

MEDIZINKOLUMNE

Alle Linkshänder, die ich kenne, haben etwas Besonderes: eine besondere Kreativität, Sprachfähigkeit oder mathematische Begabung. Doch Menschen, die von der Norm abweichen, werden oft stigmatisiert. Linkshänder wurden schon im Mittelalter ausgegrenzt. Damals reichte das schon, um als Hexe verbrannt zu werden. Alles Gute kommt von rechts, alles Schlechte von links, dachte man.

Bis heute halten sich solche Vorurteile hartnäckig und haben sogar Einzug in die Sprache gehalten: So spricht man „von den zwei linken Händen“ oder man „macht etwas mit links“. Das heißt: Wenn es schwierig wird, sollte man lieber die Rechte nehmen. Zudem sprechen wir von „Rechtsschaffenheit“ und „vom rechten Weg“. Das ist interessant, da Justitia, die über Recht und Gerechtigkeit wacht, in allen Kulturen als Rechtshänderin dargestellt wird! Vielleicht ist es so auch zu verstehen, warum linkshändige Kinder bis

Mitte der 60er-Jahre diskriminiert und in der Schule konsequent auf Rechtshändigkeit umerzogen wurden. Noch heute gilt die linke Hand in einigen Kulturen als unrein. Mit der Rechten begrüßt man sich, per Handschlag mit rechts schließt man Verträge.

Linkshändigkeit gibt es aber in allen Kulturen. Schon alte Höhlenzeichnungen deuten darauf hin. Auch liefern Länge und Dichte von Knochenfunden aus der Zeit der Neandertaler Hinweise, dass es unter diesen Linkshänder gab. Trotzdem war ihr Anteil mit etwa zehn Prozent deutlich geringer als der der Rechtshänder – und daran hat sich nichts geändert.

Mit Erklärungen dafür tun sich Mediziner und Verhaltensforscher schwer. Eine Theorie besagt, dass die Lage des Herzens auf der linken Seite womöglich einen Vorteil für Rechtshänder darstellt: So hält ein linkshändiger Kämpfer das Schwert in der Linken, den Schild folglich rechts. Da-

Hauptsache gesund



Dr. Barbara Richartz

Linkshänder haben es schwer

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Chefärztin in der Privatklinik Jägerwinkel in Bad Wiessee, erklärt, was Menschen zu Linkshändern macht – und welches Potenzial darin liegt.

mit ist sein Herz im Kampf nicht geschützt und er hat der Theorie zufolge geringere Überlebenschancen. Aus dem Grund verlaufen auch Treppen in Ritterburgen beim Run-

tergehen entgegen dem Uhrzeigersinn: Der Rechtshänder kann beim Verteidigen das Schwert besser führen.

Heute weiß man, dass die Händigkeit vererbt wird.

Schon beim Ungeborenen kann man mit Ultraschall erkennen, ob das Kind am rechten Daumen lutscht oder den rechten Arm mehr bewegt. Dieser Hang für die eine oder andere Seite ist auf die Dominanz einer Hirnhälfte zurückzuführen. Die Zuständigkeit des Gehirns ist dabei kreuzverkehrt: Die rechte Hälfte kontrolliert vor allem die linke Körperhälfte und umgekehrt. Ein Rechtshänder hat daher eine dominante linke Hirnhälfte, beim Linkshänder ist es die rechte.

Beim Gesunden tauschen die beiden Hirnhälften ständig Informationen aus, so dass uns gar nicht bewusst wird, mit welcher Hälfte wir gerade arbeiten. Hirnforscher glauben, dass erst durch die Dominanz einer Hirnhälfte Fähigkeiten wie die Feinmotorik oder die Sprachentwicklung möglich waren: Bei Rechtshändern liegt das Sprachzentrum nämlich fast immer links. Bei Linkshändern ist es nur in 60 Prozent der Fälle auf der rech-

ten Seite, in 30 bis 40 Prozent liegt es in beiden Hirnhälften. Darin liegt der Schlüssel zu den besonderen intellektuellen Fähigkeiten vieler Linkshänder. Doch treten dadurch auch häufiger Erkrankungen wie Schizophrenie und Autismus auf.

