

MEDIZINKOLUMNE

Kant schrieb: „Nicht-sehen-können trennt uns von den Dingen, nicht-hören-können von den Menschen!“ Damit brachte er auf den Punkt, von welcher immenser Bedeutung das Hörorgan ist. Heute umgibt uns Lärm! Beispiele haben wir genug. In München wurde der Luise-Kieselbach-Platz in eine Megabaustelle umgewandelt. Auch in Frankfurt ist es nach der Eröffnung der neuen Landebahn Nordwest deutlich lauter geworden und in Berlin warnen schon jetzt hunderte Anwohner vor dem Lärm, den sie vom neuen Flughafen Berlin Brandenburg befürchten.

Zugegeben, in unserer modernen und mobilen Gesellschaft ist es nicht ganz einfach, Lärm zu vermeiden. Den Errungenschaften der Zivilisation wie dem Straßenverkehr und dem Flugverkehr können wir uns kaum entziehen – nicht einmal nachts. Die Augen können wir schließen, die Ohren nicht. Sie sind

evolutionsbedingt unser Alarmsystem und arbeiten nachts weiter. Schon etwa 50 Dezibel reichen aus, um wach zu werden. Das entspricht etwa der Lautstärke eines normalen Gesprächs.

Entsprechend unruhig werden die Nächte, wenn wir von Straßen- oder Fluglärm geplagt werden. Der Körper wird immer wieder „alarmiert“. Selbst wenn wir glauben, uns an den Lärm gewöhnt zu haben, reagiert unser Körper, indem er vermehrt Stresshormone produziert. Aus Langzeituntersuchungen von Flughafenanwohnern weiß man, dass der Lärm eines startenden Flugzeugs tatsächlich vom menschlichen Körper im Schlaf wahrgenommen wird.

Bei einem durchgängig hohen Lärmpegel, wie er rund um Flughäfen oder befahrenen Straßen herrscht, ist das Risiko, Bluthochdruck zu entwickeln, um 14 Prozent erhöht. Über längere Zeit füh-

ren die Belastungen zu chronischen Krankheiten wie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einer Schwächung des Immunsystems.

Hauptsache gesund



Dr. Barbara Richartz

Unsere Ohren im Dauerstress

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Chefärztin in der Privatklinik Jägerwinkel in Bad Wiessee, erklärt, warum Lärm schädlich sein kann.

Manchmal setzen wir uns natürlich auch bewusst großen Lautstärken aus und finden das auch noch schön, zum Beispiel im Fußballstadi-

on oder in der Disco. Ob wir etwas als Lärm empfinden, hängt stark von der individuellen Bewertung ab. Lärm ist nämlich eine subjektiv-psychologische Größe. Die gleichen Töne sind für den einen wohltuend, zum Beispiel ein Klavierspiel, während dem anderen das Geklimper auf die Nerven geht. Die Beurteilung hängt von akustischen Merkmalen ab. Dazu gehören etwa die Lautstärke, die Tonhöhe und die Dauer und Art des Geräusches.

Trotzdem bleibt immer eine stark subjektive Komponente: Den Rhythmus eines Trommlers finden wir stimulierend, ein tropfender Wasserhahn kann uns dagegen zur Verzweiflung bringen – vor allem nachts. Die neue medizinische Fachrichtung der Psychoakustik beschäftigt sich genau mit dieser Frage: Wann und warum macht uns Lärm krank? Forscher haben in diesem Zusammenhang festgestellt, dass nicht nur die

Art des Geräusches, sondern auch die Richtung, aus der es kommt, von Bedeutung ist. Da der Mensch über zwei Ohren verfügt, ist es ihm möglich, Geräusche nicht nur von links und rechts wahrzunehmen, sondern auch von vorne oder hinten und von unten oder oben. Besonders negativ wirken sich Geräusche aus, die von hinten oder von oben kommen. Evolutionär kann man das gut erklären. Denn ein Angriff aus diesen Richtungen stellt eine besondere Gefahr dar. Heute kommt die Gefahr für die Gesundheit auch von oben in Form des Fluglärms.

