



Gesund werden ist gut. Gesund bleiben ist besser.



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





3 ampuls Editorial MAGAZIN 4 • 2009



Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema Alter und alt werden hat in unserer Gesellschaft eine große Bedeutung. In den Medien wird hohes Alter oft mit Vergesslichkeit in Zusammenhang gebracht und die nachlassende Gehirnleistung somit zu einer Volkskrankheit erklärt, der kaum einer aus dem Weg gehen kann. Dass das so nicht stimmt und bestimmte Fähigkeiten im Alter sogar zunehmen, erklärt der Demenz-Experte des Universitätsklinikums Freiburg, Professor Michael Hüll.

Die eigenen vier Wände sind im besten Fall unser Rückzugs- und Erholungsort. Umso schlimmer wenn sich das Zuhause zum Krankheitserreger entwickelt. Am Universitätsklinikum Freiburg gibt es eine spezielle Einrichtung, das Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene, die sich der Analyse und Bekämpfung von versteckten Gefahren und dem gesunden Wohnen verschrieben hat. Lesen Sie, welche Gefahren auftreten und wie sie vermieden werden können.

MP3-Player und laute Musik sind heute kaum noch aus unserer Gesellschaft wegzudenken – Gehörschäden oft die Folge bei vielen Jugendlichen. Der Ärztliche Direktor der HNO-Klinik, Professor Roland Laszig, beschreibt die Vorgänge im Ohr und rät dazu, dem eigenen Gehör mehr Ruhe zu gönnen.

Viele Kinder und Jugendliche leben in Deutschland mit einem angeborenen Herzfehler. Die Pädiatrische Kardiologie des Universitätsklinikums Freiburg sorgt dafür, dass diese Kinder das Erwachsenenalter möglichst unbeschwert erreichen können. Hierbei setzen sie auf eine enge Zusammenarbeit mit den Herzchirurgen – gemeinsam sind sie so auf moderne Untersuchungsmethoden und komplexe Eingriffe an den winzigen Herzen spezialisiert.

Gegen die weltweit zweithäufigste Todesursache – Schlaganfall – kämpft die Neurologische Universitätsklinik in Freiburg und setzt dabei vermehrt auf die Spiegeltherapie. Dr. Farsin Hamzei erläutert, wie diese Therapieform die gravierenden Folgen des Schlaganfalls, wie beispielsweise Körperlähmung, bekämpfen kann. Für seine Erfolge mit dieser Therapie erhielt er in diesem Jahr den Preis der Eleonore-und-Fritz-Hodeige-Stiftung zur Förderung von Wissenschaft, Forschung, Kultur, Bildung und Völkerverständigung.

Ich hoffe, dass auch für Sie in dieser Ausgabe wieder ein interessantes Thema dabei ist und wünsche Ihnen eine schöne Herbst- und Winterzeit.

lhr

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

Inhalt

Editorial/Inhalt	3
Alter Körper – frischer Geist Alter und Vergesslichkeit gehören nicht untrennbar zusammen	4
Lesenswert Der Buchtipp	5
Betreuung von Herzen Angeborene Herzfehler im Team behandeln	7
Wenn das Wohnzimmer krank macht Schadstoffe in Wohnräumen – nicht immer ist die Chemie schuld	8
Von lauten Takten und ohrenbetäubendem Lärm	10
Reisen und rätseln Reisetipp • Rätsel • Auflösung	12
Der Patiententipp Mitesser in den Haaren	13
Lähmung durch Schlaganfall Wie der Blick in den Spiegel Heilung verspricht	14

IMPRESSUM

ampuls MAGAZIN erscheint viermal jährlich Auflage jeweils 14.000 Exemplare Herausgeber: der Vorstand des Universitätsklinikums Freiburg, Leitender Ärztlicher Direktor Prof. 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, Haagen Schönherr, Benjamin Waschow

Titelbild: Sebastian Bender, Uwe Nüssle

Reisetipp: Peter V. Beck

Fotos: Sebastian Bender, Uwe Nüssle Verlag: Promo Verlag GmbH, Unterwerkstraße 5 ● 79115 Freiburg

Layout: Angelika Kraut Anzeigen: Promo Verlag GmbH

Druckerei und Verlag KG

Telefon: 0761 4515-3400 • Fax: 0761 4515-3401

E-Mail: anzeigen@promo-verlag.de Druck: Poppen & Ortmann



Alter Körper – frischer beist

ALTER UND VERGESSLICHKEIT GEHÖREN NICHT UNTRENNBAR ZUSAMMEN



AUCH IM ALTER LÄSST SICH DAS GEHIRN NOCH TRAINIEREN

Vergesslichkeit, Probleme bei Aufmerksamkeit und Konzentration – all dies lässt im Alter eine beginnende Demenz befürchten. Glaubt man den zunehmenden Medienberichten der letzten Jahre, ist nachlassende Gehirnleistung im Alter eine große Volkskrankheit, der kaum einer aus dem Weg gehen kann. Doch das Nachlassen des Gedächtnisses jenseits der 60 muss nicht sein. Bei bestimmten Fähigkeiten nimmt die Leistung sogar zu.

"80 Prozent der über 80-Jährigen haben keine Demenz", sagt Professor **Michael Hüll**, Demenz-Experte des Universitätsklinikums Freiburg, wenn er auf die Gefahren von Altersdemenz angesprochen wird. Keinesfalls will er, dass die Gefahren dieser ernsthaften Krankheit unterschätzt werden. Doch vier von fünf Menschen werden im hohen Alter keine größeren Probleme mit dem Merken von Neuem, Erinnern von Erlebtem und Wiedererkennen vertrauter Gesichter haben. "Beim normalen Altern verliert der Mensch keine Nervenzellen", gibt Hüll zu bedenken. Die Zusammenhänge zwischen Alter und Gedächtnis seien nämlich weniger beunruhigend, aber deutlich komplizierter als allgemein angenommen.

Mit dem Alter macht der Körper Veränderungen durch, die sich auf manche Fähigkeiten positiv, auf andere negativ auswirken. So sind Sportler in den meisten Disziplinen mit 25, spätestens 30 Jahren auf dem Höhepunkt ihrer Karriere. Danach nehmen Kraft und Ausdauer, aber auch die Reaktionsgeschwindigkeit nachweisbar ab. "Wenn Michael Schuhmacher mit 40 Jahren doch nicht wieder Rennen fahren will, wird das auch an seiner Reaktionsfähigkeit liegen", ist sich Gedächtnis-Experte Hüll sicher. Während die Fähigkeit zu hören und zu sehen abnimmt,

können wir nicht mehr so schnell so viele Informationen aufnehmen und verarbeiten wie in jungen Jahren. Die Folge: Das Gehirn hat es schwerer, die zum Teil unvollständigen Informationen zu verarbeiten. Der Mensch reagiert langsamer, braucht mehr Zeit um Sachverhalte zu erkennen - er wird aber nicht unbedingt vergesslicher. Der Versuch, einem Gespräch zu folgen, kann zum Beispiel schlicht am schlechten Hören scheitern. Beobachter denken hingegen, dass viele Einzelheiten vergessen wurden.

