Patienteninformation
2. Ausgabe 2019

INVASIVE KARDIOLOGIE
AM EVK HERNE

Praxis info

COPD
Wenn der Atem ins Stocken gerät (S. 3)

GLÜCK
Der passende Weg zur Lebenszufriedenheit (S. 5)

EPILEPSIE
Ein Näschen für den epileptischen Anfall (S. 6)

Das Spiel des Windes im Herbst

Für Glück und Zufriedenheit

Liebe Patientin,
lieber Patient,

heute erhalten Sie wieder eine neue Ausgabe unserer Infozeitschrift, mit einer abwechslungsreichen Themenauswahl:

Auf Seite 3 beschäftigen wir uns mit den Auswirkungen des Rauchens auf die Lunge und die Gefahr der Entwicklung einer Raucherlunge mit den Folgen für die Gesundheit.

Wir alle wünschen uns neben Gesundheit auch Glück und Zufriedenheit. Wissenschaftlich auseinandergesetzt hat sich mit diesem Thema Professor Esch, mit zum Teil erstaunlichen Erkenntnissen.

Der epileptische Anfall ist eine akute Störung des Gehirns: Wie dieser zustande kommt, welche Diagnostik es gibt und was Hunde damit zu tun haben, das lesen Sie auf Seite 6.

Wir laden Sie ein, sich etwas Zeit zu nehmen für die vorliegende Zeitschrift und wünschen Ihnen dabei viel Spaß. Bleiben Sie gesund und fit. Sollten Sie uns einmal brauchen, sind wir jederzeit für Sie da.

Herzlichst
Ihr Praxis-Team

PRAXIS-INFOKASTEN

Tests widerlegen meist eine Penicillinallergie

Die meisten Patienten vermuten bei allergischen Beschwerden nach einer Penicillineinnahme eine Penicillinallergie.

Zum Beispiel werden hin und wieder Magen-Darm-Beschwerden oder Juckreiz nach Einnahme eines penicillinhaltigen Antibiotikums beschrieben. Nicht selten werden dann weniger wirksame Antibiotika verabreicht, die häufig mit stärkeren Nebenwirkungen einhergehen und die Entstehung von Resistenzen fördern.

Allergologische Tests zeigten bei diesen Patienten jedoch, dass bei rund 95 Prozent der Betroffenen gar keine Allergie vorliegt.

Vor diesem Hintergrund empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Infektiologie bei Patienten mit fraglichem oder niedrigem Allergierisiko einen einfachen Test beim Allergo-

logen durchführen zu lassen. Sollte hierbei eine tatsächliche Allergie ausgeschlossen werden, kann das sehr wirksame und gut verträgliche Penicillin weiterverwendet werden.

COPD —

Wenn der Atem ins Stocken gerät

Entzündete Bronchien verengen sich zunehmend und erschweren das Luftholen

Bei langjährigen oder ehemaligen Rauchern, die unter Atemnot, Husten und/oder Auswurf leiden, könnten dieses Hinweise für eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (kurz: COPD), die sogenannte Raucherlunge, vorliegen.

Diese Erkrankung ist durch eine chronische Entzündung mit zunehmender Obstruktion (Verengung) und/oder Destruktion (Zerstörung) der kleinen Atemwege (Bronchien) gekennzeichnet. Letzteres kann dann zu einem Lungenemphysem führen. Hierunter versteht man eine Erweiterung der Bronchiolen und der mit ihnen verbundenen Lungenbläschen; die Lunge ist dabei krankhaft überbläht.

In den erweiterten Lungenabschnitten kann der eingeatmete Sauerstoff nicht mehr richtig ins Blut übergehen und kann so die oben beschriebenen Symptome der Atemnot noch verstärken.

Lungenfunktionstest

Die Diagnose dieser Erkrankung kann beim Patienten mittels Erfragung seiner Symptome sowie der klinischen Untersuchung erfolgen. Erste Hinweise kann man durch einen kleinen Lungenfunktionstest (Spirometrie) erhalten; hierbei führt der Patient unter Anleitung verschiedene Atemmanöver aus und pustet dabei in ein kleines Gerät. Sollten sich die Messwerte hierbei auffällig zeigen, besteht die Möglichkeit einer großen Lungenfunktion (Bodyplethysmografie) beim Lungenfacharzt.

