



UNIVERSITÄTS
FREIBURG KLINIKUM

ampuls

MAGAZIN

4 • 2008



Hilfe bei Migräne
Strategien gegen den Quälgeist



**HARTMANN
& KOLLEGEN**
WIRTSCHAFTSPRÜFER
STEUERBERATER

Tätigkeitsschwerpunkte:

- ◆ Betriebs-/ Praxisübernahme
- ◆ Betriebswirtschaftliche und steuerliche Beratung für Heilberufe
- ◆ Existenzgründungsberatung
- ◆ Vermögensberatung

Victoria- Gebäude • Basler Straße 61 • 79100 Freiburg • Tel.: 0761/ 4 59 95-0 • Fax: 0761/ 4 59 95-99,
E-Mail: info@hkl-owt.de • Internet: www.hkl-owt.de



Kooperationspartner
der:



Privatärztliche Verrechnungsstelle
Freiburg

*Der Versicherungsmakler der
Gesundheitswirtschaft*

Wir helfen unseren Kunden weiter. Mit Sicherheit.

Asklepios AG
Assekuranzmakler

Unsere Kunden

- Mehr als 4500 Ärzte & Zahnärzte
- Kliniken & sonstige Betriebe der Gesundheitswirtschaft

Unsere Dienstleistungen

- Existenzgründungsberatung (Praxis Übernahme und Praxis Neugründung)
- Lfd. Betreuung unserer Kunden vor Ort

Unsere Produkte

- Spezialversicherungen für Ärzte & Zahnärzte
- Altersversorgung sicher und rentabel

Unsere Partner

- Verschiedene Privatärztliche Verrechnungsstellen
- Internationale Spezial-Versicherer

Asklepios AG Assekuranzmakler

Kartäuserstraße 120 „Villa Ziegenbein“ 79104 Freiburg - Tel.: (0761) 70 57-0 - Fax: 70 57-111
E-Mail: info@asklepios.ag - www.asklepios.ag



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die aktuelle Ausgabe unseres Magazins stellt Ihnen erneut einige Themen vor, die Sie in Ihrer täglichen Praxis anwenden können. Unser Beitrag über Migräne soll helfen, die Bedeutung von Stressbewältigung, Änderung der Lebensform und der Ernährung sowie des Einsatzes von Medikamenten bei der Behandlung dieser Krankheit richtig einzuschätzen. Ebenfalls eine sehr häufige Krankheit ist die Neurodermitis oder das atopische Ekzem. Besonders Kinder, aber auch Erwachsene sind immer häufiger betroffen. Über den Umgang mit Jugendlichen in der Pubertät wird von psychologischer Seite referiert, es werden Tipps gegeben für den Umgang mit jungen Menschen in der Phase des Übergangs vom Kindes- zum Erwachsenenalter.

Eine weiteres Leiden, das fast jeder von uns kennt, sind Rückenschmerzen. In unserem Artikel werden Verhaltensregeln angeboten, diagnostische Methoden vorgestellt und Konzepte der modernen Medizin im Umgang mit chronischen Rückenschmerzen dargelegt. In der Öffentlichkeit ist das Thema „Brustkrebs“ ständig präsent. Besonders tragisch ist die Tatsache, dass bei früher Erkennung durch regelmäßige Voruntersuchungen das Schicksal der betroffenen Frauen wesentlich positiver verlaufen könnte, als dies häufig der Fall ist. Hierauf immer wieder hinzuweisen ist uns ein besonderes Anliegen. Das Brustzentrum des Universitätsklinikums ist hier kompetenter Ansprechpartner. Zum Thema der Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es ebenfalls eine vielfältige mediale Präsenz. Wir gehen auf die Gründe der Entstehung chronischer Erkrankungen auf diesem Gebiet mit all seinen Facetten ein, geben Ratschläge zur Diät, zur körperlichen Aktivität und zur medikamentösen Behandlung. Schließlich gehen wir vor Beginn der Winterzeit auf die wiederholt empfohlene Grippeimpfung ein und informieren über die Auswirkungen der Influenzaerkrankung für ältere, aber auch für jüngere Menschen. Wir haben in den letzten dreieinhalb Jahren in vielfältiger Weise über die modernen Konzepte der universitären Medizin berichtet. Das Universitätsklinikum musste in der Öffentlichkeit auch zu Problemen Stellung beziehen, die nicht positiv waren. Hier ist vor allem die so genannte Doping-Affäre zu nennen, in die ärztliche Mitarbeiter unseres Klinikums verwickelt waren. Nachgewiesener Weise waren sie an Vorgängen beteiligt, die den ethischen Grundprinzipien ärztlichen Handelns völlig widersprachen. Der Klinikumsvorstand hat diese kritische Phase aufgegriffen und externe Gutachter mit der Analyse und Aufklärung beauftragt. Wir hoffen, dass wir durch diese Vorgehensweise Schaden vom Klinikum abwenden und Vertrauen zurückgewinnen konnten.

Ich persönlich bin überzeugt, dass das Medium **ampuls MAGAZIN** ein wichtiger Teil unserer Öffentlichkeitsarbeit ist. Dies ist mein letztes Editorial im Amt des Leitenden Ärztlichen Direktors des Universitätsklinikums Freiburg. Ich verabschiede mich hiermit und wünsche Ihnen weiterhin einen guten Kontakt mit den verschiedenen Einrichtungen des Universitätsklinikums Freiburg sowie eine weiterhin offene Diskussionsatmosphäre zwischen der wissenschaftlich-klinischen Leistung des ärztlichen und pflegerischen Personals des Klinikums auf der einen Seite und Ihnen als Ärzte und Betreuer Ihrer Patienten in Praxen und Kliniken.

Ihr
Professor Dr. Matthias Brandis

Inhalt

Hilfe bei Migräne Strategien gegen den Quälgeist	4
Lesenswert Der Buchtipp	5
Neurodermitis Die juckende und stechende Qual	7
Türensclagen, Streitlust und Pickel Pubertät verändert Leben und Körper von Kindern	8
Der Patiententipp Rückenschmerzen – Geist und Körper falsch belastet	10
Brustkrebs Früherkennung hilft heilen	11
Reisen und rätseln Reisetipp • Rätsel • Auflösung	12
Wenn Herz und Kreislauf in die Werkstatt müssen Therapiekompetenz rettet Leben	13
Grippe Die unterschätzte Krankheit	14
Veranstaltungen	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. Matthias Brandis
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 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

Hilfe bei Migräne

Strategien gegen den Quälgeist

Allein in Deutschland leiden etwa zehn Millionen Menschen unter Migräne. Der Schmerz beginnt langsam und steigert sich bis ins Unerträgliche. Licht und Lärm sind nicht mehr auszuhalten. Wenn die Migräne zuschlägt, hilft vielen Betroffenen nur noch der Rückzug in stille, abgedunkelte Räume. Tatsächlich gibt es bis heute kein Heilmittel, das Migränpatienten ein für alle Mal von ihrem schmerzhaften Leiden erlöst. Doch man muss vor dem Schmerz nicht kapitulieren. Eine individuelle Schmerztherapie kann einiges bewirken.