"Große Schriftsteller haben ihre besten Werke meistens im Alter geschrieben", nennt Hüll den Gegenpol zur abnehmenden körperlichen Leistungsfähigkeit. Während diese sinkt, und mit ihr die Möglichkeit Informationen schnell zu verarbeiten, reifen im Alter soziale Fähigkeiten und das Verständnis für Zusammenhänge erst richtig heran. Altersweisheit ist daher kein bloßes Gerücht. "Welt- und Erfahrungswissen können zusammen mit einer zunehmenden sprachlichen Gewandtheit die Abnahme unserer Verarbeitungsgeschwindigkeit kompensieren", ist sich der Experte sicher.

Bei der Frage, wie sich das Gehirn nun bis ins hohe Alter fit halten lässt, scheiden sich die Geister. Ein Patentrezept gibt es ohne Zweifel nicht. Dafür mehren sich Hinweise, was sich positiv auf die Gedächtnisleistung auswirken kann. "Das Gehirn lässt sich nicht trainieren wie ein Muskel", sagt Experte Hüll. Aber vielfältige Anregungen von Geburt an steigern sehr wahrscheinlich die Chance, auch im hohen Alter geistig fit zu sein. Viele Sozialkontakte und vielfältige Interessen halten das Denkorgan am Laufen. Die besten Grundlagen für die "graue Masse" legen sich dabei in jungen Jahren: "Eine gute schulische und berufliche Ausbildung gibt Hirnreserven im Alter", so Hüll. Auch wichtig: Es gibt Hinweise, dass die sogenannte "mediterrane Ernährung" mit wenig Fleisch und regelmäßigem Fischkonsum sich auf den Erhalt unseres Denk-Organs auswirkt.

Andererseits gibt es Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Demenz steigern. Wenig körperliche Bewegung, einseitige Ernährung oder Depressionen mitsamt sozialer Zurückgezogenheit gelten unter Experten als Risikofaktoren. Auch Verletzungen des Gehirns bedeuten eine Gefahr: "Wer durch ein Schädeltrauma oder einen Schlaganfall Gehirnmasse verliert, kann das in jüngeren Jahren leicht ausgleichen", sagt Hüll. Im Alter mache sich die fehlende Gehirnmasse aber oft wieder bemerkbar. Das Demenz-Risiko nach solchen Verletzungen verdoppelt sich.

Kontakt:

Sprechstunde für Gedächtnisstörungen: Professor Michael Hüll Telefon: 0761 270-7070

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 Literaturtipp.

99 Tatsachen über Ihr Gedächtnís

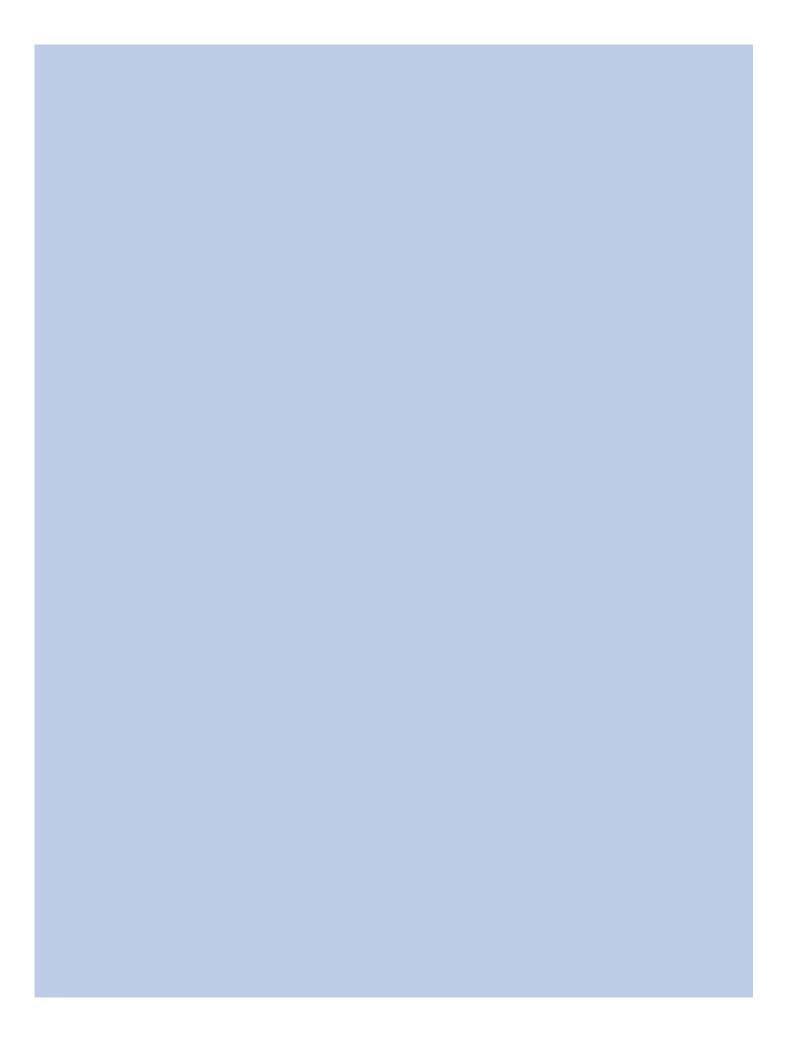
Spannend: Neurobiologie unterhaltsam erklärt. Nutzbringend: Was hilft gegen das Vergessen? Kompetent: von führenden Experten geschrieben. Die komplizierten Zusammenhänge von Erinnern und Vergessen werden hier spannend und verständlich beschrieben. Der Leser erfährt alles Wissenswerte über die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie und Psychologie und kann daraus direkten Nutzen ziehen. Ein Selbsttest zeigt, wie gut das eigene Gedächtnis funktioniert. Zudem gibt es zahlreiche Tipps, wie das Gedächtnis richtig trainiert werden kann und Antworten auf folgende Fragen: Helfen Medikamente gegen das Vergessen? Nutzt es am Ginkgo zu knabbern? Wie wirkt sich der Lebensstil aus oder wie beeinflussen Krankheiten das Erinnern? Die Antworten zeigen: Nicht jede Gedächtnisstörung ist gleich Alzheimer.

