

gesund durch...[®]

PFORZHEIM und den ENZKREIS

www.gesund-durch.de

Informationsmagazin der **Pforzheimer Zeitung** rund um Gesundheit und Wellness

RÜCKENFREUNDE, RÜCKENFEINDE

Das hilft gegen
Verspannungen



PSYCHOLOGIE
WENN ZWÄNGE DAS
LEBEN BESTIMMEN

BRUSTKREBS
WISSENSWERTES ZUR
FRÜHERKENNUNG



PARKINSON
DIE SCHWIERIGE
DIAGNOSE

HAUTPFLEGE

Mit der richtigen Creme
gegen die Kälte



Im Alltag lauern die Rückenfeinde

Wie Muskelverspannungen entstehen



RÜCKENFREUNDLICHER ARBEITSPLATZ

Arme und Beine im 90-Grad-Winkel: So sieht gesundes Sitzen im Büro aus. (Grafik: dbp)

(dbp/spo) Wenn ein stechender Schmerz durch den Rücken schießt, folgt die Angst auf dem Fuß: Bandscheibenvorfall! Doch meist ist diese Angst unbegründet, denn in 80 Prozent der Fälle ist die Ursache akuter Rückenschmerzen eine Muskelverspannung. Das sagt der Bochumer Rückenspezialist Professor Dr. Dietrich Grönemeyer.

Häufig gehen im Stress ausreichende Pausen völlig unter.“ Wer viel sitzt, sollte also unbedingt darauf achten, zwischendurch aufzustehen und kleine Lockerungsübungen zu machen. Zudem sollte der Bürostuhl so eingestellt sein, dass Ober- und Unterschenkel im Sitzen etwa einen 90-Grad-Winkel bilden. Gleiches gilt für Ober- und Unterarme beim Aufliegen auf der Armlehne. Die Arbeitsgemeinschaft gesunder Rücken empfiehlt grundsätzlich Stühle, die den Lendenwirbelbereich gut abstützen und deren Lehne eine dynamische Bewegung auf dem Stuhl zulässt. Der Bildschirm sollte so platziert sein, dass der Kopf beim Blick darauf leicht nach vorne geneigt werden muss.

Verspannung durch schwere Taschen

Darüber hinaus können laut Dr. Schneiderhan manche Schuhe und Taschen dem Rücken schaden. Ein Beispiel sind die besonders bei Jüngeren im Trend liegenden übergroßen Umhängetaschen, die zum Vollpacken geradezu einladen. „Einseitig über die Schulter gehängt, bringen schwere Taschen die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht“, urteilt der Münchner Orthopäde.

Und: Wer seine Tasche auf einer Schulter trägt, spannt die Muskulatur automatisch an, damit der Trageriemen nicht abrutscht. Die Schulter sollte deshalb öfter gewechselt oder der Riemen quer über der Brust getragen werden. Die gleiche Problematik gibt es übrigens bei Laptop-Taschen.

Öfter mal die Schuhe wechseln

Zu den Feinden der Wirbelsäule gehören auch hochhackige Schuhe. Ein extrem hoher Absatz kann langfristig den Fuß verformen und die Achillessehne verkürzen. Außerdem hat die unnatürliche Haltung negative Auswirkungen auf die Stellung der Wirbelsäule. Rückenfreundliche Schuhe sollten beim Gehen das Abrollen des Fußes ermöglichen und genügend Platz für die Zehen bieten. „Um Rückenproblemen vorzubeugen, lohnt es sich, öfter mal den Schuh zu wechseln oder zwischendurch barfuß zu laufen“, sagt Dr. Schneiderhan. Außerdem federn zu dünne Sohlen die Stöße beim Laufen über harten Asphalt kaum ab. Ob bei der Arbeit oder zu Hause – grundsätzlich gilt: Auf eine gute Haltung achten, im Rücken gerade bleiben, die zu stemmenden Lasten gleichmäßig verteilen und zwischendurch Pausen machen.

Praxis für Naturheilkunde Kerstin Probst

Naturheilkundliche Therapie bei chronischer Borreliose. Chronische Borreliose geht u. a. einher mit:

- Nervenschmerzen aller Art
- Lähmungserscheinungen
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- psych. Beeinträchtigungen...

Kerstin Probst
Heilpraktikerin



Beschwerdebilder, die auch erst nach vielen Jahren auftreten können
Rainstraße 8 · Birkenfeld · ☎ (072 31) 48 08 68 · www.probst-naturheilkunde.de

Auslöser für solche Verspannungen gibt es viele: Fehlhaltungen, zu wenig Bewegung, Übergewicht oder das Heben zu schwerer Lasten. Bei einem großen Teil der Rückenpatienten steht der Bewegungsmangel im Vordergrund, denn die Deutschen entwickeln sich zu einem Volk der Bürohengste.

Die Wirbelsäule leidet im Büro

Wer schon einer ist, verbringt im Durchschnitt 80.000 Stunden seines Lebens sitzend, sagt der Münchner Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan, Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. Oft mit krummer Haltung. Aber: „Nicht nur eine fehlerhafte Sitzhaltung trägt Schuld an Beschwerden.

Endlich den Morgen schmerzfrei genießen!

unsere Leistungen

- Geprüftes medizinisches Fachwissen
- Lösungsorientierte Schlafsysteme
- Kompetente Schlafplatzanalyse
- Neutrale Produktempfehlung
- über 50 verschiedene Matratzen zur Auswahl

unsere Marken

MatratzenTraum
ein guter Schlaf ist Gold wert!

Rückenzentrum schlafen Dieter Hartung

- kostenlose Altmattentransport und Lieferung möglich -

Pforzheim
Östliche-Karl-Friedrichstr. 20
Tel. 07231 102014
Mo. - Fr. 9.30 - 19.00 Uhr
Sa. 9.30 - 16.00 Uhr
neben Technischem Rathaus
hintern Haus von Zehnthofstraße zur Theaterstraße nach Schule links
www.matratzentraum.de

Sport vertreibt die Schmerzen

Tipps gegen angespannte Rückenmuskeln

(dbp/spo) Bettruhe hilft zwar bei vielen Beschwerden, doch in einem Fall ist sie fehl am Platz: bei Rückenschmerzen. Die besten Chancen auf Linderung von Verspannungsschmerzen haben Betroffene, wenn sie sich bewegen. Doch das wird vom Arzt nicht immer angemahnt.

Zumindest ist das das Ergebnis einer Studie von Forschern der Heidelberger Stiftung Orthopädische Universitätsklinik. Viel zu oft – so heißt es darin – würden bei Rückenbeschwerden immer noch Bettruhe, Spritzen, Wärme- oder Kälteanwendungen verordnet – also Therapien, bei denen der Patient passiv bleibt.

Grundlage für diese Erkenntnis bildete eine Umfrage unter 630 Patienten direkt nach dem Arztbesuch sowie ein halbes Jahr später. Die passiven Therapieempfehlungen führten dazu, dass sich bei über der Hälfte der Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Beschwerden nicht besserten, 13 Prozent gaben sogar an, dass sie sich verschlimmert haben.

Langfristig hilft nur Bewegung

Zunächst gilt: Strahlt ein akuter Schmerz in Arme oder Beine aus, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Dann könnte tatsächlich ein Bandscheibenvorfall vorliegen. In vielen Fällen handelt es sich aber lediglich um Verspannungen. Gegen die helfen durchaus kurzfristige Maßnahmen wie zum Beispiel Wärme, durchblutungsfördernde Salben oder ein leichtes Schmerzmittel.



Bewegung, Gymnastik und Dehnübungen stärken den Rücken und helfen, Beschwerden zu lindern. (Foto: Kzenon/Fotolia)

Zur langfristigen Therapie ist allerdings das Bewegen nach Ansicht des Bochumer Rückenspezialisten Professor Dietrich Grönemeyer unerlässlich. Wer viel sitzt, sollte zum Ausgleich Sport treiben, um die Muskeln zu kräftigen und zu lockern, sagt er.

Trainieren und Dehnen

Beim Muskelaufbau kommt es auf die Gleichmäßigkeit des Trainings an. Meist würden Bauch- und Rückenmuskulatur als einzelne Gruppen angesehen, so Professor Grönemeyer. „Viele Manager, die viel sitzen und abends in Fitnessstudios gehen, haben dann wunderbare Bauchmuskeln aber sind hinten völlig weich. Doch Muskeln vorne und hinten – Agonisten und Antagonisten – müssen gleich trainiert werden.“

„Und auch das Stretchen nicht vergessen“, appelliert der Spezialist. „Die meisten bauen Muskeln auf und stärken, stärken, stärken, anstatt zu begreifen, dass sie erst einmal gut gedehnt werden müssen, dann wieder trainiert, und dann wieder gedehnt, um Schmerzen zu verhindern.“

Massage mit dem Tennisball

Allerdings muss niemand zum Leistungssportler werden, um Rückenbeschwerden zu lindern: Schon leichtes Radfahren, zügiges Spaziergehen oder Nordic Walking haben ihre Effekte. Wichtig ist vor allem die Regelmäßigkeit der Bewegung. Wer trotzdem hin und wieder unter Verspannungen im Rücken leidet, der sollte nach Empfehlung des Rückenexperten immer einen Tennisball in der Tasche haben „um sich selbst zu therapieren“.

Grönemeyers Tipp: An die Wand lehnen oder auf den Boden legen und den Ball hinter den Rücken klemmen. Danach vorsichtig bewegen und Druck auf die Schmerzpunkte im Schulter-, Lendenwirbel- oder Gesäßbereich ausüben – eben dort, wo es wehtut.

