

Auch gut für die Augen

Hausmittel (7): Holunderblütentee

Wissenschaftlich erwiesen ist ihre Wirkung nicht, doch bis zu einem gewissen Grad können Hausmittel eine Ergänzung zu Medikamenten sein. In einer Serie stellen wir die bekanntesten Anwendungen vor. Über den Holunderblütentee sprach unsere Redakteurin Iris Hetscher mit Dr. Alfred Haug, Dr. Haug ist Allgemein- und Hausarzt Bremen-Blockdick.

Frage: Dr. Haug, gegen welche Beschwerden hilft Holunderblütentee?

Haug: Bei beginnenden Erkältungskrankheiten kann er gut eingesetzt werden, Holunderblütentee wirkt schweißtreibend und entfaltet seine Wirkung besonders in Kombination mit einem heißem Bad oder einem Fußbad. Aber der Tee kann auch äußerlich angewendet werden. Man lässt ihn abkühlen und spült damit bei einer beginnenden Bindehautentzündung die Augen. Hilfreich ist dies auch, wenn man unter trockenen Augen leidet.

Wie wird Holunderblütentee angewendet?

Man kann die Holunderblüten, die weiß und schirmchenförmig sind, selber sammeln, die Sträucher blühen im Juni und im Juli. Praktischer ist es allerdings, sie fertig abgepackt in der Apotheke oder im Reformhaus zu kaufen. Vier Teelöffel Blüten übergießt man mit einem halben Liter kochenden Wasser und lässt das Ganze zehn Minuten ziehen.



Die Blüten des Holunderstrauchs helfen als Tee bei Erkältungen. FOTO: DENKER

ziehen. Damit der Tee nicht so fade schmeckt, kann man Honig oder Zitrone hinzufügen.

Wie wirkt der Tee?

Streng pharmakologisch betrachtet ist die Wirkung ungeklärt. Durch die ätherischen Öle und die Flavonoide wirkt er aber schweißtreibend, fiebersenkend, harntreibend und krampflösend. Es ist auch beobachtet worden, dass er bei leichten rheumatischen Beschwerden hilft. Was die Anwendung an den Augen angeht: Hier ist es vor allem die Flüssigkeit, die wirkt, außerdem ist Holunderblütentee sehr milde. Das heißt auch, dass man keine Allergie dagegen entwickelt, wie dies beispielsweise bei der Kamille der Fall sein kann.

Wo sind die Grenzen der Anwendung?

Wenn eine Erkältung mehrere Tage anhält oder man außerdem einen hartnäckigen Husten entwickelt, reicht das Teetrinken nicht aus, dann ist der Rat des Hausarztes gefragt. Auch bei eitrigen Bindehautentzündungen sollte man den Arzt aufsuchen.

Informationen über Frauengesundheit

BREMEN (SHE). Das Frauengesundheitszentrum in der Elsflether Straße 29 bietet Beratungen an. Den Auftakt macht das Thema „Mit pflanzlichen Mitteln heilen – aber richtig“ am Dienstag, 18. September. Referentin ist die Apothekerin Heike Peters. Am Dienstag, 9. Oktober, geht es um „Wechseljahre: regellose Zeiten“ mit der Soziologin Angelika Zollmann, am Dienstag, 6. November beschäftigt sich die Pädagogin Gesa Tontara mit „Zellveränderungen am Gebärmutterhals: Was bedeuten die PAP-Werte?“ „Vorsicht Gebärmutterentfernung – was tun bei Myomen“ heißt es am Dienstag, 4. Dezember. Alle Veranstaltungen finden von 18 bis 20 Uhr statt, um Anmeldung unter Telefon 0421/380 97 47, unter Fax 0421/38 26 71 oder per E-Mail an fgzbrema@aol.com wird gebeten.

Jeder Tropfen wird optimal genutzt

Die Zahl der Blutspenden entspricht knapp dem Bedarf / Kliniken setzen auf blutsparende OP-Techniken

Von unserer Redakteurin Iris Hetscher

BREMEN. 3300 Menschen aus Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Bremen müssen täglich Blut spenden, um die Versorgung in den Kliniken aufrecht zu erhalten. Damit das klappt, ist der Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) ständig auf Achse. Vor allem die Zahl der Erstspender sinkt seit Jahren.

