Sommer 2016

Das Gesundheitsmagazin

Sprechstunde LEIPZIG

Klinikum St.GEORG

Komplementäre Medizin
Sanft gegen den Schmerz

Schmerzen
Alarmsignale des Körpers

Dr. Stefanie Hanschke im Interview
Rund um die Uhr im Einsatz

Zurück zum erholsamen Schlaf
Wege aus der Schlaflosigkeit

Außerdem in dieser Ausgabe

Wiglaf Droste

Der Autor und Star-Kolumnist privat

www.sanktgeorg.de

ARZNEIMITTEL ENTSORGEN
OHNE NEBENWIRKUNGEN

5 SCHRITTE, DIE UMWELT ZU SCHÜTZEN

Vermeiden Sie überflüssige Medikamente.

Lassen Sie sich beim Kauf von Tabletten, Dragees, Kapseln, Tropfen, Säften usw. zur richtigen Packungsgröße beraten.

Überprüfen Sie den Bestand Ihrer Hausapotheke, bevor Sie neue Medikamente kaufen.

Übergeben Sie alte Arzneimittel den Schadstoffsammelstellen der Stadtreinigung Leipzig* oder den teilnehmenden Apotheken.

Entsorgen Sie überschüssige oder abgelaufene Medikamente niemals in die Toilette oder den Ausguss.

Eine Initiative der
Leipziger Wasserwerke
Stadt Leipzig
Amt für Umweltschutz
STADTREINIGUNG LEIPZIG

* Weitere Informationen unter www.stadtreinigung-leipzig.de und telefonisch unter 0341 6571-111.

DIE UMWELT SCHÜTZEN –
ALTE ARZNEIMITTEL RICHTIG ENTSORGEN

Arzneimittel sind für viele Menschen unentbehrlich und werden täglich eingenommen – von der frei erhältlichen Kopfschmerztablette bis hin zu komplexen Präparaten.

Wir verbrauchen heute mehr Medikamente als je zuvor. Und der Verbrauch wird weiter ansteigen, da es statistisch gesehen zunehmend mehr ältere Menschen geben wird. Unser Körper baut diese Wirkstoffe nur zu einem Teil ab. Der Rest wird ausgeschieden.

Darüber hinaus werden überlagerte Präparate nicht selten über den Ausguss oder die Toilette entsorgt. Das belastet unsere Gewässer zusätzlich.

UMWELT-EFFEKTE DURCH FALSCHE ENTSORGUNG

Die Kläranlagen in Deutschland sind technisch hervorragend ausgerüstet. Allerdings können sie nicht alle Inhaltsstoffe von Medikamenten aus dem Abwasser filtern. Die dafür notwendige Nachrüstung der Anlagen wäre sehr aufwendig und sehr teuer. Der alleinige Fokus auf „End-of-pipe-Technologien" wie die Abwasserreinigung ist daher nicht zielführend. Vielmehr muss eine effiziente Strategie zur Verminderung von Arzneimittelrückständen in Gewässern einerseits Maßnahmen entlang des gesamten Lebenswegs von Arzneimitteln und andererseits einen verantwortungsvollen Umgang mit ihnen umfassen.

HELFEN SIE MIT, DIE UMWELT ZU SCHÜTZEN!

Sie können selbst helfen, die Umwelt und unsere Gewässer zu schützen, indem Sie den richtigen Entsorgungsweg wählen und verantwortungsvoll handeln. In Leipzig können nicht benötigte Medikamente aus privaten Haushalten kostenlos abgegeben werden.

Stadtreinigung
Stationäre Schadstoffsammelstelle
Lößniger Straße 7 | 04275 Leipzig
und am Schadstoffmobil
(www.stadtreinigung-leipzig.de
oder 0341 6571-111)

Apotheke
Fragen Sie Ihre Apotheke, ob sie sich am freiwilligen System beteiligt. Entsorgungswege im Umland können abweichen. Fragen Sie bei Ihrem Landratsamt nach.

Anzeige

Inhalt
Sommer 2016

3

15

22

23

Medizin

3 **Komplementäre Medizin**
Sanft gegen den Schmerz

7 **Schmerzen**
Alarmsignale des Körpers

9 **Wichtiger Sonnenschutz**

10 **Ist mein Kind ein Zappelphilipp?**

11 **Dr. Stefanie Hanschke im Interview**
Rund um die Uhr im Einsatz

13 **Saubere Sache**
Krankenhaushygiene gegen multiresistente Erreger

Leben

15 **Natriummangel**
Verkannte Gefahr

17 **Wenn Angst zur Krankheit wird**

19 **Zurück zum erholsamen Schlaf**

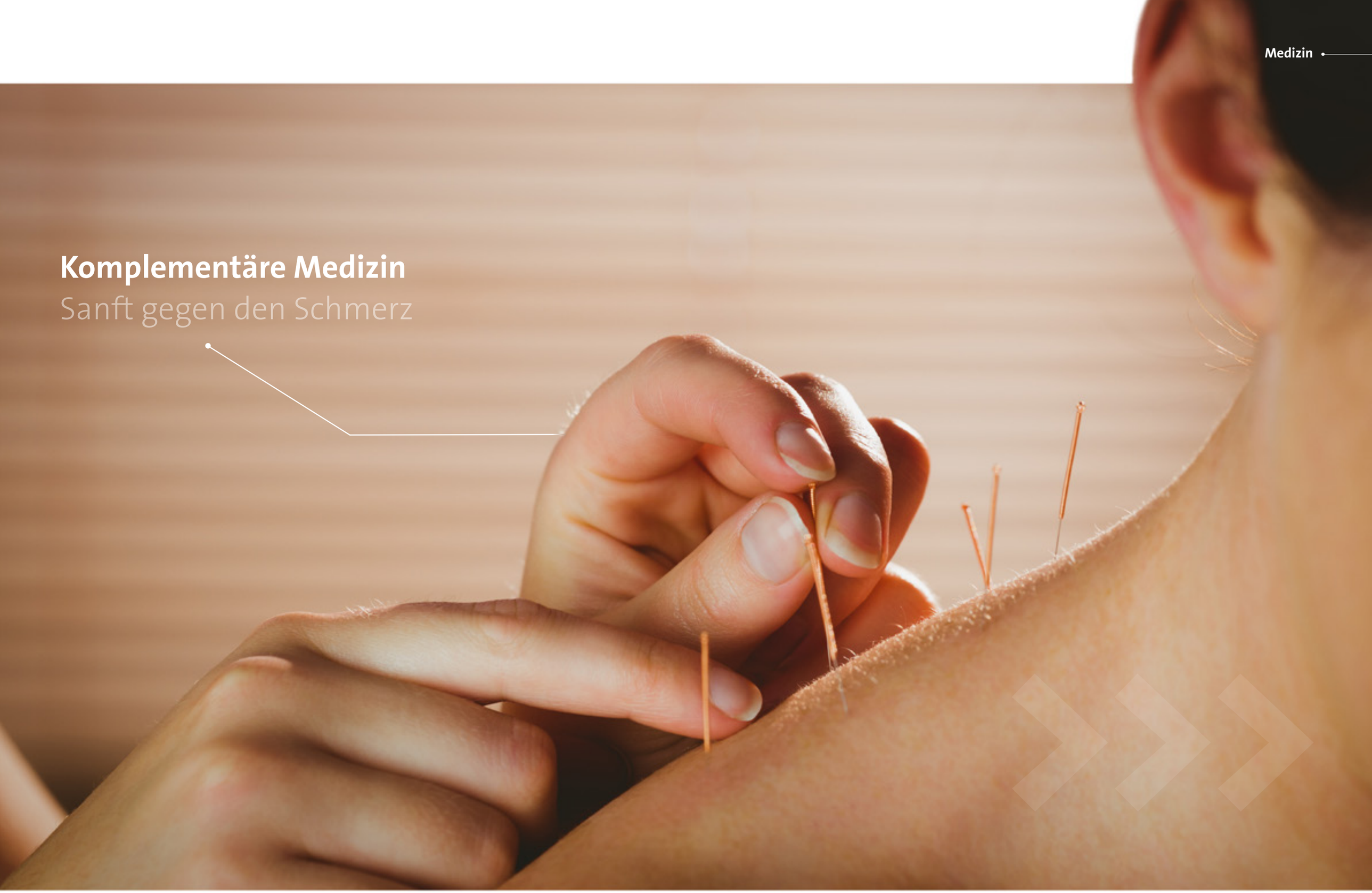
21 **Kleines Tierchen, kein Pläsierchen**

Unterhaltung

22 **Gehirnjogging**
Gewinnspiel-Teilnahme

Stadtgeschehen

23 **Wiglaf Droste**
Der Autor und Star-Kolumnist im Interview



Komplementäre Medizin

Sanft gegen den Schmerz

Ob Naturheilverfahren, traditionelle chinesische Medizin, Osteopathie oder Hypnose – die komplementäre Medizin ist inzwischen eine anerkannte und sinnvolle Ergänzung zur klassischen Schulmedizin.