Lassen Sie sich nicht
irgendetwas
unterschieben.

Betten **Stein**

Westliche 88
75172 Pforzheim
Telefon (07231) 31 26 43
an der Schlössle-Galerie

Ihr Schlafspezialist – seit 25 Jahren

PRAXIS FÜR
OSTEOPATHIE

BENJAMIN HARTLIEB
Osteopath & Heilpraktiker

Kaulbachstraße 4
75175 Pforzheim

tel. 07231/4192999
Osteopathie-Pforzheim.de

Weitere Informationen

www.gesund-durch.de

Das Zittern wird oft erst spät gedeutet

Parkinson ist schwer zu diagnostizieren

(dbp/ihs) Parkinson, auch Schüttellähmung genannt, ist eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung, die meist im fortgeschrittenen Lebensalter auftritt. Aber: „Es gibt eine steigende Tendenz der Erkrankungen. Sowohl bei Menschen, die älter als 60 Jahre sind als auch bei Jüngeren“, weiß Professor Reinhard Dengler, Neurologe an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Bei Parkinson sterben im Mittelhirn Nervenzellen ab, die Dopamin enthalten. Dopamin ist ein Botenstoff, der die Bewegungsimpulse der Muskeln steuert. Bei einem Mangel an Dopamin zittern die betroffenen Patienten unkontrolliert, können sich nur langsam oder sehr wenig bewegen, während ihre Muskeln versteifen.

„Parkinson“, sagt Dengler, „ist schwer zuverlässig zu diagnostizieren, weil es keine beweisenden Befunde im Blut, Nervenwasser oder Kernspin gibt.“ Die Erkrankung schreite sehr langsam fort und es dauere häufig einige Jahre, bis sie erkannt werde.

Zu Beginn unspezifische Symptome

Je früher eine Krankheit erkannt wird, desto besser ist sie zu behandeln. Das gilt auch für Parkinson. Zu Beginn der Erkrankung zeigen sich jedoch nur sehr unspezifische Anzeichen wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen.

Oft ist das erste Anzeichen ein charakteristisches Zittern. Auffällig ist, dass das Zittern bei gezielten Bewegungen verschwindet und erst in Ruhe wieder auftritt. Betroffen sind vor allem Arme, Hände, aber auch Füße sowie andere Körperteile. „Es gibt drei charakteristische Symptome“, die für die Diagnose wichtig seien, erläutert Dengler. Dazu gehören das Ruhe-zittern, eine deutliche Verlangsamung der Bewegungsabläufe und eine erhöhte Muskelspannung sowie Muskelsteifigkeit.

Im Frühstadium seien vor allem die typische nach vorn gebeugte Haltung und der langsame schlurfende Gang erkennbar. Bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf falle es den Betroffenen schwer, vom Stuhl aufzustehen oder sich im Bett umzudrehen.

Defekte in den Parkinson-Genen

„Bis heute“, bedauert Dengler, „sind die Ursachen für die Parkinson-Erkrankung weitgehend unbekannt.“ Erwiesen sei lediglich, dass in etwa zehn Prozent der Fälle die Erkrankung auf Defekte in den sogenannten Parkinson-Genen zurückzuführen ist. Das heißt aber auch, dass Parkinson vererbbar sein kann. Wenn es in der Familie Parkinson-Patienten gibt, ist also die Wahrscheinlichkeit größer, daran zu erkranken.

Ein Forscherteam um Privatdozentin Konstanze Winklhofer und Professor Christian Haas an der Ludwig-Maximilians-Universität in München habe kürzlich bestätigt, dass zwei



Starkes Zittern ist das bekannteste Anzeichen für eine Parkinson-Erkrankung. (Foto: Susanne Polig/dbp)

Parkinson-Gene mitverantwortlich dafür sind, dass Nervenzellen absterben. Bis jetzt sind etwa zehn Parkinson-Gene bekannt, deren Funktionsweise noch im Detail entschlüsselt werden muss. Bis heute gibt es deshalb auch keine sichere Möglichkeit der Vorsorge.

Weitere Informationen

www.kompetenznetz-parkinson.de; Seite des Kompetenznetzes Parkinson

www.parkinson-vereinigung.de; Informationen der Deutschen Parkinson Vereinigung mit Kontakt zu Selbsthilfegruppen

daheimsein. LEBEN UND WOHNEN IM ALTER.



**UNSER HEIM.
IHR ZUHAUSE.**

Bei uns dürfen Sie
Mensch sein...

Wir bieten:
Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Betreutes Wohnen

Für ein persönliches
Beratungsgespräch stehen
wir Ihnen gerne zur Verfügung.

HEIM AM HACHEL
Kaiser-Wilhelm-Str.10-12
75179 Pforzheim
Tel.: 0 72 31/181-0

HAUS MAIHÄLDEN
Adolf-Merkel-Str. 5
75179 Pforzheim
Tel.: 0 72 31 / 94 45-0

SONNHALDE
Wildbader Straße 155
75305 Neuenbürg
Tel.: 0 70 82/79 27-0

SENIORENZENTRUM KELTERN
Pforzheimer Straße 36
75210 Keltern
Tel.: 07236/93 365-0

Mehr Infos unter: www.siloah.de



Zeugnisse für die Pflege

So wird die Qualität ambulanter Dienste und Heime bewertet

(dbp/spo) Noten für gute oder schlechte Leistungen gibt es in Deutschland nicht nur für Schüler, sondern auch für die Arbeit von Pflegeheimen und ambulanten Diensten. Ziel ist es, den Kunden mehr Transparenz über deren Qualität zu bieten.

Auf die Benotung haben sich die Träger der Pflegeeinrichtungen und der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) bereits 2008 geeinigt. Die wichtigsten Fragen auf einen Blick:

Wer prüft die Anbieter – und wie?

Die Prüfungen, die im Juli 2009 begonnen haben, übernehmen in der Regel zwei Pflegefachkräfte des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK). Sie kommen unangemeldet ein bis zwei Tage zu Besuch und gehen einen Katalog mit 82 Einzelkriterien bei Heimen und 49 bei Pflegediensten durch.

Bis Ende 2010 sollen so alle rund 11.000 Heime und 11.500 Pflegedienste in Deutschland einmal geprüft sein. Danach folgen jährlich neue Prüfungen.

Wie setzt sich die Note zusammen?

Für jedes Kriterium werden Punkte vergeben. Aus deren Mittelwert ergeben sich Einzelnoten für folgende Bereiche:

- Bei Heimen für „Pflegerische Versorgung“, „Umgang mit Demenzkranken“, „Soziale Betreuung und Alltagsgestaltung“ sowie „Wohnen, Verpflegung und Hygiene“.
- Bei Pflegediensten für „Pflegerische Leistung“, „Ärztlich verordnete Leistung (etwa Arzneimittelgabe)“ sowie „Dienstleistung und Organisation“.

Aus den Einzelnoten setzt sich die Gesamtnote zusammen. Um sie besser einordnen zu können, wird zudem der Landesdurchschnitt angegeben.

Werden auch die Betroffenen gefragt?

Ja. Nach dem Zufallsprinzip – so formuliert es der GKV-Spitzenverband – werden einige Bewohner oder Kunden ausgewählt. Ihre Bewertungen fließen aber nicht in die Gesamtnote ein, sondern werden mit einer eigenen Note ausgewiesen. Grund: Hier handelt es sich um persönliche Meinungen, die von der methodischen Bewertung getrennt werden müssten, so der Verband.

Wann und wo werden die Noten veröffentlicht?

Für die Veröffentlichung vier bis fünf Wochen nach der Prüfung sind die Landesverbände der Pflegekassen zuständig. Sie sollen die Ergebnisse im Internet zugänglich machen. Außerdem müssen die Geprüften sie selbst an „gut sichtbarer Stelle“ veröffentlichen.

Was ist, wenn ein Heim oder Dienst schlecht benotet wird?

Noten werden nur von eins bis fünf vergeben, Sechsen gibt es nicht. Fallen bei einem Anbieter Mängel auf, bekommt er vom zuständigen Pflegekassen-Verband nach Anhörung einen Bescheid. Darin wird mitgeteilt, bis zu welcher Frist er konkrete Änderungen umsetzen muss.

Passiert nichts, kann der Verband den Versorgungsvertrag mit der Einrichtung kündigen.

Werden schlechte Heime geschlossen?

Grundsätzlich erwartet der GKV-Spitzenverband, dass Mängel durch die Prüfungen so zeitig auffallen, dass sie behoben werden können. Im Extremfall könnte ein Heim aber tatsächlich innerhalb von Stunden geschlossen werden. Die Bewohner müssten dann in andere Heime umziehen.



KLEMM MOBILITÄT

KFZ Umbauten für Behinderte, Senioren und Fahrdienste

- Einstiegshilfen
- Rampen
- Kassettenlifte
- Lenkhilfen
- Pedalverlegung
- u.v.m.

Max Klemm GmbH · Robert-Bosch-Str. 13 · 75015 Bretten
Tel. 07252/930-0 · www.klemm-mobilitaet.de

senit über 70 Jahren

Seniorenzentrum Paul Gerhardt

Zuhause sein – im Seniorenzentrum Paul Gerhardt

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Begegnungsstätte MAXI
- Offener Mittagstisch

Lernen Sie uns kennen – wir freuen uns auf Sie.

Für eine persönliche Beratung oder Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne unverbindlich zur Verfügung.

