

Imagination lindert Bauchweh

Nicht alle Kinder mit unklaren Schmerzen brauchen Medikamente

NEW YORK (SN, AP). Kinder können Schmerzen mithilfe ihres Vorstellungsvermögens deutlich lindern. Gegen Bauchschmerzen mit unklarer Ursache hilft eine solche geführte Imagination wesentlich zuverlässiger als eine gewöhnliche medizinische Behandlung. US-Mediziner gaben Kindern eine CD, die die Hörer für zehn bis 20 Minuten auf eine imaginäre Reise führte. Dabei sollten sich die Kinder ein leuchtendes Objekt vorstellen, das in ihrer Hand verschmilzt, dann ihre Hand auf den Bauch legen und die schützende Wärme spüren. Durch diese Autosuggestion wurden die Schmerzen binnen einem Monat bei drei von vier Kindern wesentlich weniger.



Die alten Römer mochten es behaglich

Am Nationalfeiertag ist die römische Stadt Carnuntum einen Besuch wert: An diesem Tag wird die originalgetreu rekonstruierte Fußbodenheizung im Wohnhaus des Tuchhändlers Lucius in Betrieb genommen. Hypocaustum nannten die Römer diese Art der Heizung. Von einer Feuerstelle an der Außenseite des Gebäudes wurden heiße Rauchgase durch eine Öffnung in der Wand in den durch Ziegelpfeiler gebildeten Hohlraum unter dem Fußboden geleitet. Die Wärme stieg zudem durch hohle Ziegel an den Innenwänden auf. Die abgekühlte Luft entwich durch Öffnungen im Dach. Info: www.carnuntum.co.at Bild: SN/CARNUNTUM

WISSEN KOMPAKT

Nicht zwei Impfungen gegen Grippe auf einmal

MÜNCHEN (SN, dpa). Zwischen einer Impfung gegen die saisonale Grippe und einer Schweinegrippeimpfung sollten mindestens 14 Tage liegen. Das hat die Bayerische Gesellschaft für Impfwesen empfohlen. Man wisse nicht, ob beide Impfungen gleichzeitig gut verträglich seien.

In Österreich pro Tag eine Neuerkrankung

WIEN (SN, APA). Pro Tag eine Erkrankung: Das ist das Ausmaß der momentanen Infektionsrate bei der Schweinegrippe in Österreich. Insgesamt gab es damit seit Ausbruch der Neuen Influenza A (H1N1) im Inland 417 registrierte Fälle. Der Krankheitsverlauf ist mild.

Kinderärzte wollen mehr Rechtssicherheit

Tagung. Mediziner haben in schwierigen Situationen wenig Rückhalt. Sie tragen bei Diagnosen und Therapien ein erhebliches Risiko.

Wirbel um Grippeimpfung

Unterschiedliche Impfstoffe in Deutschland

BERLIN (SN, AP). Unterschiedliche Impfstoffe für Politiker und Bevölkerung gegen die Neue Grippe lösten in Deutschland eine heftige Diskussion aus. Die Kanzlerin, die Mitglieder ihres Kabinetts und Beamte der Ministerien sowie nachgeordneter Behörden sollen mit einem Impfstoff ohne Verstärker vor der Schweinegrippe geschützt werden. Auch die Bundeswehr soll einen Impfstoff ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe

bekommen. Der Anschein einer Zweiklassenmedizin wurde erweckt. Unter Allgemeinmedizinern und Kinderärzten herrscht offene Rebellion. Die Impfstoffe seien nicht genug getestet, das Schadensrisiko überwiege den Nutzen. Die von der österreichischen Bundesregierung beim Pharmahersteller Baxter bestellten Impfstoffe werden keine Wirkstoffverstärker beinhalten.

SALZBURG (SN). „Wir wollen mehr Rechtssicherheit für die behandelten Kinder und für uns als Mediziner in der Behandlung. Das Recht auf Gesundheitsversorgung für Kinder gehört in die Verfassung und Therapien für Kinder und Jugendliche müssen erschwinglich sein“. So fasste Leonard Thun-Hohenstein, Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Salzburg, Forderungen von Fachkollegen zusammen, die anlässlich der Tagung „Politische Kindermedizin“ am vergangenen Wochenende in Salzburg erhoben wurden.

Kinderärzte müssten sehr rasch diagnostische und therapeutische Entscheidungen treffen. Dabei

können sie in rechtlich schwierige Situationen kommen. Ein Beispiel nannte der Kinder- und Jugendarzt Reinhold Kerbl: „Ein Neugeborenes hat einen schweren Herzfehler und würde mit mehreren Operationen überleben. Die Eltern lehnen die Therapie ab. Sind die Eltern dazu berechtigt? Was muss ich als Arzt tun, der ich verpflichtet bin, zum Wohl des Kindes zu handeln? Wir brauchen bessere rechtliche Grundlagen und rechtliche Beratung.“

Ein anderes Beispiel, das für Verunsicherung sorgt: Viele Medikamente sind für Kinder nicht zugelassen. Wer trägt das Risiko, wenn sie trotzdem eingesetzt werden? Ärzte haften aber ein Leben

lang für getroffenen Entscheidungen.