Die Errungenschaften der Schulmedizin will kaum ein Patient mehr missen. Doch gerade bei funktionellen Störungen oder chronischen Erkrankungen vertrauen immer mehr Menschen – oft zusätzlich – auf alternative Methoden. Rund 60 Prozent der Bevölkerung nutzen neben der Schulmedizin komplementärmedizinische Behandlungsmethoden.

>>> Im Sinne der ganzheitlichen Medizin setzen auch immer mehr Kliniken auf eine Kombination konventioneller und komplementärer Medizin. „Die komplementäre Medizin umfasst ein breites Spektrum an verschiedenen Behandlungsansätzen. Diese bieten zusätzliche Therapieoptionen zu den bereits etablierten Verfahren der Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Psychologie. Die traditionelle chinesische Medizin wird beispielsweise bereits seit über 2.000 Jahren in China praktiziert und entwickelt. Diese Erfahrungen machen wir uns zunutze. Entscheidend für den Erfolg ist die sinnvolle Kombination von Hightech-Schulmedizin und komplementären Methoden. Um diese zu finden, muss der Anwender in beiden Gedankenwelten zu Hause sein“, erklärt Dr. Lutz Günther. Als Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie leitet er seit 2009 zusätzlich das Zentrum für Komplementäre Medizin am Klinikum St. Georg. An dem Leipziger Klinikum werden neben der traditionellen chinesischen Medizin auch Therapien klassischer Naturheilverfahren und Osteopathie sowie Hypnotherapie angeboten.

All diese alternativen Therapieformen haben dabei eines gemein: sie beziehen den menschlichen Organismus als Ganzes ein. Zur Grundannahme gehört weiterhin, dass der Körper zur Selbstregulierung fähig ist und dass eine Heilung nur durch die Förderung der Selbstheilungskräfte möglich ist.

Ca. 60 %
der Bevölkerung nutzen die Komplementärmedizin.

Gezielte Stiche

Eine der ältesten und bekanntesten Behandlungsmethoden der traditionellen chinesischen Medizin ist die Akupunktur. Sie geht von der Lebensenergie des Körpers aus, die auf definierten Leitbahnen beziehungsweise Meridianen zirkuliert und einen steuernden Einfluss auf alle Körperfunktionen hat. Ist der Energiefluss gestört, führt dies zu Erkrankungen. Durch Stiche in auf den Meridianen liegende Akupunkturpunkte soll die Störung im Fluss behoben werden. Das Anwendungsgebiet für Akupunktur ist vielfältig. So können beispielsweise Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne, Schlafstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen bei vielen Patienten vollständig behoben werden.

„Zudem haben wir sehr gute Erfahrungen mit der Akupunktur als begleitende Therapie bei unseren onkologischen Patienten gemacht. Die von der Bestrahlung verursachte Übelkeit wird durch Akupunktur gelindert“, betont Dr. Lutz Günther.

Kleine Helfer

Bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates bietet die Blutegeltherapie eine gute Alternative zur täglichen Tabletteneinnahme. Die heilende Wirkung der Blutegel basiert auf der Zusammensetzung des Speichels, der circa 30 verschiedene Substanzen enthält. Diese wirken auf dem jeweiligen Entzündungsherd durchblutungsfördernd, antientzündlich und schmerzlindernd. „Jeder Patient erhält eigene, speziell für den Einsatz gezüchtete Blutegel. Bei Arthrose im Knie werden beispielsweise sechs Blutegel auf das Knie gesetzt. Nach etwa 90 Minuten sind die Egel vollgesaugt und fallen von selbst ab. Das anschließende natürliche Nachbluten der Wunde reinigt zusätzlich“, erklärt Physiotherapeutin Mira Wehde, die die Blutegeltherapie am Klinikum St. Georg durchführt. Bereits kurz nach der Anwendung können Betroffene ihre Knie besser bewegen und haben weniger Schmerzen. Abgesehen davon, dass keine Nebenwirkungen auftreten, hat die Blutegeltherapie noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: eine Behandlung wirkt bis zu einem Jahr.

Sofern die komplementärmedizinischen Leistungen nicht im Rahmen eines stationären Aufenthaltes durchgeführt werden, müssen Patienten für diese selbst aufkommen. Einige Krankenkasse übernehmen jedoch teilweise die Kosten für osteopathische Behandlungen und Akupunktursitzungen bei chronischen Rückenschmerzen. ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Dr. med.
Lutz Günther
Chefarzt

Zentrum für Komplementäre Medizin
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3719
E-Mail: neurochirurgie@sanktgeorg.de

Marco Polo

>>> Wussten Sie, dass Marco Polo (1254–1324) der erste bekannte Europäer war, der sich intensiv für die Akupunktur interessierte? Er schrieb im 14. Jahrhundert erste Berichte über seine Studien nach Hause und berichtete über Naturärzte, die die Geheimnisse der Natur kennen. Damit brachte er einen Teil der traditionellen chinesischen Medizin, die Akupunktur, nach Europa. Praktiziert wurde sie jedoch selten. Im 18. und 19. Jahrhundert gelangte die Akupunktur durch Missionare ein zweites Mal nach Europa. ■

Anzeige

Klinikum St.GEORG

Sie wollen keine Sprechstunde mehr verpassen?

Gern senden wir Ihnen das Magazin kostenfrei nach Hause. Schicken Sie uns dafür eine E-Mail an gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de oder eine Postkarte an Gecko Networks GmbH, Stichwort: Sprechstunde Leipzig | Arthur-Hoffmann-Str. 66 | 04275 Leipzig. Vergessen Sie Ihre Adresse nicht! Viel Freude beim Lesen!

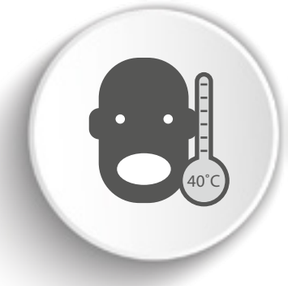
sprechstunde-leipzig.de

SCHMERZEN

ALARMSIGNALE DES KÖRPERS

AKUTE UND CHRONISCHE SCHMERZFORMEN

Schmerzen äußern sich in den verschiedensten Formen. Sie klopfen, pochen, stechen, brennen oder bohren. Jeder empfindet sie anders, und die Ursachen sind vielfältig. Eine Funktion erfüllt Schmerz immer: er zeigt an, dass etwas nicht stimmt. Dabei unterscheiden Mediziner akute und chronische Formen. Ein akuter Schmerz tritt dabei plötzlich auf und hält nur kurzzeitig an. Er ist kein Gegner, sondern Helfer, um mögliche Verletzungen, Entzündungen und andere Krankheitserscheinungen aufzudecken. Hält er langzeitig an, wird er als chronischer Schmerz bezeichnet und kann auch Indikator für chronische Erkrankungen sein. Der Schmerz kann selbst auch zu einer Erkrankung werden, wenn seine Ursache nicht (mehr) existiert und er seine Warnfunktion verloren hat.



FIEBER
SCHUTZREAKTION DES KÖRPERS

Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Schutzmechanismus des Körpers. Wenn uns Viren oder Bakterien schwächen, mobilisiert unser Körper seine Abwehrkräfte und erhöht die Temperatur, um die Erreger zu bekämpfen. Ab 38,5 Grad Celsius spricht man von Fieber. Unser Körper läuft dann auf Hochtouren. Deshalb sind Ruhe und eine hohe Flüssigkeitszufuhr essenziell. Bei länger als drei Tage anhaltendem Fieber sollten Erwachsene einen Arzt aufsuchen.

