

Buchtipp

Kinderkrankheiten

Gesunde Kinder, das wünschen sich alle Eltern. Entsprechend viele Sorgen machen sie sich, wenn es mal nicht so ist: Entwickelt sich mein Kind seinem Alter entsprechend? Was sollte ich tun, wenn mein Kind Fieber hat? Wann wird Durchfall für ein Baby gefährlich? Damit sich Eltern nicht übermäßig ängstigen müssen, hat die Ärztin Philippa Kaye das Buch „Kinderkrankheiten“ geschrieben. Darin informiert sie darüber, wie Kinder gesund aufwachsen und Eltern auf verschiedene Krankheiten reagieren können.



gieren den Leser durch Schaubilder zu Themen wie Fieber, Erbrechen oder Hautreizung. Die abschließenden Antworten verweisen darauf, ob man dem Kind selbst helfen kann oder zum Arzt gehen sollte.

Im Mittelteil beschäftigt sich Kaye mit verschiedenen Kinderkrankheiten. Sie fängt mit den „Ersten Wehwechen bei Babys“ an und beschreibt dann Infektionen wie Masern oder Röteln. Danach folgen Krankheiten, die sich einer Körperregion zuordnen lassen, etwa Auge, Hals, Nase und Ohr. Ein Glossar listet weitere Erkrankungen auf. Das abschließende Kapitel widmet sich der Ersten Hilfe bei Babys und Kindern. (dapd)

Philippa Kaye: Kinderkrankheiten. Die 150 wichtigsten Kinderkrankheiten erkennen und behandeln, Dorling Kindersley, 2011, 14,95 Euro, ISBN: 978-3-8310-1789-8

Gesund bleiben

Tee gegen Müdigkeit

Lange sitzen, viel Kaffee und mittags dann paniertes Fisch in der Kantine: Wer viel im Sitzen arbeitet, den ganzen Tag am Schreibtisch verbringt, läuft schnell Gefahr, die gesunde Ernährung hinten anzustellen. Mit drei einfachen Regeln können diese Risiken minimiert werden: weniger Kaffee, mehr Bewegung und leichtes Mittagessen.

Lässt die Konzentration im Laufe des Arbeitstages nach, greifen viele zum Kaffee. „Ein Kaffee zwischendurch ist überhaupt kein Problem“, sagt Anette Wahl-Wachendorf, Fach-

ärztin für Arbeitsmedizin. Man sollte aber nicht versuchen, Müdigkeit und Konzentrationschwäche mit immer mehr Kaffee zu bekämpfen, sondern stattdessen zirka zwei Liter Wasser oder Tee trinken.

Aufkommende Müdigkeit lasse sich am effektivsten mit Bewegung und einem kleinen Tapetenwechsel vertreiben: Zwischendurch mal den Schreibtisch zu verlassen und eine Runde zu drehen, wirke Wunder und beuge sowohl Thrombosen als auch Rückenproblemen vor. Ein weiterer Risikofaktor sei eine falsche Ernährung am Arbeitsplatz. Zu empfehlen seien Salat, Gemüse, Fisch ohne fette Panade und Milchprodukte. (dapd)



Tee und Wasser helfen gegen mangelnde Konzentration am Arbeitsplatz. Zu viel Kaffee ist dagegen tabu. Bild: dpa

Mit Gemüse anreichern

Gesunder Genuss

Püriertes Gemüse im Lieblingsessen macht gesunde Ernährung schmackhafter. Wenn Eltern Nudelgerichte oder -aufläufe damit anreichern, verzehren Vorschulkinder etwa doppelt so viel Gemüse und etliche Kalorien weniger im Verlauf eines Tages als zuvor. Zu diesem Ergebnis kommen amerikanische Forscher, wie der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte erläutert.

„Bekannt ist, dass klein geschnittenes Gemüse und Obst lieber gegessen werden als ganze Stücke“, teilt der Verband mit. „Nun kommt eine weitere Methode hinzu, die Eltern dabei hilft, kleine Kinder gesünder zu

ernähren.“ Die Mahlzeiten mit dem hinzugefügten Gemüsesorten als Zusatz zu sich, zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Tomaten und Kürbis. Die Kinder sollten so viel verzehren wie sie mochten. Dabei aßen sie dieselbe Menge wie sonst und fanden sie immer noch gut, auch wenn zerdrücktes Gemüse ein neuer Bestandteil war. (dpa)

Das hilft

Auch im Bett bewegen

Bettlägerige Patienten leiden oft unter steifen Gelenken. Werden die Gelenke über einen langen Zeitraum nicht bewegt, verkürzen außerdem Muskeln, Sehnen und Bänder. Einfache Tätigkeiten oder Handbewegungen fallen dann schwerer als sonst.