Manchmal hält der Truck vor der Filiale einer großen Fastfoodkette. Mehr als 16 Meter lang ist er, 24 Tonnen schwer, wer die Treppe in den 40 Quadratmeter großen Innenraum hinaufsteigt, überwindet einen Höhenunterschied von vier Metern. Das „BlutspendeMobil“ des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), in dem sechs Spender gleichzeitig verarztet werden können, will ganz nah ran an eine stark umworbene Zielgruppe. „So möchten wir vor allem mehr Erstspender gewinnen“, sagt Norbert Wodsack, Gebietsreferent des DRK-Blutspendedienstes der Landesverbände Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Oldenburg und Bremen (NSTOB).

Denn die Zahl derjenigen, die mit dem Erreichen der Volljährigkeit regelmäßig 500 Milliliter ihres Lebenssaftes spenden, sinkt. Im Jahr 2005 betrug ihr Anteil an allen Blutspendern in Niedersachsen 6,2 und in Bremen 10,4 Prozent. Wodsack macht dafür nicht nur Gleichgültigkeit verantwortlich, sondern auch den Geburtenrückgang. Deshalb fahre das DRK verstärkt dahin, wo sich Jugendliche aufhalten. Die Nachwuchsarbeit werde immer wichtiger, denn über das generelle Blutspendeaufkommen sagt der DRK-Vertreter: „Wir kommen gerade so hin, wir schaffen es mit viel Mühe.“

330 Krankenhäuser versorgt der Verband in Niedersachsen, Bremen, Thüringen und Sachsen-Anhalt. Gehen die Blutkonserven in anderen Bundesländern zur Neige, muss man zudem aushelfen. Nordrhein-Westfalen klopfe häufiger an, regelmäßig auch die Hauptstadt: „In Berlin ist die Spenderzahl sehr gering, das ist wirklich ein Problem.“ Besonders in der Urlaubszeit entstehen durch diese Aushilfsaktionen Engpässe. Um die benötigte Menge zusammenzubekommen, fahren 44 NSTOB-Teams mit vier bis sechs hauptamtlichen Mitarbeitern durch die vier Bundesländer, machen Station in



Ein halber Liter Blut fließt bei jeder Spende. Das DRK beklagt die zunehmende Spendemüdigkeit – in Bremen haben sich 2006 1,8 Prozent der Bevölkerung beteiligt. FOTO: DPA

Schulen, Turnhallen, Gemeindehäusern. Unterstützt werden sie vor Ort von ehrenamtlichen Helfern und Ärzten.

Die Mediziner entscheiden, ob jemandem die Kanüle gelegt wird oder nicht – elf Prozent aller Spendewilligen werden nach Hause geschickt, weil beim Bluttest ein Ausschlusskriterium festgestellt wurde. Dazu zählen Infektionskrankheiten wie Herpes, Hepatitis, Syphilis und Aids. Auch diejenigen, die sich kurze Zeit zuvor ein Tattoo oder ein Piercing zugelegt haben, dürfen nicht – „weil sie sich unter den nicht immer ganz einwandfreien hygienischen Bedingungen in den Studios infiziert haben könnten“, erklärt Wodsack. Zu ihrem eigenen Schutz ausgeschlossen sind Krebskranke, Diabetiker, Schwangere und Menschen, die

vor kurzem operiert wurden – ihr Organismus würde durch eine Blutentnahme zu stark geschwächt. Das gilt auch für diejenigen, die älter als 68 Jahre sind.

Die Furcht, sich durch eine Blutspende mit einer Krankheit anzustecken, verweist Wodsack ins Reich der Fabeln. Es gebe nicht nur die Voruntersuchung; die Konserve wird im Labor einem weiteren Check unterzogen – dadurch seien winzigste Viruspartikel nach ein bis zwei Tagen zu finden. Drei Prozent der Konserven würden deshalb aus dem Verkehr gezogen. Den Anteil von Eigenblutspendern vor geplanten Operationen zu erhöhen hält der DRK-Vertreter trotz der knappen Kalkulation aber für unnötig und außerdem für zu belastend: „Man schwächt sich selber dadurch und das in einer Situa-

tion, in der man alle Kräfte braucht.“ Das sieht man in den Bremer Krankenhäusern unterschiedlich. Bei den meisten Patienten des Roten Kreuz Krankenhauses (RKK) komme eine Eigenblutspende nicht infrage, weil sie als Rheuma- und Nierenkranke einen niedrigen Hämoglobinwert hätten, so der Anästhesist Dr. Bernd Wagener. Hier reiche die Zeit zwischen Spende und Operation nicht aus, um diesen Wert wieder auf ein Normalmaß zu bringen. Das RKK arbeitet bei der Eigenblutspende mit der DRK-Blutbank am Klinikum Bremen-Mitte zusammen. Das ist auch bei der Roland-Klinik der Fall. Bei größeren Operationen, beispielsweise an der Hüfte, empfehle man durchaus eine Eigenblutspende, so die Geschäftsführung – dies war im vergangenen Jahr bei 57 Prozent der großen Eingriffe am Becken der Fall.