KOPFSCHMERZEN
NERVENDE VOLKSKRANKHEIT

Kopfschmerzen können unser Leben stark belasten. Die Ursachen, wie eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Schlafmangel, Stress, sind vielfältig. Häufig reicht es aus, jene Ursachen zu beseitigen. Auch Schmerzmittel sind oft Helfer in der Not. Wer allerdings häufig oder regelmäßig unter Kopfschmerzen leidet, sollte sich bei seinem Hausarzt vorstellen.

ERBRECHEN
REFLEX DES KÖRPERS

Erbrechen und Übelkeit gehen oft Hand in Hand und gehören zu den wichtigsten Allgemeinsymptomen. Harmlos ist das Erbrechen infolge eines Magen-Darm-Infektes, das meist von selbst während weniger Tage wieder verschwindet. Sollte jedoch an mehr als drei aufeinanderfolgenden Tagen immer wieder erbrochen werden, empfiehlt sich eine Vorstellung beim Arzt.

MAGENSCHMERZEN
WENN DER MAGEN REBELLIERT

Krämpfe und Schmerzen in der Magengegend kennt wohl jeder. Unverträglichkeiten, Viren oder Infektionen gehören zu den oft harmlosen Auslösern. Häufig kommt es auch zu Verspannungen der Magen-Darm-Muskulatur. Halten die Schmerzen länger als drei Tage an und kommen andere Symptome wie Fieber hinzu, ist ein Arztbesuch empfehlenswert.

HUSTEN
SCHUTZMECHANISMUS DES KÖRPERS

Mit einer Geschwindigkeit von über 400 Kilometern pro Stunde wird beim Husten Luft ausgestoßen, um Krankheitserreger, Schleim oder Fremdkörper loszuwerden. Husten kann als Symptom von Erkältungskrankheiten fungieren und sehr hartnäckig sein. Viel trinken hilft, lästigen Husten loszuwerden. Verschwindet er nicht binnen weniger Tage von selbst, sollte ein Arzt eingeschaltet werden.

DURCHFALL
GEFAHR DURCH AUSTROCKNUNG

Stress, verdorbene Speisen, Viren oder Bakterien – die Ursachen für Durchfall sind vielfältig. Der menschliche Körper reagiert, indem er die Eindringlinge möglichst schnell ausscheiden will, und verliert dabei wertvolle Flüssigkeit und Elektrolyte. Daher ist es wichtig, viel zu trinken, bis der „Spuk" vorbei ist, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dauert er länger als drei Tage an, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Da der Fußrücken besonders empfindlich ist, sollten Kleinkinder auch in Sandalen Socken tragen. Eine Kopfbedeckung mit Schirm und Nackenschutz ist ebenfalls unerlässlich.

Wichtiger **Sonnenschutz**

Die Haut von Kindern ist sehr empfindlich und vor allem im Sommer durch die UV-Strahlen der Sonne besonders gefährdet. Mit dem richtigen Sonnenschutz steht einem Tag im Freien jedoch nichts im Weg.

>>> Generell gilt: Je jünger die Haut, desto weniger ist sie gegen gefährliche Einflüsse von außen – wie beispielsweise Sonnenstrahlen – geschützt. Das natürliche Schutzpigment Melanin wird in den ersten Jahren des Lebens aufgebaut. Deshalb sollten Babys bis zum ersten Geburtstag überhaupt keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein. Und auch für Kleinkinder gilt in der heißen Jahreszeit besondere Vorsicht.

Vor jedem Gang ins Freie sollten Eltern ihren Nachwuchs mit Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30, besser sogar 50 eincremen. Dabei sollte besondere Sorgfalt beim Einschmieren der äußeren Extremitäten wie Hände, Füße und Ohren sowie von Stirn und Nacken gelten. Um seine Wirksamkeit zu entfalten, muss das Sonnenschutzmittel mindestens 15 Minuten vor Verlassen des Hauses aufgetragen werden. Zum zusätzlichen Schutz empfiehlt sich lange und luftige Kleidung – Oberkörper und Oberschenkel sollten immer bedeckt sein. „Da der Fußrücken besonders empfindlich ist, sollten Kleinkinder auch in Sandalen Socken tragen. Eine Kopfbedeckung mit Schirm und Nackenschutz ist ebenfalls unerlässlich“, rät Professor Dr. Michael Borte, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin im Klinikum St. Georg.

Bei allen Vorsichtsmaßnahmen gilt dennoch: Kinder sollten sich keinesfalls länger als 15 Minuten in der prallen Sonne aufhalten und spätestens dann in den Schatten wechseln. Zwischen 11 und 15 Uhr hat das Sonnenlicht die höchste Intensität und ist deswegen besonders aggressiv. Familien mit Kleinkindern sollten, so Professor Borte, die Mittagssonne meiden und sich während dieser Zeit drinnen oder wenigstens im Schatten aufhalten.

Färbt sich die Haut der Kinder nach einem Tag am Strand oder im Zoo dennoch rot, ist es wichtig, dass die Zöglinge viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Feuchte Umschläge oder auch Kompressen mit Buttermilch, Quark oder Kamillentee verschaffen der Haut Linderung. „Beim Sonnenbrand unterscheidet man Verbrennungen ersten und zweiten Grades. Erstere heilt meist innerhalb weniger Tage ab. Bei Verbrennungen zweiten Grades kommt es neben der Rötung zur Blasenbildung auf der Haut. Weitere Symptome können Übelkeit, Unwohlsein oder Fieber sein. In diesem Fall sollte immer ein Kinderarzt konsultiert werden, der über die weitere Behandlung entscheidet, erklärt Professor Borte. ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. med. habil.
Michael Borte
Chefarzt

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3601
E-Mail: michael.borte@sanktgeorg.de

In Deutschland leiden schätzungsweise über 500.000 Schulkinder unter der ADHS-Krankheit.

Ist mein Kind ein **Zappelphilipp?**

Unkonzentriertheit, körperliche Unruhe und Impulsivität können Anzeichen für die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ADHS bei Kindern sein. Individuell angepasste Therapien sind aber in der Lage, den Verlauf zu beeinflussen und die Auswirkungen der neurobiologischen Erkrankung zu reduzieren.

>>> ADHS gehört zu den häufigsten psychischen Störungen bei Kindern. In erster Linie fallen die Betroffenen vor allem durch ihre körperliche Unruhe auf. Sie sind leicht ablenkbar, finden alles gleich interessant und können nicht für längere Zeit still sitzen. Es gibt drei Untergruppen von ADHS: den kombinierten Typ, bei dem Unaufmerksamkeit, Impulsivität und vermehrte Unruhe auftreten, den Typ, bei dem vorwiegend die Unaufmerksamkeit im Vordergrund steht, der sogenannte Träumer, und den hyperaktiv-impulsiven Typ, den „Zappelphilipp“. „In Deutschland leiden schätzungsweise über 500.000 Schulkinder unter der ADHS-Krankheit. Jungen sind vier Mal häufiger als Mädchen betroffen, wobei sich der Geschlechterunterschied mit den Jahren wieder ausgleicht“, erklärt Professor Dr. med. habil. Thomas Richter, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin im Fachkrankenhaus Hubertusburg, das zur St. Georg Unternehmensgruppe gehört.
In der Wermsdorfer Kinderklinik beschäftigt sich besonders Frau Dr. med. Birgitt Meier mit dieser Problematik. In ihrer Ermächtigungssprechstunde werden viele Patienten mit ADHS vorgestellt. ADHS beruht zum einen auf einer Störung des Stoffwechsels bestimmter Botenstoffe im Gehirn, das sind Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Ursachen können zum Beispiel Geburts- und Schwangerschaftskomplikationen sowie Alkoholkonsum und Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft sein. Zum anderen ist ADHS mit einer Erblichkeit von 60 bis 70 Prozent eine der am stärksten weitergegebenen Erkrankungen. „Noradrenalin und Dopamin sind wichtig für die Aufmerksamkeit, den Antrieb und die Motivation. Die Impulskontrolle hingegen wird vom Serotonin geregelt. Bei Kindern mit ADHS können diese Neurotransmitter die Informationen zwischen den Gehirnzellen nur unzureichend weitergeben. Davon betroffen sind Gehirnabschnitte, die für die Aufmerksamkeit, die Ausführung und Planung, die Konzentration und die Wahrnehmung verantwortlich sind“, erläutert Dr. Meier. Ein Kind, das unter ADHS leidet, kann sich nur schwer konzentrieren, weil sein Gehirn nicht in der Lage ist, Informationen zu filtern. Wichtiges kann nicht von Unwichtigem unterschieden werden, sodass es zu Reizüberflutungen kommt. Häufig lässt sich die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung aber nur schwer von altersgemäßen Verhaltensweisen abgrenzen.
„Nicht jedes besonders lebendige Kind hat automatisch ADHS. Wichtig ist deshalb eine genaue Diagnostik durch einen Kinder- und Jugendarzt“, ergänzt Dr. Meier. Mit welcher Therapiemethode das Kind behandelt wird, muss individuell abgestimmt werden und wird je nach Schweregrad der Erkrankung angepasst. In den meisten Fällen hat sich eine multimodale Therapie bewährt, die sich aus einer Kombination von Medikamenten, einer Verhaltenstherapie und Elterntraining zusammensetzt. ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. med. habil.
Thomas Richter
Chefarzt