Selbstkasteiung muss nicht sein

Geordnete Tagesabläufe, ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten sowie Stressregulation gelten landläufig bei Migräne als hilfreiche Maßnahmen. Viele Betroffene verzichten auch auf Schokolade, Alkohol, Käse und Nüsse, da diese im Ruf stehen, die Migräne auslösen zu können. Dabei ist es äußerst fraglich, ob Selbstkasteiung ein notwendiges Übel ist, um die Anfälle zu bekämpfen: Bisher ist nicht erwiesen, dass Nahrungsmittel in Verbindung mit Migräne stehen. Auch eiserne Disziplin im Alltag ist entgegen der gebräuchlichen Annahmen nicht unbedingt nötig. „Die Erfolge derartiger Ratschläge sind höchst zweifelhaft“, weiß Professor **Holger Kaube**, Leiter des Interdisziplinären Schmerzzentrums des Universitätsklinikums Freiburg. „Sie stressen die Patienten zusätzlich und bringen sie um den Genuss. Bevor eine individuelle Abklärung erfolgt ist, sollte man die eigen-



MIGRÄNE – WENN DER SCHMERZ ZUSCHLÄGT, Hilft oft nur noch der Rückzug in die Stille

ne Lebensqualität nicht noch mehr einschränken, als es durch die Migräne ohnehin der Fall ist.“ Tatsächlich sind die Auslöser der Migräne, die so genannten Trigger, von Patient zu Patient unterschiedlich. Daher bleibt bislang die Schmerztherapie die wirksamste Waffe im Kampf gegen die höllischen Kopfschmerzen.

Innovative Schmerztherapie und individuelle Konzepte helfen

„Das natürliche Mittel gegen Migräne wäre viel Schlaf“, sagt Holger Kaube. Da sich jedoch kaum einer seiner Migränpatienten mehrmals im Mo-

nat seinen Verpflichtungen entziehen kann, wird im Interdisziplinären Schmerzzentrum gemeinsam mit dem Patienten herausgefunden, welche Strategien die richtigen sind. Professor Kaube erklärt, worauf es hierbei ankommt: „Wichtig ist, das passende Medikament zu finden. Hat man ein wirksames Präparat gefunden, muss es in jedem Fall beim ersten Anzeichen der Migräne eingenommen werden.“ Denn, je später man das Schmerzmittel einnimmt, desto schwerer ist die Attacke zu behandeln. Schnelles Handeln ist also Pflicht. Je rascher die Medikamente im Körper dann ihre Wirkung entfalten, desto besser. Deshalb wird auch bei der Darreichungsform aufs Tempo geschaut. Aus einer aufgelösten Brausetablette beispielsweise gelangen die Wirkstoffe flott ins Blut und können so schneller zur Linderung der Schmerzen beitragen. Daneben ist auch die Auswahl des Wirkstoffs an sich wichtig. In der Regel werden erst einmal Standardschmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol getestet. Wirken diese nicht, empfiehlt sich der Einsatz der Triptane. Dies sind speziell für den Migränekopfschmerz entwickelte Präparate. Auch sie helfen am besten, wenn sie bereits eingenommen werden, solange der Kopfschmerz noch leicht ist. Menschen mit akuter Migräne leiden zum Kopfschmerz häufig auch an Übelkeit. Auch hiergegen können Medikamente eingenommen werden. Denn das Gefühl, der eigene Kopf könnte jeden Moment vor Schmerz zerbersten ist genug der Qual.

Als Ergänzung der medikamentösen Behandlung kann es helfen, Entspannungstechniken und Methoden zur Schmerzbewältigung zu erlernen. „Schmerzpsychologische und verhaltensmedizinische Untersuchungen unterstützen den optimalen Weg für den einzelnen Patienten, neben der medikamentösen Behandlung“, empfiehlt Professor Kaube. Auch Schwimmen, Joggen, Walken oder Radfahren helfen manchen Patienten langfristig. Der Ausdauersport baut Stress ab, setzt Glückshormone frei und sorgt für eine allgemeine Entspannung. Dennoch: „Die Verantwortung des Einzelnen für die Krankheit ist begrenzt“, kann Kaube den ein oder anderen frustrierten Patienten beruhigen.

Kontakt:
Prof. Dr. Holger Kaube
Interdisziplinäres Schmerzzentrum
am Universitätsklinikum Freiburg
Breisacherstraße 64
79106 Freiburg
Tel.: 0761 270-5020 • Fax: 0761 270-5013
E-Mail: schmerz@uniklinik-freiburg.de

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.

Bluthochdruck senken ohne Medikamente

Viele Menschen merken nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch ist. Sie haben keine Schmerzen und trotzdem eine gefährliche Erkrankung. Auf Dauer kann Bluthochdruck zu Schlaganfall und Schäden an Herz und Nieren führen.

Natürlich behandeln ohne Nebenwirkungen

Lesen Sie in diesem Buch alles über die Ursachen für Bluthochdruck und Ihre persönlichen Risiko-Faktoren. Um den Hochdruck dauerhaft zu senken, brauchen Sie nicht immer unbedingt Medikamente. Dieser Ratgeber stellt Ihnen viele wirkungsvolle Methoden vor, wie Sie selbst Ihren Blutdruck natürlich regulieren. Ganz ohne Nebenwirkungen.

Ihr erfolgreiches Selbsthilfe-Programm

Werden Sie aktiv. Suchen Sie sich aus diesem Buch die für Sie besten Maßnahmen aus. Vermindern Sie den Stress mit einem speziellen Anti-Stress-Programm. Treiben Sie sanften Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Walking. Und achten Sie besonders auf eine gesunde, figurbewusste Ernährung. Für den leichten Einstieg bietet Ihnen dieses Buch einen großen Rezept-Teil.

Die Lehmanns Fachbuchhandlung bietet Ihnen deutschlandweit eine versand-kostenfreie Lieferung an:

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

261 SEITEN MIT ZAHLREICHEN
FARBIGEN ABBILDUNGEN,
19 EURO



Unser Expertenteam

Matthias Hirschbolz
Leiter Ärzte-FinanzCenter

Barbara Mors
Ärztbetreuerin

Hansjörg Hin
Ärztbetreuer

Nina Agustin
Assistentin

Thomas Dietel
Ärztbetreuer



Seit 10 Jahren:

- Kompetente Finanzberatung
- Umfassender Existenzgründungs-Service
- Wertvolle Informationen

**10 Jahre
Sparkassen-
Ärzte-FinanzCenter
in Freiburg**

 Sparkasse
Freiburg-Nördlicher Breisgau

Vereinbaren Sie jetzt einen Gesprächstermin:
0761/215-1774 www.sparkasse-freiburg.de

...mach mit !

**...spende
Blut.**



Gute Idee!