Problematisch für Linkshänder bleibt, dass sie in einer rechtsdominierten Welt leben: In vielen Büros ist das Fenster links, damit Rechtshänder gute Lichtverhältnisse haben. Man schreibt von links nach rechts, so sieht der Linkshänder nicht, was er schreibt und verwischt es womöglich. Ob Küchenmesser, Scheren oder Dosenöffner – alles ist auf Rechtshänder abgestimmt. Deshalb tun sich Linkshänder oft schwerer, erscheinen ungeschickter, was sie nicht sind. Linkshändigkeit ist eine Spielart der Natur. Damit ist es wie mit vielen Dingen im Leben: Sie hat einige Nachteile, aber auch viele Vorteile – und bleibt eben immer etwas Besonderes.

SEELISCHE KRANKHEITEN

Nach der Psychiatrie zurück in den Job

Eine psychische Krankheit kann das Leben auf den Kopf stellen. Wer sich stationär in der Psychiatrie behandeln lassen muss, verliert nicht selten den beruflichen Anschluss. Für den langsamen Wiedereinstieg in den Job gibt es aber Hilfe.

VON ALIKI NASSOUFIS, DPA

Die Krankheit riss Stefan D. aus seinem Beruf. Er war Anfang 30, hatte eine gute Stelle als Maschinenbauingenieur. Doch dann wurde er schwer krank, psychisch krank. Diagnose: paranoide Schizophrenie. Er konnte nicht mehr arbeiten, verbrachte Monate in der Psychiatrie. Danach war sein Job weg.

So wie dem heute 36-Jährigen aus München geht es vielen Menschen in Deutschland. Das zeigen auch Untersuchungen der Krankenkassen. So sind laut dem Gesundheitsreport 2011 der Barmer GEK seelische Probleme die Ursache für einen Großteil der Fehlzeiten von Arbeitnehmern. Nach den Muskel- und Skelett-Erkrankungen belegen die psychisch bedingten Fehlzeiten Platz zwei. „Im Durchschnitt dauern psychische Erkrankungen mit knapp 42 Arbeitsunfähigkeitstagen je Fall jedoch am längsten“, sagt Barmer-GEK-Sprecher Axel Wunsch.

Michael Bräuning-Edelmann hat täglich mit solchen Problemen zu tun. Er ist der erste Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft Rehabilitation psychisch kranker Menschen in Hannover. „Rund 30 Prozent aller Menschen in Deutschland werden einmal in ihrem Arbeitsleben



Zu viel Stress: Nach einer psychischen Erkrankung sind die Belastungen am Arbeitsplatz oft zu groß.

FOTO: DPA

psychisch krank“, sagt er. Genaue Zahlen gebe es nicht. Bekannt sei aber, dass viele dieser 30 Prozent intensive Langzeitunterstützung brauchen, um wieder in den Beruf hineinzufinden.

„Ein Drittel der chronisch psychisch Kranken kann trotz der Erkrankung wieder normal in den Arbeits- und Lebensalltag zurück“, sagt Bräuning-Edelmann. Sie seien wieder so fit, dass sie im bisherigen Job neu starten könnten. Bei etwa zwei Dritteln klappe das jedoch nicht. „Das liegt zum einen daran, dass die Rehabilitationsmaßnahmen nach der Psychiatrie meist ein-

bis zwei Jahre dauern und die Menschen den Job dann oft verloren haben.“

Viele Menschen mit psychischen Problemen kommen jedoch mit den Belastungen der Arbeit nicht mehr zurecht. Sie haben zum Beispiel Probleme damit, die nötige Leistung weiterhin kontinuierlich zu erbringen und können schlechter mit Stress umgehen. „Man muss dann schauen, was jede einzelne Person tun kann.“ Manchmal helfe es, in Teilzeit zu arbeiten, andere müssten umschulen.

So ging es auch Stefan D. Nach der Psychiatrie kam er in Reha-Einrichtungen und

wurde etwa zweieinhalb Jahre lang intensiv betreut. „Ich war im zweiten Jahr in einer beruflichen Reha“, berichtet er. Dort bekam er Hilfe, beruflich Fuß zu fassen. „Wir haben besprochen, wie es mit mir weitergehen kann“, erzählt er. Die Betreuer versuchten gemeinsam mit Stefan D. herauszufinden, was und wie viel er sich zutraut. Dann vermittelten sie ihm Praktika, durch die er andere Berufe ausprobieren konnte. Stefan D. entschied sich, die Branche ganz zu wechseln und Produktionshelfer zu werden. Dort kann er viel mit Holz arbeiten.