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Gebäude 63 | 04779 Wermsdorf
Telefon: 0343 64-6290
E-Mail: thomas.richter@kh-hubertusburg.de

DR. STEFANIE HANSCHKE
im Interview

Rund um die Uhr im Einsatz

Jedes Jahr werden rund 20 Millionen Menschen in deutschen Notaufnahmen versorgt. Ob kleinere Schnittwunden, Herzinfarkte oder Unfallopfer – schnelles Handeln ist gefragt und nicht selten auch lebensnotwendig. Im Interview spricht Dr. Stefanie Hanschke, Chefärztin der Zentralen Interdisziplinären Notaufnahme (ZNA) am Klinikum St. Georg, über die täglichen Herausforderungen.

Frau Dr. Hanschke, Sie sind seit acht Jahren Chefärztin der ZNA. Wie viele Patienten behandeln Sie jährlich und was sind die häufigsten Verletzungen?

Das Klinikum St. Georg verfügt über zwei Notaufnahme-Standorte. Hier in der ZNA am Standort Eutritzsch behandeln wir pro Jahr circa 45.000 Fälle, Tendenz steigend. Das entspricht rund 123 Patienten täglich. Die zweite Notaufnahme befindet sich am Robert-Koch-Klinikum in Grünau. Sie ist spezialisiert auf internistische Notfälle, also Fälle, die die Innere Medizin betreffen. Dort werden jährlich etwa 7.000 Patienten behandelt.

Eine Häufung bestimmter Verletzungen gibt es in der Form nicht. Das Spektrum ist breit, reicht von Bagatellverletzungen über Schlaganfälle und Herzinfarkte bis hin zu Verkehrsunfällen.

Immer wieder hört man von überfüllten Notaufnahmen und mehrstündigen Wartezeiten für Patienten.

Bei durchschnittlich 120 Patienten täglich kommt es natürlich auch einmal zu längeren Wartezeiten. In der Regel sind immer fünf Krankenschwestern beziehungsweise -pfleger sowie zwei bis sechs Fachärzte im Einsatz. Wir sind natürlich bemüht, jeden Patienten schnellstmöglich zu versorgen. Aber wir müssen uns auch nach der Schwere der Verletzung und nach dem Zustand des Patienten richten. Eine umfassende medizinische Diagnose ist zudem sehr zeitintensiv, jedoch unerlässlich. Zunehmend suchen auch Patienten die Notaufnahme auf, die keinen Notfall im eigentlichen Sinn darstellen – für diese kann es dann auch einmal zu mehrstündigen Wartezeiten kommen.

Vor allem bei Herzinfarkten oder Unfallopfern zählt jede Minute. Wie bewahren Ärzte in solch hektischen Situationen einen kühlen Kopf?

Es ist unsere Aufgabe, in diesen Momenten die Ruhe zu bewahren. In solchen Situationen muss jeder Handgriff sitzen. Es gibt für alle Notfälle standardisierte Abläufe, die auch regelmäßig trainiert werden. So gibt es zum Beispiel beim Polytrauma ein standardisiertes Konzept, genannt ATLS, das die diagnostischen und therapeutischen Handlungsabläufe international definiert. Koordiniert werden diese Abläufe von einem sogenannten Trauma-Leader, der in solchen Fällen das Kommando übernimmt. Im Allgemeinen geht es bei uns aber ruhiger zu, als es in Arztserien im Fernsehen dargestellt wird.

Wie schnell können im Bedarfsfall Spezialisten eines anderen Fachbereiches vor Ort sein?

Dies ist in wenigen Minuten möglich. Unter Umständen werden nach entsprechender Vorankündigung die Kollegen bestimmter Fachrichtungen bereits vorinformiert. Wird beispielsweise über den Rettungswagen ein Verkehrsunfall angekündigt, bei dem der Patient Verletzungen im Kopf- und Brustkorbbereich erlitten hat, dann sind die Kollegen der Neurochirurgie und der Thoraxchirurgie schon mit im Schockraum, wenn der Patient eintrifft, um sofort handeln zu können.

Gerade jetzt im Sommer ist die extreme Hitze vor allem für Kleinkinder und ältere Menschen sehr belastend. Häufen sich die Notfälle in den Sommermonaten?

Wir beobachten tatsächlich saisonale Schwankungen. Bei extrem hohen Temperaturen zwischen 30 und 35 Grad Celcius über einen längeren Zeitraum verzeichnen wir einen Anstieg der Notfälle. Vor allem ältere Menschen, die nicht genug trinken, kommen dann in die Notaufnahme, klagen über Schwindelgefühle oder Verwirrtheit. Die Ursache ist meist eine sogenannte Exsikkose, der medizinische Begriff für die Austrocknung des Körpers. Gerade bei solch extremen Temperaturen ist Flüssigkeit sehr wichtig, etwa anderthalb bis zwei Liter sollte man über den Tag verteilt trinken. Am besten eignen sich ungesüßte Tees, verdünnte Fruchtsäfte oder Wasser. Neben Senioren sind aber auch Kleinkinder besonders gefährdet, vor allem wenn sie ungeschützt der Sonne ausgesetzt sind. Tatsächlich sind die Zahlen von Kindern mit Sonnenbrand oder Hitzeschäden in den letzten Jahren jedoch rückläufig. Dies liegt auch daran, dass die Medien zum Sommerbeginn sehr umfassend über den richtigen und wichtigen Sonnenschutz informieren.

Und natürlich herrscht auch im Winter bei Glatteis Hochbetrieb in der Notaufnahme. Dann sind es vor allem Handgelenk- oder Knöchelfrakturen, die wir behandeln.

Was sollten Patienten mitbringen, wenn sie in die Notaufnahme kommen?

Ganz wichtig ist natürlich die Chipkarte der Krankenkasse, damit wir die Patienten behandeln können. Personalausweis oder Reisepass sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Chronisch Kranke, ältere Patienten und auch Angehörige von Pflegebedürftigen oder dementen Personen sollten zudem immer einen Medikamentenzettel bei sich tragen, damit im Notfall Klarheit herrscht und eventuell unerwünschte Wechselwirkungen von Medikamenten vermieden werden.

Es ist unsere Aufgabe, Ruhe zu bewahren. In solchen Situationen muss jeder Handgriff sitzen. Im Allgemeinen geht es bei uns aber ruhiger zu, als es in Arztserien im Fernsehen dargestellt wird.

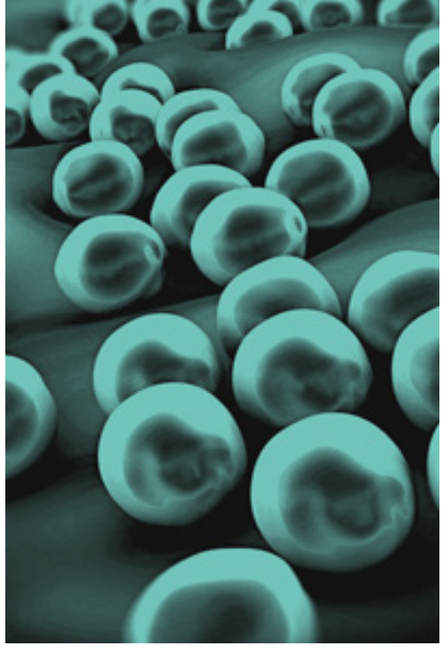
Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum St. Georg

Dr. med. Stefanie Hanschke
Chefärztin

Zentrale Interdisziplinäre Notaufnahme
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-3404
E-Mail: zna@sanktgeorg.de

SAUBERE SACHE

KRANKENHAUSHYGIENE GEGEN MULTIRESISTENTE ERREGER



Wir haben an jedem Eingangsbereich, auf den Stationen und in den sanitären Räumlichkeiten Desinfektionsmittelspender mit einer Anleitung zum richtigen Desinfizieren der Hände aufgestellt. Für Risikobereiche wie beispielsweise die Intensivstation oder die Neonatologie erhalten Angehörige zudem Informationsblätter mit den wichtigsten hygienischen Grundregeln.

