

MEDIZINKOLUMNE

Man kann die Uhr danach stellen: Pünktlich in der Woche nach dem Oktoberfest beginnt die alljährliche Erkältungssaison: „Wiesn-Virus“ wird diese Erkrankung genannt. Das ist auch kein Wunder, denn die Leute sitzen in den Zelten eng nebeneinander. Wollen sie miteinander reden, müssen sie sich – wegen der Lautstärke – unweigerlich nahekommen, und ständig umarmen tun sie sich auch noch. Ideale Voraussetzungen für den „Wiesn-Virus“, der wie auch alle anderen Viren durch Tröpfcheninfektion übertragen wird.

Aber die entscheidende Frage ist nicht: „Wie habe ich mich angesteckt?“, sondern: „Wann soll ich Medikamente einnehmen?“ Und vor allem: „Wann soll ich zum Arzt gehen?“ Im Volksmund heißt es doch so schön: Ohne ärztliche Behandlung sieben Tage, mit ärztlicher Behandlung eine Woche. Das stimmt, denn eine

normale Erkältung bewältigt der Körper alleine – auch ohne Medikamente oder Arzt. Die lästigen und unangenehmen Symptome wie Kratzen im Hals oder eine verstopfte Nase können mit Hausmitteln oder verschreibungsfreien Arzneimitteln gut gelindert werden. So oder so ist der Spuk erst nach sieben Tagen vorüber.

Ein Arzt kann da auch nichts beschleunigen. Aber trotzdem sollten manche Menschen auch mit einer „normalen“ Erkältung zum Arzt gehen. Das sind vor allem die, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzklappenfehlern leiden. Auch Diabetiker, Asthmatiker oder Menschen mit einer Immunschwäche sollten frühzeitig zu ihrem Arzt gehen. Bei Warnsymptomen, wie Fieber über 38,5 Grad Celsius, ungewöhnlich starken Schmerzen – egal, ob im Kopf, im Hals oder in der Brust – oder bei gelbli-

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz



Erkältung: Gleich zum Arzt?

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, schreibt über den „Wiesn-Virus“ – und warum ihn vor allem Herzranke nicht unterschätzen sollten.

chem Auswurf sollte jeder seinen Arzt aufsuchen. Denn hier muss Ihr Arzt hinzugezogen werden, um abzuklären, ob hinter den Beschwerden eventuell eine zusätzliche bakterielle Infektion stehen könnte, die schnellstmöglich antibiotisch behandelt werden sollte. Denkbar wären eine beginnende Lungenentzündung, eine eitrige Bronchitis oder eine Nasennebenhöhlen-Entzündung. Wer bis jetzt noch verschont geblieben ist, sollte in den nächsten Wochen die Abwehrkräfte steigern, zum Beispiel mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr und einer vitaminreichen Ernährung mit genügend Eiweiß und wenig Kohlenhydraten. Alles, was das Immunsystem belastet, sollte vermieden werden.

Problematisch ist, dass sich die „Wiesn-Erkältung“ bis Ende Oktober fortsetzen kann. Denn gerade jetzt, das heißt in den Monaten Oktober bis November, empfiehlt die „Ständi-

ge Impfkommision“ die Grippeimpfung vorzunehmen, um rechtzeitig – das heißt vor der eigentlichen Grippeperiode – einen ausreichenden Impfschutz zu haben. Und empfohlen wird sie gerade den Risikopersonen, also den älteren und chronisch Kranken.

Das sind aber auch genau die Menschen, bei denen eine „einfache“ Erkältung besonders schwer und langwierig verlaufen kann. Man läuft so Gefahr, den richtigen Zeitpunkt – also wenn Sie frei von Infektionen sind – für die Grippeimpfung zu verpassen.

Daher gehen Sie im Zweifelsfall doch frühzeitig zu Ihrem Arzt, damit er den optimalen Termin zur Grippeimpfung festlegen kann. Und noch eins: Wer sich die „Wiesn-Erkältung“ eingefangen hat, muss sich nun leider in Geduld üben. Es kann bis zu 14 Tagen dauern, bis der Husten verschwunden und die Nase wieder frei ist.