In den vier Häusern der Gesundheit Nord – Mitte, Nord, Links der Weser und Ost – entschieden sich wenige Patienten für eine Eigenblutspende, sagt Holding-Sprecherin Karen Matschick. Probleme bereite dies aber nicht: Der Fortschritt in der Operationstechnik senke den Verbrauch an Konserven – die Schlüsselchirurgie mit kleineren Wunden setze sich immer mehr durch und arbeite „blutsparend“. Auch im RKK wird jeder Tropfen bewahrt: Das Blut, das der Patient bei einer Operation verliert, wird aufgefangen, in einem „Zell-Saver“ gewaschen und dem Patienten wieder zugeführt.

Getpart wird an der kostbaren Substanz, wo es geht. Außerdem wird er optimal genutzt. „Eine Spende hilft drei Kranken“, formuliert Norbert Wodsack. Das Blut wird den Patienten nicht als Vollkonserven übertragen, jeder erhält die Bestandteile, die er auf Grund seiner Erkrankung benötigt. Rote Blutkörperchen helfen gegen Blutarmut nach Operationen, aus Plasma werden unter anderem Lösungen gewonnen, mit denen nach Verbrennungen der Flüssigkeitshaushalt der Körper stabilisiert wird. Blutplättchen kommen bei Krebspatienten zum Einsatz, um deren Blutgerinnung zu erhöhen.

> Am DRK-Stand auf der HanselLife (Halle 4) kann man bis zum 23.9. täglich von 10 bis 18 Uhr Blut spenden. Weitere Infos über Termine unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 / 11 949 11 oder im Internet unter www.DRK.de

Zu Hause brechen oft alle Dämme

Mutismus ist eine Angststörung, bei der die Betroffenen in Gegenwart von Fremden schweigen

Von unserer Redakteurin Iris Hetscher

BREMEN. Zu Hause ist Verena (Name von der Redaktion geändert) ein Wirbelwind: Die Fünfjährige tobt mit dem Labradorrüden Robby durch Haus und Garten und unterhält ihre Eltern mit versponnenen Geschichten über eine Prinzessin und deren Hofstaat. Ein fröhliches Kind. Doch im Kindergarten gilt Verena als sonderbar und verschlossen.

Sobald sie das Haus mit den vielen anderen Kindern betritt und von den Erzieherinnen in Empfang genommen wird, verstummt sie. Der Wasserfall an Worten, der gerade noch im Auto auf ihre Mutter niedergegangen ist, versiegt. Denn Verena leidet an selektivem Mutismus, sie bekommt in bestimmten Situationen kein Wort heraus. Der Begriff für die als Krankheit anerkannte Angst- und Verhaltensstörung leitet sich ab vom lateinischen Wort mutus, das stumm bedeutet. Während totale Mutisten meistens auf Grund eines Schockerlebnisses oder in Folge schwerer psychischer Krankheiten überhaupt nicht sprechen, sind diejenigen, bei denen selektiver Mutismus festgestellt wird, nicht fähig, sich in Gegenwart fremder Menschen zu äußern.

„Lange hat man gedacht, diese Menschen sind einfach nur schüchtern, und dass sich das nach einiger Zeit gibt“, sagt die Logopädin Simone Wolf, die im Therapiezentrum Etelsen mit Mutisten arbeitet. Sie beschreibt damit gleichzeitig den Beginn ihres langen Leidenswegs ihrer Patienten: Irrend wann sind Verständnis und Geduld der Umwelt aufgebraucht, dann beginnt die

Ausgrenzung. Die Betroffenen gelten als faul oder begriffsstutzig – auf jeden Fall aber als Verweigerer. Einmal mit diesem Stempel versehen, ziehen die Kinder und Jugendlichen sich erst recht in ihre private Welt zurück, viele schaffen, wenn überhaupt, mit Ach und Krach einen Schulabschluss. Deshalb ist es notwendig, so Simone Wolf, „dass die Krankheit möglichst früh erkannt und therapiert wird.“ Doch das ist einfacher gesagt als getan, denn die Diagnose ist schwierig.