Es liegt in der Natur der Sache, dass unter anderem bakterielle Erreger in Krankenhäusern vermehrt auftreten. Um Infektionen der Patienten mit ohnehin geschwächtem Immunsystem zu vermeiden, kommt der Hygiene in Kliniken ein besonders hoher Stellenwert zu. Dabei geht es um weit mehr als nur die Reinigung der Zimmer.

>>> Ziel und Aufgabe der Krankenhaushygiene ist die Prävention, Erkennung und Bekämpfung von potenziellen Gefahren, die sich für Patienten im Krankenhaus, aber auch für deren Besucher und für das Personal ergeben. Doch Hygiene ist dabei längst nicht nur auf die stationäre Arbeit des medizinischen Personals begrenzt. Sie beginnt bereits bei der baulichen Gestaltung einer Klinik und reicht bis hin zur Abfallentsorgung.

Das St. Georg nutzt ausschließlich Desinfektionsmittel, die auch gegen Viren wirken.

Im medizinischen Bereich gelten bei jedem Patienten sogenannte Standard-Hygiene-Maßnahmen. „Dazu gehören beispielsweise die Händedesinfektion, die sterile Zubereitung von Infusionslösungen oder Operationsbestecken, das hygienische Arbeiten bei pflegerischen und ärztlichen Handlungen, wie zum Beispiel das saubere Verbinden von Wunden, aber auch der richtige Umgang mit Lebensmitteln“, erklärt Oberärztin Dr. Gerit Görisch, die seit 1991 die Abteilung Krankenhaushygiene am Klinikum St. Georg leitet. Der regelmäßigen Händedesinfektion kommt als wohl wichtigster Maßnahme zur Vermeidung einer Übertragung von Infektionserregern eine besondere Rolle zu. Deswegen werden nicht nur das Personal, sondern auch Patienten und Besucher dazu aufgerufen, sich gründlich und regelmäßig die Hände zu desinfizieren. Zudem sind Schmuck, Nagellack oder künstliche Fingernägel für alle Mitarbeiter im medizinischen Bereich untersagt. Zusätzlich zur Standard-Hygiene gelten bereichsspezifische Regelungen innerhalb des Klinikums, wie zum Beispiel für Intensivstationen, die Frühgeborenenstation oder OP-Säle.

Um die Einhaltung und Umsetzung der durch die Hygienekommission beschlossenen Maßnahmen zu etablieren und zu kontrollieren, werden neben den Hygienefachkräften an dem Leipziger Klinikum 26 zusätzlich qualifizierte hygienebeauftragte Ärzte sowie pro Klinik eine hygienebeauftragte Schwester eingesetzt. Als Weiterträger hygienerelevanter Themen und Neuerungen sind sie auf den Stationen und in den Funktionsbereichen eine wertvolle Unterstützung. Zudem führt die Abteilung Krankenhaushygiene Begehungen und Stichproben in den einzelnen Kliniken und Bereichen durch.

Neben der praktischen Umsetzung der Hygienevorschriften ist vor allem auch das Identifizieren von Risikoherden unerlässlich. „Eine große Gefahr für Patienten stellen multiresistente Erreger dar, die sich unter den gegebenen Umständen schnell verbreiten. Um dies zu verhindern, analysieren wir täglich die vom Labor ausgewerteten mikrobiologischen Befunde. Treten Auffälligkeiten oder Häufungen in den Befunden auf, ergreifen wir umgehende Maßnahmen, um die Erreger und die Ansteckungsgefahr einzudämmen“, erklärt die Expertin. Im konkreten Fall bedeutet dies, dass die Patienten isoliert und die Angehörigen entsprechend unterrichtet werden. Auch im Verdachtsfall, zum Beispiel bei Durchfall, werden die Patienten vorsorglich abgeschottet, um die Ausbreitung möglicher Keime sofort zu verhindern. Dieses präventive und schnelle Handeln zeigt Wirkung: in den letzten drei Jahren wurden am Klinikum St. Georg größere Ausbrüche mit multiresistenten Erregern verhindert.

Parallel zu allen bisher genannten Maßnahmen spielt natürlich auch die Reinigung und Desinfektion von Zimmern nach der Entlassung eines Patienten eine große Rolle. Obwohl es nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, nutzt das St. Georg ausschließlich Desinfektionsmittel, die gleichzeitig gegen Viren wirken. Zudem verfügt das Klinikum über ausgebildete Desinfektoren und eine hauseigene Dampfdesinfektionsanlage für Matratzen.

Zu guter Letzt tragen auch die Patienten und Besucher einen wichtigen Teil zur Krankenhaushygiene bei. „Wir haben an jedem Eingangsbereich, auf den Stationen und in den sanitären Räumlichkeiten Desinfektionsmittelspender mit einer Anleitung zum richtigen Desinfizieren der Hände aufgestellt. Für Risikobereiche wie beispielsweise die Intensivstation oder die Neonatologie erhalten Angehörige zudem Informationsblätter mit den wichtigsten hygienischen Grundregeln“, erläutert Dr. Gerit Görisch. ■

MRE

>>> Multiresistente Erreger sind solche Keime, die widerstandsfähig gegen Medikamente sind, die sie eigentlich bekämpfen sollten. Derartige Resistenzen entstehen aus den Mechanismen der Evolutionsbiologie. Die Organismen überleben folglich am besten, die sich den äußeren Bedingungen anpassen. Das gilt auch für Bakterien, die sich so am stärksten vermehren können. Winzige Veränderungen in deren Erbgut bewirken die zunehmende Unempfindlichkeit gegenüber Antibiotika. Sie vermehren sich und geben ihre Erbinformation an die nächste Generation weiter. Sie werden resistent gegenüber den verschiedensten Antibiotika. Sie werden zu multipel resistenten Erregern und bergen eine große Gefahr in sich, weil bei einer Infektion viele Medikamente schlicht und einfach wirkungslos werden. ■

Ihre Ansprechpartnerin im Klinikum St. Georg

Dr. med. Gerit Görisch
Leiterin

Abteilung Krankenhaushygiene und Sicherheitsmanagement
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-2031
E-Mail: gerit.goerisch@sanktgeorg.de

Natriummangel
Verkannte Gefahr

Leidet ein Mensch unter einem zu niedrigen Natriumspiegel im Blut, sprechen Mediziner von einer Hyponatriämie. Das Ungleichgewicht der Flüssigkeiten im Körper verursacht Erinnerungslücken und Schwindel – Symptome, die schnell zur Fehldiagnose Demenz führen. Eine einfache Untersuchung gibt Aufschluss und kann die Patienten davor bewahren, für dement erklärt zu werden.

>>> Der normale Natriumgehalt pro Liter Blut liegt zwischen 136 und 145 Millimol. Enthält das Blut zu wenig Natrium, ist demgegenüber der Natriumanteil in den Hirnzellen erhöht. „Um dieses Ungleichgewicht zu relativieren, strömt Flüssigkeit aus dem Blut in die Hirnzellen. Der knöcherne Schädel hindert die Zellen jedoch daran, sich auszudehnen. Um den fatalen Druckanstieg im Gehirn auszugleichen, verlieren die Gehirnzellen sogenannte Osmolyte wie Glutamin, Glutamat und Taurin. Der chronische intracerebrale Mangel dieser Aminosäuren wiederum kann eine Vielfalt von Symptomen, wie beispielsweise Verwirrtheit und Schwindel, auslösen“, erklärt Professor Dr. Joachim Beige, Chefarzt der Abteilung Nephrologie im Klinikum St. Georg. Circa 50 Fälle von Hyponatriämie diagnostiziert der 51-jährige Spezialist jährlich.