WOCHE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Warum stehen heuer Kinder im Fokus?

Kinder und Jugendliche machen rund ein Fünftel der Bevölkerung in Deutschland aus. Und: Sie haben oft Probleme, seien es schulische oder soziale. Oft bekommen sie auch mit, wenn ihre Eltern (zu) großen Belastungen ausgesetzt sind. Die Kinderseele leidet dabei fast immer mit – meist sehr leise. Die Folge: Bis zu 22 Prozent aller Kinder und Jugendlichen haben psychische Beeinträchtigungen oder gar Störungen. Die Woche für seelische Gesundheit fragt daher schwerpunktmäßig, ab wann ein Kind Unterstützung braucht und gibt Tipps, welche Anlaufstelle die richtige sein könnte, um das Kind zu unterstützen. Bei der Woche werden aber auch andere Zielgruppen, etwa Senioren, und weitere Aspekte, wie Sucht, thematisiert.

Welche Kinder sind besonders gefährdet?

Bei rund 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen trennen sich die Eltern oder lassen sich scheiden, sagt Gerd Schulte-Körne, Ärztlicher Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Gerade sie seien seelischen Belastungen ausgesetzt. Auch der „normale“ Schulalltag bringe schwierige Phasen mit sich: Sei es der Eintritt in die Grundschule oder der Übertritt in eine weiterführende Schule. Ist die Kinderseele stark, sei dies für die Kinder mit Unterstützung zu stemmen. „Kinder mit privaten Problemen fallen aber aus dem System“, warnt Schulte-Körne.

Wann sollten die Eltern aktiv werden?

Für viele Eltern ist eine psychologische Untersuchung ihres Kindes immer noch ein Stigma. Das sollte es aber nicht mehr sein. Denn: Je eher man den Kindern helfen könne, desto besser, sagt Franz Joseph Freisleder, Ärztlicher Direktor des Heckscher-Klinikums. Das hätten auch die Schulen, Kindergärten und andere Einrichtungen erkannt. In den vergangenen Jahren seien sie achtsamer gegenüber psychisch auffälligen Kindern geworden: „Die Schwellenängste sind gesunken.“ Gerade dieser frühzeitigen „Selektion“ und dem steigenden Netzwerkgedanken sei es zu verdanken, dass zwar die Suizidversuche der über Zehnjährigen stark zugenommen, die vollendeten Suizide jedoch abgenommen hätten.

Die Woche ...

... wird morgen im Münchner Gasteig, Kleiner Konzertsaal, um 18 Uhr eröffnet. Bis Freitag, 16. Oktober, finden 150 Veranstaltungen in und um München statt. Unter dem Motto „Sei ein Herzschritt-Macher!“ findet am Samstag, 10. Oktober, dem Welttag der psychischen Gesundheit, um 14 Uhr eine Kundgebung am Stachus statt. Am Sonntag, 11. Oktober, laden ab 10 Uhr Aussteller zur Messe in den Gasteig ein. Der Vortrag „(Cyber-)Mobbing: Was ist das? Was kann ich tun?“ findet am Montag, 12. Oktober, im Gasteig, in der Black Box, statt. Weitere Infos online: www.woche-seelische-gesundheit.de.

DEMENZ

Geistig fit im Alter: „Fordern Sie Ihr Gehirn“

Immer mehr Menschen leiden an Demenz-Erkrankungen, die nicht heilbar sind. Aber: Es ist möglich, den Zeitpunkt des Ausbruchs nach hinten zu verschieben. Davon ist Dr. Katharina Bürger überzeugt. Die 47-jährige Oberärztin arbeitet im Münchner Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) und erklärt, warum Gehirntraining für einen gesunden Kopf nicht reicht.

Wie bleiben wir im Alter geistig fit?