Mitglied der Diakonie Baden

Seniorenzentrum Paul Gerhardt e.V.

Frankstraße 83 · 75172 Pforzheim
Telefon (072 31) 49 04-0 · Telefax (072 31) 49 04-540
info@seniorenzentrum-pg.de
www.seniorenzentrum-pg.de

Wenn der Zwang das Leben beherrscht

Ständige Kontrollgänge können von der Marotte zur Krankheit werden

(dbp/nas) Habe ich das Bügeleisen auch wirklich ausgeschaltet? Fast jeder kennt diese Situation: Die Frage, ob ein Elektrogerät noch in Betrieb oder die Haustür abgeschlossen ist, schießt einem ins Bewusstsein. Für die meisten ist es damit getan, ein zweites Mal nachzusehen. Für andere hingegen sind solche ständig wiederkehrenden Befürchtungen eine Qual.

Wer unter einer Zwangsstörung leidet, kann Kontrollgedanken wie diese nicht einfach stoppen. Betroffene müssen sich immer wieder von Neuem vergewissern, ob Dinge schief oder endlich wiederholen. All das, um ihre ansonsten ständig wiederkehrenden Ängste zu vermeiden.

Menschen mit Reinigungszwang haben zum Beispiel Angst, sich mit einer ansteckenden Krankheit zu infizieren, weshalb sie ständig putzen oder sich die Hände waschen müssen. In anderen Fällen fürchten sie, dass etwas Schreckliches geschieht, wenn sie eine bestimmte Handlung nicht in ritualisierter Art und Weise durchführen. Einige Betroffene quälen auch sexuelle, religiöse oder aggressive Gedanken, wie zum Beispiel, sich oder anderen etwas anzutun.

Zwänge bedeuten Verlust von Lebenszeit und -qualität

Der Übergang von einer harmlosen Marotte zur echten Erkrankung ist fließend. Aber: „Eine Zwangsstörung ist dadurch gekennzeichnet, dass sich die Gedanken und Handlungen gegen den Willen der Betroffenen aufdrängen“, erklärt Dr. Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbands Deutscher Psychiater. „Sie empfinden die Gedanken selbst als sinnlos, können sie aber nicht unterdrücken.“ Führen sie die Handlungen nicht aus, stehen Betroffene unter extremer Anspannung.

Darüber hinaus spielt laut Dr. Michael Grözinger von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde eine wichtige Rolle, in welchem Ausmaß das Leben von zwanghaften Gedanken oder Handlungen bestimmt wird. „Bei einer Zwangsstörung geht ein relevanter Anteil an Lebenszeit und -qualität verloren“, sagt er.

Ein Beispiel: Es gibt Patienten, die immer früher aufstehen müssen, um ihr Wasch- oder Ankleide-Ritual ihren Zwängen gemäß durchzuführen. Bei anderen wiederum verlängert sich der Weg zur Arbeit um ein Vielfaches, weil sie immer wieder anhalten, ein Stück zurückfahren und nachsehen müssen, ob sie nicht vielleicht doch jemandem angefahren haben.

Wasch- und Kontrollzwänge sind am häufigsten

Wasch- und Kontrollzwänge gehören zu den häufigsten Typen, dicht gefolgt von den Wiederholungs- und Ordnungszwängen. Meistens treten sie im frühen Erwachsenenalter auf. Erste Symptome, zum Beispiel auffällige Rituale, können sich laut Dr. Grözinger aber bereits in der Kindheit zeigen.



Ist die Tür auch wirklich abgeschlossen? Menschen mit einer Zwangsstörung müssen manche Dinge immer wieder überprüfen. (Foto: Nadja Schwarzwäller/dbp)

Eine Zwangsstörung kann verschiedene Ursachen haben. Zum einen gibt es die erbliche Komponente. Zum anderen können Erkrankungen des Gehirns, psychische oder Persönlichkeitsstörungen, die Erziehung sowie unangenehme Erlebnisse in der Kindheit (etwa sexueller Missbrauch) dafür verantwortlich sein.

Weitere Informationen

www.zwaenge.de; Seite der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de; Informationen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde

Auf Konfrontation mit den Zwängen Verhaltenstherapie hilft, Ängste zu vermeiden

(dbp/nas) Über eine Million Deutsche leiden Schätzungen zufolge unter einer Zwangsstörung. Medikamente und eine Verhaltenstherapie können das Leiden lindern.

Ständiges Händewaschen, das penible Ordnen von Gegenständen oder das andauernde Wiederholen von Ritualen können Symptome einer Zwangsstörung sein. Betroffene tun Dinge, die ihnen unsinnig erscheinen, die sie aber trotzdem nicht lassen können. Für die Diagnose einer solchen Störung ist es zunächst wichtig, andere Erkrankungen auszuschließen. Der Grund: Zwänge können als Symptom genauso gut im Rahmen von Psychosen auftreten. Häufig gehen sie laut Dr. Michael Grözinger von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde auch mit Ängsten oder einer Depression einher.

Medikamente und Verhaltenstherapie

Kriterien für eine Zwangsstörung sind unter anderem, dass Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen vorliegen, dass diese länger als zwei Wochen andauern und eine erhebliche psychosoziale Beeinträchtigung mit sich bringen. „Damit ist also nicht jeder gemeint, der schon einmal wieder umgekehrt ist, um zu kontrollieren, ob der Herd ausgeschaltet war“, erläutert Dr. Christa Roth-Sackenheim vom Berufsverband Deutscher Psychiater.

Praxis für Naturheilkunde Kerstin Probst

- Vorbereitung zur MPU / medizinisch psychologischen Untersuchung
- Individualpsychologische Beratung und naturheilkundliche Therapie zur MPU
- Ursachenanalyse und entsprechend personenbezogene Aufarbeitung bei Problemen wie Alkohol- und Drogenmissbrauch bzw. Zustandekommen von Punkten (Verkehrssünderkartei) usw.

MPU

Kerstin
Probst
Heilpraktikerin



Rainstraße 8 · Birkenfeld · T (0 72 31) 48 08 68 · www.probst-naturheilkunde.de

Die Behandlung solcher Störungen besteht aus zwei Säulen, sagt Dr. Michael Grözinger: Medikamente und Verhaltenstherapie. Bei den Medikamenten kommen Substanzen zum Einsatz, die in den Serotonin-Haushalt eingreifen. „Man weiß, dass der Neurotransmitter Serotonin – ein Botenstoff im Gehirn – eine entscheidende Rolle bei Zwängen spielt“, erklärt Grözinger. Entsprechende Wirkstoffe werden auch bei Ängsten und Depressionen verschrieben. Zwänge erfordern allerdings oft eine höhere Dosierung und eine längere Behandlungszeit. „In schweren Fällen kommt man um eine medikamentöse Behandlung nicht herum“, fügt Dr. Roth-Sackenheim hinzu.

Vollständig Heilung ist nur selten möglich

Mithilfe der Verhaltenstherapie sollen die Betroffenen darüber hinaus lernen, sich mit genau jenen Reaktionen zu konfrontieren, die sie durch ihre Zwangshandlungen zu vermeiden versuchen: Unbehagen, Angst und Ekel.

Zunächst wird analysiert, wann und unter welchen Voraussetzungen die Zwänge auftreten. In sogenannten Ex-positionenübungen müssen sich die Patienten dann stufenweise den Auslösern ihrer Zwänge stellen – also zum Beispiel eine Türklinke anfassen – ohne in ihre gewohnte Zwangshandlung zu flüchten. Die Angst und die Anspannung müssen ausgehalten und bewältigt werden, der Patient soll erfahren, dass die gefürchtete Situation gar nicht eintritt.

Zwangskranke Menschen wenden sehr viel Energie auf, um ihre Krankheit in Schach zu halten, sagt Dr. Christa Roth-Sackenheim vom Berufsverband Deutscher Psychiater. Dabei stellen die Zwangshandlungen für sie Bewältigungsstrategien dar: Wenn sie Handlungen wieder und wieder ausführen oder ihre Bücher im Regal millimetergenau ordnen, gibt ihnen das zunächst Sicherheit. Befürchtungen, dass sie sich mit einer Krankheit infiziert oder etwas Schreckliches ausgelöst haben, sind für den Moment gebannt. Aber auch nur für den Moment.

Partner und Kinder müssen oft „mitmachen“

Partner, Kinder, Freunde oder Kollegen werden oft in diese Handlungen eingebunden, erklärt Dr. Michael Grözinger von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde. Sie müssen beispielsweise bestätigen, dass die Tür wirklich abgeschlossen ist, oder dürfen die Wohnung nicht betreten, ohne sich gemäß dem Waschzwang des Betroffenen gereinigt zu haben.

Manchmal entstehen diese Verstrickungen schleichend, manchmal sind die Angehörigen aber auch ganz bewusst bemüht, den Betroffenen zu entlasten. Wichtig ist, dass Angehörige oder Freunde sich klar machen, dass der Patient seine Zwänge nicht aus eigener Kraft bewältigen kann – auch nicht, wenn er dabei von ihnen

unterstützt wird. Bevor der Alltag aller von den Zwängen bestimmt wird, sollte auf jeden Fall die professionelle Hilfe eines Psychotherapeuten gesucht werden.

Unterstützung geben, aber Freiräume schaffen

Genau wie die Betroffenen müssen auch die Angehörigen lernen, mit der Situation umzugehen. Idealerweise wird das Umfeld in eine Verhaltenstherapie eingebunden. Experten raten in jedem Fall, das Gespräch mit dem Betroffenen zu suchen, ihm Unterstützung anzubieten, soweit man dazu selbst in der Lage ist, sich aber auch Freiräume zu schaffen und wenn nötig abzugrenzen. Grundsätzlich sind Zwangsstörungen schwer zu behandeln. Eine Therapie mit Medikamenten und die Konfrontation können die Symptome in den meisten Fällen nur lindern, aber nicht vollständig heilen.