Die Lehmanns Fachbuchhandlung bietet Ihnen deutschlandweit eine

versandkostenfreie Lieferung an.

Lehmanns Fachbuchhandlung Friedrichring 25 79098 Freiburg Telefon: 0761 389901-0 Fax: 0761 2021326







LENNY IST DAS JÜNGSTE AM HERZEN OPERIERTE FRÜHCHEN DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS FREIBURG

"Hauptsache gesund" – für die Eltern von rund 6.000 Kindern jährlich trifft dieser Satz nicht zu: Angeborene Herzfehler sind die häufigste Fehlbildung bei Neugeborenen.

Einer von ihnen war Lenny. "Ist er nicht süß?" Professorin **Brigitte Stiller**, die Ärztliche Direktorin der Pädiatrischen Kardiologie des Universitätsklinikums Freiburg, hält ein Foto in der Hand, das Lenny am Tag seiner Entlassung zeigt. Lenny wog gerade einmal 1.800 Gramm, als er sechs Wochen zu früh auf die Welt kam. Bereits vor der Geburt hatten die Ärzte bei ihm einen schweren Herzfehler festgestellt. Zwei Wochen nach seiner Geburt wurde er deshalb von den Kinderherzchirurgen operiert. Anschließend setzten die Kinderkardiologen dem Jungen mittels eines Herzkatheters einen Stent ein.

Lenny war der jüngste Patient, der je in Freiburg nach der sogenannten Hybrid-Norwood-Methode behandelt wurde. Noch vor dem eigentlich errechneten Geburtstermin konnten die Ärzte Lenny entlassen. "Solche Erfolge lassen sich nur durch eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit und eine hervorragende Kommunikation mit den Herzchirurgen erzielen", betont Stiller. Die Kinderherzchirurgen unter der Leitung von Professor Dr. Christian Schlensak operieren über 200 Kinder im Jahr. "Unser Spektrum beinhaltet alle komplexen Eingrif-

fe, die vom Neugeborenen bis zum Erwachsenenalter durchgeführt werden", sagt Schlensak. Und so wie die Kinderkardiologen die Herzchirurgen brauchen, brauchen diese die Kinderärzte. Denn ohne eine gute Diagnostik, ohne die Vorbereitung und vor allem ohne die medizinische Betreuung nach der Operation würden die Erfolge ausbleiben.

In der Klinik für Pädiatrische Kardiologie des Universitätsklinikums Freiburg stehen sämtliche modernen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zur Verfügung. "Unsere nicht invasiven diagnostischen Möglichkeiten, insbesondere der Herz-Ultraschall, sind so gut, dass wir Herzkatheter fast ausschließlich zur Behandlung, nicht aber zum Erkennen von angeborenen Herzfehlern, einsetzen", betont Professorin Stiller. So können beispielsweise bereits bei Jugendlichen über einen Herzkatheter neue Herzklappen eingesetzt werden, ohne den Brustraum zu öffnen. Seit diesem Jahr steht zudem ein Laufband zur Verfügung, auf dem Kinder, während sie laufen, untersucht werden können. Auch wenn viele der kleinen Patienten stationär auf der eigenen kinderkardiologischen Station behandelt werden müssen, spielt die ambulante Betreuung eine große Rolle. "Bei der ambulanten Betreuung von Kindern mit angeborenen Herzfehlern legen wir auf die enge Kooperation mit den mitbetreuenden Kollegen in den Praxen besonderen Wert", so Stiller. "Mittlerweile hat sich hier ein enges Netzwerk ausgebildet. Wir tauschen regelmäßig Befunde auf elektronischem Wege aus und beurteilen diese gemeinsam. Ebenso betreuen wir Familien, die ein Kind mit einem Herzfehler erwarten, bereits während der Schwangerschaft intensiv."

Aber nicht nur Kinder werden von den Kinderexperten behandelt, sondern auch Erwachsene, die mit einem angeborenen Herzfehler leben. Für sie gibt es eine spezielle Sprechstunde zusammen mit der Abteilung Kardiologie und Angiologie des Universitätsklinikums Freiburg. Dabei profitieren die Erwachsenen mit einem angeborenen Herzfehler davon, dass Professorin Stiller die einzige zertifizierte Kinderkardiologin in Freiburg ist, die auch Erwachsene behandeln darf.

So hilft die enge Zusammenarbeit der einzelnen Fachdisziplinen, betroffene Kinder möglichst unbeschwert aufwachsen zu lassen und erwachsenen Betroffenen den Alltag zu erleichtern.

Kontakt:

Prof. Dr. Brigitte Stiller Pädiatrische Kardiologie und angeborene Herzfehler Telefon: 0761 270-4313

E-Mail: brigitte.stiller@uniklinik-freiburg.de



Wenn das Wohnzimmer krank macht

SCHADSTOFFE IN WOHNRÄUMEN – NICHT IMMER IST DIE CHEMIE SCHULD

Die eigenen vier Wände sind unser liebster Rückzugsund Erholungsort. Schlimm, wenn dort aus heiterem Himmel Beschwerden auftreten: Allergien, Asthma, Müdigkeit oder Reizungen von Augen und Atemwegen sind nur einige Symptome, die durch schadstoffbelastete Raumluft auftreten können. Mögliche Schadstoffquellen gibt es zu Hunderten – von der klassischen Hausstaubmilbe über chemische Stoffe bis zur radioaktiven Strahlung. Die Wohnmedizin hat sich ihrer Analyse und Bekämpfung verschrieben, für gesundes Wohnen ohne versteckte Gefahren.

Der Teufel steckt mal wieder im Detail. Dem einen tränen die Augen, wenn er ein Zimmer mit neu verlegtem Teppichboden betritt. Dem anderen passiert hier nichts, dafür fällt das Atmen schwerer, seit sich daheim ein Schimmelpilz an der feuchten Wand ausgebreitet hat. In beiden Fällen geht es um Schadstoffe, die in Wohnoder Büroräumen auftreten können – und die meist sehr individuelle Einflüsse auf Gesundheit und Wohlbefinden Einzelner haben. Das Problem: Ein Laie kann zwar vermuten woher die Probleme stammen, doch nur ein Experte mit entsprechenden Analysemethoden weiß sicher bestimmte Schadstoffe und ihre Quelle zu identifizieren.

