dr. Stephan Ehl
Centrum für Chronische Immundefizienz (CCI)
Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg
Telefon: 0761 270-3449 • Fax: 0761 270-3446
Smart-Link CCI
www.cci.uniklinik-freiburg.de



Einladung zum MLP-Forum

Leistungsfähigkeit – Die vier Säulen der Fitness.

Prof. Dr. Klaus Baum ist einer der renommiertesten deutschen Physiologen und Sportmediziner. In seinem Vortrag zeigt er, welche Aspekte ein gesundes Leben ausmachen. Körperliche Fitness spielt dabei ebenso eine wichtige Rolle wie Ernährung und mentale Stärke. Er erläutert, wie diese Faktoren zusammenspielen und erklärt, wie jeder Einzelne sein Wohlbefinden aktiv verbessern kann. Es erwartet Sie eine informative Veranstaltung, zu der wir Sie gerne einladen: **Mittwoch 30.09.2019, 19.00 Uhr, im Audimax der Universität Freiburg.**

Die Themen im Überblick:

- Sport, Ernährung, Lebensqualität
- Anti-Aging: Sport als Wunderdroge?
- Burn-Out aktiv begegnen: Das Feuer im Lauf unseres Lebens
- Die gesunde Ernährung: Was brauchen wir wirklich?

MLP Finanzdienstleistungen AG
Geschäftsstelle Freiburg IV
Werthmannstraße 7
Tel 0761 • 70772 • 0
79098 Freiburg

Jetzt anmelden unter:
freiburg4@mlp.de



Finanzberatung, so individuell wie Sie.



Fragewoche des Uniklinikums im Internet

**CHATTEN SIE VON MONTAG BIS DONNERSTAG MIT EXPERTEN
DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS FREIBURG**

Wo? Unter www.ampuls-online.de • **Wann?** Jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

■ Montag, den 21. September 2009
Schnupfen, Husten oder Ohrenschmerzen
bei Kindern und kein Ende?
Chatten Sie mit dem Kinderarzt!

■ Mittwoch, den 23. September 2009
Menstruationsprobleme, Wechseljahre
oder unerfüllter Kinderwunsch?
Chatten Sie mit dem Frauenarzt!

■ Dienstag, den 22. September 2009
Blasenschwäche, Prostataprobleme
oder Probleme mit der Sexualität?
Chatten Sie mit dem Urologen!

■ Donnerstag, den 24. September 2009
Hautalterung, Akne
oder Angst vor Hautkrebs?
Chatten Sie mit dem Hautarzt!

www.ampuls-online.de



@ampuls
online

Medizin kinderleicht verstehen

ampuls-online - tagesaktuelle Berichte
rund um die Themen Gesundheit, Forschung und Behandlung