Wichtig, damit die Betroffenen den Weg zurück ins Berufsleben finden, sind die Rehabilitationszentren für psychisch Kranke, kurz RPK. „Nach einem Aufenthalt in der Psychiatrie gehen viele Menschen in so eine Reha“, erklärt Bräuning-Edelmann. Dort erhalten sie nicht nur medizinische Hilfe, sondern auch solche zum Wiedereinstieg in das Arbeitsleben. „Viele der RPKs beraten auch dann, wenn man nicht stationär bei ihnen ist.“ Außerdem gebe es teilweise Reha-Berater bei den Arbeitsämtern. „Die helfen ebenfalls und schauen, was die Stärken und Schwä-

chen des Betroffenen sind.“

Ein Problem können hierbei die Medikamente sein, die manche Patienten über längere Zeit nehmen müssen. Das weiß Stefan D. aus eigener Erfahrung. „Bei mir dämpfen die Mittel die Konzentrations- und Merkfähigkeit und mein Leistungsvermögen.“ Nach einigen Stunden Arbeit fühlte er sich wesentlich erschöpfter als in der Zeit, als er noch keine Medikamente einnahm. Auch deswegen entschied er sich gegen eine Vollzeitstelle, sondern suchte nach einem Teilzeitjob.

Einfach aber war die Jobsuche für ihn nicht. „Ich habe mehrmals die Erfahrung gemacht, dass man mit einer psychischen Erkrankung deutlich im Nachteil ist.“ Noch gebe es zu viele Vorurteile und auch Angst im Umgang mit psychisch Kranken. „Man muss sich daher immer wieder aufrappeln“, sagt Stefan D. – und ist dennoch weiter zuversichtlich: „Mein Ziel ist, mit kleinen Schritten einigermassen zurückzukommen ins Arbeitsleben“, sagt er. Sein Weg: ein Schritt nach dem anderen.

Doch gibt es laut Bräuning-Edelmann auch Unternehmen, die Betroffenen die ersten Schritte erleichtern wollen. In Zusammenarbeit mit der gesetzlichen Krankenversicherung haben sie Möglichkeiten geschaffen, ihre Arbeitnehmer nach einer Krankheit langsam wieder in den Job zu holen. So versuche man, individuelle Lösungen zu finden, zum Beispiel, indem der Betroffene in den ersten Wochen nur wenige Stunden arbeitet und mit der Zeit aufstockt. Diese Maßnahmen werden oft als „Hamburger Modell“ bezeichnet. „Das funktioniert meist gut“, sagt Bräuning-Edelmann.

DIE AKTUELLE MEDIZIN

Tipp: Geschichte der Arznei als Hörbuch

Wellen klatschen gegen Holzplanken, Männer rufen sich Kommandos zu, Möwen kreischen: Wer das hört, fühlt sich sofort wie auf einem Schiff – und ist damit mittendrin in der Geschichte der Arzneimittelforschung. Denn viele Medikamente haben einen abenteuerlichen Weg zum Patienten genommen. Nachlesen kann man das in Büchern – oder es sich neuerdings auch einfach anhören: „Moleküle, die Geschichte schrieben“ ist der Titel eines Hörbuchs, bei dem es sich mal nicht um einen Roman, sondern um ein Sachbuch handelt.

Moleküle, die Geschichte schrieben
Stern- und Schicksalsstunden der Arzneimittelforschung

Das Cover des Hörbuchs zur Arznei-Geschichte. FKN

Schiffe und Vitamin C

Der Autor Andreas S. Ziegler weiß die Möglichkeiten der ungewohnten Hörspiel-Form dabei geschickt zu nutzen. Zum Beispiel, indem er den Hörer mit der Geräuschkulisse eines alten Segelschiffes auf eine gedankliche Seereise schickt – denn auf solchen hat die Entdeckung des Vitamin C ihren Ursprung genommen. Viele Seefahrer erkrankten bei den langen Schiffsreisen an Skorbut, die Folge des Mangels an diesem Vitamin. Wie sich dieser äußerte, zeigen die Aufzeichnungen eines Matrosen aus dieser Zeit, die ein zweiter Sprecher vorliest. Von verfaultem Zahnfleisch ist die Rede und von Seefahrern, denen alle Zähne ausgefallen sind.