Im jüngsten Fall klagte eine 75-Jährige seit drei Monaten über Erinnerungslücken und Schwindel. Da sich ihr Zustand stetig verschlechterte, brachten Angehörige sie in die Notaufnahme des Klinikums St. Georg. Nach einer routinemäßigen Blutabnahme wurde sie in die Abteilung Nephrologie verlegt, wo zunächst neurologische Untersuchungen durchgeführt wurden – ohne Ergebnis. Schließlich verhärtete sich der Verdacht einer Hyponatriämie. Ein Blutnatriumtest bestätigte den Verdacht: die Laborergebnisse ergaben einen Natriumgehalt von 122 Millimol pro Liter.

Die Ursachen für Natriummangel sind vielfältig. So können beispielsweise verschiedene Krankheiten, unentdeckte hormonbildende Tumore oder Medikamente zu Natriumverlust führen. Bei Sportlern kann sogar die vermehrte Flüssigkeitszufuhr eine Hyponatriämie verursachen. Im Falle der Patientin waren harntreibende Tabletten der Auslöser, die sie aufgrund ihres Bluthochdrucks einnahm. „Ein Absetzen der Tabletten war keine Option. Deswegen bedienten wir uns eines biochemischen Tricks. Wir verabreichten der Dame Harnstoffpulver – es erhöht die Ausscheidung von Wasser aus dem Körper, welches nicht natriumhaltig ist. Bereits nach nur einem Tag war die Patientin praktisch schwindelfrei und geistig wieder klar“, erklärt der Chefarzt die Behandlungsmethode.

Neben der medikamentösen Behandlung von Natriummangel sollten Betroffene zusätzlich darauf achten, natriumarme Getränke wie Leitungswasser und Tee zu meiden und lieber zu mineralhaltigen Getränken zu greifen. Zudem sollte der Natriumwert regelmäßig vom Arzt kontrolliert werden.

Im dem von Professor Beige beschriebenen speziellen Fall haben die Diagnose und Behandlung der Hyponatriämie die 75-Jährige vor einem Umzug in betreutes Wohnen bewahrt. „Ich plädiere dafür, den Blutnatriumtest bei älteren Menschen häufiger anzuwenden und vor allem richtig zu interpretieren. Für die Betroffenen geht es oft um ihre Eigenständigkeit. Da sind die 25 Cent, die der Test kostet, doch gut investiert“, betont der Chefarzt. ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Prof. Dr. med.
Joachim Beige
Leiter der Abteilung
für Nephrologie

Klinik für Infektiologie |
Tropenmedizin und Nephrologie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-2613
E-Mail: joachim.beige@sanktgeorg.de

Wenn Angst zur Krankheit wird

Angst ist ein urmenschliches Gefühl. Sie mahnt zu Vorsicht und erhöhter Aufmerksamkeit. Auch der Körper reagiert: die Muskeln verkrampfen, das Herz schlägt schneller und Stresshormone werden ausgeschüttet. Ist die Gefahr vorüber, stellt sich wieder Enspannung ein.

>>> Belastet die Angst jedoch ohne reale Bedrohung dauerhaft die Gefühlswelt, beherrscht sie den Alltag und lähmt die Handlungsfähigkeit, spricht man von einer Angststörung. Die Krankheitsbilder sind zahlreich, reichen von Phobien über körperliche und seelische Ängste bis zu Panikattacken. Ebenso vielfältig sind die Beschwerdemuster. Kopfdruck, Erröten, Schwindel, Herzenge, Atemnot oder Essstörungen sind nur einige davon.

Anhaltende Angst lässt sich durch eigene Kraft nicht bewältigen. Schreitet sie fort, kommt es zu einer ausgeprägten Erwartungsangst im Sinne der Angst vor der Angst. Diese lähmt und führt zu einem zunehmenden Rückzugsverhalten. Die Gefahr liegt in den Versuchen, sich mithilfe von Alkohol, Schlaf- und Schmerzmitteln oder Rauschdrogen wie Haschisch und Kokain selbst zu behandeln.

Gegen Angst helfen psychotherapeutische, sozialtherapeutische und medikamentöse Behandlungen. Dabei ist das soziale Umfeld unbedingt als Unterstützung einzubeziehen. „Vor jeder Behandlung steht das Erkennen, dass man an einer Angsterkrankung leidet. Wer sich das eingesteht, sucht dann nach ärztlicher Hilfe. Nicht selten fällt es Betroffenen schwer, sich der eigenen Angsterkrankung zu stellen. Der Grund ist, Angst als Schwäche misszuverstehen. Doch wird Angst nicht behandelt, drohen körperliche Symptome wie Bluthochdruck, Diabetes und andere, denn der Körper leidet an einer überdauernden Stressreaktion“ erklärt Dr. med. Peter Grampp, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Fachkrankenhaus Hubertusburg, das zum Leipziger Klinikum St. Georg gehört.

Eine seiner Patientinnen litt an solch einer starken Angststörung, dass sie das Haus nicht mehr verlassen konnte. „Immer wieder hatte ich Panikattacken mit massivem Kopfdruck und Ohrgeräuschen. Ich sah verschwommen, meine Sprache versagte, ich habe meinen Puls im Hals und in der Schläfe verspürt. Ich dachte, ich könnte umfallen und sterben“, berichtet sie. Nach zahlreichen Besuchen bei verschiedensten Ärzten über Jahre hinweg und einer ambulanten Psychotherapie fand sie schließlich Hilfe in der Psychotherapiestation des Fachkrankenhauses Hubertusburg. Entgegen ihrer Vorstellung, eingesperrt zu sein und die Selbstbestimmung zu verlieren, war die Station offen; auch Notebook, Handy und Besuch waren jederzeit erlaubt. Die Gruppenpsychotherapie vermittelte der Patientin Schutz und Sicherheit, wodurch sie sich erholte und wieder in Leben und Beruf trat. Die ambulante psychotherapeutische Nachbehandlung stabilisiert sie weiterhin. ■

Ihr Ansprechpartner
im Klinikum St. Georg

Dr. med.
Peter Grampp
Chefarzt

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
im Fachkrankenhaus Hubertusburg
04779 Wermsdorf
Telefon: 034364 6-2261
E-Mail: peter.grampp@kh-hubertusburg.de

Zurück zum erholsamen Schlaf

Wege aus der Schlaflosigkeit

Nachts gut zu schlafen, ist keine Selbstverständlichkeit. Gut zehn Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Bekannt sind über 80 verschiedene Erkrankungen. Oft helfen schon einfache Maßnahmen, um den Schlaf zu verbessern. Nur in wenigen Fällen müssen Fachmediziner aufgesucht werden.

>>> Nächtliche Unruhe hat viele Gesichter: Man schläft schlecht ein und nicht durch, ist zu früh wach, schnarcht oder ringt nachts nach Luft. Der daraus resultierende Schlafmangel hat seine Folgen. Betroffene sind tagsüber müde und leiden unter Konzentrationsstörungen, Antriebsmangel oder Erschöpfung. Oft schwankt auch die Stimmung. Wird das Schlafproblem chronisch, drohen erhöhter Blutdruck, Herzschwäche, Schlaganfall und Depression.

Gegen leichte Schlafstörungen beispielsweise durch Stress oder Aufregung können schon einfache Mittel wie abendliche Spaziergänge und warme Bäder, Muskelentspannungstraining, ein kühles Schlafzimmer und eine gute Matratze helfen. Für einen besseren Schlaf sollte auch auf koffeinhaltige Getränke nach dem Mittagessen und auf Alkohol als Einschlafhilfe verzichtet werden. Tagsüber gilt es, sich regelmäßig körperlich zu betätigen und am Abend keine schweren Mahlzeiten mehr einzunehmen. Empfohlen wird auch, vor dem Zubettgehen körperliche wie geistige Anstrengungen allmählich zu verringern und regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten. Tagesschlaf lieber vermeiden, genauso wie nachts einen häufigen Blick auf den Wecker, denn das stresst und setzt nur unnötig unter Druck.

Halten die unruhigen Nächte mit Ein- und Durchschlafstörungen an, erfolgt im ersten Schritt die Behandlung durch den Hausarzt. Nur in Einzelfällen ist dann eine Diagnostik in einem Schlaflabor erforderlich. Eines davon befindet sich im Leipziger Robert-Koch-Klinikum, einer Einrichtung des Klinikums St. Georg.

