

Umgang mit Schmerz beibringen

Kinder müssen den richtigen Umgang mit Schmerzen noch lernen. Ihnen dies beizubringen, sei eine schwierige Aufgabe für Eltern, erklärt der Kinderschmerztherapeut Boris Zernikow im Apothekenmagazin «Baby und Familie»: Sie müssten wissen, wann ein Schmerz akut sei, etwa nach einem Sturz, und wann die Seele verantwortlich sei, weil das Kind zum Beispiel nicht in den Kindergarten wolle und deswegen unstillbare Bauchschmerzen bekomme. «Dem gestürzten Kind wird aufgeholfen, die Tränen getrocknet, auf die Wunde kommt ein Pflaster», sagt er. So gewinne das Kind Vertrauen, dass Schmerz vergänglich sei. Das Bauchschmerz-Kind aber müsse in den Kindergarten, wenn eine andere Ursache ausgeschlossen werden könne. «Bleibt die Mutter mit ihm zu Hause, verbindet es schnell ein positives Gefühl damit: Wenn ich Bauchweh habe, kümmert Mama sich besonders um mich. Das ist fatal», wird Zernikow zitiert. Echte Schmerzen, die mit einem Medikament gestillt werden könnten, solle ein Kind nicht leiden. Es solle lernen: «Meine Eltern sind auch in schlimmen Zeiten für mich da, manchmal hilft jedoch nur Medizin.» (ddp)

Zusammenhang: MS und Gürtelrose

Nach Ausbruch einer Gürtelrose erhöht sich das Risiko, an Multipler Sklerose zu erkranken, fast um das Vierfache. Darauf deutet eine Studie taiwanesischer Wissenschaftler hin, die im «Journal of Infectious Diseases» veröffentlicht wurde. Über einen solchen Zusammenhang wird schon seit Langem spekuliert. Für die Studie werteten Heng-Ching Lin und sein Team von der Taipei Medical Universität in Taiwan Informationen von mehr als 315 550 Patienten mit Gürtelrose (Herpes Zoster) sowie einer aus 946 650 Personen bestehenden Kontrollgruppe aus. Letztere wurden per Zufall ausgewählt, bei keinem war Herpes Zoster oder eine andere virale Erkrankung diagnostiziert worden. Die Forscher gingen der Frage nach, wie viele der Menschen innerhalb eines Jahres nach Ausbruch einer Gürtelrose an MS erkrankten. Ergebnis: Herpes-Zoster-Patienten haben ein 3,96 Mal grösseres Risiko, eine Multiple Sklerose zu entwickeln. Die Autoren der Studie betonten, dass es sich bei allen Probanden um Han-Chinesen gehandelt habe und dass Multiple Sklerose in Asien im Vergleich zu westlichen Staaten deutlich seltener auf trete. Deshalb lasse sich das Ergebnis ihrer Arbeit möglicherweise nicht ohne Weiteres auf alle Bevölkerungsgruppen weltweit übertragen. (ddp)

Mehr Muskeln durch Apfelschalen

Apfelschalen stärken den Muskelaufbau, wie amerikanische Forscher jetzt bei Experimenten mit Mäusen herausfanden. Sie enthalten eine Substanz, die das Muskelwachstum anregt: Ursolsäure. Im Tierversuch beobachteten die Wissenschaftler um Christopher Adams von der Universität Iowa, dass der Naturstoff den Abbau von Muskeln verringert und ihr Wachstum fördert. Die Mäuse verloren Körperfett, ausserdem sanken der Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte. Alter und Krankheit gehe häufig einher mit Muskelschwund, sagte Adams. «Aber es gibt noch kein Medikament dagegen.» (ddp)

PHYSIOTHERAPEUT RETO SCHURTE IM PORTRÄT

Bewegung hält gesund

Der Therapieraum gleicht einem kleinen Turnsaal: Grosse blaue Medizinbälle, Sprossenwand, ein Hometrainer, zwei Barren in der Mitte des Raumes als Gehhilfe. Unter fachkundiger Anleitung von Physiotherapeut Reto Schurte lernen hier Patienten die Bewegung neu.

Vaduz. – Wenn jeder Schritt eine Qual ist oder jede Handbewegung schmerzt, dann hilft oft nur noch eine Operation. Das Einsetzen von künstlichen Knie-, Hüft- oder Schultergelenken ist mittlerweile wöchentliche Routine im Liechtensteinischen Landesspital. Für die Rehabilitation der Patienten ist Reto Schurte zuständig. Er ist einer von drei Physiotherapeuten, die in Vaduz dafür sorgen, dass die Patienten wieder auf die Beine kommen.