Blutspendezeiten

des Universitätsklinikums Freiburg:

Montag	08.00 - 15.00 Uhr
Dienstag	09.00 - 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

Neurodermitis

Die juckende und stechende Qual

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Sie hat einen eigenen Stoffwechsel und stellt die Grenze unseres Organismus zur Umwelt dar. Gesunde Haut reguliert Wärme, wehrt Infekte und Chemikalien ab und schützt den Körper somit vor Einwirkungen von außen. Ihre vielen Funktionen macht die Haut für das Wohlbefinden des Menschen sehr wichtig. Hautkrankheiten wie Neurodermitis stören das Wohlbefinden erheblich und können sich zur echten Qual entwickeln. Neurodermitis ist die gängige Bezeichnung für eine vererbte, entzündliche Hauterkrankung. Sie geht mit roten, schuppigen, manchmal auch nässenden Ekzemen auf der Haut und einem starken Juckreiz einher. In der Medizin wird Neurodermitis auch als „Endogenes Ekzem“ oder Atopische Dermatitis bezeichnet. Sie peinigt vor allem Kinder, aber auch Erwachsene. Die natürliche Barriere der Haut, die sich aus Schutzproteinen, Lipiden und einem sauren pH-Wert zusammensetzt, ist bei den Betroffenen gestört. Statt nur schädliche Fremdstoffe zu attackieren, reagiert sie deshalb auch auf harmlose Umweltreize. Die Ursachen der Hauterkrankung sind sehr vielfältig. Einen wichtigen Faktor stellt die erbliche Veranlagung zur Ausbildung dieser Hauterkrankung dar. „Nicht die Erkrankung selbst, sondern ihre Veranlagung ist vererbt“, erklärt Professor **Christoph Schempp**, Oberarzt der Neurodermitis-Sprechstunde an der Universitäts-Hautklinik Freiburg und Leiter des Kompetenzzentrums skintegral. „Die Eltern müssen nicht zwangsläufig selbst erkrankt sein. Sie tragen unentdeckt die genetische Veranlagung in sich und geben diese an die Kinder weiter, bei denen die Krankheit dann auftritt.“ Eine Erbkrankheit im klassischen Sinne ist die Neurodermitis daher nicht. Vor kurzem wurde jedoch bei einem grossen Teil der Patienten eine Mutation für das Schutzprotein Filaggrin nachgewiesen, die den Defekt der Hautbarriere zum Teil erklärt. Das Auftreten und die Ausprägung der Erkrankung werden durch vielfältige Faktoren wie Allergien, Infekte, Stress und körperliche Belastung beeinflusst. „Wichtig ist, in der Beratung der Patienten beziehungsweise deren Eltern gemeinsam herauszufinden, welche Faktoren einen akuten Neurodermitis-Schub auslösen“, so Professor Dr. **Matthias Kopp**, Leiter der Allergieambulanz am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin. Dabei werden Allergien gegen Nahrungsmittel als Ursache der Neurodermitis oft überschätzt. „Letztendlich finden wir

nur bei einem Drittel der Kinder mit einer Neurodermitis eine Nahrungsmittelallergie“, so Professor Kopp, der gleichzeitig vor unnötigen und zum Teil auch gefährlichen Diäten warnt. Auch unspezifische Reize können, bei entsprechender Veranlagung, eine Neurodermitis aufflammen lassen oder verschlimmern. „Hierzu zählen Seifen, Desinfektions-, Reinigungs- und Waschmittel oder auch bestimmte Kosmetikprodukte“, ergänzt Professor Schempp. Wie genau die Neurodermitis entsteht, ist noch Gegenstand der aktuellen Forschung. In Freiburg sind am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin in den letzten Jahren insbesondere Untersuchungen zur Prävention der Neurodermitis durchgeführt worden. „Auch wenn wir immer besser das Zusammenspiel von Umwelt und Veranlagung verstehen, ein allgemeingültiges Rezept zur Verhütung der Neurodermitis fehlt bislang“, erklärt Professor Kopp. Empfohlen wird derzeit, über mindestens sechs Monate zu Stillen und Beikost schrittweise ab dem vierten Lebensmonat einzuführen. Wer nicht stillen kann, sollte eine hydrolysierte (HA-)Milch füttern, wenn beim Kind ein erhöhtes Allergierisiko besteht. Wer die Veranlagung geerbt hat, leidet meist an extrem trockener Haut. Neurodermitis ist derzeit nicht heilbar. Lediglich die Symptome können gelindert werden. Medikamente gegen Allergien und entzündungshemmende Mittel zur inneren und äußerlichen Anwendung können meist Linderung verschaffen. Bei starken Entzündungen werden auch Immunsuppressiva eingesetzt. Nicht nur Medikamente helfen, sondern auch Stressabbau und viele alltägliche Maßnahmen. Eine hohe Luftfeuchtigkeit in Räumen, besonders im Winter, beugt einer weiteren Austrocknung der Haut vor. Modeschmuck sollte nicht getragen werden, bei der Kleidung ist Tierwolle tabu. Leinen und Baumwolle, insbesondere glatte Stoffe sind meist gut geeignet. Als sehr hilfreich haben



NEURODERMITIS KANN DEN ALLTAG DER BETROFFENEN EXTREM EINSCHRÄNKEN

sich silberbeschichtete Textilien erwiesen. Für Betroffene haben sich in den vergangenen Jahren die Neurodermitisschulungen sehr bewährt, die am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin für die Eltern von erkrankten Kindern angeboten werden. Für Erwachsene mit Neurodermitis ist die richtige Berufswahl wichtig. Empfehlenswert sind Berufe an trockenen Arbeitsplätzen in sauberer Luft. Die richtige Hautreinigung ist von großer Bedeutung. Dabei sollte die Hautreinigung zu einer möglichst geringen Entfettung der Haut führen.

Kontakt für Erwachsene:
 Prof. Dr. Christoph Schempp
 Telefon: 0761 270-6701
 Fax: 0761 270-6829
 E-Mail: christoph.schempp@uniklinik-freiburg.de

Kontakt für Kinder:
 Prof. Dr. Matthias Kopp
 Telefon: 0761 270-4301
 Fax: 0761 270-4450
 E-Mail: matthias.kopp@uniklinik-freiburg.de



schichte, weiß Isolde Krug: „Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Prozesse im Gehirn ebenso Anteil an der Entwicklung des Kindes zum Erwachsenen haben.“ Die Gehirnmasse besteht grundsätzlich aus der sogenannten grauen und weißen Substanz. Die weiße Substanz enthält ausschließlich Nervenbahnen. Die graue Substanz enthält zusätzlich auch Nervenzellen. Vor der Pubertät werden von der grauen Substanz im gesamten Gehirn viele neue Kontakte geknüpft. In der Pubertät beginnt das Gehirn auszusortieren. Wenig genutzte Verbindungen werden stillgelegt. „Dies geschieht viel schneller in den Arealen, die für Bewegung, Wahrnehmung, Sprache und Orientierung zuständig sind, als in den Arealen, welche die Impulskontrolle regeln. So entsteht die Grundlage für die typisch pubertären Verhaltensweisen“, so Kinder- und Jugendpsychiater Dr. **Thomas Reichle**, Psychologe und Chefarzt in der Klinik Haus Vogt in Titisee-Neustadt. Unausgegrenzte Bauchentscheidungen, scheinbar unbekümmertes Handeln und