Unsere Ohren müssen im Laufe des Lebens viel leisten. Sie sind 24 Stunden am Tag auf Empfang und können im Gegensatz zu anderen Sinnesorganen nicht abgeschaltet werden. Erholen können sie sich daher nur in der Ruhe. Einen anderen Weg für die Regeneration des sensiblen Organs gibt es nicht.

PRIVAT BEZAHLTE ZUSATZANGEBOTE

Immer mehr Ärzte IGeLn gern

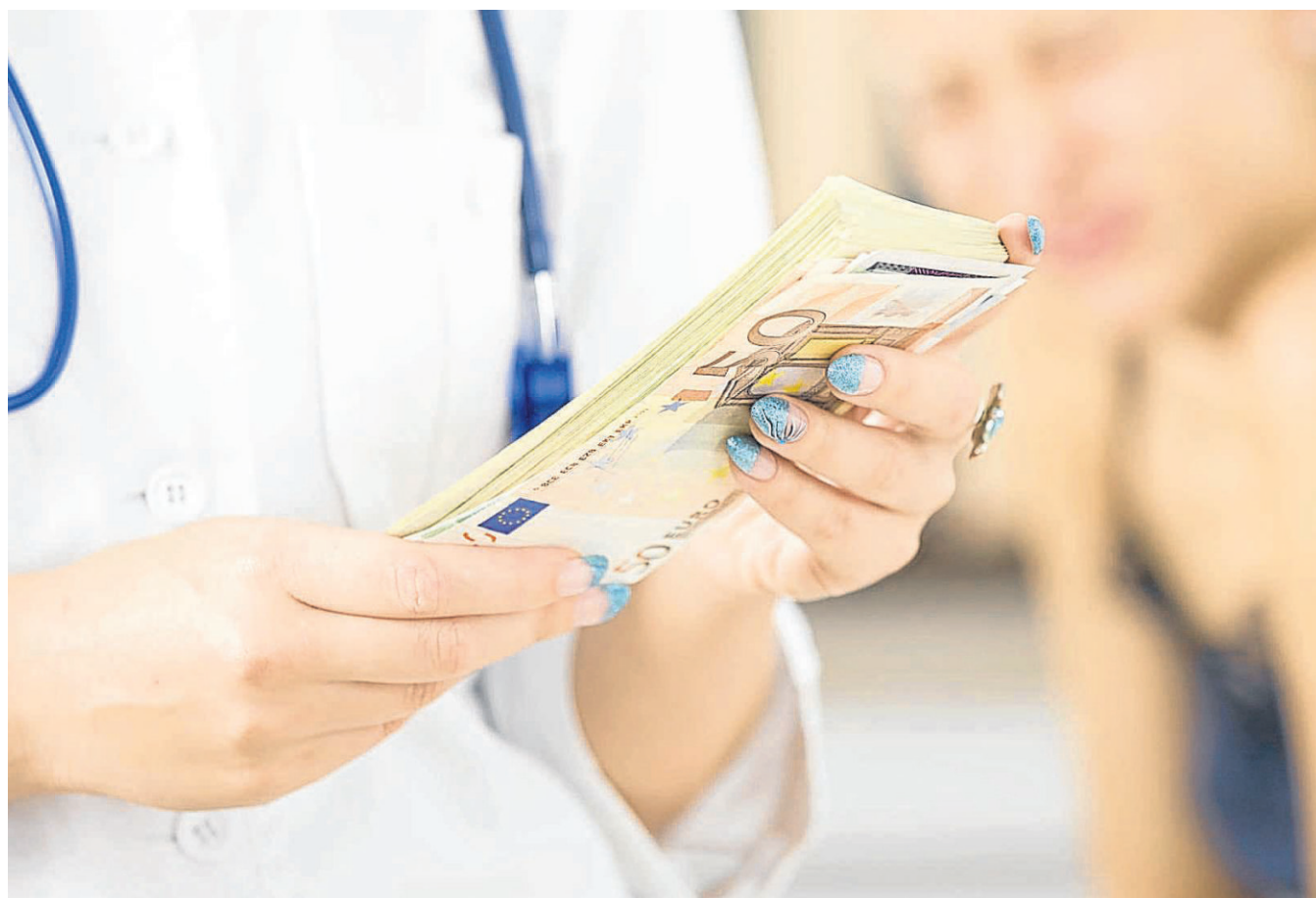
Was hat die Bachblüten-Therapie mit der Messung des Augeninnendrucks gemeinsam? Für beides muss der Patient selbst in die Tasche greifen. Der Handel mit privat bezahlten Zusatzbehandlungen boomt. Welche sinnvoll sind, ist für den Patienten schwer zu erkennen.

