

ANGEMERKT

Von
Kirsten Simon



Nützlich oder schädlich?

Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein? Vorsorge ja oder nein? Neu ist diese Diskussion nicht, aber immer wieder präsent. Kritiker haben schnell einen Katalog mit Argumenten gegen bestimmte Untersuchungen parat. Als da wären: Geldmacherei; Schaden durch Überbehandlungen vermeintlicher Krebsvorstufen; falscher Alarm, der zu psychischen Belastungen der Patienten führt. Doch auf die leichte Schulter sollten wir den Umgang mit unserer Gesundheit deshalb nicht nehmen.

Es gibt Fälle, in denen eine Frühkontrolle einfach sinnvoll ist. Weil die moderne Medizin Schlimmeres verhindert und Leben rettet. Da sind sich alle seriösen Experten einig. Nicht umsonst werden Vorsorgeuntersuchungen auch von der Weltgesundheitsorganisation begleitet und von Krankenkassen gerne bezahlt und beworben. Abgesehen von den Ü-50-Checks sind das unter anderem jährliche gynäkologische Checks bei Frauen ab 20, Darmspiegelungen ab 55, jährliche Zahnkontrollen ein Leben lang und Hautkrebs-Screenings ab 35.

Darüber hinaus sollte der gesunde Menschenverstand dabei helfen, persönlich zu entscheiden, was noch wichtig ist. Bin ich übergewichtig? Oder Raucher? Gibt es Krankengeschichten in meiner Familie? Aus Angst oder Ignoranz um jede Arztpraxis einen großen Bogen zu machen, und das womöglich über Jahre, ist jedenfalls der falsche Weg. Da sollten wir uns einig sein.

SO ERREICHEN SIE UNS

Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die Leben-Redaktion:

Funke Mediengruppe
- Redaktion Leben -
Friedrichstraße 34-38
45128 Essen

... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@waz.de

Online-Beratung für pflegende Angehörige

Essen. Drei der größten deutschen Pflegekassen bieten eine Beratung pflegender Angehöriger via Internet an. Versicherte der Techniker Krankenkasse, der Barmer GEK und der DAK-Gesundheit können kostenlos und anonym psychologisch gestützte Hilfe und Begleitung bei seelischen Belastungen in der Pflege von Angehörigen bekommen. Das Portal www.pflegen-und-leben.de soll den Umgang mit schwierigen Situationen erleichtern. So gibt es Hinweise zu den häufigsten seelischen Belastungen im Pflegealltag.

Tipps, wie pflegende Angehörige Kraft und Energie für ihren Alltag erhalten können, werden ergänzt durch entspannende Übungen zum Anhören. Darüber hinaus können die Angehörigen direkt Rat bei besonders geschulten Psychologen suchen. In einem schriftlichen Austausch helfen die Experten, einen angemessenen Umgang mit belastenden Situationen zu finden. Die drei Krankenkassen ermöglichen allen gesetzlich versicherten pflegenden Angehörigen die persönliche Online-Beratung. jub

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

So bleiben Sie auch jenseits der 50 gesund

Der fünfzigste Geburtstag ist ein Anlass für Zwischenbilanzen und Kurskorrekturen – auch in der Gesundheit. Die wichtigsten Checks beim Arzt im Überblick

Von Natascha Plankermann

Herdecke/Essen. Die Baby-Boomer feiern runden Geburtstag. 1,4 Millionen Kinder wurden 1964 geboren, mehr als je zuvor oder danach in Deutschland. Derzeit sind es laut dem Statistischen Bundesamt gerade einmal 670 000 Geburten jährlich (Zahlen von 2012). Wer jetzt oder in den nächsten Jahren fünfzig wird, gehört zu den geburtenstarken Jahrgängen. Ein solcher Geburtstag ist mit einem Moment der Besinnung verbunden – die kommenden Jahre möchte man bei bester Gesundheit verbringen. Wie dieses Ziel erreicht werden kann, das verraten Experten.