Drei Dinge sind entscheidend: geistige Beschäftigung, soziale Integration, gesunde Gefäße. Auf welche Art und Weise Sie Ihr Gehirn fordern, spielt keine Rolle – Hauptsache es bereitet Ihnen Freude. Zum Beispiel: lesen, musizieren, basteln. Außerdem: Nehmen Sie am Leben teil, treffen Sie Freunde oder engagieren sich sozial. Soziale Aktivitäten fordern und fördern offensichtlich unser Gehirn. Und was die Gesundheit angeht: Alles, was der Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall dient, hilft auch dem Erhalt des Gedächtnisses. Also achten Sie auf Blutdruck, Blutfette, Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Warum verschlechtert sich im Alter unser Gedächtnis?

Beim Alterungsprozess wird unser Gedächtnis nicht schlechter, sondern langsamer. Bei Alzheimer ist das anders – weil die Erkrankung Gehirn-Areale betrifft, in denen die Gedächtnisfunktionen angesiedelt sind. Darum ist das Gedächtnis betroffen. Es gibt aber auch andere Demenzformen: Wenn die Krankheitsprozesse zum Beispiel das sogenannte Stirnhirn und den sogenannten Schläfenlappen betreffen, löst dies Persönlichkeits- und Sprachstörungen aus.

Habe ich etwas falsch gemacht, wenn ich dement werde?

Nein. Geistige Gesundheit ist letztendlich ein Geschenk.



Bloß nicht vergessen: Ein Merktzettel mit dem Schriftzug „Herd aus?“ soll daran erinnern, den Herd auszuschalten. DPA

Schenken Sie ein bisschen Würde

Bei der Aktion des Münchner Merkur und der Sparda-Bank München gegen Altersarmut können Sie eine Patenschaft für in Not geratene Senioren übernehmen. Eine Patenschaft kostet 35 Euro im Monat. Das Geld kann viertel-, halbjährlich oder für ein Jahr gespendet werden.

Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe leitet stets die volle Summe an die Bedürftigen weiter. Überweisungen bitte aufs Konto 490 1010 des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Balanstraße 45, 81669 München) Sparda-Bank München, BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010. BIC: GENODEF1504.

Weitere Informationen gibt es beim Verein Lichtblick, Telefon: 089/67 97 10 10. Die E-Mail-Adresse lautet: info@lichtblick-sen.de. Lichtblick Seniorenhilfe ist ein als gemeinnützig anerkannter Verein. Für Ihre Spenden erhalten Sie eine Spendenquittung; geben Sie bitte Ihre Anschrift an.

Mehr Infos finden Sie auch bei uns im Internet unter www.merkur.de/spendenaktion.

Das hat nichts mit persönlichem Versagen oder Schuld zu tun. Niemand kann beeinflussen, ob er Alzheimer bekommt oder nicht. Das ist eine Krankheit, die im hohen Alter sehr, sehr viele Menschen betrifft. Die Krankheit steckt in uns. Aber wir haben eben die Chance, den Zeitpunkt der Erkrankung durch die bereits genannten drei Punkte – geistige Beschäftigung, soziale Integration, gesunde Gefäße – hinauszuzögern. Dazu gibt es interessante Berechnungen: Wenn es gelingt, die Erkrankung um fünf Jahre zu verschieben, können wir die Anzahl der Patienten halbieren.

Raten Sie bei Alzheimerdemenz zu Gedächtnistraining?

Nein. Wenn man die Betroffenen zum Auswendiglernen

zwingt, fördert das eher Frustration, Depressivität und Verzweiflung. Denn das Tragische der Krankheit ist: Die Betroffenen nehmen im Anfangsstadium den Gedächtnisverlust wahr. Abgesehen davon zeigen Studien auch keine Erfolge eines Gedächtnistrainings im Stadium der Alzheimerdemenz.

Was empfehlen Sie stattdessen?

Betroffene sollten sich mit Dingen beschäftigen, die sie noch leisten können – und die ihnen Spaß machen. Das ist wichtig für ein positives Selbstwertgefühl. Zum Beispiel könnten die Betroffenen im Haushalt helfen. Sicher bereiten sie kein komplettes Menü zu, aber mithelfen klappert bestimmt. Oder schauen Sie sich gemeinsam Fotos von früher an und sprechen darüber.

Das ist identitätsstiftend. Viele Patienten leiden an Depressionen. Darum sind positive Ergebnisse umso wichtiger.