Medizinisches Handeln sei immer mit einem Restrisiko verbunden. Dieses Restrisiko werde aber immer stärker zu einem Rechtsproblem, was Auswirkungen auf die ärztliche Praxis habe, sagte der pensionierte Kinderarzt Olaf-Arne Jürgensen. Dass die Kinderrechte in Österreich in den Verfassungsrang gehoben werden sollen, ist für die Mediziner die Erfüllung einer lang erhobenen Forderung. Kritisiert wurde dabei, dass der in der UNO-Charta der Kinderrechte vorhandene Aspekt der Gesundheit und Gesundheitsversorgung dabei aber ausgeklammert sei.

COUCHGEFLÜSTER

„Emotionen mit Bewegung besser verarbeiten“

GERHARD SCHWISCHEI

Es ist mittlerweile unbestritten, dass regelmäßige Bewegung nicht nur vor Depressionen schützt, sondern auch in der Therapie dieser psychischen Erkrankung eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Die SN sprachen darüber mit der Psychotherapeutin und Sportwissenschaftlerin Hanna Ziesel.

SN: Welche Effekt von Bewegung auf die Psyche gelten heute als gesichert?

Ziesel: Dass Bewegung insgesamt gesund ist, weiß heute jeder. Neueste Studien belegen sogar, dass Bewegung vor Alzheimer und Demenz schützen kann.

SN: Was bewirkt Bewegung im Gehirn?

Ziesel: Während körperlicher Aktivitäten werden Emotionen, aber auch Schmerzen besser verarbeitet. Durch die Bewegung großer Muskelgruppen werden viele Neuronen im Gehirn stimuliert. Das bewirkt ein gutes Gefühl, frische Nervenzellen wachsen heran, die auch für das Lernen



Hanna Ziesel: Durch Sport werden viele Neuronen im Gehirn aktiviert. Bild: SN

und die Gedächtnisleistung wichtig sind. Darüber hinaus wird die Ausschüttung von Hormonen, Botenstoffen und stimmungsaufhellenden Opioiden forciert. Um psychisch im Gleichgewicht zu bleiben, ist es unabdingbar, sich regelmäßig zu bewegen.

SN: Setzen Sie Bewegung in der Therapie von Depressionen auch als „Medikament“ ein?

Ziesel: Vor allem bei leichten und mittelgradigen Depressionen, aber auch bei Angststörungen ist Bewegung immer ein begleitender Teil der Therapie.

Man muss sehen, dass durch Bewegung auch Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol rasch abgebaut werden. Und das wirkt sich natürlich auch auf die Stimmung und die Psyche aus, Selbstwertgefühl und Belastbarkeit steigen. Adrenalin und Cortisol bleiben ansonsten sehr lang im Blutkreislauf.

SN: Welche Form der Bewegung empfehlen Sie?

Ziesel: Hauptsache Bewegung. Es ist nicht so wichtig, welchen Sport man betreibt. Jede Form der körperlichen Aktivität, durch die möglichst viele Muskeln beansprucht werden und durch die sich die Atemfrequenz erhöht, ist zu begrüßen.

Ob das jetzt Laufen, Schwimmen oder Tanzen ist, bleibt gleich. Wichtig ist, dass man sich mindestens drei Mal pro Woche 35 Minuten belastet.

Psychologische Hilfe gibt es auch auf: www.kuratorium-psychische-gesundheit.at Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/100 80 01.

Gürtelrose erhöht Risiko für Schlaganfall

WASHINGTON (SN, AP). Eine Gürtelrose erhöht das Risiko für einen Schlaganfall. Der vom Varizella-Zoster-Virus (VZV) verursachte Hautausschlag steigert im Folgejahr die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall um 30 Prozent, wie eine Studie an 7800 Patienten aus Taiwan zeigt. Im Jahr nach der Behandlung erlitten 1,7 Prozent der Patienten einen Schlaganfall, im Vergleich zu 1,3 Prozent aus der Kontrollgruppe. Der zu den Herpesviren zählende Erreger VZV verursacht auch die Windpocken. Nach der Genesung bleibt das Virus im Körper und kann später eine Gürtelrose auslösen. Die Forscher raten Ärzten, bei Gürtelrose-Patienten besonders auf andere Risikofaktoren für einen Schlaganfall wie Bluthochdruck, Diabetes oder Rauchen zu achten.