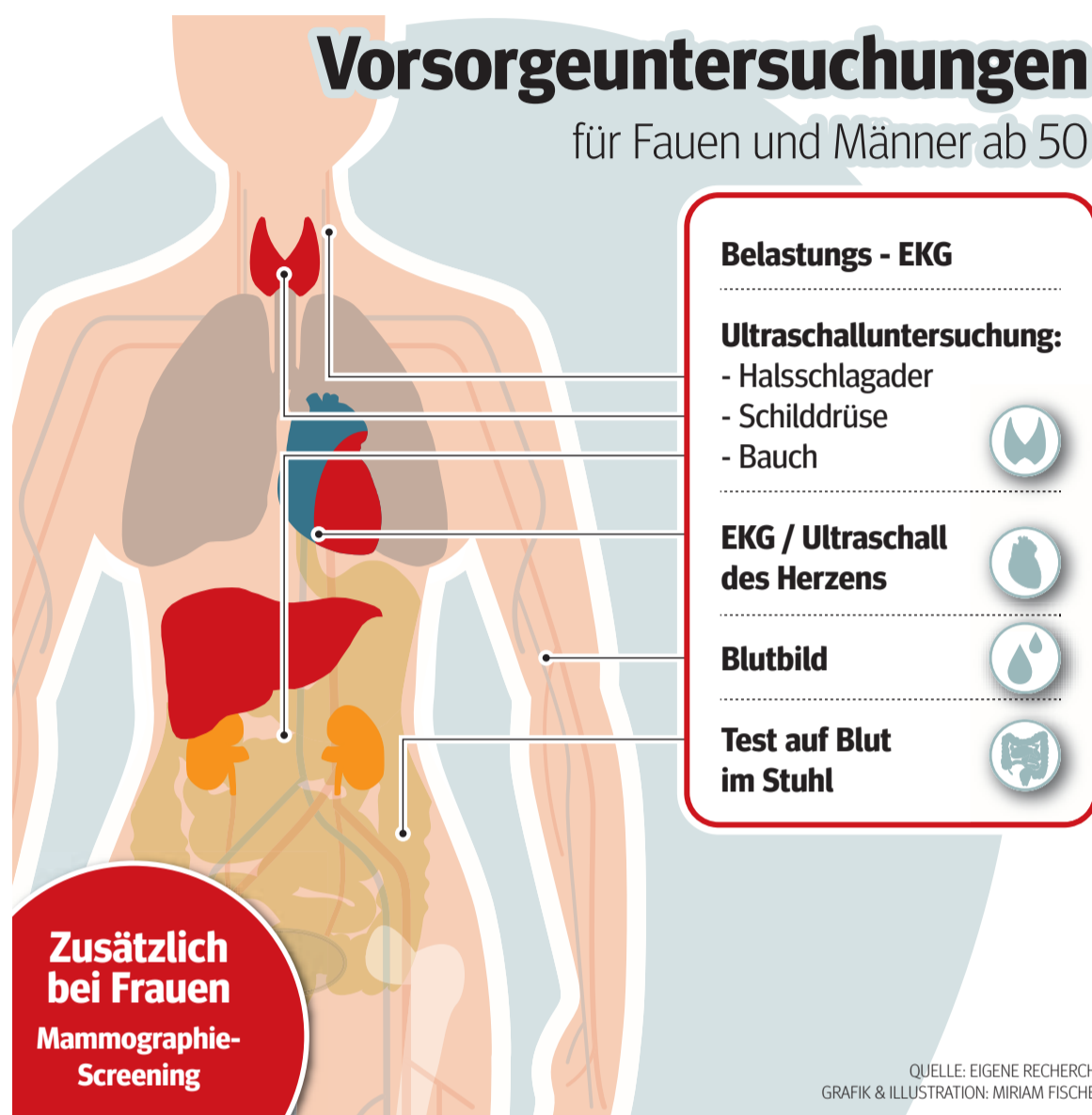
Ein stressiger Tag und danach ein weinseliger Abend – was man als Zwanzigjähriger noch locker verkraftet hat, das spürt der Fünfzigjährige anders: Am nächsten Morgen pocht der Kopf, man fühlt sich zermürbt. „Die Erholungszeiten dauern länger“, sagt der Kardiologe und Internist Professor Dietrich Baumgart, der das Zentrum für individualisierte Medizin „Preventicum“ in Essen und Düsseldorf leitet. Eine repräsentative Befragung des Landesgesundheitszentrums NRW unter der Baby-Boomer-Generation bringt es an den Tag: Mehr als jeder Dritte (knapp 38 Prozent) gibt an, unter mindestens einer chronischen Erkrankung zu leiden.