impulsive Reaktionen sind damit im pubertierenden Gehirn quasi vorprogrammiert. Dass Pubertierende bis in den Mittag schlafen und Nächte durchfeiern können, liegt an einer zweistündigen Produktionsverschiebung in der Zirbeldrüse. Sie steuert die Ausschüttung des körpereigenen Schlafmittels Melatonin. Während die Zirbeldrüse in der Zeit der Pubertät einfach nur ein bisschen spät dran ist, wird die Ausschüttung des Glücksmachers Dopamin langfristig verringert. „Der Körper braucht daher einen viel größeren Kick, um ein Glücksgefühl zu erleben. Deshalb werden Beschäftigungen und Freizeitaktivitäten, die früher Spaß machten, während der Pubertät langweilig. Dafür steigt die Risikobereitschaft der Jugendlichen und verleitet zu möglicherweise gefährlichen Aktionen“, so Isolde Krug. Nicht selten stellt also der eigene Körper den Heranwachsenden ein Bein. Die Auswirkungen und Ausprägungen der körperlichen Veränderungen sind individuell unterschiedlich. Daher sind auch die Probleme jedes Kindes und auch der Eltern sehr

verschieden. „Nicht alle Kinder werden während der Pubertät zum Problemfall. Viele Kinder und Familien kommen mit der Umstellung sehr gut zurecht. Doch ebenso vielen Eltern ist das Verhalten ihrer pubertierenden Kinder unverständlich“, weiß Dr. Thomas Reichle.

Weitere Informationen zum Thema:

Isolde Krug
Universitäts-Kinderklinik
79106 Freiburg
Tel.: 0761 270-4339
Fax: 0761 270-4470
E-Mail: isolde.krug@uniklinik-freiburg.de

Dr. Thomas Reichle
Klinik Haus Vogt
79822 Titisee-Neustadt
Tel.: 07651 2008-0
Fax: 076512008-17
E-Mail: reichle@klinik-haus-vogt.de

Rückenschmerzen

Geist und Körper falsch belastet

Die meisten von uns kennen ihn, doch nur wenige wissen, mit ihm umzugehen. Sicher aber ist: keiner kann ihn leiden. Ob er uns unters Schulterblatt sticht oder in die Hüfte fährt, die meisten Deutschen kennen den Rückenschmerz auf die ein oder andere Weise. Bei Männern und Frauen im mittleren Alter beträgt die Häufigkeit dafür etwa 60–80 Prozent und nur die Hälfte aller Patienten, die länger als sechs Monate an Rückenschmerzen leiden, können wieder in die



RICHTIGE BEWEGUNGSABLÄUFE KÖNNEN RÜCKENSCHMERZEN VERHINDERN

Arbeitswelt integriert werden. Bei den meisten verschwinden die Beschwerden aber nach ein bis zwei Wochen wieder, so dass sie ihren üblichen Tätigkeiten nachgehen können. Rückenschmerzen sind keine Krankheit, sondern nur ein Symptom, das ganz viele Ursachen und Ausprägungen haben kann. Wir sagen Ihnen, wie Sie diese erkennen und was Sie dagegen tun können.

„Bei der Diagnose der Ursache der Rückenschmerzen ist eine sorgfältige Aufnahme der Krankengeschichte des Patienten sehr wichtig“, erklärt Dr. **Martin Haag**, Ärztlicher Leiter der Orthopädie im Department für Orthopädie und Traumatologie des Universitätsklinikums Freiburg. Auf diese Weise können nicht nur körperliche Ursachen für die Schmerzen gefunden, sondern auch die enge Beziehung zwischen Schmerz und Psyche beleuchtet werden. Auch und gerade

die alltäglichen Arbeiten können Aufschluss darüber geben, wo die Schmerzen ihren Ursprung haben. So können beispielsweise Berufe, die im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden, die Beschwerden verstärken oder sogar verursachen. „Mit einem Schmerztagebuch kommt man aber vielen Ursachen bereits auf den Grund“, bestätigt Dr. Haag. Bei Rückenschmerzen aufgrund von Verspannungen hilft häufig schon Wärme. Saunagänge, warme Kräuterbäder, Heizkissen oder Wärmepflaster können den Muskeln helfen, sich wieder zu entspannen. Auch bei organischen Ursachen wird heute nur noch selten operiert. Dies gilt auch für Bandscheibenvorfälle, von denen 95 Prozent konservativ behandelt werden können. Operationen sind in solchen Fällen nur bei gravierenden Lähmungen zwingend und rasch erforderlich. „Ist eine Operation nicht zwingend notwendig, können viele Beschwerden erfolgreich auch auf konservativem Weg ambulant oder gegebenenfalls stationär behandelt werden“, erklärt Dr. Haag. So hat

sich schon sehr häufig ein eingeklemmter Nerv quasi selbst befreit. Nicht selten ist aber auch Stress die Ursache. Dabei erzeugt eine stressverursachte Verspannung durch Schmerzen und die daraus folgende Einschränkung weiteren Stress. Ein Teufelskreis entsteht, der die Verspannung stetig wachsen lässt. „Zwar können die Schmerzen durch entsprechende Präparate gelindert werden, doch an der Ur-

sache ändert dies nichts. Sollte man mit dieser alleine nicht zurechtkommen, kann auch eine Mischung aus Psycho- und Physiotherapie sehr hilfreich sein“, rät Dr. Haag. Beim Stabilisieren der Stimmung kann Johanniskraut unterstützend zum Einsatz kommen. Dieses hemmt den Abbau der Glückshormone und hilft auf diese Weise, den Teufelskreis aus Stress und Schmerzen zu durchbrechen.

Noch viel besser aber wäre es, wenn sich jeder von vorne herein gut um seinen Rücken kümmerte. Hierzu hat die Rückenschule zehn goldene Regeln erstellt, mit deren Hilfe sich die Rückenmuskulatur kräftigen und der Halteapparat der Wirbelsäule entlasten sollte:

- Viel bewegen
- Haltung bewahren
- Aktiv bücken
- Nicht schwer heben
- Lasten verteilen
- Sitzposition wechseln
- Locker stehen
- Entspannt liegen
- Sport treiben
- Wirbelsäule trainieren

Eine gezielte und tägliche Wirbelsäulengymnastik aus einer Entlastungshaltung heraus kann eine große Unterstützung sein, sollte aber mit Ihrem Arzt abgesprochen werden.

Wenn Sie auch nicht für alles Zeit finden, eines bleibt unbestritten: Ein gesunder Rücken hat was für sich. Dieser stützt nämlich nicht nur einen aufrechten Körper, sondern auch einen gesunden Geist.