Ständiges Putzen kennzeichnet den Wasch- und Reinigungszwang. Bei der Therapie werden Betroffene bewusst mit vermeintlichem Schmutz konfrontiert. (Foto: Nadja Schwarzwäller/dbp)

Weitere Informationen

www.bapk.de; Informationen des Bundesverbands der Angehörigen psychisch Kranker

www.zwaenge.de; Seite der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

www.neurologen-und-psychiater-im-netz.de; Informationen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde

HEISSE PREISE AN KALTEN TAGEN!



100 Watt
Größe: 62 cm x 42 cm

45,99

beurer HK 56 RÜCKEN UND NACKENKISSEN
Automatische Abschaltung nach 90 min., Individuell einstellbar durch Rucksack- und Klettverschluss, 3 Temperaturstufen/ Turbo-Stufe, Heizkörper und Baumwollbezug maschinenwaschbar bei 40°C, Abnehmbare Zuleitung, Artikel Nr. 1077380



100 Watt
Größe: 40 cm x 30 cm

25,99

beurer HK 25 HEIZKISSEN
Kissenbezug aus Baumwolle bis 40°C waschbar, automatische Abschaltung nach 90 min., innen liegendes Heizkissen mit Kunststoff-Schutzhülle abwischbar, 3 Temperaturstufen, Artikel Nr. 1221314

Nur solange der Vorrat reicht



60 Watt
Größe: 37 cm x 43 cm

39,99

BOSCH PFP 3031 HEIZKISSEN
Hand-Waschbarer Kissenüberzug aus Fleece mit Reißverschluss, Größe : ca. 37 cm x 60 cm, Heizleistung 60 Watt, 3 Temperaturen, Automatische Abschaltung nach 90 min., Artikel Nr. 6350047

Nur solange der Vorrat reicht



60 Watt
Größe: 34 cm x 45 cm

39,99

BOSCH PFP 1136 HEIZKISSEN
Kissenbezug aus Microfleece, Kissenbezug waschbar bei 40 °C, Automatische Abschaltung nach 90 min., Innen liegendes Heizkissen aus Baumwolle abwaschbar, Meter, Artikel Nr. 1253476



100 Watt
Größe: 59 cm x 30 cm

49,99

beurer HK 55 BAUCH, RÜCKEN, GELENKE KISSEN
Multifunktional für Bauch, Rücken, Gelenke und zusammengerollt auch für Nacken verwendbar, 3 Temperaturstufen / Turbo- Schnellheizung, Abnehmbare Zuleitung, Heizkörper maschinenwaschbar bei 40°C, Artikel Nr. 1148239



extra warme Fußzone
Universalgröße passend für 90x 200cm/100x 200cm

79,99

beurer UB 65 WÄRMEUNTERBETT
3 Temperaturstufen, Abschaltautomatik nach ca. 180 min., Ober- und Unterseite aus Vlies, Abnehmbare Zuleitung, Maschinenwaschbar bei 40 °C, Leistung 60 Watt; Artikel Nr. 1163580

Nur solange der Vorrat reicht



50 Watt
Größe: 31 x 35 cm

27,99

BOSCH PFP 1036 HEIZKISSEN
Kissenbezug aus 100 % Baumwolle, Kissenbezug waschbar bei 40 °C, Automatische Abschaltung nach 90 min., Innen liegendes Heizkissen aus PVC abwaschbar, Kabelreichweite 2,40 Meter, Artikel Nr. 1253477



Bewegung entlang der Wirbelsäule
4 rotierende Shiatsu-Massageköpfe

99,99

beurer MG 190 SHIATSU-SITZAUFLAGE
Wohltuend und kraftvoll- Einsatz auf fast allen Stühlen und Sofas, 4 rotierende Shiatsu- Massageköpfe paarweise gegenläufig rotierend, Abnehmbarer und waschbarer Velourbezug, Einfache Bedienung mit Handschalter, Timer, Artikel Nr. 1168069



3 verschiedene Schaltstufen

39,99

beurer FB 25 FUSSMASSAGEGERÄT
Fußpflege für zu Hause, Funktionsstufen: Vibrationsmassage, Sprudelmassage, Wassertemperatur, 16 integrierte Magnete für Magnetfeldanwendung, abnehmbarer Massage-Roll-Aufsatz für Fußreflexzonenmassage, Artikel Nr. 6130166

Nur solange der Vorrat reicht



3 Aufsätze
Anschlußwert: 80 Watt

59,99

BOSCH PMF 1232 FUSSSPRUDELBAD
Vibrationsmassage und Infrarotwärme, Wasserstrahlmassage, Sprudelfunktion, 3 Aufsätze für das Pedikürzentrum: Bürste, Bimsstein und Massagerollen, 2 einsetzbare Massagerollen, Kabelaufwicklung, Artikel Nr. 1032214



Automatische Abschaltung
Größe: 150 cm x 80 cm

69,99

BOSCH PFB 2030 WÄRMEUNTERBETT
Zum wohligen Vorwärmen, 3 Temperaturstufen, Automatische Abschaltung nach 90 min., Temperatursicherung durch 2-faches Sicherheitssystem, Oberflächenmaterial aus Baumwolle, 90 Watt, Artikel Nr. 1024851

Nur solange der Vorrat reicht



KEINE MITNAHMEGARANTIE. SOFERN NICHT VORHANDEN, GLEICH BESTELLEN. KEINE MITNAHMEGARANTIE. SOFERN NICHT VORHANDEN, GLEICH BESTELLEN.

Pforzheim

Karlsruher Str. 51-57

Tel.: 07231/1357-0

Fax: 07231/1357-109

www.saturn.de

P Über 150 kostenlose Parkplätze



SATURN

Angebote gültig ab 19.12.09. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

Mikrokalk als Warnzeichen

Warum die Brustkrebs-Früherkennung so wichtig ist

Etwa 57.000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich an Brustkrebs. Das teilt das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) mit. Wer an Früherkennungsuntersuchungen teilnimmt, erhöht seine Chancen auf Heilung, denn so können bereits Krebsvorstufen erkannt werden.

Laut DKFZ sind die meisten Patientinnen 50 Jahre und älter, wenn der Brustkrebs auftritt. Etwa jede Dritte stirbt daran. Warum die Krankheit ausbricht, ist bislang nicht vollständig geklärt. Es gibt jedoch Risikofaktoren: neben dem Alter zum Beispiel die familiäre Vorbelastung oder Gewohnheiten wie das Rauchen.

Ein Krebstumor entsteht immer als Folge einer gestörten Zellteilung, also wenn Zellen ungebremst wachsen. Manche Tumoren bilden „Ableger“ (Metastasen) in anderen Organen und

wachsen rasant, andere breiten sich langsamer aus.

DCIS – die Vorstufe des Krebses

Bei Früherkennungsuntersuchungen wie der Mammographie können in der Brust bereits kleinste Zellveränderungen, etwa Ansammlungen von Mikrokalk, erkannt werden. Sie entstehen oft an den Innenwandzellen der Milchgänge und können je nach Lage und Ausbreitung Warnzeichen sein. Dann werden sie in der Fachwelt „ductale Carcinoma in situ“ genannt – abgekürzt DCIS. DCIS gelten als Vorstufe von Brustkrebs. Sie sind zwar harmlos. Doch weil unklar ist, ob das auch so bleibt, wird derzeit allen Frauen mit DCIS eine Behandlung nahegelegt.

Ultraschall oder Mammographie?

Welche Früherkennungsmethode für welche Frau geeignet ist, machen die Experten der Deutschen Gesellschaft für Senologie und der Deutschen Krebshilfe vom Alter abhängig:

- Frauen unter 30 erkranken nur selten an Brustkrebs und brauchen nach derzeitigem Wissensstand in der Regel keine spezielle Früherkennung.

Schön • feminin • weiblich Mode nach Brustoperationen

WIR FÜHREN FÜR SIE:

- Prothesen und Brustausgleiche – auch zum Haften
- BH's in vielen Formen und Farben



- Tops mit Taschen
- Badeanzüge, Bikinis, Tankinis
- Schlafanzüge und Nachthemden mit Taschen
- Schöne Kopfbedeckungen



Wir beraten Sie gerne und diskret.

Nutzen Sie unsere Erfahrung für sich.
Herzlich willkommen, Ihr Sanitätshaus Stähle.

Sanitätshaus

stähle

Bleichstraße 4 · 75173 Pforzheim
am Sedanplatz · Telefon (0 72 31) 2 36 63



Die Mammographie, also Röntgenuntersuchung der Brust, wird zur Früherkennung bei Frauen ab 50 empfohlen. (Foto: Kooperationsgemeinschaft Mammographiescreening)

- Bei Frauen zwischen 30 und 39 Jahren bezahlt die gesetzliche Krankenkasse eine jährliche Tastuntersuchung der Brust. Werden dabei Auffälligkeiten entdeckt, bringt eine Ultraschalluntersuchung Klarheit. Weil junge Frauen meist ein dichteres Brustgewebe haben, wäre bei einer Mammographie die Auswertung der Bilder schwierig.
- Auch Frauen zwischen 40 und 49 Jahren können sich die Brust jährlich vom Facharzt abtasten lassen. Bei Auffälligkeiten wird hier eine kurative Mammographie empfohlen. So wird eine Mammographie bei konkretem Verdacht genannt. Ist der Befund nicht eindeutig, kann zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung sinnvoll sein.
- Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden neben der jährlichen Tastuntersuchung alle zwei Jahre automatisch zum Mammographie-Screening eingeladen – vor allem, weil in diesem Alter das Brustkrebsrisiko erhöht ist. Die Kosten dafür trägt die Krankenkasse.