Signale des Körpers

Ärger im Job und ein voller Termin kalender, hinzu kommen Sorgen in der Familie: Solche Belastungen wirken sich nicht selten körperlich aus. „Es ist ähnlich wie bei einem Auto, das in die Jahre kommt – da kann man auch nicht immer Vollgas geben und glauben, alles bleibt wie am ersten Tag“, vergleicht Baumgart. Signale des Körpers werden oft erst beim Arzt richtig gedeutet: Veränderungen an den Herzkranzgefäßen können sich zeigen oder der Blutdruck steigt, zunächst oft unmerklich. Darmpolypen, die erste Vorboten von Krebs sein können, wachsen meist ohne dass man sie spürt.

Den Standort bestimmen

Der 50. Geburtstag ist aus Sicht der Mediziner ein guter Moment, um den Standort zu bestimmen – zunächst in einem Selbstcheck. „Wie fühle ich mich? Was ist wirklich wichtig in meinem Leben und was könnte ich streichen?“, das sind



Diese Checks sind laut Bundesgesundheitsministerium ab 50 Jahren ratsam.



Dietrich Baumgart
FOTO: PRIVAT

Fragen, die Baumgart dafür empfiehlt. „Man muss nicht auf jeder Hochzeit tanzen, sich nicht jeden Termin zumuten“, sagt der Kardiologe, der auch einen Blick auf die Gesundheitsgeschichte der Familie seiner Patienten wirft: „Jemand, dessen engste Verwandte von einer schweren Krankheit betroffen waren oder sind, der trägt ein genetisch bedingtes Risiko für eine ähnliche Erkrankung.“

Zum „TÜV“ beim Hausarzt

Die Krankheiten innerhalb der Familie sollten nach dem Selbstcheck auch ein Thema sein, wenn man dann einen „TÜV/Vorsorge“-Termin beim Hausarzt macht. „Er kann ein spezielles Augenmerk darauf legen, beispielsweise ein Lungenscreening machen, wenn der Vater

an Lungenkrebs gestorben ist“, sagt Baumgart. Zu einer internistischen Basis-Untersuchung, die folgen sollte, gehören für ihn ein Blutbild, ein EKG des Herzens, eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraums, des Herzens, der Halschlagader sowie der Schilddrüse, ebenso ein Belastungs-EKG. „Allein aus der Untersuchung des Blutes und der Organstrukturen lassen sich viele Schlüs-

se ziehen – zum Beispiel über die Leberwerte oder darüber, ob die Schilddrüse Knoten hat und die Herzklappen noch richtig funktionieren“, erklärt der Essener Internist.

Konsequenzen ziehen

Nach dem Vorsorgetermin weiß man mehr über seinen Gesundheitszustand – und kann Konsequenzen ziehen.

Prävention: Ratgeber und ein Buchtipps

Das Bundesministerium für Gesundheit informiert unter www.bmg.bund.de über wichtige Vorsorgeuntersuchungen ab 50. Suchweg: Unterpunkte Krankversicherung/Leistungen/Früherkennung und Vorsorgeleistungen. In der Rubrik „Publikationen“ kann ein Ratgeber zur Prävention heruntergeladen werden.

Bluthochdruck gehört zu den wichtigsten Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In dem Buch „Blutdruck senken – das 3-Typen-Konzept“ (GU, 128 S., 12,99 Euro) beschreiben Annette Bopp und Dr. Thomas Breitkreuz das in Herdecke mitentwickelte Behandlungsprogramm. Mit einem Test für Patienten und vielen Tipps.

enzen ziehen. Das Vermeiden von Stress ist für Dr. Jakob Gruber, Leitender Oberarzt Innere Medizin und Leitender Arzt Kardiologie am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, dabei ein wichtiges Beispiel: „Werden dauerhaft Stresshormone freigesetzt, wird das Nervensystem überreizt. Das kann zur Folge haben, dass Gefäßablagerungen entstehen und der Blutdruck steigt. Typische Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Erkrankungen können folgen. Man muss also lernen, mit permanenten Belastungen und Stressmomenten umzugehen und diese erst gar nicht entstehen lassen – zum Beispiel mithilfe von Outdoor-Sportarten.“