> Schnarchgeräusche entstehen, wenn in den Atemwegen weiche Gewebeteile im Luftstrom vibrieren.

„Wenn trotz regelmäßiger und ausreichender Schlafzeiten eine Tagesschläfrigkeit besteht oder bereits Sekundenschlaf aufgetreten ist und von Angehörigen Atempausen im Schlaf wahrgenommen werden, besteht weiterer Abklärungsbedarf“, erklärt Dr. Geert Vogt vom Schlaflabor des Robert-Koch-Klinikums. Kommen nächtliches Aufschrecken mit Atemnot sowie erhöhte nächtliche und morgendliche Blutdruckwerte hinzu, sprechen die Mediziner von der Schlaf-Apnoe oder dem Atemstillstand, der schwersten Form des Schnarchens. Über den Hausarzt führt dann der erste Weg zum Lungenfacharzt oder HNO-Arzt. In Abhängigkeit vom Befund wird der Patient zur weiterführenden Schlafuntersuchung und Therapie in ein Schlaflabor eingewiesen.

„Schnarchgeräusche entstehen, wenn nach dem Erschlaffen der Muskulatur in den Atemwegen weiche Gewebeteile, also Zungengrund und Gaumensegel samt Zäpfchen, im Luftstrom vibrieren. Gut die Hälfte der Männer und ein Viertel der Frauen zwischen 40 und 60 Jahren schnarchen laut Deutscher Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Bei der Schlaf-Apnoe, von der vier Millionen Deutsche betroffen sind, blockieren die in sich zusammenfallenden Weichteile den Luftweg komplett. Das mit Sauerstoff unterversorgte Hirn verstärkt deshalb die Atembemühungen und weckt den Schläfer zum Lufthol. Diese mit Schnarchen verbundene Aufweckreaktion geht mit zum Teil erheblichen Steigerungen von Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannung einher und schüttet Stresshormone aus“, so Dr. Vogt.

Gegen leichtes Schnarchen können Kinnbinden oder Nasenpflaster helfen. In Seitenlage zu schlafen, kann ebenso hilfreich sein. Ratsam ist auch, auf den Alkoholgenuss zu verzichten. Zudem gibt es Schnarcherschienen, die den Unterkiefer sowie die Zunge während des Schlafens nach vorn verlagern und so den Rachenraum offen halten. Bei schweren Störungen wie der Schlaf-Apnoe sorgt eine Überdrucktherapie, die CPAP-Therapie, für ruhigen Schlaf. Diese wird von den Krankenkassen finanziert. Dabei presst eine Pumpe durch eine Nasenmaske verdichtete Luft in die Atemwege. Störende Gewebeteile werden dadurch aus dem Weg geschoben. Nur wenige tolerieren die CPAP-Therapie nicht, nutzen sie ungenügend oder brechen sie im weiteren Verlauf ab. Wichtig ist allerdings, die Maske regelmäßig und langfristig anzuwenden, auch wenn sie oftmals als lästig angesehen wird.

Liegen anatomische Besonderheiten vor, kommen als Alternative operative Verfahren in Betracht. Hier ist zwischen Eingriffen im Bereich des Weichgaumens und der Mandeln sowie kieferchirurgischen Verfahren zu unterscheiden. Sind Patienten übergewichtig, sollte eine Gewichtsreduktion immer ein Teil der Therapie sein. ■

Ihre Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Köhnlein
Chefarzt

Leiter des Schlaflabors im Robert-Koch-Klinikum
Nikolai-Rumjanzew-Str. 100 | 04207 Leipzig
Telefon: 0341 423-1202
E-Mail: thomas.koehnlein@sanktgeorg.de

Dr. med. Geert Vogt
Oberarzt

Schlaflabor im Robert-Koch-Klinikum
Nikolai-Rumjanzew-Str. 100 | 04207 Leipzig
Telefon: 0341 423-1545
E-Mail: geert.vogt@sanktgeorg.de

Anzeige

KLEINES TIERCHEN, KEIN PLÄSIERCHEN

Die Zecke hat wieder Hochsaison und ist in Wiesen und Wäldern aktiv. Stechen die winzigen Blutsauger zu, können sie Erreger mit ihrem Speichel weitergeben und eine virale Entzündung des Gehirns (FSME = Frühsommer-Meningo-Enzephalitis) oder eine durch Bakterien hervorgerufene Borreliose verursachen. Oft sind die Stiche nicht gefährlich, denn auch wenn eine Zecke infiziert ist, heißt das nicht unbedingt, dass sie die Krankheiten überträgt.

>>> Menschen, die in FSME-Risikogebieten leben oder Urlaub machen, schützen sich am besten durch eine Impfung. Zu den Risikogebieten in Deutschland zählen Baden-Württemberg, Bayern, das südöstliche Thüringen sowie ein kleiner Teil von Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland. Gegen Borreliose, die häufiger auftritt als FSME und in ganz Deutschland vorkommen kann, gibt es keine Impfung. Bis die Borreliose-Erreger von der Zecke auf den Menschen übergehen, dauert es mindestens zwölf Stunden. Ratsam ist es daher, sich nach dem Durchstreifen von Wiesen, Gräsern und Büschen gründlich abzusuchen und, falls sich eine Zecke festgesaugt hat, diese schnell zu entfernen. So hat die Borreliose keine Chance.
Wer gern in der Natur unterwegs ist, sollte am besten feste Schuhe und körperbedeckende Kleidung tragen. Auf heller Kleidung sind die kleinen schwarz-braunen Tierchen zudem leichter zu erkennen. Spezielle insektenabweisende Mittel, die man auf Kleidung und Haut sprüht, erhöhen den Schutz.

Von einem Zeckenstich sollte man sich nicht verrückt machen lassen. Wichtig ist, erst einmal Ruhe zu bewahren und den Gemeinen Holzbock mit viel Fingerspitzengefühl zu entfernen. „Gern wird die Zecke herausgedreht, doch die Tierchen schrauben sich nicht in die Haut, sondern verankern sich mit ihren Widerhaken am Stachel. Beim Herausdrehen bleiben daher eventuell Teile in der Haut stecken“, erklärt Professor Dr. med. Bernhard R. Ruf, geschäftsführender Chefarzt der Klinik für Infektiologie, Tropenmedizin, Nephrologie und Rheumatologie am Klinikum St. Georg gGmbH. In das abgetrennte vordere Stück können zwar keine Borrelien oder FSME-Viren mehr gelangen, aber durch die Verunreinigung kann sich die Haut entzünden. Steckt noch ein Teil der Zecke fest, ist der nächste Weg der zum Hausarzt.

Die Zecke sollte so schnell wie möglich entfernt werden. Am besten lassen sich Zecken mit speziellen Zeckenpinzetten, -zangen oder Zeckenkarten entfernen. Stehen solche Hilfsmittel nicht zur Verfügung, sollte die Zecke mit den Fingernägeln entfernt werden. Bei allen Utensilien, die in der Apotheke erhältlich sind, gilt: kräftig und ohne Unterbrechung, aber trotzdem vorsichtig ziehen. Dabei das Tier möglichst nah an der Haut packen, damit es nicht zerreißt. Danach die Stichstelle desinfizieren. Geeignete Desinfektionsmittel gibt es in der Apotheke und sie sollten ohnehin griffbereit in der Hausapotheke stehen.

Nicht immer löst eine Infektion mit dem Borreliose-Erreger Symptome oder den Ausbruch der Krankheit aus. „Treten nach einem Zeckenbiss jedoch grippeähnliche Beschwerden wie etwa Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder die sogenannte Wanderröte oder geschwollene Gelenke und Lymphknoten auf, ist es wichtig, zum Arzt zu gehen“, bbetont Professor Ruf. ergänzen. Äußert dieser einen begründeten Verdacht, verschreibt er ein Antibiotikum. Die Wanderröte ist ein sehr typisches Symptom und tritt meist im Bereich des Zeckenstichs auf. Im Verlauf der Infektion kann die Röte wandern und größer, kleiner, dunkler oder heller werden.