Um der sogenannten Kontraktur vorzubeugen, reichen einfache Bewegungen aus, erläutert Physiotherapeutin Annetregret Heuschmid. So haben Ältere nach dem morgendlichen Aufstehen, Waschen, Kämmen und Anziehen sowie einem an-

schließendem Spaziergang schon viele Gelenke bewegt. Fehlt den Patienten die Kraft, sich selbstständig zu bewegen, kann eine andere Person mithelfen. Dazu sollten die jeweiligen Gliedmaßen mit beiden Händen ober- und unterhalb des Gelenks gegriffen werden. Dann kann das Gelenk unter leichtem Zug in alle Richtungen, die möglich sind, bewegt werden. Liegen Erkrankte lange Zeit im Bett, sollten die Gelenke immer wieder in unterschiedlichen Stellungen gelagert werden. Gegen eine Versteifung hilft, sie mal gebeugt, mal gestreckt und mal in einer mittleren Position abzulegen. (dpa)

Visite im Betrieb



Auch das ist Vorbeugung: Ärztin Dr. Verena Locher gibt Barbara Mense im Oelder Werkarztzentrum eine Gripeschutzimpfung. Bild: Borgmann

Damit es erst gar nicht zum Bandscheibenvorfall kommt, schaut sich der Betriebsarzt den Arbeitsplatz genau an. Auch Impfungen bietet er an. Über ihre Aufgaben sprach „Glocke“-Redaktionsmitglied Mirco Borgmann mit der Oelder Werksärztin Dr. Verena Locher.

Impfungen

„Die Gripeschutzimpfung empfehlen wir allen, die chronisch erkrankt sind, viel Kundenkontakt oder viel mit Kindern zu tun haben“, sagt Dr. Verena Locher. „Auch Vielflieger und Seniorenheim-Mitarbeiter sollten sich pieksen lassen“, erklärt sie. Der Oktober sei dafür ein idealer Zeitpunkt. „Das sind aber nicht die einzigen Impfungen, die bei uns im Laufe des Jahres anstehen“, betont die Werksärztin. „Viele Firmen haben Mitarbeiter, die Dienstreisen nach Afrika oder Südamerika unternehmen. Zur reisemedizinischen Beratung gehört dann die Gelbfieber-Impfung.“ Auch Malaria-Tabletten bekomme der Reisende für den Fall des Falles mit.

Der Arbeitsplatz

Prävention fängt im Büro an. Wer täglich viel am Computer sitzt, der strengt seine Augen an. „Regelmäßige Sehtests bieten wir daher an“, berichtet Dr. Verena Locher. In Zusammenarbeit mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit, die jeder Betrieb ebenfalls stellen muss, nimmt der Werkarzt auch die Position des Bildschirms und der Raumbeleuchtung in Augenschein. „Gegen Nackenprobleme hilft schon, sich am Schreibtisch auch mal in die andere Richtung zu wenden oder zwischendurch aufzustehen“, rät die Ärztin.

Wiedereingliederung

„Der Leistungsdruck hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen“, betont Dr. Verena Locher. So gesellen sich zu Herzinfarkten oder Bandscheibenvorfällen, die zu einem längeren Ausfall des Mitarbeiters führen, immer häufiger psychische Erkrankungen hinzu. „Die Vorstufe sind Burnout oder Erschöpfungszustände. Im schlimmsten Fall kommt es zur Depression“, sagt die Ärztin. Ihre Aufgabe ist es dann, solche Mitarbeiter, die in der Regel länger als sechs Wochen ausgefallen sind, wieder in den Beruf einzuliefern. „Das fängt mit vier Stunden am Tag an und steigert sich über einen längeren Zeitraum

„Bei einer Mitarbeiterin habe ich auffällige Herzgeräusche gehört. So konnte ich eine schwere Krankheit verhindern.“

über sechs Stunden täglich auf die normale Arbeitszeit“, berichtet die Medizinerin. Jeder Arbeitgeber sei dazu verpflichtet, die Wiedereingliederung zu ermöglichen. „Unsere Aufgabe ist es auch, für jeden einen Arbeitsplatz zu finden, der den gesundheitlichen Erfordernissen entspricht.“

Vorsorge

Abhängig von der Arbeit des Beschäftigten gibt es unterschiedliche Vorsorgeuntersuchungen. „Beim Lackierer schauen wir uns Leber und Lunge an, beim Schweißer, ob sich die Lunge verändert hat. Grund dafür ist der Schweißrauch“, sagt Dr. Verena Locher. Wer viel an der Maschine steht,

wird zur Lärmschutzuntersuchung geschickt – selbst wenn er einen Gehörschutz tragen muss. „Für alle Berufsgruppen bieten wir zudem ein Brustkrebs- und Hautkrebs-Screening an.“ Abgenommen hätten in den vergangenen Jahren Arbeitsunfälle.

Untersuchung

Bei der Vorsorge- und Einstellungsuntersuchung hatten die meisten Arbeitnehmer Kontakt mit dem Werkarzt. „Das macht etwa ein Drittel unserer Arbeitszeit aus“, sagt die Werksärztin. Ziel sei es, festzustellen, ob der Mitarbeiter für einen bestimmten Arbeitsplatz geeignet ist. „Jugendliche, werdende Mütter und Schwerbehinderte stehen unter besonderem gesetzlichen Schutz. Hier muss der Arbeitsplatz passen.“ Ganz selten komme es vor, dass sich nach einer Einstellungsuntersuchung herausstellt, dass ein potenzieller Arbeitnehmer nicht für eine Stelle infrage kommt. „Wenn nicht, dient das auch zu seinem eigenen Schutz“, stellt Dr. Verena Locher fest.