Am besten untersucht werden kann das Brustgewebe grundsätzlich während oder eine Woche nach der Regelblutung. Dann ist es weicher und weniger druckempfindlich. Wichtig ist, dass jede Frau ihre Brust sorgfältig beobachtet und einen Termin beim Gynäkologen vereinbart, sobald Rötungen, Knötchen und Schmerzen auftreten oder sich die Brustwarze einzieht.

(dbp/spo) Alle zwei Jahre werden Frauen zwischen 50 und 69 Jahren in Deutschland zum Mammographie-Screening eingeladen. Mit dieser Reihenuntersuchung sollen Brustkrebs und seine Vorstufen früh erkannt werden.

Je eher ein Tumor entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Vor diesem Hintergrund hatten Bundestag und Bundesrat 2002 beschlossen, ein flächendeckendes Früherkennungsprogramm aufzubauen.

„Screening“ heißt übersetzt aussieben. Das Mammographie-Screening soll also aus allen Frauen, die aufgrund ihres Alters ein erhöhtes Brustkrebsrisiko haben, jene herausfiltern, die tatsächlich Tumoren oder Vorstufen haben.

Die Deutsche Krebshilfe weist darauf hin, dass vor der Mammographie kein Deo und keine Körpercreme benutzt werden sollten. Grund: Das könnte das Bild verfälschen.

Befund nach sieben Tagen

Die Organisation des Screenings liegt bei der Kooperationsgemeinschaft Mammographie, einem Zusammenschluss aus den Spitzenverbänden der Krankenkassen und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung. Nach deren Angaben garantiert das Programm gute Ergebnisse. Die Mammographie selbst werde von geschulten Fachkräften ausgeführt und die Geräte unterlägen einer strengen technischen Kontrolle. Patientinnen erfahren ihr Untersuchungsergebnis nach etwa sieben Tagen – in der Zwischenzeit begutachten zwei Radiologen die Bilder. Erkennen sie eine Auffälligkeit, wird die Betroffene erneut zur Mammographie oder Ultraschalluntersuchung eingeladen. Wenn sich der Verdacht erhärtet, wird die Behandlung geplant.

Mit Röntgenstrahlen auf Knotensuche So funktioniert das Mammographie-Screening

Die Prozedur kann schmerzhaft sein

In der Praxis werden die Einladungen zur Mammographie automatisch zugeschickt. Während die Untersuchung in Städten in zertifizierten Zentren vorgenommen wird, kommt auf dem Land teils ein speziell dafür ausgestatteter Bus (Mammobil) vorbei.

Die Mammographie ist eine Röntgenuntersuchung, bei der die Brust zwischen zwei Platten eingeklemmt und senkrecht wie waagrecht durchleuchtet wird. Je flacher sie gedrückt wird, desto aussagekräftiger sind die Bilder. Für Frauen mit fester Brust kann die Prozedur deshalb schmerzhaft sein.

*Empfindliche Haut
braucht Winterpflege*

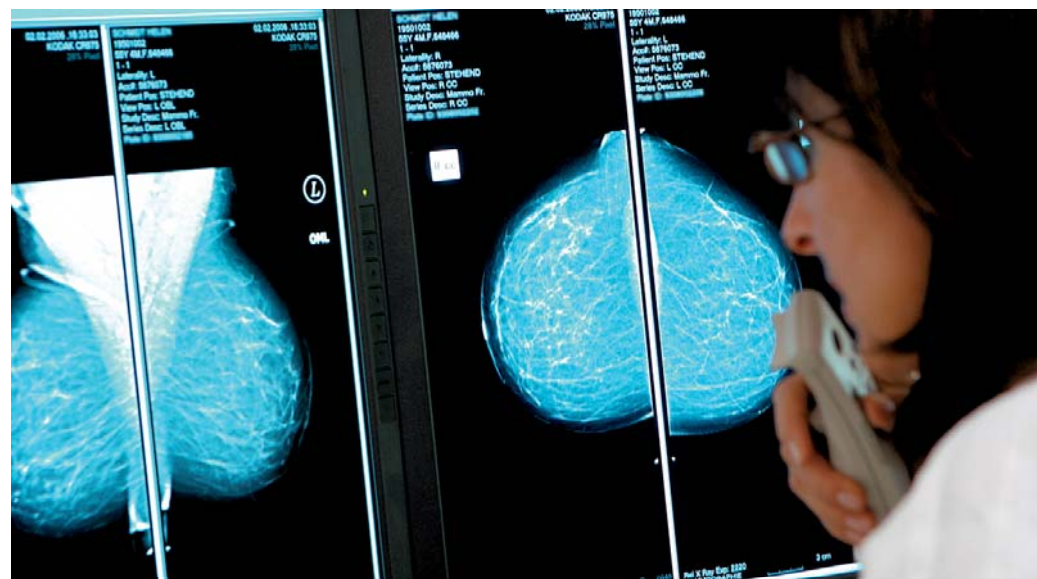
Kosmetikgutscheine aus der Sonnen-Apotheke



Mit dieser Anzeige erhalten Sie vom 19.12.2009 bis 16.01.2010 **10% Ermäßigung** auf Geschenkgutscheine für eine Kosmetikbehandlung!

Kosmetik in der Sonnen-Apotheke · Leopoldstr. 5 · Pforzheim · Tel. 0 72 31-15 40 97-25

SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT
IN DEN BESTEN HÄNDEN



Die Mammographie, also Röntgenuntersuchung der Brust, wird zur Früherkennung bei Frauen ab 50 empfohlen. (Foto: Kooperationsgemeinschaft Mammographiescreening)

Ein Nachteil: die Strahlenbelastung

Ob der Nutzen des Screenings die Kosten und die Strahlenbelastung, der sich die Frauen regelmäßig aussetzen, rechtfertigen, ist umstritten. Kritiker bemängeln, dass oft Auffälligkeiten festgestellt werden, die sich dann als harmlos herausstellen.

Auch die Angaben der Kooperationsgemeinschaft Mammographie belegen das: Fünf von sechs Frauen, die zu einer erneuten Abklärung eingeladen werden, haben keinen Brustkrebs, sagt sie. Bis zu diesem Ergebnis müssen die Betroffenen jedoch in Angst leben. Andererseits belegt der erste deutsche Evaluationsbericht zum Nutzen des Screenings (Stand: September 2009) auch, dass deutlich mehr kleine Krebstumoren erkannt werden als zuvor. Bei ihnen sind die Heilungschancen besonders hoch.

Grundsätzlich wird jede Frau, die durch die kostenlose Untersuchung frühzeitig von einem Tumor erfährt, froh sein – die Teilnahme bleibt also eine individuelle Entscheidung.

Weitere Informationen

www.mammo-programm.de; Seite der Kooperationsgemeinschaft Mammographie
www.senologie.org; Informationen der Deutschen Gesellschaft für Senologie zum Thema Brustkrebs

Tag für Tag aktive Abwehrkraft

Eine speziell entwickelte Kombination von 4 wertvollen Inhaltsstoffen

- aktiviert die Immunabwehr
- mit Beta-Glucanen, Zink & Vitaminen

Jetzt wichtiger denn je: eine starke Immunabwehr. HÜBNER ImmunPro LEBENSKRAFT kann das Immunsystem langfristig unterstützen und somit nachhaltig stärken. Mit einem starken Immunsystem sind Sie gewappnet für die alltäglichen Belastungssituationen, denen Sie dann auch mit mehr Lebenskraft begegnen können. Das Besondere an den Beta-Glucanen ist, dass sie das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen und eine Überstimulierung nicht stattfinden kann.



NEU

Nur in Ihrem Reformhaus

Reformhaus
EDEN
gesund & fit

PFORZHEIM, WESTLICHE 20
(Fußgängerzone, geg. KAUFHOF)
Mühlacker, Bahnhofstraße 84

Kalorienbombe mit harter Schale

Walnüsse enthalten viel Fett – und sind trotzdem gesund



Walnüsse enthalten besonders viele Omega-3-Fettsäuren, diese wirken blutdrucksenkend. (Foto: Bilderbox)

(dbp/spo) Über 650 Kilokalorien pro 100 Gramm – damit liegen Walnüsse auf der Liste der Kalorienbomben ganz oben, sogar noch vor den meisten Tafelschokoladen. Dennoch halten Ernährungsexperten sie für sehr gesund.

In einer Walnuss stecken nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mehr als 60 Prozent Fett. Allerdings handelt es sich überwiegend um „gutes“ Fett, nämlich ungesättigte Fettsäuren wie die sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Sie senken den Blutdruck und verhindern das Verklumpen der Blutplättchen, das ansonsten zu Blutgerinnseln und Gefäßverschluss führen kann. Außerdem belegen zahlreiche Studien, dass Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend wirken.