Es ist ein verbreiteter Irrglauben, dass vor allem chemische Verbindungen, die aus Möbeln, Wänden oder Böden ausdünsten, unserer Gesundheit im eigenen Heim am meisten zusetzen. "Es gibt massenhaft chemische Verbindungen in Wohneinrichtungen, aber die meisten spielen keine große gesundheitliche Rolle", sagt Professor Volker Mersch-Sundermann, Experte für Wohnmedizin am Universitätsklinikum Freiburg. Denn Gefahren im Wohnzimmer lauern nicht nur in der verteufelten Chemie: "Neben diesen gibt es ebenso physikalische und biologische Gesundheitsgefahren in Wohnräumen", so Mersch-Sundermann.

"Viele Stöhnen im Sommer gerne über die Hitze im eigenen Zimmer", sagt Mersch-Sundermann zu einer der einfachsten Einflüsse auf die Gesundheit in geschlossenen Räumen. Physikalische Faktoren wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit oder Zugluft sind nämlich grundlegend für ein gutes Gefühl daheim. Liegen diese Werte außerhalb der Norm, können Beschwerden auftreten oder das Entstehen oder Verweilen von anderen Schadstoffen wird begünstigt. Dazu kommen natürliche Gefahren, die man gar nicht mit Wohnen in Verbindung bringt: Strahlung aus dem radioaktiven Gas Radon zeichnet beispielsweise für zahlreiche Lungenkrebsfälle in bestimmten Regionen Deutschlands verantwortlich – die Quelle des Stoffes liegt jedoch ganz

in der Natur. Vor allem in Kellern kann sich das Gas ansammeln und zur unsichtbaren Gefahr werden.

Mersch-Sundermann zählt noch weitere Faktoren auf: "Dass feuchte Räume zur Bildung von Schimmel neigen, ist allgemein bekannt", erklärt er den möglichen Zusammenhang von Luftfeuchte und biologischen Schadstoffen. Schimmel ist aber nur ein Vertreter biologischer Gefahren. Noch öfter sorgen natürliche Allergieauslöser wie Hausstaub, Katzen- oder Hundeallergene für Probleme.

Die Gefahr gesundheitlicher Beeinträchtigungen durch chemische Stoffe ist dagegen vor allem ein Problem neuerer, besonders energieeffizienter Bauweisen oder in frisch renovierten Räumen. Wohnmediziner Mersch-Sundermann: "Moderne Gebäude sind nahezu luftdicht gebaut. Dort können sich Schadstoffe ansammeln und konzentrieren." Nur ein Zehntel der Innenraumluft wird in manch neuem, energieeffizientem Gebäude pro Stunde ausgetauscht. In einem "undichteren" Altbau ist es bis zu zwanzig Mal mehr. Gerade in frisch errichteten Gebäuden sind Schadstoffausdünstungen, beispielsweise von Lösemitteln, besonders hoch. Deshalb braucht es schon bei der Planung ausgeklügelte ldeen zur richtigen Belüftung. "Manchmal hilft es, ein neues Gebäude oder einen frisch renovierten Raum für einige Zeit gut auszulüften", sagt Mersch-Sundermann. Besser sind aber durchdachte Lüftungssysteme und die Verwendung schadstoffarmer Baumaterialien, zu denen sein Institut Listen bereithält.

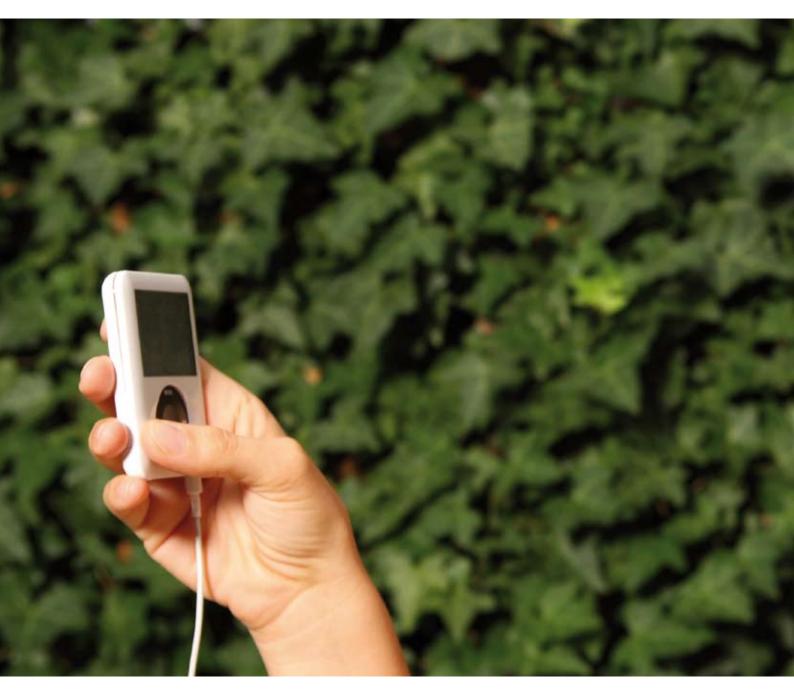
Bei all den möglichen Belastungen in Wohnräumen ist es wichtig verlässliche Angaben über die Ursachen eigener gesundheitlicher Beschwerden zu erhalten. Das ist aber nur nötig, wenn tatsächlich Probleme auftreten. Mersch-Sundermann rät dabei von reinen Schadstoffmessungen als Vorsorgemaßnahme ab: "So erhalten sie zwar viele Daten über Stoffe in der Innenraumluft, aber keine Informationen über die Auswirkungen auf die Gesundheit." Eine Beratung an der Uniklinik ist da die bessere Wahl. Hier stehen nicht nur alle nötigen Messverfahren bereit, sondern auch Ärzte und Experten, die wissen, welche Stoffe sich wie auf die Gesundheit auswirken können – und was sich dagegen tun lässt.