Ein Grund: Mutismus sei vielen Haus-, aber auch Kinderärzten so gut wie unbekannt, berichtet Claus Ocker, der in Bremen eine Selbsthilfegruppe mit aufbaut. Ocker hat als Professor an der Musikhochschule in Hamburg gemeinsame Sprechstunden mit Hals-, Nasen-, Ohrenärzten des Universitätsklinikums Eppendorfer Allee und sich auf diesem Weg mit der Störung vertraut gemacht. „Das Instrument Stimme ist in Ordnung, die Fähigkeit sich zu artikulieren also da, daher verwechseln viele Ärzte Mutismus mit Autismus“, hat Ocker erfahren. Doch das ist falsch, denn Autisten verweigern jeglichen Kontakt mit ihrer Umwelt und reagieren nicht auf emotionale Zuwendung.

Erschwert wird die Diagnostik durch die unterschiedlichen Ursachen, die zu Mutismus führen können. „Eine Sprachentwicklungsstörung ist nur einer von vielen Gründen“, so Simone Wolf. Ein ganzes Bündel kann da zusammenkommen: psychologische genauso wie physiologische Faktoren (beispielsweise eine Unterversorgung des Hirnstoffwechsels mit Serotonin), Überreaktionen des Angstzentrums, Entwicklungsstö-

rungen und Veranlagung. Haben bereits die Eltern Probleme, mit Fremden zu kommunizieren, ist es möglich, dass das Kind sich dieses Verhaltensmuster abschaut und in Mutismus versetzt.

Es gibt gute Chancen, die Störung zu überwinden, sagt Simone Wolf. Zunächst sollten diejenigen, die mit dem Kind zu tun haben – außer den Eltern die Erzieherinnen im Kindergarten und die Lehrer – beobachten, ob das Kind über einen längeren Zeitraum in fremder Umgebung verstummt. Als Faustregel gelte ein Monat Schweigen, „dann ist klar, es handelt sich nicht um eine vorübergehende Phase“, sagt Claus Ocker. Ist der Mutismus erkannt, können verschiedene Ansätze helfen, ihn in den Griff zu bekommen: Verhaltens-, Sprach-, Sozial- und Gesprächstherapien. Als Ergänzung weist die Mutismus-Selbsthilfe Deutschland mit Sitz in Köln auf die „Medicotherapie“ hin. Dabei wird der Serotoninspiegel im Gehirn gesteigert und die Angstzustände verschwinden.

Claus Ocker und Simone Wolf möchten sich in der Selbsthilfegruppe auch stark machen für eine angepasste Beurteilung von mutistischen Kindern in der Schule. Weil sie sich nicht am Unterricht beteiligen, beeinträchtigt eine schlechte mündliche Note die Gesamtbewertung. „Manchmal werden Mutisten sogar komplett falsch beschriftet, weil man sie für dumm hält“, sagt Simone Wolf. Nur gerecht wäre es daher, bei diesen Kindern die mündliche Leistung aus der Bewertung zu streichen – ähnlich wie es bei Legasthenikern mit den schriftlichen Arbeiten geschieht.

> Kontakt: claus.ocker@arcor.de

FACHCHINESISCH

Was sind Lentigo senilis?

Im Grunde handelt es sich bei Altersflecken (Lentigo senilis, Lentigo solaris) um typische Zeichen der Hautalterung. Die linsengroßen, bräunlichen Pigmentflecken sind Produkte starker UV-Strahlung über lange Zeit. Die Flecken entstehen vor allem an Stellen, die der Sonne bevorzugt ausgesetzt sind, wie Hände, Dekolleté, Unterarme und Gesicht. In der Oberhaut sitzen die Melanozyten, sie bilden unter Einwirkung von Sonneneinstrahlung den braunen Farbstoff Melanin. Mit zunehmendem Alter ist diese Produktion ungleichmäßig. Ergebnis sind die eigentlich harmlosen Altersflecken.

Unter bestimmten Voraussetzungen können sie sich jedoch zu Vorstufen von Hautkrebs entwickeln, jede auffällige Veränderung sollte deshalb vom Arzt kontrolliert werden.