Kontakt:
 Wirbelsäulensprechstunde des Departments für Orthopädie und Traumatologie:
 Tel.: 0761 270-2611

Zentrale Physiotherapie:
 Tel.: 0761 270-2611

Brustkrebs – Früherkennung hilft heilen

Jede achte bis zehnte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Damit ist der Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. **ampuls MAGAZIN** sprach mit dem Leitenden Oberarzt der Universitäts-Frauenklinik, Professor Dr. Elmar Stickeler.

ampuls: Wieso sterben in Deutschland noch immer jedes Jahr 17.000 Frauen an Brustkrebs? Gehen zu wenige Frauen zur Vorsorgeuntersuchung?

Professor Dr. Elmar Stickeler: Die Vorsorge ist in Deutschland sicherlich ein Thema, das verbesserungswürdig ist. Deshalb hat man begonnen, Mammographie-Screenings einzuführen. Das bedeutet, dass Frauen vom 50. bis zum 69. Lebensjahr regelmäßig alle zwei Jahre zentral angesprochen und darauf hingewiesen werden, dass sie kostenlos ein Mammographie-Screening machen lassen können. Aus anderen Ländern wissen wir, dass man für diese Gruppe von Frauen das Risiko, an Brustkrebs zu sterben, um 30 Prozent verringern kann.

ampuls: Welche Risikofaktoren begünstigen die Entstehung von Brustkrebs?

Prof. Stickeler: Es gibt einige Risikofaktoren, beispielsweise den vererbten Brustkrebs. Dieser betrifft allerdings nur fünf bis sieben Prozent der Frauen, die an Brustkrebs erkranken. Für diese Frauen werden spezielle Vorsorgeprogramme angeboten. Andere Risikofaktoren sind Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum. Das sind natürlich beides Faktoren, gegen die man aktiv etwas tun kann. Sport und Bewegung sind Faktoren, die das Risiko senken können. Was viele nicht wissen: auch das Stillen kann vorbeugend wirken.

ampuls: Ab welchem Alter sollten Frauen zur Vorsorgeuntersuchung gehen?

Prof. Stickeler: Wir raten Frauen ab Mitte zwanzig, mit der Vorsorge zu beginnen. Vorsorge bedeutet hier, dass man eine Brustuntersuchung beim Arzt machen lässt. Zusätzlich empfehlen wir, dass die Frauen regelmäßig ihre Brüste selbst untersuchen. Dies sollte zu einem speziellen Zeitpunkt geschehen, nämlich nach Abschluss der Regelblutung. Dann ist die Brust relativ weich. Diese Selbstabtastung sollte monatlich durchgeführt werden. Die Selbstuntersuchung ersetzt aber auf keinen Fall die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Arzt.



DIE GRÖßTE ANGST VIELER FRAUEN IST, AUFGRUND VON BRUSTKREBS IHRE BRUST ZU VERLIEREN

ampuls: Es wird immer wieder diskutiert, ob es für Frauen nicht schlicht und ergreifend einfach nur belastend ist, schon frühzeitig die Diagnose Brustkrebs zu erhalten. Schließlich verlängere die Diagnose nur die Zeitspanne, in der die Frau als Krebspatientin lebt.

Prof. Stickeler: Je früher eine Brustkrebserkrankung erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Man kann keineswegs behaupten, dass es einfach zu einer Vorverlegung der Brustkrebsdiagnose kommt und damit zu einer längeren Phase der psychischen Belastung. Wir hoffen, mit den Vorsorgeuntersuchungen auch Vorstufen des Brustkrebses zu erkennen. Diese haben dann noch nicht gestreut und man kann sie meist leicht operativ entfernen.

ampuls: Folgt der Diagnose Brustkrebs auch immer die Entfernung der Brust?

Prof. Stickeler: Nein. Wenn man alle Brustkrebs-

fälle in Deutschland zusammen nimmt, werden 50 Prozent der betroffenen Frauen brusterhaltend operiert. Und in frühen Stadien sogar bis zu 80 Prozent. Wir sind hier in Freiburg ein zertifiziertes Brustzentrum. Wir weisen regelmäßig nach, dass wir nach den aktuellen Standards behandeln und dazu gehört auch, möglichst brusterhaltend zu operieren.

ampuls: Welche Möglichkeiten des Brustaufbaues gibt es heute?

Prof. Stickeler: Es gibt die Möglichkeit, die Brust mit Eigengewebe wieder aufzubauen. Hier gibt es verschiedene Verfahren, wie beispielsweise die Rekonstruktion mit einem sogenannten Tramlappen. Bei dieser Methode wird das Unterbauchgewebe zusammen mit einem Bauchmuskelteil zur Brustregion verlagert. Man kann aber auch mit Prothesen arbeiten. Für jede Patientin planen wir heute ganz individuell ihren Brustaufbau.

ampuls: Die Schauspielerin Christina Applegate hat vor wenigen Wochen Schlagzeilen gemacht, weil sie sich präventiv beide Brüste hat entfernen lassen. Bei ihr war eine Genmutation des Brustkrebsgens BRCA festgestellt worden. Ist das übertriebene Vorsicht, oder medizinisch zu rechtfertigen?

Prof. Stickeler: Das ist durchaus medizinisch zu rechtfertigen. Die Frauen, bei denen eine BRCA-Mutation nachgewiesen werden kann, haben über ihre Lebenszeit ein Risiko zwischen 50 und 80 Prozent, an Brustkrebs zu erkranken. In solchen Fällen gibt es verschiedene Präventionsmöglichkeiten. Die beidseitige, radikale Brustentfernung ist dabei sicherlich der maximale Schritt, aber mit ihm ist natürlich das Risiko auch maximal reduziert. Daher ist dies eine Möglichkeit, die wir den Frauen anbieten. Natürlich nur nach einer ausführlichen Aufklärung und Betreuung.

Kontakt und Information:

Brustzentrum des Universitätsklinikums Freiburg

Tel.: 0761 270-3148 (8-13 Uhr)

E-Mail: brustzentrum@uniklinik-freiburg.de

www.brustzentrum-fr.de

Rätsel

Erraten Sie, um welchen berühmten Arzt es sich hier handelt und gewinnen Sie einen Buchgutschein in Höhe von 100 Euro, gestiftet von

LEHMANN'S
FACHBUCHHANDLUNG

Einsendeschluss ist **Mittwoch, der 17. Dezember 2008**. 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

Wer bin ich?



Der Wissenschaftler, den wir diesmal suchen, ist ein österreichisch-ungarischer Arzt. Er stellte als erster die Vermutung an, dass mangelnde Hygiene bei Ärzten die Ursache für das Kindbettfieber sei, an dem im 19. Jahrhundert noch viele Frauen starben. Seine unermüdlichen Versuche, die Ärzte zur Desinfektion der Hände zu bewegen, stießen allerdings auf vehementen Widerstand seiner Kollegen. Somit wurde er erst posthum als „Retter der Mütter“ gewürdigt. Noch heute ist eine Universität in Ungarn nach ihm benannt.