Wohnmedizinische Beratung:

Dr. Julia Hurraß Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene Erstkontakt unter: Telefon: 0761 270-8829







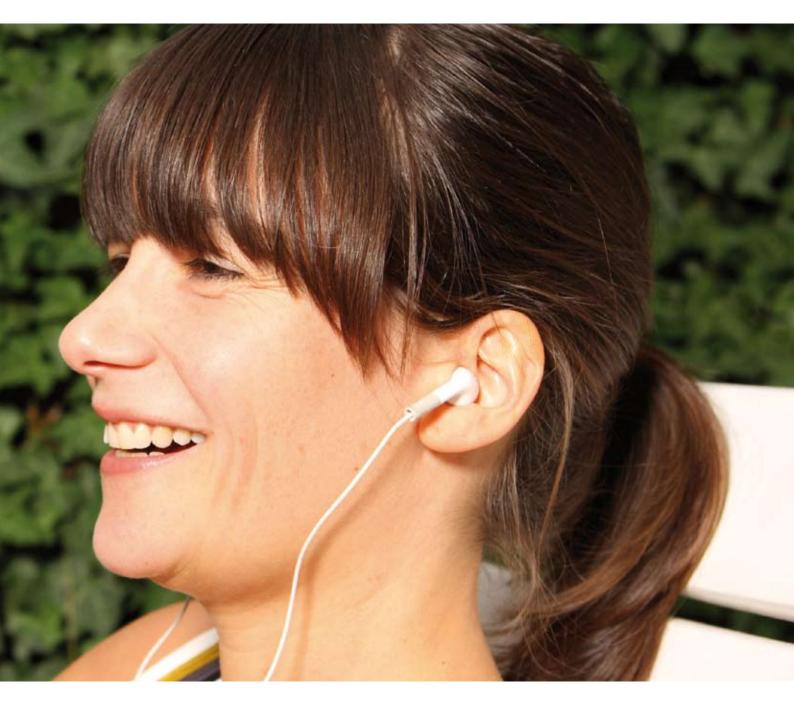
Von lauten Takten und ohrenbetäubendem Lärm

Sie dienen eigentlich dem Freizeitvergnügen von Jugendlichen: MP3-Player, Diskotheken und Konzertbesuche. Dabei ist die junge Musikkultur so variantenreich wie experimentierfreudig. Wenn der Beat fetzt und fette Raves über den Verstärker laufen, verschmelzen Mensch und Musik in bewegter, klangsinnlicher Performance und der Rest der Welt bleibt außen vor.

"Soziakusis" nennt der Fachmann zivilisations- und freizeitbedingte Gehörschäden, die eine alarmierend hohe Anzahl Jugendlicher betreffen. "Während im Berufsleben bei einem Beurteilungsschallpegel ab 85 dB(A) bezogen auf

eine 40-Stunden-Woche Lärmschutzmaßnahmen vom Gesetzgeber greifen, liegt bei einem Musikgenuss der Hörschutz vorwiegend in der Eigenverantwortlichkeit", so Professor Roland Laszig, Ärztlicher Direktor der HNO-Klinik des Universitätsklinikums Freiburg. Doch scheitert dies meist am laut-dynamischen Charakter der Musik-Events selbst. Betäubende Berieselung aus dem Kopfhörer eines MP3-Players und berauschende 110 dB(A) aus den Lautverstärkerboxen eines Rockkonzertes sind gewollt und wesentlicher Bestandteil des Konsumgutes. Musik kann leicht zum Lärm werden und Lärm auf Dauer zur Körperverletzung.

Spezifisch nachweisbar verursacht Lärm eine Hörminderung, die von einer vorübergehenden Vertaubung bis hin zur irreversiblen Lärmschwerhörigkeit reichen kann. Charakteristisch zeigt sich diese Schallempfindungsstörung bei Lärm in den audiometrischen Tests als C5-Senke, einem akustischen Abfall im Hochtonbereich um 4 kHz. "Lärm wirkt sich bereits kurz nach dem Beginn in der Hörschnecke des Innenohrs aus", erklärt Professor Laszig. "Die Sinneszellen in der Cochlea werden schlaff, weil die Energieversorgung durch den Stoffwechsel sich erschöpft." Eine Weile gelingt es dem Hörsystem die Belastung zu kompensieren. Beispielsweise vermag ein akustischer



Vorfilter im Innenohr bestimmte Frequenzen selektiv zuzulassen, und die auralen Sensoren sind in der Lage, ihre Empfindlichkeit herunterzuregulieren. Das heißt, das Gehirn nimmt den Lärm als nicht mehr so laut wahr wie er eigentlich ist. "Und das ist das Gefährliche am vermeintlichen Musikvergnügen", erläutert Professor Laszig: "Die Taubheit der Ohren wird nicht mehr als solche bemerkt und die Beschallung noch länger lautstark und lärmender fortgesetzt." Irgendwann ist es dann so weit, die müden Sinneshärchen verkleben und verkümmern, die mechanische Zerstörung setzt ein.

"Da helfen keine Pillen und keine Gentherapie", weiß der HNO-Facharzt, "chronische Lärmexposition führt zu einem Haarzellschaden im Innenohr, der unheilbar ist." Daher ist es wichtig, Lärm
zu vermeiden. Die Freizeitunterhaltung Musik
ist dosierbar. "Der MP3-Player wird schädlich in
der Kombination mit anderen Lärmeinwirkungen.
Wer gerade mit der Bohrmaschine heimgewerkt
hat, mit dem Motorrad unterwegs war oder an
einer verkehrsreichen Straße wohnt, für den
ist es ratsam, die Gehörbelastung nicht noch
durch den häufigen Gebrauch eines MP3-Players
zu potenzieren", schildert Professor Laszig die
Situation. Das Gehör braucht Ruhe und Erholung. Mindestens zehn Stunden am Tag sollte der Geräuschpegel unter 70 dB(A) betragen.
Lärm zu reduzieren ist auch eine Angelegenheit

der Gemeinschaft. So sorgt der Bundesverband deutscher Diskotheken und Tanzbetriebe mit Unterstützung des baden-württembergischen Sozialministeriums durch DJ-Führerscheine für den respektvollen Umgang mit dem Musikmedium. Die Inszenierung eines gehörverträglichen Akustikraumes ist eine Kunst, die von jedem Einzelnen mitgestaltet werden kann. Dabei ist es nicht Sinn der Sache, Konzertbesuchern Ohrstöpsel zu verordnen und die Rolling Stones zu bitten, ein paar Takte leiser zu spielen. "Schall gehört zum Leben", sagt Professor Laszig, – wie eben manchmal auch die Chill-out-Zone.

Rätsel

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

LEHMANNS

Einsendeschluss ist **Mittwoch**, **der 23. Dezember 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?



An der Krankheit, die wir diesmal suchen, sterben jährlich eine Million Menschen weltweit. Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte Ronald Ross, Chirurg und General aus England, bei seiner Arbeit während des Baus des Sueskanals den Zusammenhang zwischen dem Erreger der Krankheit und dem Stich eines Insektes. Bis heute wird ein Medikament gegen die Krankheit eingesetzt, das aus der Rinde des Chinarindenbaums gewonnen wird.

AUFLÖSUNG RÄTSEL 3/2009

Die richtige Lösung des Rätsels lautet "Tuberkulose". Der Buchgutschein in Höhe von 100 Euro, gestiftet von der Fachbuchhandlung Lehmanns, geht an **Regina Dietsche** aus Freiburg.