Wohltäter für Herz und Blutgefäße

All das sind die Gründe, warum Walnüsse das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, die in Deutschland immer noch Todesursache Nummer eins sind. Gleich mehrere Studien belegen laut DGE, dass der Verzehr von 140 Gramm Nüssen in der Woche – das entspricht vier bis fünf Walnüssen am Tag – das Herzinfarkttrisiko um mehr als 30 Prozent reduziert. Und außer Omega-3-Fettsäuren enthalten Walnüsse noch weitere wertvolle Dinge: viel Magnesium zum Beispiel, Vitamin E, Kalium, Folsäure und Ballaststoffe. Gesund sind überdies auch Erd-, Hasel- oder Pekanüsse. Als Quelle von Omega-3-Fettsäuren sind die Walnüsse jedoch im Vergleich kaum zu überbieten.

Nüsse auf den Teller – vor allem Walnüsse

Um die gesunde Wirkung von Nüssen zu nutzen, können sie mit ein paar einfachen Tricks in die tägliche Ernährung integriert werden. Die Verbraucherzentrale Brandenburg und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung verraten, wie:

- Peppen Sie Salate, das Frühstücksmüsli, Joghurt und Desserts mit Nüssen auf. Für Salatdressings kann auch Walnussöl verwendet werden.
- Kaufen Sie statt Grau- oder Vollkornbrot zwischendurch Nussbrote beim Bäcker.
- Mandeln, Hasel-, Wal- oder Pekanüsse schmecken gut in Kuchen und Gebäck. Tipp: Geben Sie gemahlene Nüsse zum Teig, so sparen Sie Butter.
- Erdnüsse als kleiner Snack beim abendlichen Fernsehen. Doch Achtung: Eine ganze Packung geröstete Nüsse ist in Sachen Kalorien ein Schwergewicht. Kaufen Sie lieber Erdnüsse mit Schale und knacken Sie sie selbst. Das reduziert den Verzehr. Essen Sie nicht mehr als eine Handvoll davon!

Vorsicht bei muffigem Geschmack

Zerkleinerte oder gemahlene Nüsse sollten luftdicht verpackt, kühl gelagert und zügig verbraucht werden, da sie wegen ihres Fettgehalts schnell ranzig werden.

Schmecken Walnüsse bitter oder muffig, sofort wegwerfen. Der Grund: Es könnte sein, dass sie schimmelig sind und ein krebserregendes Schimmelpilzgift enthalten.

(dbp/spo) Warme und trockene Heizungsluft drinnen, klirrende Kälte draußen: Im Winter ist die Haut einer klimatisch bedingten Doppelbelastung ausgesetzt. Deshalb braucht sie besonders gute Pflege.

Normalerweise baut sich die Haut mit Hilfe von Talg ihren eigenen Schutzfilm auf, eine wirksame Barriere gegen das Austrocknen. Aber: „In der Talgproduktion gibt es Rhythmen. Im Winter wird weniger Oberflächentalg produziert, die Haut ist also empfindlicher“, sagt Dermatologe Professor Dr. Wolfgang Gehring, Direktor der Hautklinik am städtischen Klinikum in Karlsruhe.

Weil besonders die Gesichtshaut durch Kälte und die trockene Luft in beheizten Räumen darüber hinaus mehr Wasser verliert als sonst, sollten Hautcremes verwendet werden, die gleichzeitig Fett und Feuchtigkeit spenden. Allerdings gilt diese Empfehlung nicht für jeden Hauttyp, wie Professor Gehring erläutert: „Bei Menschen, die prinzipiell eine eher fettige Haut haben und zu Unreinheiten neigen – etwa die Gruppe der Aknepatienten –, bleibt die Haut auch im Winter fettig. Hier würde eine Pflege mit Fettcremes in die falsche Richtung gehen.“

Glycerin und Harnstoff

Unter Trockenheit leiden im Winter also eher empfindliche Hauttypen. Hier kann ein Spannungsgefühl oder gar eine leichte Schuppung auftreten. Dann heißt es: pflegen! Allerdings nicht unbedingt mit Gelprodukten, wie Professor Gehring sagt. Diese können die Haut noch weiter austrocknen.



Während der Rest des Körpers mit dicker Kleidung vor der Kälte geschützt wird, wird die Gesichtshaut im Winter oft vergessen. (Foto: Amir Kaljikovic/Fotolia)

Empfindliche Haut braucht Winterpflege

Mit Cremes gegen Trockenheit und Spannungsgefühl

NÄCHSTER LASIK-INFOABEND
20. Januar 2010, um 19.30 Uhr

LASIK ZENTRUM
PFORZHEIM **DR. HAUG**



BLICKFREIHEIT

OHNE BRILLE!

- **Referent:** Dr. Hans-Peter Haug
- **Ort:** Kulturhaus Osterfeld, Osterfeldstraße 12, 75172 Pforzheim
- **Infos und Anmeldung:** unter Tel.: 0800 – 42 94 010 oder www.lasikdrhaug.de

Westliche 32–34 • 75172 Pforzheim
Telefon: 0 72 31/42 94 01 • Telefax: 0 72 31/42 94 03

www.lasikdrhaug.de

Empfehlenswert seien dagegen Pflegecremes mit Inhaltsstoffen wie Glycerin oder Harnstoff. Vor allem vor dem Winterspaziergang sollte das Gesicht eingecremt werden, damit die Haut der Kälte nicht schutzlos ausgesetzt ist.

Wer sich – zum Beispiel beim Skifahren – längere Zeit in der Wintersonne bewegt, darf darüber hinaus den UV-Schutz nicht vergessen. Und zwar nicht nur für Wangen, Nase und Stirn, sondern auch für die Lippen und gegebenenfalls die Ohren. Lippen sind bei Kälte indes besonders empfindlich und werden schnell spröde. Der Grund: Sie verfügen über keine natürliche Fettschicht.

Auf die Hände achten!

Dermatologe Dr. Gehring rät darüber hinaus, in puncto Pflege auch die Hände nicht zu vergessen. „Hier sollte man im Winter besonders achtsam sein, denn die Hände neigen zur Trockenheit, die zum Beispiel durch Hausarbeit noch verstärkt werden kann.“ Kommen sie im Alltag besonders oft mit Reinigungsmitteln in Kontakt, verlieren sie mehr Feuchtigkeit und können rissig werden. Rückfettende Handcremes, die nähren und pflegen, sind hier das Mittel der Wahl.

Die Bundesärztekammer rät außerdem, im Winter die morgendliche Dusche wegen der Austrocknungsgefahr möglichst kurz zu halten. Mit Shampoo, Duschgel und Seife sollte sparsam umgegangen werden. Peelings oder alkoholhaltige Reinigungswässer belasten empfindliche Gesichtshaut im Winter zusätzlich. Schonender kann sie stattdessen mit einer sanften Reinigungsmilch oder einem Gesichtswasser ohne Alkohol gesäubert werden.

Gegen trockene Heizungsluft hilft übrigens regelmäßiges Lüften – am besten dreimal am Tag für fünf Minuten.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Erkältungssymptome und wie man sie konventionell bekämpft

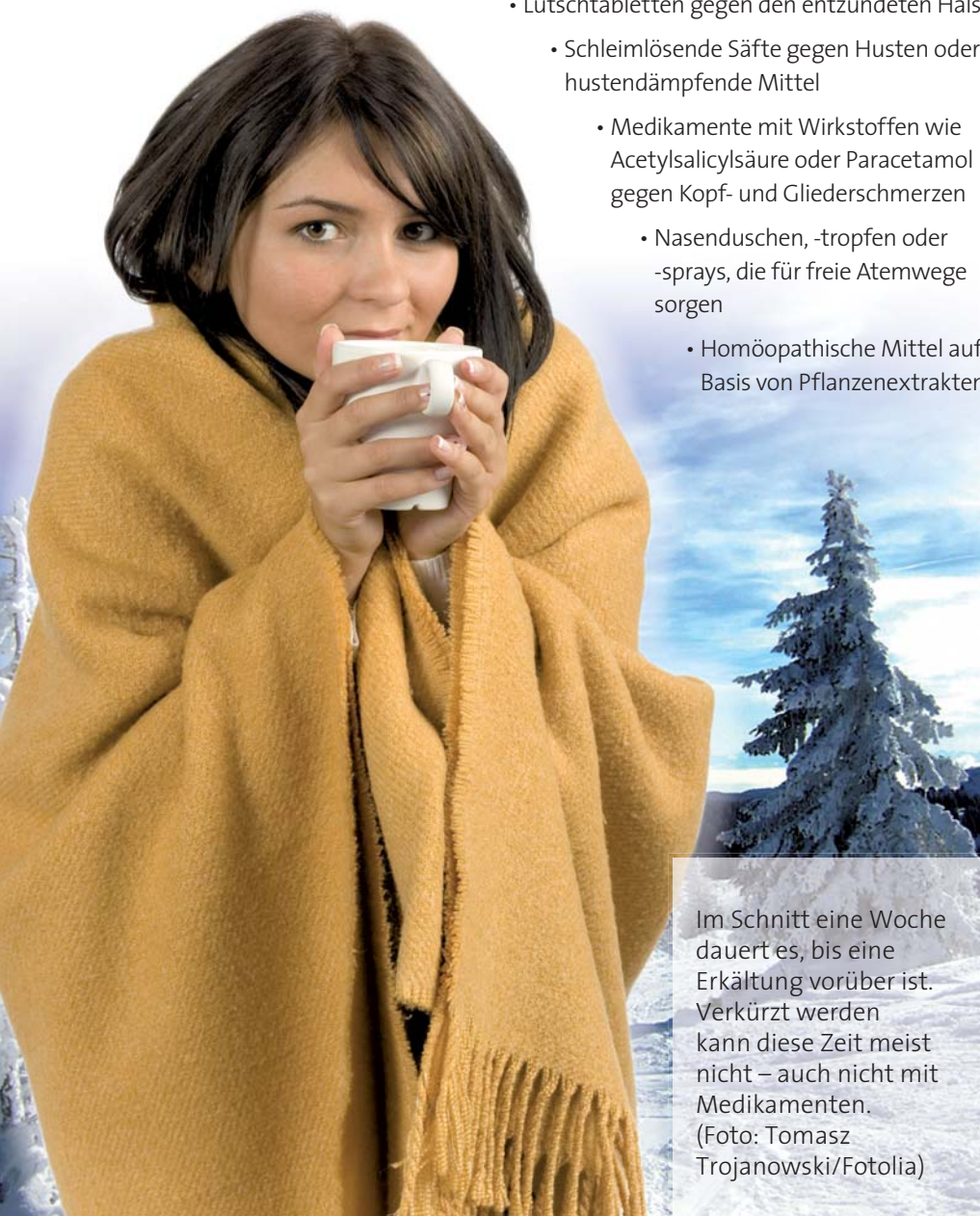
(dbp/spo) Die Nase läuft, das Schlucken schmerzt, der Kopf dröhnt: Zwei- bis viermal im Jahr wird ein Erwachsener im Schnitt von einer Erkältung heimgesucht. Ein Arztbesuch ist dabei nicht unbedingt nötig – es sei denn, die Symptome sind alarmierend.