Lachgas wirkt betäubend. Für Narkosen entdeckte man es über Umwege. DPA

Arznei im Selbsttest

Es war ein Schiffsarzt, der auf die Idee kommt, mögliche Mittel gegen Skorbut systematisch an zwölf Erkrankten zu testen. Darunter waren kuriose Mittel wie Seewasser, stark verdünnte Schwefelsäure und Essig, wie das Hörbuch verrät. Geholfen haben nur Zitrusfrüchte und ein klein wenig auch der Apfelwein, den der Arzt verabreichte. Doch erst 50 Jahre später entdeckten andere, was die Patienten gesund gemacht hatte: das Vitamin C.

25 solcher kurzweiligen Geschichten hat Ziegler zusammengetragen. Da ist etwa das Lachgas als Narkosemittel oder der Schlafmohn, der selbst gegen starke Schmerzen wirkte, aber schwer zu dosieren war. Erst als es gelungen ist, den Wirkstoff daraus zu gewinnen, wurde das einfacher. Den Effekt testete der Entdecker an sich selbst. ae

Hörbuch-Tipp:

Andreas S. Ziegler: „Moleküle, die Geschichte schrieben: Stern- und Schicksalsstunden der Arzneimittelforschung“, Hirzel-Verlag 2011, 19,80 Euro, ISBN 978-3-7776-2170-8

VORSORGE

Pflege schützt vor Handekzem

Bilden sich an den Händen rote und schuppige Stellen, sollte man schnell etwas dagegen unternehmen. Denn unbehandelt, kann sich ein chronisches Ekzem entwickeln, warnt Verena Kugel von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege. Sie rät, die Hände mit einer rückfettenden Hautschutzsalbe sorgfältig einzucremen.

Vor allem im Winter ist die Haut an den Händen anfällig. Im Freien sollte man sie mit Handschuhen vor der Kälte schützen. Im Haushalt oder



Handcreme gibt trockener Haut Feuchtigkeit zurück. DPA

Beruf drohen ihr andere Gefahren: Besonders problematisch ist die Arbeit mit Wasser. Die Haut entfettet und trock-

net aus, warnt die Expertin. Arbeitet man dann auch noch mit rauen oder harten Materialien, kann sie schnell aufscheuern, Wunden entstehen.

Kugel rät daher, Haushalts- und Arbeitshandschuhe zu tragen. Zum Schutz sollte man die Hände vorher eincremen und die Handschuhe zwischendurch immer mal wieder ausziehen, damit man nicht zu sehr schwitzt.

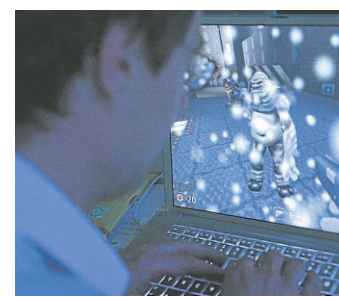
Wer auf Pflege achtet, kann sich viel ersparen: Hat sich bereits ein chronisches Ekzem gebildet, kann nur noch der Hautarzt helfen. dpa

NEUE STUDIE

Internetsucht: Spuren im Gehirn

Das Surfen im Internet kann zur Sucht werden: Davon sind viele Experten überzeugt. Immer öfter haben sie es mit Menschen zu tun, die täglich viele Stunden vor dem Bildschirm sitzen – und dabei Schule, Freunde und manchmal gar das Essen vergessen.

Doch lässt sich diese Form der Sucht wirklich mit der nach Alkohol oder Kokain vergleichen? Forscher der Chinesischen Akademie der Wissenschaften haben hierzu neue Hinweise gefunden, wie das Deutsche Ärzteblatt berichtet. Sie haben demnach



Süchtig nach virtuellen Welten? Ein Onlinespieler. DPA

Jugendliche dazu befragt, wie oft sie im Internet surfen und deren Gehirn anschließend mit einem Kernspintomogra-

fen untersucht. Das Ergebnis: Bei den Vielsurfern fanden sich Veränderungen an der weißen Substanz im Gehirn, wie man sie den Forschern zufolge auch bei Patienten findet, die zum Beispiel von Kokain oder Marihuana abhängig sind.

Noch ist unklar, ob es sich dabei um dauerhafte Veränderungen handelt oder ob sich das Gehirn vielleicht lediglich vorübergehend auf die veränderte Situation anpasst. Hinzu kommt die sehr geringe Zahl von nur 17 Studienteilnehmern. ae