DER ampuls MAGAZIN-REISETIPP

Potsdam ist nicht Berlin

20 Minuten nach Verlassen des heute ebenfalls eher verlassenen einstigen Westberliner "Hauptbahnhofs" am Zoo ist man in einer anderen Welt – in der brandenburgischen Hauptstadt Potsdam. Hierher zieht es nicht nur einstige Berliner auf



POTSDAM IST EINE REISE WERT –
UND LOCKT MITTLERWEILE ZAHLREICHE
RESLICHER AN

der Suche nach Abstand zu der doch oft lauten, schmutzigen Metropole, sondern auch viele Touristen, die vor allem Schloss Sanssouci samt Park oder die Filmstudios in Babelsberg "raus aufs Land" locken. Dort ist seit der Wende ein wahres Gesamtkunstwerk von Neuem entstanden, das einst erdacht wurde

von Preußens Königen und verwirklicht von den besten Architekten ihrer Zeit. Schloss Sanssouci und Holländisches Viertel, Stadtkanal und Belvedere, das Stadtschloss und ein ganzes Ensemble von Kirchen verliehen Potsdam einst städtebauliche Grandeur. Im Krieg zerstört, von der DDR, die das Schloss im Herzen der Stadt wegsprengte, weiter misshandelt, blüht Brandenburgs Hauptstadt seit der Wende wieder auf.

Der, vor allem im Vergleich zu den eher volkstümlichen Parks in Berlin, nahezu perfekt gepflegte "Garten" rund um Sanssouci ist eine wahre Augenweide. Wenn man durch die weiten Wiesenflächen mit beeindruckendem Baumbestand

wandelt, fühlt man sich wie in einer anderen, längst vergangenen Welt. Dazu die vielen Seen und Flussläufe rund um die Stadt und das weite Brandenburger Land – fertig ist eine Landschaft, die nicht zu Unrecht neben vielen Touristen auch

> Jahr für Jahr zehntausende Berliner anlockt, die in Potsdam eine neue Heimat finden. Die Stadt gedeiht und hat aufgrund ihrer wachsenden Attraktivität auch viele Prominente angelockt, die Potsdam aktiv prägen. Hier sponsern Mäzene wie Fernsehmoderator Günther Jauch oder Softwaremilliardär Hasso Plattner den Erhalt des architektonischen Erbes ihrer Stadt. Denn nicht nur in Berlin streitet man beispielsweise um den Wiederaufbau eines Stadtschlosses. Auch in Potsdam ging es jahrelang hoch her. Wo sich einst das Herz der Stadt befand, weht heute der Wind über eine Brache. Mit den Spendenmillionen der zugezogenen Prominenz soll nun der Wiederaufbau gelingen und Potsdam wieder zu dem machen, was es schon früher einmal war: zur Residenzstadt vor den Toren Berlins, mit Villen im Grünen und Schiffchen auf den Seen. Egal wie die Geschichte ums Stadtschloss aus-



gehen mag – schon heute ist Potsdam einen Besuch wert und bietet mit seinem malerischen Umland auch gute Möglichkeiten für einen längeren Aufenthalt. Tagesausflüge nach Berlin sind natürlich auch spannend – aber Berlin ist nicht Potsdam ...

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

Zur Blutbar gekrabbelt

MITESSER IN DEN HAAREN

Mittlerweile haben uns einige Animationsfilme sehr sympathische kleine Krabbler beschert. Doch wer sich schon einmal wirklich mit Flöhen oder Läusen herumschlagen musste, der konnte den Tierchen vermutlich kein rechtes Wohlwollen entgegenbringen. Mit diesem Beitrag starten wir nun einen letzten Versöhnungsversuch. Erfahren Sie, wie die kleinen Krabbler wohnen, was sie gerne essen, wie sie sich wohlfühlen und – und nur für den Fall – wie man sie wieder loswird.

Flöhe sind zwar nur zwei bis vier Millimeter lang, springen aber bis zu 35 Zentimeter weit und 20 Zentimeter hoch. "Der Menschenfloh ist in unseren Breiten fast vollkommen ausgerottet, was vor allem den verbesserten Hygienebedingungen zu verdanken ist", erklärt Dr. Markus Hufnagel, Funktionsoberarzt der Sektion Pädiatrische Infektiologie, Immunologie und Vakzinologie am Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin am Universitätsklinikum Freiburg. Wie Menschen meistens auch, kommt der Floh nur zum Trinken zu seinem Wirt und verlässt ihn hinterher wieder. Weil er meist irgendwann zurück zu seinem tierischen Gastgeber will, mietet er sich bei Menschen auch nicht allzu lange ein. Um zu testen, ob er eine schmackhafte Stelle gefunden hat, werden ein oder mehrere Probestiche gemacht, was dann zu mehreren Flohstichen in einer Reihe führen kann. "Solche sind als kleine, dunkle Punkte auszumachen, die von roter geschwollener Haut umgeben sind", so Dr. Andrea Pfister-Wartha, Oberärztin der Abteilung Dermatologie und Venerologie am Universitätsklinikum Freiburg. Sollten ihre eigentlichen Haustiere keine Lust mehr haben, die Blutbar für den kleinen Mitesser zu stellen, ist ihnen ein Flohhalsband sehr zu empfehlen. Vermehrt auf Kinderköpfen zu finden sind Kopfläuse. Zwar leben die Weiblein nur vier und Männlein sogar nur zwei bis drei Wochen, jedoch schafft es eine gute Partie auf bis zu hundert Eier pro Tag. "Nach etwa einer Woche schlüpft die Larve und nach ein bis zwei weiteren erreicht sie die volle Geschlechtsreife", erklärt Dr. Hufnagel. Allerdings sollte die Bar gut gefüllt sein. Alle zwei bis vier Stunden wird sich der Gast einen Schluck genehmigen. "Lausstiche machen sich als kleine rote juckende Quaddeln, vor allem hinter den Ohren bemerkbar, und häufig entsteht im Nacken ein "Läuseekzem", weiß Dr. Pfister-Wartha. Trotz großem Durst kommt Ausgehen und langes wegbleiben nicht infrage, denn ohne regelmäßige Blutmahlzeit sterben Kopfläuse nach spätestens drei Tagen. "Das ist auch der Grund, weshalb sie meist direkt von Kopf zu Kopf übertragen werden und nur selten über Mützen, Kissen oder Kuscheltiere ausgetauscht werden", beschreibt Dr. Hufnagel weiter. Anders als Flöhe werden Läuse auch nicht von Haustieren mitgebracht, sie haben sich ganz auf den Menschen spezialisiert. Die Lauseier, auch Nissen genannt, werden mit einem für uns unauflöslichen Klebstoff nahe der Kopfhaut an die Haare geklebt. Dort bleiben sie sogar nach dem Schlüpfen.