VON BERRIT GRÄBER

Kaum in der Praxis angekommen, geht es los: „Zur Messung des Augeninnendrucks würde ich dringend raten“, sagt der Augenarzt mit Nachdruck. Nur zur Vorsorge, aber auf private Rechnung für 20 Euro. Der Gynäkologe legt der Kassenpatientin eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung ans Herz. „Das sollte Ihnen Ihre Gesundheit schon wert sein.“ Kosten: bis zu 40 Euro. Der Hausarzt bietet Impfberatung gegen Bares, der Dermatologe ein Extra-Hautscreening. Außerdem im ärztlichen Angebot: Knochendichtemessungen, Extra-Blutbilder, Sauerstoff-Therapien, Hormonspiegeltests – und vieles mehr.

Was tun? Der Rat des Arztes wiegt schwer. Doch auch der Griff in den Geldbeutel fällt nicht leicht. Schließlich zahlt man jeden Monat einen stattlichen Betrag an die Versicherung. Und wie soll der medizinische Laie unterscheiden, ob man seiner Gesundheit mit der Zusatzuntersuchung etwas Gutes tut oder nur dem Konto des Arztes?

Millionen gesetzlich Versicherte fühlen sich bei der Entscheidung für oder gegen das „Gesundheitsplus“ zum Aufpreis erst mal überfordert.



Behandlung gegen Bares: Deutsche Kassenpatienten zahlen jährlich 1,5 Milliarden Euro für Zusatzleistungen.

FOTOLIA

„Vorsicht, nicht unter Druck setzen lassen, nicht gleich in der Praxis noch zustimmen“, rät Daniela Hubloher, Gesundheitsexpertin der Verbraucherzentrale Hessen. Statt blindem Vertrauen in den Arzt rät sie zu Skepsis gegenüber dem Unternehmer.

Trotzdem zücken unzählige den Geldbeutel, wie das Wissenschaftliche Institut der AOK herausfand. Kassenpatienten geben danach pro Jahr rund 1,5 Milliarden Euro für individuelle Gesundheitsleistungen aus, kurz „IGeL“ genannt. Oft unnötig. Denn bei den Extras, die von der Kasse nicht erstattet werden, gehe es „nicht um notwendige me-

medizinische Leistungen für Kranke“, betont Doris Pfeifer, Vorstandsvorsitzende des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen. „Bei den IGeL-Leistungen geht es vorrangig um wirtschaftliche Interessen von Ärzten.“

Tatsächlich ist für über 82 Prozent der niedergelassenen Ärzte der Verkauf von Zusatzbehandlungen unverzichtbar geworden. Die Extras gegen Bares bessern die Einnahmen kräftig auf. Jeder Arzt kann seine Vorschläge selbst zusammenstellen. Unterstützung bekommt er bei Bedarf von Marketing-Firmen, die ihm und seinen Praxishelfern mit Seminaren und

Trainings von „Verkaufsgesprächen“ auf die Sprünge helfen.

Wer privat zur Kasse gebeten wird, sollte immer nachfragen, worin eigentlich der gesundheitliche Nutzen liegt und warum die Behandlung nicht erstattet wird, rät Ärztin Hubloher. „Es gibt keinen IGeL, der sofort sein muss, sonst wäre das ja eine Kassenleistung.“ Drängt der Doktor zu einem schnellen Entschluss, ist das unseriös.

Wichtig zu wissen ist außerdem: So manche Selbstzahler-Leistung wird womöglich doch von der Kasse bezahlt. So braucht niemand ein Extra zahlen, wenn bei ihm

ein begründeter Verdacht auf Hautkrebs besteht. Gibt es einen Befund oder eine erbliche Vorbelastung, müssen auch Ultraschall oder Mammografie bei jüngeren Frauen nicht aus der eigenen Tasche bezahlt werden. Vorsicht sei auch geboten, wenn eine Untersuchung für den Aufpreis angeblich „in besserer Qualität“ zu haben sei, empfiehlt die Ärztekammer Berlin.