Vor rund 30 Jahren verbrachte man nach einer Operation noch Wochen im Bett. Heute heisst das Credo: Bewegung. «Je früher man damit beginnt, desto besser verläuft der Heilungsprozess», sagt Reto Schurte. Viele Patienten müssen den natürlichen Bewegungsablauf erst wieder lernen. Denn oft wurde der betroffene Körperteil vor der Operation instinktiv geschont oder es haben sich falsche Bewegungsmuster eingeschlichen. Mit einfachen Übungen lernen die Patienten Schritt für Schritt das richtige Beugen, Strecken, Gehen. An erster Stelle steht die Beweglichkeit, dann wird an Kraft, Koordination und Gleichgewicht gearbeitet. Dafür sind aber nicht nur die Trainingsgeräte und die richtige Technik notwendig. «Ein guter Therapeut braucht eine gehörige Portion Geduld, Einfühlungsvermögen und Motivationsfähigkeit», so Schurte. «Unser Ziel ist es, die Menschen so weit zu mobilisieren, dass sie ihren Alltag wieder alleine bewältigen können – ja sogar Freude an der Bewegung finden. Dafür ist die Mithilfe des Patienten entscheidend.»

Ganzheitliche Analyse

Seit zwölf Jahren arbeitet Reto Schurte als Physiotherapeut, seit acht Jahren im Landesspital in Vaduz. Sein Beruf bringt ihn mit Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zusammen. Anhand der Krankengeschichten seiner Patienten analysiert Schurte ganzheitlich die Ursachen für ihre Beschwerden. Nur so kann er sie wirkungsvoll behandeln. Die physiotherapeutischen Massnahmen werden sowohl bei Patienten der Inneren Medizin (z. B. nach grösseren



Reto Schurte: Der Physiotherapeut bei der Arbeit im Liechtensteinischen Landesspital.

Bild Elma Korac

Operationen) als auch der Neurologie (z. B. bei Schlaganfall) angewendet. Eine deutliche Zunahme sieht der Physiotherapeut bei orthopädischen Eingriffen. «Die Menschen werden immer älter und der menschliche Körper hält nicht mit.» Besonders die Gelenke würden unter der lebenslangen Belastung leiden und seien vom Verschleiss betroffen. Zudem begünstige der heutige Lebensstil und die unzähligen Möglichkeiten der passiven Mobilität, dass sich die Menschen immer weniger bewegen.

Teuflicher Kreislauf

«Dort, wo sich Bewegung zurückzieht, macht sich Krankheit breit», sagt Schurte. «Man wird träge, legt ein

paar Kilos zu, die Bewegung wird anstrengender und man lässt es ganz.» Die Auswirkung mangelnder Bewegung auf den Körper sind jedoch fatal. Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Einschränkungen im Bewegungsapparat. Die Hälfte aller Menschen bewegt sich zu wenig. Optimal wären täglich wenigstens 30 Minuten bei mässiger Belastung. Gelenkschonend sind etwa Schwimmen oder Radfahren. Doch es muss nicht unbedingt Sport sein – spazieren gehen, Gartenarbeit oder das Haus renovieren halten ebenso fit. «Die Bewegung sollte auf jeden Fall Freude bereiten, dann hat sie oft eine bessere Wirkung als Medikamente und kann diese sogar ersetzen.» (mv)

Nottwil: Steigende Patientenzahl

Nottwil LU. – Das Schweizer Paraplegiker Zentrum (SPZ) in Nottwil hat im letzten Jahr 883 (2009: 834) Personen stationär behandelt, so viele wie nie zuvor. Die Bettenbelegung stieg von 91 Prozent auf 93 Prozent, die Zahl der Pflage tage von 46 330 auf 47 660. Wie die Schweizer Paraplegiker Stiftung (SPS) am Mittwoch mitteilte, nahm im letzten Jahr auch der durchschnittliche Betreuungsaufwand zu. Wurde ein Patient 2009 pro Tag noch während 5,1 Stunden gepflegt, so waren es 2010 5,8 Stunden. Die SPS führt dies auf die höhere Zahl von Patienten mit Tetraplegie zurück. Der Umsatz der gesamten Paraplegiker-Gruppe erhöhte sich von 194,1 Mio. auf 201,3 Mio. Franken. Das Betriebsergebnis (EBIT) nahm von 16,2 Mio. auf 17,2 Mio. Franken zu. Der Gewinn reduzierte sich von 2,0 Mio. auf 0,9 Mio. Franken. Die Paraplegiker-Gruppe konnte erneut auf die Unterstützung aus der Bevölkerung zählen. Rund 1,5 Millionen Menschen sind Mitglieder der Gönnervereinigung. Durch Mitgliederbeiträge, Spenden, Erbschaften und Legate nahm die Gruppe 73,7 (2009: 70,5) Mio. Franken ein. (sda)