Ausgelöst wird die Erkältung in der Regel durch Viren. Im Gegensatz zur Grippe, deren Symptome ganz plötzlich und viel schwerer auftreten (hohes Fieber, Schüttelfrost, Muskelschmerz), entwickelt sich die Erkältung oft langsam über mehrere Tage. Kinder können sogar sechs- bis zehnmal im Jahr erkältet sein, denn sie haben ein schwächeres Immunsystem und die Viren deshalb leichteres Spiel.

Rezeptfreie Medikamente lindern die Symptome

Im Schnitt dauert es sieben Tage, bis eine Erkältung wieder abgeklungen ist. Das sagt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Meist heilt sie zwar von ganz alleine ab, doch weil die Symptome quälend sind, gibt es in der Apotheke verschiedene rezeptfreie Mittel, die Linderung versprechen. Zum Beispiel:

- Lutschtabletten gegen den entzündeten Hals
- Schleimlösende Säfte gegen Husten oder hustendämpfende Mittel
- Medikamente mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol gegen Kopf- und Gliederschmerzen
- Nasenduschen, -tropfen oder -sprays, die für freie Atemwege sorgen
- Homöopathische Mittel auf Basis von Pflanzenextrakten



Im Schnitt eine Woche dauert es, bis eine Erkältung vorüber ist. Verkürzt werden kann diese Zeit meist nicht – auch nicht mit Medikamenten.
(Foto: Tomasz Trojanowski/Fotolia)

Die Dauer der Erkältung kann damit nicht wirklich verkürzt werden. Allerdings helfen solche Mittel, die Symptome besser zu ertragen. Über die richtige Arznei kann am besten der Apotheker beraten, er weiß auch über mögliche Nebenwirkungen Bescheid.

Übrigens: Die Einnahme von Antibiotika macht meist keinen Sinn, denn sie helfen nur bei einer Infektion mit Bakterien und nicht gegen Erkältungsviren.

Nasensprays nur kurze Zeit benutzen

Darüber hinaus weist die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände darauf hin, dass Nasensprays oder -tropfen nicht länger als eine Woche am Stück angewandt werden sollten. Der Grund: Sonst werden die Schleimhäute dauerhaft angegriffen und gewöhnen sich an die Gabe des Medikaments. Aus hygienischen Gründen sollten Sprays zu Hause auch immer nur von einer Person benutzt werden – und diese sollte sich vorher die Nase putzen.

Wann mit der Erkältung zum Arzt?

Tritt nach zwei bis vier Tagen keine Besserung ein, sollten Betroffene zum Arzt gehen. Gleiches gilt bei folgenden Anzeichen:

- Fieber (Temperatur über 38 Grad)
- sich verstärkende Symptome
- Schmerzen in der Brust
- Atembeschwerden und Atemnot
- Symptome, die länger als eine Woche anhalten

Weil Erkältungsviren sich rasend schnell verwandeln, gibt es keine Möglichkeit, sich impfen zu lassen. Aus demselben Grund ist man nach einer Erkältung leider auch nicht vor einer neuen Infektion gefeit.

Wer sich dennoch schützen will, sollte vor allem auf Hygiene achten. Das heißt: Wenn in der Familie oder bei den Kollegen eine Erkältung grassiert öfter die Hände waschen und den Kontakt mit Dingen, die Erkrankte berührt haben, vermeiden.

Weitere Informationen

www.gesund-durch.de/gesundheits-a-z/infektionskrankheiten

Verschenken Sie doch mal **Gesundheit, Entspannung & Wellness**

Schnupperangebot: Ayurveda – Lomi Lomi – Hot Stone Massage € 79,-

Ihr kompetenter Partner in Pforzheim
Physiotherapeut & Ayurveda-Gesundheitsberater

Marco Freivogel · 75172 Pforzheim
Westliche Karl-Friedrich-Str. 94 *Neugierig geworden?*
Tel. 07231 - 35 12 85 · Mail: kgpraxis.freivogel@arcor.de

(dbp/ihs) Wenn die Tage kürzer und trüber sind, verdunkelt sich bei vielen auch die Stimmung. Sie fühlen sich niedergeschlagen, lustlos und können sich zu nichts aufraffen. Viele Menschen bezeichnen diese Stimmungsschwankung als „Winterblues“ und erklären ihre Bedrückung mit der Jahreszeit.

„Es gibt eine große Dunkelziffer von Menschen, die im Winter schlecht drauf sind und glauben, weniger leistungsfähig zu sein“, sagt Professor Dr. Jürgen Zully, Diplom-Psychologe, Buchautor und Leiter des schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg.

Es sei schwierig, solche Befindlichkeiten in Zahlen zu messen. Man könne aber davon ausgehen, dass etwa zehn Prozent der Bevölkerung das Gefühl haben, unter einer Winterdepression, der sogenannten „saisonal abhängigen Depression“ (SAD), zu leiden. Meist handele es sich dabei um eine depressive Verstimmung und nicht um das Krankheitsbild einer wirklichen Depression. Doch wie kommt es zu diesem winterlichen Stimmungstief?

In der Dunkelheit schüttet der Körper mehr Melatonin aus

„Wissenschaftler sind sich darin einig, dass mangelndes Tageslicht das depressive Stimmungstief auslöst“, sagt Professor Zully. Licht beeinflusst unsere innere Uhr und in der trüben Jahreszeit wird es auch tagsüber nicht so richtig hell. Ausgelöst durch die Dunkelheit schüttet der Körper vermehrt Melatonin aus, ein Hormon, das für den Schlafbedarf zuständig ist.

Steigt der Melatoninspiegel, fühlen wir uns müde – und zwar nicht nur am Abend, sondern auch tagsüber. Wenn die Tage wieder heller werden, klingen die Symptome jedoch meist von selber wieder ab. Ein weiteres eindeutiges Indiz: In den sonnenverwöhnten südlichen Ländern kennt man diese Krankheit kaum, in Skandinavien hingegen kommt sie deutlich häufiger vor als in Deutschland.

Morgendliche „Lichtdusche“

Das Melatonin beeinflusst nicht nur die Müdigkeit, sondern auch die Psyche. In vielen Fällen kann den Betroffenen jedoch auch ohne Medikamente geholfen werden. „In den Achtzigerjahren entdeckten die Wissenschaftler, dass eine Winterdepression mit hellem weißem Licht erfolgreich behandelt werden kann“, erläutert Zully. Es sei nachgewiesen, dass das Licht die Stimmung hebt.

Der Grund: Essort dafür, dass wenigervon dem Nachthormon Melatonin ausgeschüttet wird. Das verursacht wiederum



Trübes Wetter, trübe Stimmung Die dunkle Jahreszeit macht viele Menschen bedrückt

bessere Laune, mehr Konzentration und mehr Energie. „Lichttherapie ist ein anerkanntes Verfahren“, weiß Zully. Im Vorfeld sollten jedoch immer erst andere Krankheitsursachen durch einen Arzt ausgeschlossen werden.

Beleuchtungsstärke sollte 10.000 Lux haben

Nur spezielle Leuchtstofflampen aus Fachgeschäften wie beispielsweise Sanitätshäusern eignen sich für eine Lichttherapie. Wellnessgeräte kämen eher nicht infrage, weil ihre Beleuchtungsstärke meist zu gering ist, sagt Professor Zully. „Empfehlenswert ist eine Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux, damit der gewünschte Effekt erzielt wird.“

Nach Angaben der Hersteller sollten die Nutzer etwa eine halbe Stunde täglich mit einem Abstand von weniger als einem Meter vor dem Gerät sitzen. Die besten Erfolge habe die morgendliche Anwendung. „Wenn die Lichttherapie abends angewandt wird, kann es zu Schlafstörungen kommen“, warnt Professor Zully, der bereits zahlreiche Experimente mit hellem Licht geleitet hat.

Die Therapie wirkt folgendermaßen: Bei Helligkeit wird die Produktion des schläfrigmachenden Nachthormons Melatonin unterdrückt. Das macht den Menschen wacher, sorgt für bessere Stimmung und insgesamt für ein positiveres Lebensgefühl. Lichttherapie werde auch bei älteren Menschen eingesetzt, um deren Tag-Nacht-Rhythmus zu strukturieren, sagt Zully.