Letztlich muss immer der Patient entscheiden, ob er das teure Extra annimmt oder nicht. Wenigstens ist er mit der Frage, ob er es unbedingt braucht, jetzt nicht mehr ganz allein gelassen. Unter www.igel-monitor.de können

sich Versicherte ab sofort selbst über den Nutzen von IGeL-Offerten informieren. Die nach eigenen Angaben nicht-kommerzielle Internetplattform des Medizinischen Dienstes des GKV-Spitzenverbandes hat die gängigsten Selbstzahlerposten wissenschaftlich bewertet.

Hier kann man über die Bestimmung des Immunglobulin G (IgG) gegen Nahrungsmittel lesen, dass ein Nutzen als Allergie-Check nicht zu erwarten ist. Denn: „Für Allergien ist ein anderer Typ von Immunglobulinen verantwortlich.“ Über die Bachblütentherapie erfährt man, dass sie nicht etwa zur Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) zählt. Sie sei generell „nicht als naturwissenschaftlich orientierte Heillehre zu verstehen, sondern als Glaubenslehre, die quasi-religiöse Züge trägt“.

Auch die Augeninnendruckmessung können Sie sich demnach in der Regel sparen. Damit könne ein Glaukom, also der Grüne Star, nicht zuverlässig vorhergesagt oder diagnostiziert werden, so das Fazit aktueller Studien. Die Experten winken ohnehin bei der Mehrzahl der IGeL-Leistungen ab. Beispiel Extra-Ultraschalluntersuchung beim Frauenarzt: Damit „sterben gleich viele Frauen an Eierstockkrebs wie ohne Untersuchung“, mahnt das Portal zur Besonnenheit.

Weitere Infos

Persönliche Beratung bieten alle Krankenkassen. Die Unabhängige Patientenberatung UPD informiert in 21 regionalen Beratungsstellen, über www.upd-online.de oder am kostenlosen Telefon (aus dem Festnetz) unter 08 00 0 11 77 22 (montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr, donnerstags bis 20 Uhr).

STUDIE

Wirksame Psychopharmaka

München – Psychopharmaka sind offenbar besser als ihr Ruf. Viele Menschen sind den Medikamenten gegenüber äußerst skeptisch und bezweifeln ihre Wirksamkeit. Doch zu Unrecht, wie aus einer Untersuchung von Forschern um Dr. Stefan Leucht vom Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München hervorgeht: Die Mediziner des Klinikums für Psychiatrie fanden heraus, dass die Wirkung von Psychopharmaka mit derer von Arzneien anderer Einsatzgebiete durchaus vergleichbar ist.

Für die in der Februaraus-



Psychopharmaka sind wirksamer als oft vermutet.

DPA

gabe des „British Journals of Psychiatry“ veröffentlichte Studie werteten die Wissenschaftler 33 Metaanalysen zu

16 Medikamenten aus der Psychiatrie aus und verglichen diese mit 91 Überblicksanalysen zu 48 Arzneimitteln aus anderen Fachbereichen. Das Ergebnis: Psychopharmaka wirken in ihrem Einsatzgebiet ebenso gut wie andere Arzneimittel in deren medizinischen Disziplin. Antidepressiva schnitten bei der Behandlung akuter Erkrankungen zwar tatsächlich etwas schlechter ab. Doch bei einer Langzeitbehandlung wirkten sie relativ gut – besser als manche etablierte Therapien gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

sog

DIABETES

Hautschutz für Zuckerkrankte

Berlin – Im Winter leidet die Haut: Kalte Temperaturen einerseits und Heizungsluft andererseits entziehen ihr viel Feuchtigkeit. Besonders Menschen mit Diabetes, die häufig unter Funktionsstörungen der Haut leiden, sollten sich zu dieser Jahreszeit effektiv schützen, rät die Deutsche Diabetes-Hilfe.

Bei einem Insulinmangel oder einer Insulinresistenz scheidet der Körper vermehrt Flüssigkeit über den Urin aus. Zudem produzieren die Talg- und Schweißdrüsen der Haut aufgrund von Nervenschädigungen weniger Fett und



Schutz von Innen: Viel hilft gegen trockene Haut.