Bei welchen Symptomen ist eine ärztliche Untersuchung ratsam?

Zuerst einmal: Verfallen Sie nicht in Krisenstimmung, wenn Sie hin und wieder etwas vergessen. Das ist im Alter völlig normal. Es müssen schon gravierende Dinge vorfallen, um an eine Demenz zu denken. Zum Beispiel wenn kurz zurückliegende Ereignisse aus Ihrem Gedächtnis ausgelöscht sind. Oder wenn Sie mit einem Mal die Orientierung in Ihrer Heimatstadt verlieren – oder trotz langjähriger Erfahrung die Steuererklärung nicht mehr bewältigen. Es muss sich um eine deutliche Abnahme des Gedächtnisses über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten handeln.

Wie sieht die Behandlung von Alzheimer aus?

Die Krankheit ist nicht heilbar, aber wir haben symptomatische Therapien. Allerdings können diese nichts zurückbringen, was verloren ist. Darum ist nichts wichtiger als Früherkennung. Denn je früher wir behandeln, desto besser können wir das Fortschreiten der Symptome verlangsamen.

Interview: Myriam F. Goetz

Liebe Leserinnen und Leser

übermorgen, also am Freitag, den 9. Oktober, von 10 bis 16 Uhr, bietet das Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) die kostenlose Veranstaltung „Geistig fit im Alter“ an. Interessierte können dabei an einem kurzen anonymen Gedächtnistest teilnehmen. Es steht zudem Fachpersonal für eine persönliche Beratung zur Verfügung. Ort: Centrum für Schlaganfall- und Demenzforschung, Feodor-Lynen-Str. 17, 81377 München. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Merkur-Sprechstunde: Hier können Sie sich anmelden

„Würde geben auf dem letzten Weg“: Unter diesem Motto steht unsere nächste Merkur-Sprechstunde am 14. Oktober. Es geht um das Thema Palliativmedizin – und um die Frage: Wie soll man sich auf den letzten Weg vorbereiten? Unsere Experten, u.a. PD Dr. Dr. Berend Feddersen, Leiter der „spezialisierten ambulanten Palliativ-Versor-

gung“ an der LMU, Prof. Dr. Christian Stief, Direktor der Urologischen Klinik der LMU und den Lesern bekannt von „Stiefs Sprechstunde“, sowie Ludger Bornewasser, Anwalt bei „Advocatio“ und Experte für das Thema „Patientenverfügung“, werden Ihnen medizinische und juristische Ratschläge geben, zudem alle Ihre Fragen beantworten. Da-

rüber hinaus erhalten Sie Broschüren und weiteres Infomaterial zum Mitnehmen.

Einige Podiumsgäste werden auch von persönlichen Erfahrungen berichten: Daniela B. wird erzählen, wie sie und ihre Familie mit einer tödlichen Krebserkrankung umgehen – Barbara Stäcker, was es heißt, einen geliebten Menschen zu verlieren: Ihre

Tochter Nana starb an Krebs. Lydia Staltner, die sich mit dem Verein „Lichtblick Seniorenhilfe“ um bedürftige Rentner aus der Region kümmert (ein Projekt, das unsere Zeitung unterstützt), wird aufzeigen, wie Einsamkeit diesen letzten Weg erschwert und was man dagegen tun kann. Pfarrer David W. Theil wird aus theologischer Sicht spre-

chen. Sie wollen dabei sein? Melden Sie sich bitte an – die Teilnahme ist kostenlos.

Die „Merkur-Sprechstunde“ findet am Mittwoch, 14. Oktober, ab 18 Uhr im Veranstaltungssaal (Alte Rotation) des Münchner Pressehauses, Paul-Heyse-Str. 2-4, statt. Geben Sie bitte die gewünschte Teilnehmerzahl, Ihre Adresse und Telefonnummer an. Schi-

cken Sie uns eine Postkarte:

Münchener Merkur
Redaktion Gesundheit
Paul-Heyse-Str. 2-4
80336 München
Stichwort: „Sprechstunde“

Oder eine E-Mail:
mitarbeit.wissenschaft@merkur.de
Sie erhalten eine Bestätigung.