Auflösung Rätsel 3/2008

Die richtige Lösung des Rätsels lautet: Hyppokratēs. Der Buchgutschein in Höhe von 100 Euro, gestiftet von der Fachbuchhandlung Lehmanns, geht an **Otto Däschle** aus Freiburg.

Der ampuls MAGAZIN-Reisetipp

Tausend und ein See

Eine Stunde und vierzig Minuten, nachdem der Zug den neuen Berliner Hauptbahnhof verlassen hat, steigt der Reisende in Waren an der Müritz aus und vermisst zu allererst einmal den Lärm der Großstadt, die er gerade hinter sich gelassen hat. An die Ruhe und Gelassenheit gewöhnt man sich schnell. In die historische Innenstadt sind es ein paar hundert Meter Fußweg und man ist plötzlich ganz weit weg von allem Trubel und der Hek-

nalparks begegnen oder man genießt einfach die vielen Aussichtsplattformen, von denen man die einzigartige Landschaft betrachten kann. Feuchtwiesen und Eichenwälder findet man dabei ebenso wie sandige Heidelandschaft oder ausgedehnte Schilfgebiete rund um einen der unzähligen Seen im Nationalpark. Wer genug hat vom Landleben, der geht an Bord und erkundet die Umgebung vom Wasser aus. Egal ob im Kanu, auf ei-



TRAUMHAFTHE RUHE UND GELASSENHEIT RUND UM DEN MÜRITZSEE

Der Hauptstadt. Ein beschaulicher Hafen, ein paar Haus- und Segelboote, dazu Ausflugsschiffe, die an der Mole auf Gäste warten – in Waren ist die Zeit nicht stehen geblieben, aber zu Lande und zu Wasser bewegt man sich hier nicht, um möglichst schnell von A nach B zu kommen, sondern man genießt die aufwändig sanierte Altstadt oder erfreut sich an der einzigartigen Naturlandschaft rund um den Müritzsee, der übrigens von den Einheimischen gerne voller Stolz als größter See Deutschlands bezeichnet wird. Der Bodensee gehöre ja lediglich zum Teil zu Deutschland und dieser Teil ist eben kleiner als der Müritzsee...

Mit dem Fahrrad kommt man von Waren bequem über gut ausgebaute Radwege in den nahen Nationalpark Müritz. 322 Quadratkilometer sind hier ausschließlich der Natur gewidmet. Neben allerlei Vögeln leben hier auch Fischotter und auf der Halbinsel Damrow sogar urzeitliche Rinder und die Wisente, in freier Laufbahn. Mit ein wenig Glück oder der richtigen Anleitung durch einen Führer kann man den Bewohnern des Natio-

nalparks begegnen oder man genießt einfach die vielen Aussichtsplattformen, von denen man die einzigartige Landschaft betrachten kann. Feuchtwiesen und Eichenwälder findet man dabei ebenso wie sandige Heidelandschaft oder ausgedehnte Schilfgebiete rund um einen der unzähligen Seen im Nationalpark. Wer genug hat vom Landleben, der geht an Bord und erkundet die Umgebung vom Wasser aus. Egal ob im Kanu, auf ei-

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

Wenn Herz und Kreislauf in die Werkstatt müssen

Über alles hat der Mensch Gewalt, nur nicht über sein Herz. J. Joubert

Es ist ungefähr faustgroß, schlägt 70-mal/Minute und lässt damit fünf Liter Blut durch den Organismus zirkulieren. Vorausgesetzt, es handelt sich um das gesunde Herz eines erwachsenen Menschen in Ruhe. Erkrankt das Herzkreislaufsystem, zeigen sich Bluthochdruck, Rhythmusstörungen oder koronare Herzkrankheit. „Vorsicht!“, heißt es jetzt bei einem muskelschwachen Herzen, da der Körper nicht mehr ausreichend mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird; „Achtung!“, denn es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall.

Hand aufs Herz: Wie oft fühlen Sie Ihren Puls?

Längst ist es kein Geheimnis mehr: die Risikofaktoren auf der Liste für Herzkreislauferkrankungen sind so detailliert wie nie zuvor entschlüsselt – und ihr Nachbar weist sie alle auf. Ehemals 24-Stunden-Manager eines großen Unternehmens, sitzt er heute auf der Couch und raucht die Päckchen Nikotin. Was zuerst auftrat – das Übergewicht, der Diabetes mellitus, die er-

höhten Cholesterinwerte oder die Bluthochdruckkrisen – vermag er gar nicht genau zu erinnern. Hingegen vergaßen sein Herz und seine Gefäße nichts. „Die Strömungsmechanik des Blutflusses bedingt nämlich sogenannte kardiovaskuläre Erkrankungen mit“, weiß Dr. **Tilmann Schwab**, Leiter der internistisch-kardiologischen Intensivstation.

Ungesunde Einflussgrößen, zu denen beispielsweise Belastungen durch den weitverbreiteten Diabetes mellitus gehören, lagern sich kalkreich ab und schlagen sich als Atherosklerose nieder. Der Organismus reagiert mit Widerstand und das bedeutet eine Überbeanspruchung für Herz und Kreislauf, welche nur begrenzt kompensiert werden kann. Die Gefäße sind dann nicht mehr flexibel und stabil, sondern starr; wenn die Autoregulation zusammenbricht, gehen sie zugrunde. „Besonders gefährdet ist hier auch der Personen-

kreis mit familiärer Hypercholesterinämie“, so die Erfahrung des Oberarztes.

Diagnostische Basics

Erste Hinweise kann die Blutdruckmessung ergeben: „Ab einem Wert von 140/95 wird von Grenzwerthypertonie gesprochen. Dabei ist der untere, also der diastolische Wert entscheidend.“ Die Volkskrankheit „Bluthochdruck“ wird zumeist in einer Krise manifest: „Die Patienten klagen dann über Kopfschmerzen und bemerken überrote Wangen im Spiegel.“ Symptome eines kritischen

erläutert Intensivmediziner Schwab. Entzündliche Erkrankungen wie Endokarditis und rheumatisches Fieber betreffen oftmals junge Patienten. Manchmal ist Drogenkonsum wegberaubend. Der Begriff „Herzkreislauferkrankungen“ ist nicht einheitlich definiert. Je nach Klassifikation können auch angeborene Herzfehler hinzugerechnet werden. Arterielle Verschlusskrankheit, Thrombose und Erkrankungen der Hirngefäße vervollständigen das Bild.