Nebenwirkungen seien bei dieser Behandlungsmethode extrem selten. Manchmal komme es vorübergehend zu leichten Augenreizungen durch das blendende Licht. Dann müsse ein Augenarzt aufgesucht werden, um abzuklären, dass keine ernsthafte Augenerkrankung vorliegt. „Grundsätzlich“, sagt Zully, „sollte man eine Lichttherapie regelmäßig durchführen.“ Die Erfahrung habe gezeigt, dass Winterdepressive innerhalb von wenigen Tagen auf die Behandlung reagieren.

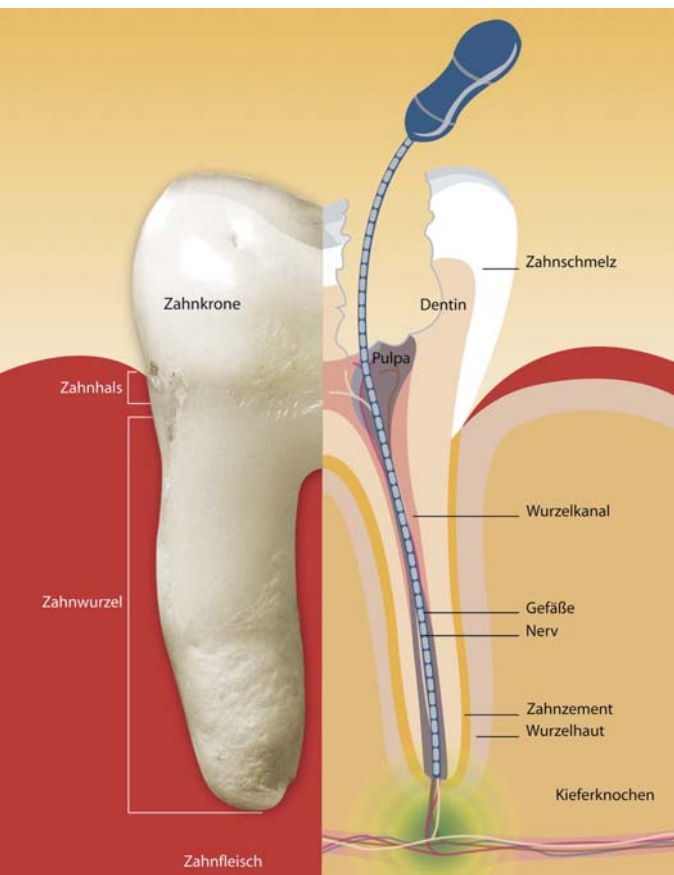
Weitere Informationen

www.neurologen-und-psiater-im-netz.de; Informationen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde zu Depressionen

PRIVATÄRZTLICHE PRAXISGEMEINSCHAFT
DR. A. DEKANT
 Facharzt für Orthopädie, Naturheilverfahren, Chirotherapie
Tätigkeitsschwerpunkte: Osteopathie, Akupunktur, Biol. Schmerztherapie, Hausbesuche
DR. H. DEKANT
 Fachärztin für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin
Tätigkeitsschwerpunkte: Prävention, Orthomolekulare Therapie, EAV, Bioresonanz, Akupunktur, TCM
Zehnthofstraße 10 in 75175 Pforzheim
Telefon (0 72 31) 12 59 20
www.dr-dekant.de
info@dr-dekant.de
Wir nehmen uns Zeit für Sie!

(dbp/spo) Wenn sich der Nerv entzündet, ist eine Wurzelkanalbehandlung oft die letzte Rettung für den betroffenen Zahn. Der Eingriff ist aufwendig, läuft in vielen Fällen aber nahezu schmerzfrei ab.

Zähne sind keine gefühllosen Werkzeuge, sondern ein lebendiger Teil des Körpers. Hinter dem harten Zahnschmelz verbirgt sich eine Schicht weichen Gewebes: das Zahnmark (Pulpa oder landläufig „Nerv“), in dem entlang eines Kanals bis zur Wurzelspitze Gefäße und Nerven liegen. Dieser Wurzelkanal ist am unteren Ende offen, sodass der Nerv mit dem Stoffwechsel des Körpers verbunden ist.



Mit feinsten Werkzeugen reinigt der Zahnarzt bei einer Wurzelbehandlung den Wurzelkanal. (Grafik: proDente e.V.)

Ursache für Entzündungen an der Pulpa sind meist eindringende Bakterien – sei es durch das Voranschreiten von Karies, Parodontitis oder einen Unfall, bei dem der Zahn beschädigt wurde.

Die Infektion kann sich ausbreiten

Ist die Entzündung akut, kann das starke Schmerzen bedeuten. Bei anderen Patienten wiederum stirbt die Pulpa langsam über Jahre hinweg ab, ohne dass sie davon etwas merken (chronische Pulpitis). Für beide Fälle gilt laut Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung: Ohne Behandlung droht die Ausbreitung der Infektion in den Kieferknochen und sogar noch weiter.

Früher mussten die betroffenen Zähne meist gezogen werden, doch heute versuchen Zahnärzte und speziell ausgebildete Endodontologen – Experten für Krankheiten im Zahninneren – sie mithilfe einer Wurzelkanalbehandlung zu erhalten. Dabei verschafft sich der Zahnarzt von oben einen Zugang zum Kanal und geht mit feinsten Instrumenten und desinfizierenden

Nervtötender Eingriff

Die Alternative zur Wurzelbehandlung heißt: Zahnverlust

DENTAL-LABOR RÖCKER

Modernste Verfahren für Ihr strahlendes Lachen:

- Vollkeramiksysteme
- Teleskoptechnik
- Fräs- und Geschiebetechniken
- Funkenerosionstechnik
- Totalprothetik
- Implantattechniken

Dental-Labor Röcker GmbH

Goethestraße 15 · 75173 Pforzheim Fon (0 72 31) 15 40 00
Geschäftsführer: Armin Walz (ZTM) Martin Engel ZT/BdH

Spülungen daran, ihn auf voller Länge von der Pulpa zu befreien.

Damit er sehen kann, wo der Kanal verläuft und wie weit die Reinigung fortgeschritten ist, wird der Zahn mehrmals geröntgt. Außerdem kommen Lupen und Dentalmikroskope zum Einsatz.

Ein komplizierter Eingriff

Weil die Wurzelkanäle nicht immer gerade verlaufen, kann ihre Reinigung für den Zahnarzt zu einer komplizierten Aufgabe werden. Manchmal sind dafür mehrere Sitzungen nötig. Das Problem: Werden sie nicht vollständig gesäubert, können sich erneut Entzündungen bilden. Sind schließlich alle Gewebereste entfernt, wird der Kanal mit einer Füllmasse verschlossen. Zuletzt wird die beschädigte Zahnoberfläche gefüllt oder überkront.

Für den Patienten kann die Behandlung unangenehm sein, da sie ziemlich lange dauert. Gegen etwaige Schmerzen hilft eine örtliche Betäubung, die bei bereits abgestorbener Pulpa aber eventuell gar nicht nötig ist.

Nicht immer zahlt die Kasse

Wie bei jedem Eingriff gibt es auch bei der Wurzelkanalbehandlung Risiken, über die der Zahnarzt im Vorfeld aufklären muss. In 80 bis 90 Prozent der Fälle sei sie jedoch erfolgreich, sagt die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung.

Laut der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung zahlen gesetzliche Krankenkassen den mehrere Hundert Euro teuren Eingriff nur, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind: Etwa wenn in der betroffenen Zahnreihe noch alle Zähne vorhanden sind, wenn durch die Behandlung vorhandener Zahnersatz erhalten bleiben kann oder wenn sie verhindert, dass eine Zahnreihe einseitig nach hinten verkürzt wird.

Naturheilpraxis
Carmela Continolo



Erleben Sie meine ganzheitliche, individuelle Beratung und speziell für Sie ausgewählte Therapiebehandlungen! Steigern Sie Ihre Energie und Vitalität! Bringen Sie Ihren Körper, Seele und Geist in Einklang! Harmonie und Lebensfreude werden geweckt!

- metabolic balance® zur ganzheitlichen Gewichtsregulierung!
- Sauerstofftherapie mit Eigenblut (Blutwäsche) H.O.T. zur Stärkung des gesamten Organismus
- Ultraschallbehandlungen bei Schmerztherapie, Hauterkrankungen und Anti-Aging
- Galileo-Vibrationstraining – stressfrei und schnell zur Wohlfühl-Figur!

Enzstraße 114 · 75181 Pforzheim-Eutingen,
Tel: 07231/582552 · Mobil: 0176/21526352
www.convitalita.de

Impressum

Pforzheimer Zeitung
J. Esslinger GmbH & Co, KG

Poststr. 5, 75172 Pforzheim
Tel. 07231/933-0
Fax 07231/933-250

Geschäftsführung:
Albert Esslinger-Kiefer

Redaktion

dbp Kommunikation
GmbH & Co. KG

Europastr. 3, 35394 Gießen
Redaktionsleitung:
Andreas Bednorz
Redaktion (verantwortl.):
Holger Knöferl
Tel. 0641/948864-90
Fax 0641/948864-99
www.gesund-durch.de

Anzeigen

Hartmut Döhl (verantwortl.)

Druckauflage: 52.000 Ex.
deutschlandweite Auflage
über 21 Millionen
Erscheinung: 4 x jährlich
jeweils Ende des Quartals