Sprechstunde

Jeder Arbeitgeber muss einen Werk- oder Betriebsarzt stellen. Werkarztzentren wie das in Oelde übernehmen diesen Auftrag für mehrere Firmen. In regelmäßigen Abständen finden daher Sprechstunden und Impfaktionen im Betrieb oder in der Praxis statt.

Hintergrund

Betriebs- oder Werksärzte sind nicht in den allgemeinen medizinischen Notdienst eingebunden. Sie stehen sowohl für den Arbeitnehmer als auch für den Arbeitgeber als Ansprechpartner zur Verfügung. Betriebsärzte sind präventiv tätig, damit es erst gar nicht zu Erkrankungen und Arbeitsausfällen kommt. „Wir stel-

len keine Kassenrezepte aus. Stellen wir Erkrankungen fest, schicken wir die Arbeitnehmer zu ihrem Hausarzt“, sagt Dr. Verena Locher, Leiterin des Werkarztzentrums Oelde. Arbeitsmedizin ist eine Studienrichtung im Rahmen des Medizinstudiums. „Es gibt spezielle Vorlesungen zu diesem Thema.“ (mbo)

Mit Mittelohrentzündung besser nicht fliegen

Ob Kurz- oder Langstrecke: Auch bei kälteren Temperaturen steigen Tausende Menschen in den Flieger. Prinzipiell kein Problem, doch gerade in der kalten Jahreszeit haben viele nicht nur mit Erkältungen, sondern gelegentlich auch mit Mittelohrentzündungen zu kämpfen. „Vermeiden Sie Flugreisen, wenn irgend möglich“, betont Doris Hartwig-Bade vom Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte. Durch die Entzündung sei die Belüftung des Ohrs stark beeinträchtigt: „Im Ohr ein-

geschlossene Luft dehnt sich durch den in großen Höhen geringeren Luftdruck stark aus und drückt auf das Trommelfell“, erklärt die Hals-Nasen-Ohrenärztin: „Dadurch können Schmerzen sowie Gleichgewichtsstörungen auftreten, und im schlimmsten

Fall kann sogar das Trommelfell beschädigt werden.“ Der Druckausgleich im Flugzeug genüge leider nicht, um dem vorzubeugen. Bei einer akuten Entzündung des Mittelohrs sollten Betroffene lieber auf dem Boden bleiben, betont die Medizinerin. (dapd)

Wenn Stress unter die Haut geht

Haut und Seele hängen eng zusammen: Wir schämen uns und werden rot. Wir erschrecken uns und werden blass. Wir sind aufgeregt, und unsere Hände werden feucht. Auch Stress kann auf die Haut einwirken: Er schwächt das Immunsystem, die Schutzmechanismen der Haut werden gestört, und sie wird anfälliger für Krankheiten, chronische oder akute. Eine ganze Reihe von Hautproblemen könne durch Stress verstärkt oder sogar verursacht werden, erklärt Kurt Seikowski, Psychologe an der Klinik für Dermatologie des Uni-Klinikums Leipzig.

Häufig gebe es stressbedingte Hautprobleme wie Urtikaria bei Menschen über 40, die nicht einsehen wollten, dass ihre Leistungsfähigkeit abnimmt. „Sie

überfordern sich, und es kommt zu einem Spannungsdefizit“, erklärt Seikowski.

Dass Hautprobleme sich auf die Psyche auswirken, ist schon lange bekannt und anerkannt: Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft hat herausgefunden, dass schwere Hauterkrankungen, die Patienten mit ständigem Juckreiz oder entstellendem Ausschlag quälen, die Lebensqualität ähnlich einschränken wie Herzkrankheiten oder Diabetes.

Oft könne man mit relativ einfachen Mitteln helfen: „Wenn die Hautprobleme auf reine Spannungsdefizite zurückgehen, aber keine psychischen Defizite vorliegen, wirken zum Beispiel Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sehr gut“, sagt Kurt Seikowski.



Wenn die Haut juckt, können auch Stressfaktoren eine Ursache dafür sein. Das Organ reagiert auf ein Spannungsdefizit und psychische Probleme empfindlich. Bild: dapd

Bei zu großen oder vielen Problemen seien allerdings nur Einzelgespräche wirksam. An der Universitäts-Hautklinik Heidelberg hat man die positiven Effekte von Entspannungstechniken schon lange erkannt. Seit 13 Jahren gibt es dort die „Balsam-

Gruppe“, ein stationäres Angebot für Patienten mit Hauterkrankungen. „Besonderes Augenmerk legen wir auf psychologische und psychosoziale Komponenten“, sagt Krankenschwester Katharina Wettich-Hauser, Koordinatorin der Gruppe. (dapd)