Hierbei sitzt der Patient in einer Art Telefonzelle und führt unter Anleitung des medizinischen Personals verschiedene Atemmanöver durch. Die Bodyplethysmografie ist viel genauer als die Spirometrie und kann auch weitere Lungenerkrankungen erkennen beziehungsweise viel früher erkennen, als es in der Spirometrie möglich gewesen wäre.

Sollte sich die Diagnose einer COPD bestätigen, kommt je nach Stadium der Erkrankung neben nicht-medikamentösen Maßnahmen (z.B. Rauchverzicht, körperliches Training etc.) eine medikamentöse Therapie in Betracht. Letztere erfolgt hauptsächlich in Form von inhalierbaren, Bronchien erweiternden Sprays.

Aufgrund der vielseitigen auf dem Markt verfügbaren Präparate erfolgt die Verordnung derselben nach individueller Beratung und Training in der Handhabung gemeinsam mit dem Patienten. Regelmäßige Kontrollen sind erforderlich.

Gesund durch die spannende Zeit der Schwangerschaft

Werdende Eltern fragen sich: Wie verhalten wir uns bestmöglich für unser Kind?

Die Zeit der Schwangerschaft ist spannend, intensiv, aber auch herausfordernd. Besonders Ernährung und Bewegung beschäftigen die werdenden Eltern in dieser Zeit. Denn diese wirken sich auf Mutter und Kind aus, und zwar nicht nur kurzfristig während der Schwangerschaft, sondern auch noch lange darüber hinaus.

Eine nährstoffreiche Ernährung ist für die rasche Entwicklung und für das Wachstum des Kindes besonders wichtig. Zu viel an Nahrungsenergie ist jedoch nicht gewünscht, denn mütterliches Übergewicht kann nachteilig für das ungeborene Kind sein. Es steigt das Risiko für hohes Geburtsgewicht, späteres Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 an. Normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft liegt für normalgewichtige Frauen zwischen 10 und 16 Kilo.

Bedarf an Vitaminen

Tatsächlich steigt der Energiebedarf in der Schwangerschaft nur leicht an, der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen jedoch erheblich stärker. Bis auf wenige Ausnahmen wie Folsäure (mindestens 400 µg/Tag), Jod (100 bis 150 µg/Tag) und bei manchen Patientinnen Eisen kann der Nährstoffbedarf über normale Lebensmittel gedeckt werden.

Schwangere sollten auf rohe tierische Lebensmittel wie Salami, Rohmilch, rohen Fisch oder rohe Eier verzichten. Auch Weichkäse und Räucherfisch sollten nicht auf dem Speiseplan stehen. Empfohlen werden Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch und natürlich Gemüse und Obst. Salate, Gemüse und Obst sollten vor dem Verzehr gut gewaschen werden.

Auch das Trinken ist nicht zu vernachlässigen, besonders empfehlenswert sind kalorienarme Getränke. Koffeinhaltige Getränke sollten eher gemieden werden, bis zu drei Tassen Kaffee pro Tag werden dabei aber als unbedenklich angesehen. Auf Alkohol und Tabakkonsum sollte in der Schwangerschaft gänzlich verzichtet werden. Auch Passivrauchen kann Mutter und Ungeborenem schaden.

Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft ist wünschenswert. Sich zu bewegen kann dazu beitragen, das Gewicht unter Kontrolle zu halten, außerdem steigert es Gesundheit und Wohlbefinden. ■

Finden Sie den passenden Weg zum Glücklichsein

Studien ergeben, dass etwa 40 Prozent der Lebenszufriedenheit beeinflussbar sind

Der Wittener Professor für Gesundheitsversorgung und Gesundheitsforschung Tobias Esch beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, wie sich Glück und Zufriedenheit im Lebensverlauf entwickeln.

Der Auslöser für seine Forschung war sein Zivildienst auf einer Krebsstation in Bremen. Es faszinierte ihn, dass bei gleicher Diagnose einige Patienten ihr Schicksal mit Zuversicht und Leichtigkeit zu meistern schienen, während andere schier verzweifelten.

Um der positiven Psychologie auf die Spur zu kommen, beschäftigte er sich mit etwa 2000 Studien zu diesem Thema und kam zu erstaunlichen Erkenntnissen: Demnach seien etwa 50 Prozent der Lebenszufriedenheit von den Genen bestimmt, zehn Prozent hängen an individuellen Umständen und etwa 40 Prozent lassen sich beeinflussen.