Entfernt werden müssen die Altersflecken nicht; es sei denn, man findet sie unter kosmetischen Gesichtspunkten störend: Dafür gibt es Bleichcremes, Verfahren zur Hautanschliefung, Peelings und Laser-Behandlungen. Wer vorbeugen will, sollte konsequent auf Sonnenschutz achten: durch Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor oder den Aufenthalt im Schatten. (SAD)

REDAKTION GESUNDHEIT

Telefon: 04 21 - 36 71 35 80
Telefax: 04 21 - 36 71 35 81
E-Mail: gesundheit@bttag.info

ANZEIGE

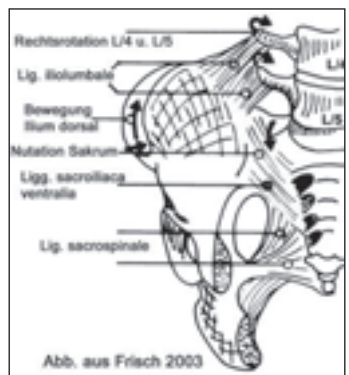
Die Beinlängendifferenz... eine revolutionäre Therapie setzt sich durch.

Wie wichtig Kompetenz für Ihre Gesundheit ist, zeigt vor allem das Phänomen der ungleich langen Beine – medizinisch Beinlängendifferenz. Hierunter leiden mehr Menschen als man glaubt. Betroffene wurden bislang nicht nur oft dazu verdammt, ihr Leben lang Einlagen zu tragen, die Beinlängendifferenz zieht auch meist

folgschwere Konsequenzen wie z. B. Arthrose des Rückens und der Hüftgelenke, sowie der Knie- und Fußgelenke nach sich. Doch wo weit muss es nicht kommen... In vielen Fällen handelt es sich um eine funktionelle Beinlängendifferenz, hervorgerufen durch eine Blockierung im Lenden-, Halswirbelsäulen- und SIG-Bereich (Sakroiliakal-Gelenk). Durch eine Rotationsfehlstellung des Beckens wirken Dehnungs- und Schwerkraftbelastungen auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule.

Unter diesem Aspekt, lässt sich das Auftreten von Bandscheibenvorwölbungen, fast ausschließlich

in der unteren Lendenwirbelsäule, erklären (Frisch, 2003). „Leider wird bei vielen Patienten mit unspezifischen Rückenleiden,



ISG-Gelenk: Störungsauswirkung kranial (zum Kopf hin).

die Ursache nicht erkannt, was zu Arthrose in Hüften, Knien und

Füßen führt“, erläutert der Rücken- und Gelenkexperte, Diplom-Physiotherapeut (Bachelor of Science) Torsten Gerdas. Auch bei Kindern und Jugendlichen haben diese Rotationsfehlstellungen für die Zukunft verhängnisvolle Auswirkungen.

Das **medicin & therapiecenter cura** geht bei dieser Behandlung neue Wege und setzt mit dem **cbt-Konzept** (cura-Beinlängendifferenz-Therapie) bei den Ursachen an. Ganz ohne invasive Eingriffe erzielt diese innovative, bereits als Marke eingetragene Therapie eine überdurchschnittlich hohe Erfolgsquote (gemessen an der Patientenzahl, bei denen eine erhebliche Verbesserung eintrat). Neben dieser Therapie bietet das **cura** aber auch ein herausragend qualifiziertes Gesundheitstraining an. Die Mitglieder werden hier

ausschließlich von kompetenten Physiotherapeuten betreut.

„Wir nehmen uns viel Zeit für unsere Mitglieder,“ verspricht Inhaber Gerdas, einer der wenigen studierten Physiotherapeuten in Bremen. Ein weiterer großer Vorteil des **cura** ist das medizinisch therapeutische Gerätesystem, welches ein gelenkschonendes und absolut effektives Training garantiert. Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Physiotherapie, Lymphdrainage, Massage sowie Stoßwellentherapie und die HYPOXI-Therapie sind nur einige weitere Behandlungsmöglichkeiten. **Wer das cura kennenlernen möchte, kann das am Sonntag, dem 23. September 2007. Von 10 bis 18 Uhr lädt das cura alle Interessenten herzlich zu einem Infotag in die Wachmannstraße 5 ein.**

C

Infotag am 23. Sept.

cura®
medicin & therapiecenter

Wir haben etwas gegen:

KOPFSCHMERZ, RÜCKENSCHMERZ, HÜFTSCHMERZ, KNIESCHMERZ, MIGRÄNE, SCHULTERSCHMERZ

u. v. m.

Tel. 04 21 - 70 54 73 • Wachmannstr. 5
 Parkplätze hinter dem Haus
 Mo - Fr 9 - 21 • So 10 - 15 Uhr
www.cura-bremen.de