Um herauszufinden, ob man gerade Gastgeber geworden ist, bieten sich zwei Hausmittel an: Weil der kleine Kamerad etwas lichtscheu und in haarigen Gefilden ein ziemlich guter Kletterer ist, bekommt man ihn nur selten zu Gesicht. Nachdem man sich die Haare einmal gewaschen und anschließend mit einer Pflegespülung eingeschäumt hat, sind die Kletterer aber nicht mehr allzu schnell. Kämmt man mit einem geeigneten Läusekamm die eingeschäumten Haare sorgfältig Strähne für Strähne durch und streift die Rückstände der Spülung dann aus dem Kamm auf ein Tuch, müsste man bei Befall die schüchterne Gesellschaft auf diesem wieder finden. Dies ist zwar



DER LÄUSEKAMM HILFT BEIM AUFSPÜREN DER KLEINEN PLAGEGEISTER

mit einigem Zeitaufwand verbunden, nicht die sicherste Methode, jedoch die nebenwirkungsärmste.

Den Haaransatz nach Nissen abzusuchen ist ein kniffliges Unterfangen, da sie leicht übersehen werden und mit normalen Hausmitteln nicht zu erkennen ist, ob diese noch gefüllt oder schon ausgeschlüpft sind. Um zu überprüfen ob die letzte Läuse-Kur funktioniert hat, ist diese Methode also ungeeignet.

Da nicht zwingend alle Ihre Bekannten gute Läusegastgeber sein wollen, müssen enge Kontakte und öffentliche Einrichtungen wie Schule, Kindergarten oder Sportverein umgehend informiert werden. Gemeinschaftseinrichtungen dürfen im Falle von Kopflausbefall nicht besucht werden. Da Läuse auch immun gegen entsprechende Mittel sein können, sollte im Falle einer Kopfhaut-Räumung ein Arzt nach der besten Methode gefragt werden. "Bei allen Parasiten- und Insektenstichen können körperliche Reaktionen individuell sehr unterschiedlich sein", warnt Dr. Pfister-Wartha. Bei erheblichen Hautirritationen kann eine ärztliche Untersuchung also nicht schaden. Es scheint also, als wäre die Freundschaft zwischen Wirt und Säufer den Menschen vorbehalten.



Lähmung durch Schlaganfall

WIE DER BLICK IN DEN SPIEGEL HEILUNG VERSPRICHT

Oft fängt es schleichend an – kleine Symptome können einen lebensgefährlichen Schlaganfall ankündigen. Dieser ist weltweit die zweithäufigste Todesursache und der häufigste Grund für dauerhafte Behinderungen in den Industrienationen. Alleine in Deutschland spricht man von etwa 200.000

Von Spiegeltherapie profitieren Schlaganfallpatienten

Betroffenen pro Jahr. Mit steigendem Alter wächst auch die Gefahr einen Schlaganfall zu erleiden, aber es sind keineswegs nur ältere Menschen betroffen. Die Hälfte der Schlaganfallpatienten ist noch im erwerbsfähigen Alter. Sogar etwa 300 Neugeborene und Kinder sind jährlich betroffen.

"Jeder Schlaganfall ist ein akuter Notfall", bekräftigt Dr. Farsin Hamzei, Privatdozent an der Neurologischen Universitätsklinik Freiburg. Selbst wenn es den Anschein hat, dass die Symptome vorüber sind, ist eine schnelle Einlieferung in ein Krankenhaus unumgänglich. "In 40 Prozent aller Fälle gehen kürzere und schwächere Folgen den Symptomen voraus und kündigen als Vorbote den eigentlichen Schlaganfall an", erklärt Dr. Hamzei weiter. Lähmungen – meist einseitig – Sehstörung, Gefühlsstörung, Gedächtnisverlust und Sprachstörungen sind also ernstzunehmende Warnungen. Keinesfalls sollte man sich aber selbst ins Auto setzen. Findet der Schlaganfall im Auto

statt, sinken die Überlebenschancen rapide. Zudem gefährdet man andere Verkehrsteilnehmer. Ist niemand anwesend, der den Transport ins Krankenhaus übernehmen kann, sollte ein Notarzt sofort verständigt werden.

In knapp 15 Prozent aller Fälle führt das Zerplatzen eines kleinen Blutgefäßes im Hirngewebe zu einer Hirnblutung und damit zum Schlaganfall. Risikofaktoren für diesen hämorrhagischen Schlaganfall sind hoher Blutdruck, Störung der Blutgerinnung oder veränderte oder missgebildete Blutgefäße. In den meisten Fällen werden bei einem Schlaganfall Teile des Gehirns zeitweise schlechter durchblutet. Dadurch werden sie nur unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was zu einer Beschädigung oder dem Absterben dieses Hirnareals führen kann. "Dabei unterscheidet man zwei Hauptursachen einer solchen Minderdurchblutung des Gehirns", erklärt Dr. Hamzei. Sind Blutgefäße verstopft, beispielsweise durch ein verschlepptes Blutgerinnsel oder Arteriosklerose, so wird von einem ischämischen Schlaganfall gesprochen. Dies ist zu 85 Prozent der Grund für einen Schlaganfall. Als Risikofaktoren sind hier besonders Bluthochdruck, Diabetes, hohe Blutfette oder Herzrhythmusstörungen zu erwähnen. Auch Übergewicht und Zigarettenkonsum führen zu einem steigenden Risiko.

Wird der ischämische Schlaganfall nicht innerhalb kurzer Zeit – und hier gilt der englische Slogan "time is brain" – medikamentös oder zusätzlich durch speziellen Kathetereinsatz operativ entgegengewirkt, können bleibende Schäden im Gehirn verursacht werden. Störungen des Sprechens, des Sehens, des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit oder der Bewegung sind typische Folgen. Letztere manifestiert sich häufig in einer einseitigen Körperlähmung mit gravierenden Folgen für die Betroffenen. Um diese zu überwinden gibt es neue Erkenntnisse in der sogenannten Spiegeltherapie. "Bei dieser Therapie stellen die Behandelnden einen Spiegel in einem 90-Grad-Winkel direkt an den Körper des Patienten heran, sodass die gesunde Körperhälfte gespiegelt wird. Die gelähmte wird verdeckt", erklärt Dr. Hamzei. Dadurch "sieht" das Gehirn nur zwei gesunde Körperhälfte würde wieder funktionieren.