BUCHTIPP

Lebensmittel-Intoleranz erkennen

Viele Menschen leiden an chronischen Beschwerden, haben ständig Magen-Darm-Probleme, Blähungen, Reizdarm oder Hautprobleme, ohne dafür eine Erklärung zu finden. Bei vielen dieser Beschwerden können Entzündungsreaktionen im Körper eine entscheidende Rolle spielen, die auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit zurückzuführen. Hilfe finden Betroffene nun im Buch «Lebensmittelunverträglichkeit».

Hans-Jörg Schwyn und Camille Lieners, beide führend im Bereich biochemische Analysen und Medizin-diagnostik, erklären in diesem Buch anschaulich und mit vielen Fallbeispielen die Zusammenhänge von Unverträglichkeiten auf Lebensmittelinhaltsstoffe. Und sie zeigen verständlich mit etlichen Tipps, wie eine Lebensmittel-Intoleranz durch Auswahl der richtigen Ernährung behandelt werden kann. (hpn)

Hans-Jörg Schwyn, Camille Lieners: «Lebensmittelunverträglichkeit». AT Verlag, 2009. 29.90 Franken.

Weltweit ist jeder siebte Mensch behindert

Weltweit leben mehr als eine Milliarde Menschen mit einer Behinderung. Davon sind zwischen 110 und 190 Millionen schwer behindert, wie die jüngsten Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation und der Weltbank zeigen.

Genf. – Der Bericht zeige, dass der Anteil an Behinderten in den vergangenen 40 Jahren weltweit von 10 auf 15 Prozent gestiegen sei, sagte Etienne Krug. Der Leiter der Abteilung zur Prävention von Gewalt und Behinderung bei der Weltgesundheitsorganisation WHO stellte den Bericht am Donnerstag in Genf vor. Der Anstieg der Anzahl Behinderter seit den 70er-Jahren erkläre sich vor allem dadurch, dass die Menschen immer älter werden, heisst es in dem Bericht. Auch die Zunahme an chronischen Gesundheitsproblemen wie Diabetes und

Krebs seien eine Erklärung dafür. Fast 46 Prozent der über 60-Jährigen sind behindert. Von den Kindern unter fünf Jahren leben dagegen weniger als fünf Prozent mit einer Behinderung.

Der Bericht sei ohnegleichen, sagte Sandor Sipos, Vertreter der Weltbank in der Europäischen Union. 300 Experten hätten während vier Jahren an dem 325 Seiten dicken Dokument gearbeitet. Der Bericht zeigt, dass nur wenige Länder angebrachte Massnahmen getroffen haben, um den Bedürfnissen der Behinderten gerecht zu werden. Die Palette der Hindernisse, mit denen die Behinderten konfrontiert sind, geht von Ausgrenzung und Diskriminierung über unzureichenden Zugang zu medizinischer Hilfe bis zu ungenügenden Kommunikationsmöglichkeiten. Dadurch sind die Behinderten in schlechterem gesundheitlichem Zustand und haben weniger Erfolg in der Ausbildung. (sda)

Eröffnung des ersten Kinderwunschzentrums in Liechtenstein

17. Juni 2011, 15.00 – 19.00 Uhr, Eschen Gemeindesaal

Eröffnungssymposium Kinderwunschzentrum Dr. Thomas Sander

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe (FMH), Spezialisierung in Kinderwunschbehandlung

Facharzt Ausbildung an der Universitäts-Frauenklinik Innsbruck

Spezialisierung in Endokrinologie und Reproduktionsmedizin

9 Jahre stellv. Ärztlicher Leiter des Instituts für Reproduktionsmedizin in Bregenz bei Prof. Zech



Dr. Thomas Sander

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Essanestrasse/Aeule 1

FL-9492 Eschen

Tel. +423 375 04 55

Fax +423 375 04 56

www.frauenarzt-sander.at

eschen@frauenarzt-sander.at

Praxiszeiten: Mo–Fr, 9.00–12.30 und nach telefonischer Vereinbarung