Den Kurs korrigieren

Übergewicht und damit einhergehend oft auch Diabetes sind ein weiteres Thema, das zunehmend Menschen ab 50 betrifft: 5,5 Prozent der Baby-Boomer geben an, dass bei ihnen bereits eine Diabetes-Erkrankung diagnostiziert wurde. „Die Stoffwechselfunktion nimmt mit den Jahren ab – es ist dann nicht mehr gleichgültig, welche Lebensmittel auf den Tisch kommen, sondern man sollte überlegen: Verträge ich es und tue ich mir damit etwas Gutes?“, appelliert Baumgart an die Eigenverantwortung. Der Vorsorgeexperte macht Mut: „Die Voraussetzungen, die Rente vital zu genießen, sind für die jetzt Fünfzigjährigen gut wie nie. Selbst Krebserkrankungen können wir inzwischen erfolgreich behandeln – wenn sie oder ihre Vorboten durch gezielte Prävention früh erkannt werden.“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache. Das Risiko für Menschen ab 50 steigt. Der Herdecke Arzt Jakob Gruber sagt: „Diese Erkrankungen lassen sich besonders gut durch den Lebensstil beeinflussen.“ Wie das funktioniert, lernen Patienten in der sogenannten Herdecke Herzschule – dort geht es um Bewegung, Herzsport, Ernährung und Ausgeglichenheit. „Hier lernen die Patienten auch, wie man mit Stress, beruflichen sowie privaten Belastungen, richtig umgehen kann“, sagt Gruber. Mehr Infos dazu im Internet unter www.gemeinschaftskrankenhaus.de, Unterpunkte: Fachabteilungen, Kardiologie, Herzschule.

Angemerkt

Hautärzte warnen vor Urlaubs-Tattoos mit Henna

Die Farbe könnte gefährliche Zusatzstoffe enthalten, die auch in Autoreifen und Lacken zu finden sind. Hohes Allergierisiko

Dortmund. Der Kontakt ist flüchtig, die Folgen sind mitunter eine Tragödie: „Henna-Tätowierungen“ werden an den Stränden in den Touristenhochburgen des Mittelmeerraums so selbstverständlich angeboten wie Melonen und Ananas. Nicht selten bringen die „Strandkünstler“ ihr Werk direkt an der Strandliege in die Touristenhaut – und sind anschließend weg. Zurück bleiben ein glücklicher Tourist und eine verzierte Hand oder Schulter. „War doch ein Bio-Tattoo, hat der Künstler gesagt“, heißt es dann gern. Doch das böse Erwachen kommt zu Hause. Immer öfter landen solche Urlaubs-Tätowierungen nämlich in den Ambulanzen der Hautklinien. Die Haut ist entzündet, vernarbt, fleckig.

Wenn die Henna-Tusche in der Haut verblasst, treten oft die wahren Probleme hervor. Dann zeigt sich eine Überempfindlichkeit gegenüber p-Phenylendiamin (PPD), das der Tuschelösung zur Farbtintensivierung beigemischt wird. „Henna-Farbe an sich ist rötlich-braun und wird eher zur oberflächlichen Körperbemalung verwendet, beispielsweise bei Mehndis. Damit aber die Tätowierung in der Haut sofort und klar zu sehen ist, mischen die Strandtätowierer einen schwarzen Farbtton bei,

den Sie auch in Autoreifen oder Lacken finden. Das sind hoch-allergene Stoffe“, warnt Dr. Ulrike Beiteke, Oberärztin der Hautklinik im Klinikum Dortmund.



Ein Henna-Tattoo: Nicht immer bleibt es so hübsch.
FOTO: GETTY

Ist der menschliche Organismus einmal auf diese Stoffe sensibilisiert, reagiere er zeitlebens darauf allergisch. Durch Hauttest sei dies nachweisbar. Betroffene berichteten, ihr Arm sei anfangs „wie mit einem Brandeisens“ markiert gewesen, sagt die Ärztin. Schließlich bilde sich ein millimeterhohes, stark entzündetes Relief auf der Haut, das der Form des abgebildeten Motivs entspricht. Zudem seien lokale Reizungen, Entzündungen, Bläschenbildung und Narben möglich. Meist sei dies nach ein bis zwei Wochen so. Aber auch später könnten solche Folgen auftreten, so dass mitunter im ersten Moment gar nicht der Zusammenhang zum Urlaubs-Tattoo gesehen werde.

„Da sich besonders gerne junge Menschen diese Henna-Tattoos im Urlaub stechen lassen, geht unser dringender Appell an die Eltern, es dazu erst gar nicht kommen zu lassen“, sagt Ulrike Beiteke. Die Folgen einer solchen PPD-Sensibilisierung seien kaum bekannt. „Wer auf PPD allergisch reagiert, kann viele Berufe nicht mehr ausüben, zum Beispiel Drucker, Friseur, Tankwart oder Masseur. Auch eine Arbeit in der Leder-, Gummi- oder Textilbranche ist oft nicht mehr möglich.“ fmg