Auch das FSME-Virus führt nicht immer zu Symptomen. Im Gegenteil, viele Betroffene spüren gar nichts von der Infektion. Einige leiden zunächst unter grippeähnlichen Beschwerden. Nach einer Phase der Besserung bekommen sie einige Tage später erneut Fieber, dann oft mit hohen Temperaturen. Hirnhäute und Gehirn können sich entzünden. In manchen Fällen ist auch das Rückenmark betroffen. Je nach Schwere der Krankheit kommt es zu starken Kopf- und Nackenschmerzen, Übelkeit, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfällen oder Lähmungen. Bei der Mehrzahl der Patienten heilt die Krankheit wieder vollständig aus. Ist das zentrale Nervensystem betroffen, können Schäden zurückbleiben. Ein Prozent aller Fälle enden tödlich. Vor allem ältere Menschen über 50 Jahre, und darunter insbesondere die Männer, sind von schweren Verläufen bedroht. ■

Ihr Ansprechpartner im Klinikum St. Georg

Zentrum für Reisemedizin

Klinik für Infektiologie, Tropenmedizin, Nephrologie und Rheumatologie
Delitzscher Str. 141 | 04129 Leipzig
Telefon: 0341 909-2619
E-Mail: kitn@sanktgeorg.de

GEHIRNJOGGING

GEWINNSPIEL-TEILNAHME

Sie haben das Lösungswort erraten?
Dann senden Sie es per Postkarte an: Klinikum St. Georg | Stichwort: Sprechstunde Leipzig | 04129 Leipzig | oder per E-Mail an: gewinnspiel@sprechstunde-leipzig.de

Zu gewinnen gibt es 2x2 Eintrittskarten für den Saurierpark Kleinwelka in der Nähe von Dresden!

Der Freizeitpark lässt Dino-Fans nicht nur Urzeit-Giganten erleben, sondern auch viel über sie lernen. Hier kann Groß und Klein forschen, klettern, planschen und einige Überraschungen erleben!

Einsendeschluss ist der 14.10.2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden aus versandtechnischen Gründen gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Der Gewinn wurde gesponsert.

Die Gewinnerin der letzten Ausgabe ist Anett Böhme aus Leipzig.

Wiglaf Droste

Der Autor und Star-Kolumnist im Interview

Name
Wiglaf Droste

Geburtstag
Siebenschläfer

Familienstand
ledig, also aus freien Stücken gebunden

Erlernter Beruf
Zeitungsjunge, Zeitungsmann („Druckers Schwärze schiebt mich an.“)

>>> Der Satiriker Wiglaf Droste wird gern als „Tucholsky von heute“ bezeichnet – er sieht sich selbst auch als BVB-Glücksbuddha und „Kurvenkrieger“. 1961 in Herford, Westfalen, geboren, wurde er als Kolumnist der „taz“ und der „Titanic“ bekannt und veröffentlichte 1989 sein erstes Buch „Kommunikaze“. Neben Werken wie „In 80 Phrasen um die Welt“, „Sprichst du noch oder kommunizierst du schon“ ging er auch gemeinsam mit Max Goldt oder Sybille Berg auf Tour.

Bei den MDR-Figaro-Hörern wurde Droste durch seine „Sprachsprechstunde“ besonders populär, mit der er über mehrere Jahre auf Sendung war. Seit über fünf Jahren schreibt er täglich für die „Junge Welt“ seine Kolumne. Am Sonntag, den 25.09. ist er übrigens im Neuen Schauspiel mit Ralph Schüller und Band zu sehen! ■

>>> Leipzig ist ...

zu seinem wie zu meinem Glück nicht „Hypezig“, auch wenn die Schurken der Degeneration und der DegeneNation daran arbeiten. Aber das sind Ödlinge und Verlierer, auch wenn sie glauben, sie hätten Konjunktur, und die Wahrheit über sich selbst nicht kennen oder wissen wollen.

>>> Wenn ich richtig gut essen will, dann ...

koche ich, lasse mich nachbarschaftlich bekochen oder gehe in Gohlis aus. Oder esse Sushi – auch wenn Harvey Keitel über diese Speise unniederringbar gut formulierte: „Wenn ich Quecksilber zu mir nehmen will, esse ich ein Thermometer!“

>>> Zum Frühstück gibt es bei mir ...

Frühstück.

>>> Ganz vorn in meinem Musikregal steht ...

Van Morrison, Bob Dylan, Tom Petty, Danny Dziuk, Ralph Schüller, Wenzel, Ton Steine Scherben/Rio Reiser, Händel, Bach.

>>> Mein letzter Film im Kino war ...

„Junges Licht“ von Adolf Winkelmann, mit Charlie Hübner, klar, elegisch, groß, wahrhaftig.

>>> Ich freue mich am meisten auf ...

nach Hause kommen, die Süße küssen, die Katze und die Vögel füttern, Ruhe, Licht, Arbeit, auch auf die von anderen gut gemachte.

>>> Früher dachte ich immer, ich werde ...

Bauarbeiter. Der Asphalt roch so gut! Und sah aus wie frische Lakritze. Dann habe ich das aushilfsweise gemacht und festgestellt, dass die besten Träume die sind, die nicht in Erfüllung gehen.

>>> Meine erste Erinnerung, die ich mit Leipzig verbinde, ist ...

grauenhaftes Kabarett, genauso dumm und (selbst)gefällig wie das aus dem Westen. Dann traf ich Uschi Brüning, Heidi Eichenberg und andere wundervolle Musikerinnen und Musiker, und die Welt war wieder neu, schön, aufregend und meine.

Vorschau
Herbst | 2016

Onkologie – der Kampf gegen den Krebs

Endokrine Chirurgie

Impfen – verkannte Gefahr einer Blutvergiftung

Gewürze fürs Gemüt und gegen Herbst-/Winterdepression

Impressum

„Sprechstunde Leipzig –
Das Gesundheitsmagazin“

Herausgeber
Klinikum St. Georg gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
Geschäftsführerin: Dr. Iris Minde
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig

Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66 | 04275 Leipzig

Chefredaktion
Martin Schmalz (verantwortlich)
Pressesprecher und Leiter Unternehmenskommunikation
Klinikum St. Georg gGmbH
Delitzscher Straße 141 | 04129 Leipzig
E-Mail: unternehmenskommunikation@sanktgeorg.de

Antje Duscha | Kirsti Lenehan (verantwortlich)
Martin Hirschmann (Grafik | Layout)
Gecko Networks GmbH
Arthur-Hoffmann-Straße 66, 04275 Leipzig
Telefon: +49 (0)341 21204-800
Telefax: +49 (0)341 21204-804
E-Mail: redaktion@gecko-networks.de

Druck und Verlag
Gecko Networks GmbH

Bildnachweise

© Gecko Networks gmbH
© Andrey Popov I fotolia.com
© Handmade Pictures | fotolia.com
© ximagination | 123rf.com
© Wiglaf Droste
© WavebreakmediaMicro | fotolia.com
© Monika Wisniewska | 123rf.com
© Juulijs | fotolia.com
© yanlev | fotolia.com
© Ion Chiosea | 123rf.com
© royaltystockphoto | 123rf.com
© Katarzyna BiaÅ‚asiewicz | 123rf.com
© stokkete | 123rf.com
© fotoknips | fotolia.com
© FOTOGRAFISCH-Juliane Mostertz
© Oleksandr Lysenko | fotolia.com
© Natalia Klenova | fotolia.com

Klinikum | St.GEORG

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Infoabende 2016

I in der Stadtbibliothek Leipzig
I jeweils Montag um 18:00 Uhr

Dr. Peter Grampp
Burnout – was kann ich tun?
01.02.2016
bereits stattgefunden

Professor Dr. Eva Robel-Tillig
Zu früh auf der Welt: Was sollten die Eltern über Frühchen wissen?
11.04.2016
bereits stattgefunden

Privatdozent Dr. Adrian Dragu
Über Wunden und wie die moderne Plastische Chirurgie helfen kann
06.06.2016
bereits stattgefunden

Dr. Gert Hennig
Gefäßerkrankungen – gefährliche Enge in den Beinen
29.08.2016
bereits stattgefunden

Dr. Jürgen Krug | Dr. Mario Braunert
Die Kraft der Schilddrüse – wenn Hormone verrücktspielen
17.10.2016

Privatdozent Dr. Amir Hamza
Prostatakrebs – wann muss behandelt werden?
05.12.2016

www.sanktgeorg.de

IT'S ALL ABOUT #GAMEDAY

KOMM ZU UNSEREN HEIMSPIELEN UND WERDE TEIL VON

INTERLEIPZIG!

WWW.FC-INTER.COM