Therapiekompetenz rettet Leben

Das Gesundheitssystem weiß heute – unter enormem Aufwand – mit der Todesursache Nummer eins der westlichen Welt fertig zu werden. Was der Herzkreislauferkranke nicht mehr selbst steuern kann, übernehmen medizinische Rettungsspezialisten und High-Tech-Entwicklungen: Ist der Patient aufgrund eines Schocks nicht transportabel, versucht in Freiburg das Cardiac Survival Network vor Ort zu greifen. Die weitere Behandlung gestaltet sich individuell. Nicht selten ist eine Operation notwendig. Patienten nehmen meist lebenslang eine Vielzahl an Medikamenten. Doch kann Herzkreislauferkrankungen vor allem dann kompetent begegnet werden, wenn wir



BLUTDRUCKMESSUNG – EIN WICHTIGES DIAGNOSTISCHES MITTEL BEI DER VOLKSKRANKHEIT BLUTHOCHDRUCK

Herzereignisses präsentieren sich nicht immer typisch. Neben Übelkeit, Luftnot und Schwitzen berichten bevorzugt Männer von einem gürtelförmigen Schmerz um den Brustkorb bis in die linke Schulter, während eher Frauen ein unspezifisches Druckgefühl im Bauch angeben. Ist in der Vorgeschichte ein Herz- oder Gefäßleiden bekannt, vermag der Patient leichter, die klinischen Zeichen zuzuordnen und schnell zu handeln.

Komplex und nicht einheitlich definiert

Die genaue Ursache der Herzkreislauferkrankung lässt sich mit Laborwerten, EKG und bildgebenden Verfahren ermitteln. Ischämische Herzerkrankungen wie die koronare Herzkrankheit begünstigen das Auftreten von Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz und plötzlichem Herztod. „Häufig sind wir auch in Folge mit Kammerflimmern und Pumpversagen konfrontiert“,

auf eine angemessene Lebensweise mit viel Ausdauerbewegung achten. Geheimtipp: die ausgewogene Ernährung. Kennen Sie schon das Knoblauch-Rotwein-Apfelessig-Rezept?

Das Universitätsklinikum Freiburg ist mit dem Herzkreislaufzentrum, dem Herzzentrum Bad Krozingen und der Stroke Unit auf akute Fälle optimal vorbereitet: „Wenn nur der Verdacht auf bedrohlich-krankhafte Zustände besteht, sollte sofort die Notrufnummer 112 oder 19222 gewählt werden.“, rät Dr. Schwab. „Bei Herzinfarkt und Schlaganfall zählt jede Minute.“

Kontakt und weitere Infos:

Medizinische Universitätsklinik
Abteilung Innere Medizin III
Dr. Tilmann Schwab
Tel.: 0761 270-3491
E-Mail: tilmann.schwab@uniklinik-freiburg.de

Grippe – die unterschätzte Krankheit

Nachdem Martin F. im vergangenen Jahr an Grippe erkrankt war und mehrere Tage im Krankenhaus verbringen musste, hatte er sich dieses Jahr für eine Grippeimpfung entschieden. „Eine regelmäßige Impfung ist die beste Vorbeugung gegen Influenza“, hatte sein Hausarzt dem 67-Jährigen zugestimmt und hinzugefügt, dass viele Menschen diese Erkrankung nicht ernst genug nehmen. Grippe oder Influenza sind zwar Begriffe, die fast jeder

reagiert individuell auf die Infektion. Bei starken Symptomen sollte man umgehend seinen Hausarzt aufsuchen – insbesondere, wenn chronische Krankheiten wie Herzschwäche, Asthma oder bronchiale oder chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen bestehen“, rät der Infektiologe. Nur bei sofortiger Vorstellung beim Arzt kann dann eine Therapie mit Virusmitteln helfen. Sonst kann nur symptomatisch behandelt werden – mit schmerzlindernden und fiebersenkenden Medikamenten.



GEGEN GRIPPE HILFT NUR EINE JÄHRLICH WIEDERHOLTE, RECHTZEITIGE IMPFUNG

kennt, doch wird die Krankheit, die dahinter steckt, oft fälschlicherweise als harmlos verkannt. Als in der Wintersaison sehr häufige Erkrankung des Menschen wird sie durch kleinste Tröpfchenmengen ausgelöst und ist hoch ansteckend. Und was viele nicht wissen: Sie kann lebensgefährlich sein.

Von roten Nasen und lebensgefährlichen Komplikationen

Kaum sinken die Temperaturen, da wimmelt es von triefenden Nasen und roten Augen, die Arbeitsausfälle wegen grippaler Infekte sowie Meldungen über Grippetote häufen sich. Gerade in der nasskalten Winterzeit sind die Schleimhäute aufgrund der Kälte und der geringen Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen gereizt. Dadurch versagt die körpereigene Barriere gegen Viren und die Influenza-Viren haben leichtes Spiel: Übertragen durch direkten Kontakt beim Sprechen, Husten oder Niesen gelangen sie mit der eingeatmeten Luft bis in die Bronchien, wo sie sich in den Schleimhautzellen schnell vermehren. „Influenza-Viren sind hoch ansteckend, daher lösen bereits geringe Virusmengen eine Infektion aus“, erklärt Professor Dr. **Winfried Kern**, Leiter der Abteilung Infektiologie des Universitätsklinikums Freiburg. Und sie kann jeden Treffen – auch völlig gesunde Menschen. Meist beginnt die Influenza aus heiterem Himmel. Da sich die Viren schnell im Körper ausbreiten, ist die Inkubationszeit der Grippe sehr kurz: Aus meist völligem Wohlbefinden heraus treten Fieber, Schüttelfrost, Gelenk- und Muskelschmerzen und heftige Kopfschmerzen auf. Auch trockener Husten oder Geräusch- und Lichtempfindlichkeit können hinzu kommen. „Jeder

Wenn der Körper durch eine Grippe stark geschwächt ist, können ihn zusätzlich Bakterien befallen und lebensgefährliche Komplikationen folgen: Lungenentzündung, sehr selten auch eine Herzmuskel- oder Gehirnentzündung. Auch hat der Körper nach einer Grippe keine spezifischen Abwehrkräfte gegen neue Virenvarianten entwickelt, da sich die Influenza-Viren ständig verändern. „Die Grippe darf nicht mit einem harmlosen grippalen Infekt verwechselt werden: Sie ist in Deutschland die Infektionskrankheit mit der höchsten Sterberate“, sagt Professor Kern.

The same procedure as every year

Bei gewöhnlichen Influenzawellen rechnet man in Deutschland mit bis zu fünf Millionen zusätzlichen Arztbesuchen, 30.000 zusätzlichen Krankenhausaufenthalten und 5.000 bis 8.000 zusätzlichen Todesfällen. Die Ursache hierfür liegt darin, dass die alljährlichen Aufrufe der Ärzte, sich gegen Grippe impfen zu lassen, nicht wahrgenommen werden. Dabei ist die Impfung eine der wirksamsten präventiven Maßnahmen gegen die Influenza: „Sie muss allerdings jährlich wiederholt werden, da wegen der hohen Variabilität der Influenzaviren eine einmalige Impfung keinen dauerhaften Schutz bietet“, so Professor Kern. Die Zusammensetzung des Impfstoffes wird jedes Jahr der aktuellen Virusvariante weitgehend angepasst. Die Impfung sollte zwischen September und November durchgeführt werden, damit sie rechtzeitig zur jährlichen Grippewelle Anfang des Jahres wirksam ist. Auch wenn sie nicht in jedem Fall die Krankheit verhindern kann, so trägt sie doch wesentlich dazu bei, dass sie weit weniger schlimm verläuft. Gerade Personen über 60, Kindern, Erwachsenen mit geschwächtem Immunsystem und Personen, die im Gesundheitsdienst arbeiten, wird eine jährliche Grippe-Impfung empfohlen. Ausgeschlossen von der Impfung sind allein Menschen mit Eiweißallergie. Übrigens: Die Grippe-Schutzimpfung ist von der Praxisgebühr befreit.