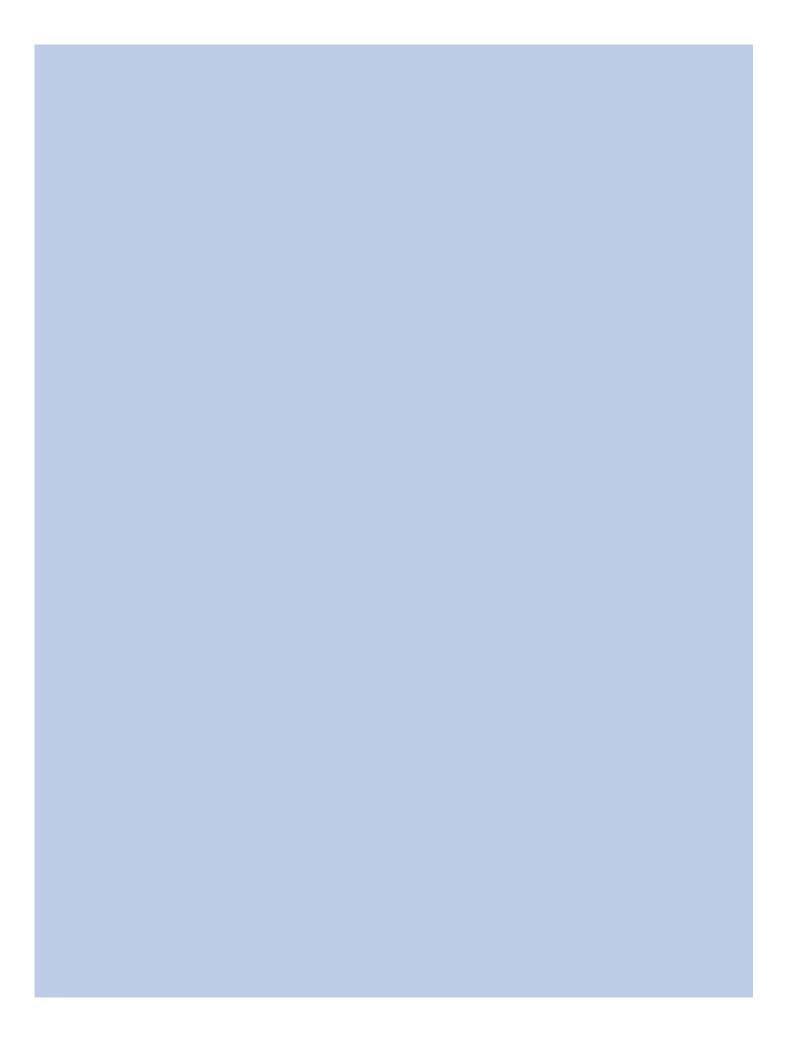
Dr. Hamzei und sein Team konnten nachweisen, welche Hirnareale durch die Beobachtung durch den Spiegel angesprochen werden. Dies stellt die Basis für die Besserung der Lähmung im Rahmen einer Spiegeltherapie dar. In Zukunft können diejenigen Patienten einer solchen Therapie zugeführt werden, die davon besonders gut profitieren. Mithilfe der Kernspintomografie wurde dokumentiert, dass die zuvor nicht beteiligte Hirnhälfte die Steuerung für die gleiche Region der beschädigten Hirnhälfte übernimmt und so die verloren gegangene Körperfunktion wiederhergestellt werden kann.

Für seine Erfolge und Forschung mit dieser Therapie erhielt Dr. Hamzei dieses Jahr den Preis der Eleonore-und-Fritz-Hodeige-Stiftung zur Förderung von Wissenschaft, Forschung, Kultur, Bildung und Völkerverständigung.

Kontakt:

Privatdozent Dr. Farsin Hamzei Telefon: 0761 270-9370

E-Mail: farsin.hamzei@uniklinik-freiburg.de





17.10.2009

Eine neue Kultur der Demenz?

Katholische Fachhochschule, Seniorenreferat im Seelsorgeamt, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie Uniklinik Freiburg, Katholische Akademie der Erzdiözese Freiburg Ort: Katholische Akademie, Wintererstr. 1, Freiburg Weitere Informationen unter: www.katholische-akademie-freiburg.de

27.10.2009

Kindstod in der Literatur

Prof. Dr. Achim Aurnhammer, Institut für Neuere Deutsche Literatur, Uni Freiburg

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum, Hörsaal Kollegiengebäude II, Freiburg Weitere Informationen unter http://www. uniklinik-freiburg.de/psychosomatik/live/ fortweiterbildung/fortbildung/kolloquium.html

3.11.2009

Lebendorganspende – "The gift of life": Motive, Risiken und medizinpsychologischer Interventionsbedarf Prof. Dr. med. Dr. phil. Fritz A. Muthny, Institut für Med. Psychologie, Uniklinik Münster,

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum, Hörsaal Kollegiengebäude II, Freiburg Weitere Informationen unter http://www. uniklinik-freiburg.de/psychosomatik/live/ fortweiterbildung/fortbildung/kolloquium.html

10.11.2009

Der Vater ist tot! Es lebe der Vater! – Analyse einer Reizfigur

Prof. Dr. phil. Dieter Thoma,

Fachbereich Philosophie, Universität St. Gallen

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum, Hörsaal Kollegienge-

bäude II, Freiburg

Weitere Informationen unter http://www. uniklinik-freiburg.de/psychosomatik/live/ fortweiterbildung/fortbildung/kolloquium.html

17.11.2009

Gesundheit und Schlaf: Möglichkeiten der Schlafmedizin in der ambulanten Versorgung Dr. med. Hubert Trötschler, Facharzt für innere Medizin/Schlafmedizin, Freiburg



Port payé

ALLEMAGNE

Zeit: 18.15 Uhr

Ort: Auditorium Maximum,
Hörsaal Kollegiengebäude II, Freiburg
Weitere Informationen unter http://www.
uniklinik-freiburg.de/psychosomatik/live/
fortweiterbildung/fortbildung/kolloquium.html

18.-20.11.2009

Ultraschalldiagnostik im Kopf-Hals-Bereich

Professor Roland Laszig, Professor Rainer Schmelzeisen, Universitätsklinikum Freiburg Zeit: 10.00 Uhr • Ort: MEDICA-Messe Düsseldorf

Kontakt: PD Dr. Dr. Ralf Schön,

Telefon: 0761 270-6211, Fax: 0761 270-4800, E-Mail: gisela.kappenberger@uniklinik-freiburg.de

www.ampuls-online.de





Medizin kinderleicht verstehen

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