DPA

Feuchtigkeit. Dadurch trocknet die Haut stark aus. Sie juckt, bildet vermehrt Schuppen, wird rissig und verliert

ihre Schutzfunktion. Die Hefepilzinfektion Soor tritt bei Menschen mit Diabetes besonders häufig auf. Sie äußert sich durch weißliche Beläge auf der Mundschleimhaut. Auch von bakteriellen Infektionen sind Diabetiker öfter betroffen.

Um trockenerer Haut und Hautbeschwerden vorzubeugen, empfiehlt man bei der Deutschen Diabetes-Hilfe, mindestens zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken und nach dem Waschen die Haut einzuremen. Außerdem sollte der Blutzuckerspiegel gut eingestellt sein.

dapd

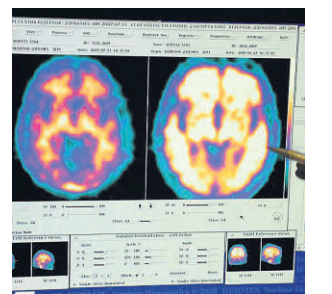
DIE AKTUELLE MEDIZIN

Alzheimer-Eiweiß verbreitet sich im Hirn

Seit Jahrzehnten untersuchen Forscher die Alzheimer-Krankheit. Dennoch ist noch immer unklar, wie diese Form der Demenz genau entsteht. Jetzt sind Wissenschaftler wohl einen wichtigen Schritt weitergekommen: Demnach bewegen sich gefährliche Eiweiße, die als mögliche Ursache der Erkrankung gelten, von Zelle zu Zelle. Sie breiten sich demnach wie ein Krankheitserreger entlang der Nervenbahnen aus.

Gestörte Müllabfuhr

Bisher gingen viele Forscher davon aus, dass die Ursache von Morbus Alzheimer eine Art gestörte Müllabfuhr des Gehirns ist. Bestimmte Eiweiße, die Beta-Amyloid-Proteine, werden nicht mehr aus dem Gehirn transportiert und bilden Klumpen. Doch zeigt sich noch eine Veränderung: Auch die Tau-Proteine, die normalerweise die Transportbahnen der Nervenzellen stabilisieren, verklumpen. Lebenswichtige Stoffe können nicht mehr transportiert werden – Gehirnzellen sterben ab. Die Betroffenen verlieren immer mehr geistige Fähigkeiten. Neue Erkenntnisse haben jedoch gezeigt, dass Alzheimer einenges mit einer Infektionserkrankung gemeinsam hat (*wir berichten*). Das heißt aber nicht, dass die Krankheit durch Viren oder Bakterien ausgelöst wird. Doch breiten sich die schädlichen Alzheimer-Eiweiße im Körper offenbar wie ein Krankheitserreger aus.



Bei Alzheimer wird das Gehirn langsam zerstört.

DPA

Neuer Therapieansatz

Die neue Studie einer Forschergruppe der Columbia Universität zeigt nun, wie sich die Krankheit im Gehirn ausbreitet. Eine zentrale Rolle spielt demnach das fehlerhafte Tau-Protein. Die Forscher entwickelten zunächst gentechnisch veränderte Mäuse, bei denen sich Tau-Proteine zuerst in einer bestimmten Gehirnregion, dem entorhinalen Cortex, bilden. In diesem Bereich finden sich auch bei Alzheimer-Patienten die ersten krankhaften Veränderungen. Doch bleibt es nicht dabei. Auch bei den Mäusen breiteten sich die Tau-Proteine aus und befielen andere Hirnregionen. Die Forscher fanden sogar Hinweise, dass die Eiweiße die Synapsen, den Spalt zwischen den Nervenzellen, überspringen. Die Erkenntnisse, welche die Forscher im Online-Fachmagazin PLoS ONE veröffentlichten, könnten neue Wege der Alzheimer-Therapie öffnen, zumindest im Frühstadium. Die Forscher hoffen, die Krankheit einmal ähnlich wie Krebs behandeln zu können, ehe dieser Metastasen bildet. So könnte man verhindern, dass die Proteine von einer Nervenzelle zur anderen übertragen werden – das Fortschreiten der Erkrankung würde gebremst oder sogar gestoppt.

sog