Kontakt:

Prof. Dr. Winfried Kern

Infektiologie und Reisemedizin des Universitätsklinikums Freiburg

Tel.: 0761 270-1819

Fax: 0761 270-1820

E-Mail: info@if-freiburg.de

www.infektiologie/live/Grippe.html



Die Abgeltungssteuer kommt: Schützen Sie Ihre Erträge.

Nur wer rechtzeitig handelt, kann von den neuen Steuerregeln profitieren. MLP bietet Ihnen als unabhängiger Finanz- und Vermögensberater individuelle Lösungen zur Vorbereitung auf die Abgeltungssteuer. Informieren Sie sich wie Sie Ihr Depot vor dem Steuerzugriff schützen und profitieren Sie von einer Geldanlagestrategie gemäß Ihrer persönlichen Rendite-Risiko-Vorstellung.

Jetzt beraten lassen!

MLP Finanzdienstleistungen AG
Geschäftsstelle Freiburg IV
Werthmannstraße 7, 79098 Freiburg
Tel 0761 • 70772 • 30, Fax 0761 • 70772 • 72
freiburg4@mlp.de, www.mlp-freiburg4.de



Finanzberatung, so individuell wie Sie.

19.10.2008**Un-Endlich Gut Bilder**

Bilder-Auktion zu Gunsten des Vereins

„Taube Kinder lernen hören“

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Hotel Stadt Freiburg

Breisacher Str. 84b • 79106 Freiburg

Weitere Informationen unter:

www.taube-kinder-lernen-hoeren.de**21.10.2008****„Seele und Körper“ bei Charles Darwin –
Unbekanntes aus Darwins psychologischen
Schriften“**Prof. Dr. Joachim Bauer, Abt. Psychosomatische
Medizin, Freiburg

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

28.10.2008**Krankhaft abhängig vom Bildschirm –
Diagnose und Möglichkeiten der Behandlung**Dipl.-Psych. Klaus Wölfling, Ambulanz für Spiel-
sucht, Uniklinik Mainz

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

04.11.2008**Die Sinnfrage in der Psychotherapie:
Existenzanalyse und Logotherapie**Dr. med. Dr. phil. Alfred Längle, Vorsitzender d.
Internat. Ges. f. Logotherapie u. Existenzanalyse
(GLE), Wien

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

05.11.2008**Standards in der operativen Dermatologie**

Prof. Dr. Rainer Rempel, Kassel

Zeit: 16.00 Uhr

Ort: Hörsaal der Hautklinik und Psychiatrie

Hauptstr. 8 • 79104 Freiburg

Kontakt: Dr. Andrea Pfister-Wartha,

Tel.: 0761 270-6701

Weitere Informationen unter: www.uniklinik-freiburg.de/hautklinik**07.11. – 08.11.2008****Workshop: Zwischen Allmacht, Ohnmacht und
Macht Nix – Konstruktiver Umgang mit den
Grenzen der Sozialpädagogischen Familienhil-
fe, der Familienhelferinnen und der Familien**

Paul Kramer, Kerpen

Kontakt und Anmeldung: Dipl. Päd. Claudia Stolt,

Tel.: 0761 270-6843, ffak@uniklinik-freiburg.de

Weitere Informationen unter:

psychosomatik-uniklinik-freiburg.de/ffak**08.11.2008****3. Trinationales Symposium zur Tauchmedizin**Ort: Großer Hörsaal der HNO-Klinik, Killianstra-
ße, 79106 FreiburgInfos und Anmeldung: Christine Herlitschke,
HNO-Klinik, Tel.: 0761 270-4212, E-Mail:herlitschke@hno.ukl.uni-freiburg.de oder bei:

Prof. Dr. Gerd J. Ridder, Geschäftsführender Ober-

arzt der HNO-Klinik, Tel.: 0761 270-4201, E-Mail:

ridder@hno.ukl.uni-freiburg.dewww.hbo-freiburg.de**11.11.2008****Gene und Umweltfaktoren: Ihr kombinierter
Einfluss auf Gehirnmechanismen für
Temperament und Persönlichkeit**Prof. Dr. med. Andreas Meyer-Lindenberg, Direk-
tor des Zentralinstitutes für seelische Gesundheit
(ZI), Mannheim

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

18.11.2008**Psychotherapie und Spiritualität**

Dr. med. Josef Rabenbauer, Facharzt für

Psychotherapeutische Medizin, Freiburg

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

25.11.2008**Alfred Adler und die Pädagogik – Zur Begeg-
nung zwischen Psychotherapie und Schule**Prof. Dr. phil. Jürg Rüedi, Erziehungswissen-
schaftler und Lehranalytiker, Alfred Adler Institut
Zürich

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

02.12.2008**Um welche „Wahrheit“ geht es in der Psycho-
therapie?**Prof. Dr. theol. Klaus Baumann, Psychotherapeut,
Lehrstuhl für Caritaswissenschaften, Uni Freiburg

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

05.12.2008**Grundkurs Hypnotherapie**

Frau Dr. med. Charlotte Wirl, Wien

Weitere Informationen: Weiterbildungsbüro Ar-
beitskreis Psychosomatische Grundversorgung
Südbaden e.V., Hauptstraße 8, 79104 Freiburg,

Tel.: 0761 270-6515 (Di-Do 9-12 Uhr),

weiterbildung.psychosomatik@uniklinik-freiburg.de**09.12.2008****Die Körpersprache des Menschen – Wie wir
uns mitteilen, ohne zu sprechen**Prof. Dr. Rudolf Heidemann, Erziehungswissen-
schaftler, Seminar für Didaktik und
Lehrerbildung, Stuttgart

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

16.12.2008**Zur Zukunftsfähigkeit der medizinischen Ver-
sorgung – Möglichkeiten und Grenzen der Be-
zahlbarkeit**Prof. Dr. Bernd Raffelhüschen, Forschungszen-
trum Generationenverträge, Institut f. Finanzwis-
senschaft, Uni Freiburg

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

13.01.2009**Psychosomatische Aspekte in der Neurologie**Prof. Dr. med. Roger Schmidt, Ärztl. Leiter, Abt.
Psychother. Neurologie, Schmieder-Kliniken
Konstanz

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

14.01.2009**Was gibt es Neues zur Urticaria?**

Prof. Dr. Markus Maurer, Berlin

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg

20.01.2009**Liebe, Vertrauen, Hormone –
Psychobiologie sozialer Nähe**Prof. Dr. phil. Markus Heinrichs,
Psychologisches Institut, Uni Zürich

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum

Hörsaal Kollegiengebäude II • 79098 Freiburg