Professor Esch spricht von einer sogenannten „U-Kurve des Glücks". Diese reicht von den Glücksmomenten der Jugend über die meist stressige Phase in der Mitte des Lebens, bis ab einem Alter von etwa 60 Jahren die Lebenszufriedenheit wieder ansteigt. Somit scheint einer der sichersten Vorhersagefaktoren für mehr Zufriedenheit das zunehmende Alter zu sein.

Um den beeinflussbaren Anteil möglichst zu nutzen, empfiehlt Esch ungesunde Denkmuster zu ändern, regelmäßig zu entspannen und sich Zeit zu nehmen. Kämen genug Schlaf und das Pflegen von Freundschaften hinzu, täte man bereits viel für die eigene Selbstheilungskompetenz. Gut für Gesundheit und Zufriedenheit sind zudem Musik, Tanz und Gartenarbeit. Insgesamt würde er empfehlen, vieles auszuprobieren, um den passenden Weg für sich zu finden.

Ein Näschen

für den epileptischen Anfall

Speziell trainierte Hunde besitzen die Fähigkeit, die Funktionsstörung zu erschnüffeln

Bei Epilepsie handelt es sich um eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des zentralen Nervensystems, die in jedem Lebensalter auftreten können. Besonders häufig beginnt eine Epilepsie in den ersten Lebensjahren oder jenseits des 60. Lebensjahres.

Bei epileptischen Anfällen handelt es sich um unwillkürliche Funktionsstörungen: durch eine vorübergehende synchrone Entladungen größerer Nervenzellverbände an der Hirnoberfläche ist die Kommunikation der Nervenzellen untereinander gestört. Dadurch sind die Funktionen, für die diese Nervenzellen zuständig sind (zum Beispiel Sprache, Bewegung, Bewusstsein), während des Anfalls gestört.

Die Diagnostik erfolgt neben der Anamnese vor allem mittels des sogenannten EEG, welches man mit einem EKG des Gehirns vergleichen könnte, oder eines MRT des Kopfes.

In einer Versuchsreihe der französischen Universität Rennes konnte gezeigt werden, dass speziell trainierte Hunde die Fähigkeit besitzen, epileptische Anfälle am Geruch der Patienten zu erkennen. Es ist allgemein bekannt, dass Hunde ein besonders gut ausgebildetes Riechvermögen besitzen, sodass sie Duftstoffe weitaus früher wahrnehmen, als wir Menschen das können.

Was genau die Hunde erschnüffeln, ist noch nicht ganz geklärt. Vermutlich kommt es bei einem epileptischen Anfall zu einer vermehrten Freisetzung von Botenstoffen, die übers Blut in den Schweiß gelangen und den charakteristischen Geruch hervorrufen.

Fünf Schweißproben

In dem Studiendesign wurden die Schweißproben von fünf an epileptischen Anfällen leidendenden Patienten untersucht. Die Proben wurden mit einem Baumwolltuch von den Handflächen der Probanden gewonnen.

Die Entnahme von insgesamt sieben Schweißproben fand bei allen Probanden zu unterschiedlichen Zeitpunkten statt: eine während des Anfalls, zwei nach dem Sport und vier in Ruhe. Die Schweißproben wurden den Hunden unter die Nase gehalten und die Zeit gemessen, in der sie sich bei einer Probe aufhielten. Erstaunlicherweise hielten sich die Hunde bei den Schweißproben aller fünf Patienten, die während der epileptischen Anfälle gesammelt worden waren, signifikant am längsten auf.

Sogenannte „Warnhunde“ werden auch in anderen Bereichen eingesetzt wie bei drohenden Unterzuckerungen bei Diabetikern. In einigen Studien konnte sogar gezeigt werden, dass Hunde Krebsarten am Geruch erkennen konnten. Weitere Studien sind notwendig, um dieses erste Ergebnis zu stützen.

Wenn die Folgestudien diese Ergebnisse bestätigen würden, läge die Trefferquote für das Erkennen von Epilepsie höher, als die bei anderen vorgenannten Erkrankungen. ■

Das Risiko eines frühen Schlaganfalls

Steigende Raten bei übergewichtigen Kindern

Während die Rate an Schlaganfällen in den vergangen Jahren insgesamt rückläufig ist, nimmt sie in den jüngeren Altersgruppen hingegen zu. Mögliche Ursache hierfür kann ein Zusammenhang mit in jüngeren Jahren erhöhten stoffwechselbedingten Risikofaktoren für Herz und Gefäße sein. Vor diesem Hintergrund bereiteten Forscher Datensätze auf von mehr als 300 000 Schulkindern mit der Fragestellung, inwieweit ein erhöhter Body-Mass-Index (BMI) in der Kindheit das Risiko für einen Schlaganfall vor dem 55. Lebensjahr beeinflusst.

Ein überdurchschnittlicher BMI im Alter zwischen sieben und dreizehn Jahren erhöhte das Risiko für einen Schlaganfall vor, aber nicht jenseits des 55. Lebensjahres.

Jungs und Mädchen

Bei Mädchen mit einem erhöhtem Durchschnitts-BMI um eine Standardabweichung (entsprechend einer Gewichtszunahme von 6,8 kg) steigerte sich das Schlaganfallrisiko um 26 Prozent. Eine Überschreitung von zwei Standardabweichungen (entsprechend einer Gewichtszunahme von 13,6 kg) erhöhte das Risiko gar um 76 Prozent bis zum 55. Lebensjahr.

Betrachtete man die Gruppe der Jungen, ergaben sich hier etwas geringere Risiken von 21 Prozent bzw. 58 Prozent bei Übertreffen von zwei Standardabweichungen.

Die große Last von frühen Schlaganfällen resultiert somit womöglich tatsächlich daraus, dass mittlerweile Millionen von Kindern übergewichtig oder gar fettleibig sind. ■

Ein verlängertes Leben dank

Herztransplantation

Viele Patienten überleben noch Jahrzehnte. 300 Organe werden jährlich gespendet

Am 13. Februar 1969 gelang einem 30-köpfigen Team um den Münchener Arzt Rudolf Zenker die erste Herztransplantation in Deutschland. Leider verstarb der Patient etwa 27 Stunden nach der erfolgreichen Transplantation. Im Rahmen der Obduktion fiel auf, dass das Herz einer tödlich verunglückten Frau während des Unfalls ebenfalls verletzt wurde, wodurch sich ein akutes Gerinnsel in einer der Herzkranzarterien gebildet hatte. Aufgrund der sehr begrenzten diagnostischen Möglichkeiten zu dieser Zeit wurde die kleine Verletzung am Herzen übersehen.

Weltweit starben viele weitere Patienten, welches vor allem auf die nicht ausgereifte immunsupressive Therapie zurückzuführen war, welche nötig war, um die Abstoßungsreaktion eines fremden Herzens zu verhindern. Erst nach mehrjähriger Pause wagte sich im Jahre 1981 ein Team um den Münchener Chirurgen Sebening wieder an einen solchen Eingriff, und aufgrund der besseren immunsupressiven Therapie besserten sich auch die Ergebnisse.

Seit 1967 wurden mehr als 13 000 Herzen transplantiert, von denen etwa 60 Prozent auch noch nach zehn Jahren schlagen, und viele Patienten überlebten auch noch viele Jahrzehnte danach. Es gibt Patienten, die mit ihren Spenderherzen mehrfach Ironman-Rennen absolvierten.

Die Herztransplantation hat sich in der Zwischenzeit als eine anerkannte Behandlung todkranker Menschen etabliert, und in Deutschland werden jährlich etwa 300 Herzen transplantiert. Der Bedarf hingegen ist viel höher, und so warten mehr als 700 Menschen auf ein Spenderherz. Als Übergangslösungen dienen in solchen Fällen häufig Kunstherzen. ■

So finden Sie uns – in Herne-Mitte:

INVASIVE KARDIOLOGIE
AM EVK HERNE

Dr. med. Cord Müller
Facharzt für Innere Medizin - Kardiologie -

Dr. med. Ali Halboos
Facharzt für Innere Medizin - Kardiologie -

Dr. med. Martin Simons
Facharzt für Innere Medizin - Kardiologie -

Wiescherstraße 20, 44623 Herne
Tel. +49 (0) 2323 - 368 78 80
Fax +49 (0) 2323 - 368 78 11
info@diagnostik-und-therapie-herne.de
www.diagnostik-und-therapie-herne.de

Impressum

DEGEDI
Deutsche Gesundheitsdienste
Universitätsstraße 142
44799 Bochum
Tel. +49 (0) 234-388 78 900
Fax +49 (0) 234-388 78 901
info@degedi.de
www.degedi.de

Redaktion:
Dr. med. Stefan Sokolowski, MBA (verantw.), Dr. med. Agathe Alexander, Mike Lautenschläger M. A.

Fotos:
Adobe Stock

Layout/Satz:
relamedia Medienagentur, Herne
laut@relamedia.de