

Ihre aktuelle **Serviceseite**

Gesundheit
Wie Sie fit bleiben

Geld
Rund um Ihr Vermögen

Kino
Neues auf der Leinwand

Multimedia
Leben im Datenstrom

Garten
Pflanzen und mehr

Vernarbtes Sportlerherz

Männer Sportliche Höchstleistung kann den Herzmuskel schädigen.

Bei männlichen Triathleten gibt es Hinweise, dass Schädigungen am Herzmuskel mit sportlicher Höchstleistung einhergehen, berichtet Prof. Gunnar Lund vom Uniklinikum Hamburg-Eppendorf: „In der Normalbevölkerung kommt eine Herzmuskelentzündung mit drei bis vier Prozent vor; bei unseren männlichen Probanden sind dagegen 17 Prozent auszumachen.“ Bei den Frauen wurden keine Herzvernarbungen festgestellt. Das deutlich geringere vorhandene Hormon Testosteron im weiblichen Körper wird als Grund vermutet. „Auf einem moderaten Niveau ist Sport zweifellos gesund und lebensverlängernd. Männer, die sich stark bis sehr stark belasten, sollten jedoch ihr Herz im Auge behalten“, empfiehlt Lund. „Am besten mit einem Kardio-MRT. Das ist die einzige Technik, mit der man die Vernarbungen der Herzmuskulatur bei Sportlern nachweisen kann.“



Zahnarzt Elmar Ludwig demonstriert, wie einem Pflegebedürftigen die Zähne geputzt werden sollten (links). Workshop-Teilnehmer Hans Kneep hält den Übungskopf, aus dem seine Kollegin die Prothese entfernt (rechts).
Fotos: Andrea Mader, LZK, Iris Humpenöder



Was, wenn der Arzt Fehler gemacht hat?

Patientenberatung

Nur wer nachweislich geschädigt wurde und das beweisen kann, hat Erfolgsaussichten.

Fehler sind menschlich. Unterlaufen Sie einem Arzt oder dem medizinischen Personal, kann das für Patienten jedoch schwerwiegende Folgen haben. Mögliche Behandlungsfehler gehörten 2017 zu den häufigsten Fragen bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Viele Ratsuchende seien verunsichert, so die Erfahrung der Berater.

Nicht jede erfolglose Behandlung oder Fehldiagnose ist aber als Behandlungsfehler einzustufen. Ein Behandlungsfehler liegt erst dann vor, wenn der Arzt im Rahmen der Behandlung gegen geltende medizinische (Facharzt-) Standards verstößt und den Patienten dadurch nachweislich schädigt, erklärt die UPD. Mögliche Folgen können demnach materielle Schäden wie ein Verdienstaustausch oder Pflegekosten, aber auch immaterielle Schäden wie Schmerzen und Einschränkungen im Alltag sein.

Beweispflicht beim Patienten

Wichtig zu wissen: Der Schaden muss zweifelsfrei durch den Behandlungsfehler verursacht sein. Die Beweislast liegt beim Patienten. „Ein Patient, der aufgrund eines vermeintlichen Behandlungsfehlers Ansprüche geltend machen will, hat grundsätzlich eine doppelte Beweislast: Er muss nicht nur beweisen, dass der Arzt einen Fehler gemacht hat. Er muss in der Regel auch nachweisen, dass dieser Fehler zu einem Gesundheitsschaden geführt hat“, erklärt Heike Morris, die juristische Leiterin bei der UPD. Die Herausforderung: Ob ein Arzt vom (Facharzt-)Standard abgewichen ist, kann in der Regel nur durch ein medizinisches Gutachten nachgewiesen werden.

In der Regel haben Patienten drei Jahre Zeit, um Schadenersatz- und Schmerzensgeldansprüche anzumelden. Da gesundheitliche Schäden oft erst lange nach der Behandlung auftreten, beginnt die Verjährungsfrist erst mit Ende des Jahres, in dem der Betroffene von dem möglichen Behandlungsfehler erfahren hat beziehungsweise davon hätte erfahren können.

Wer einen Behandlungsfehler vermutet, sollte seinen Arzt direkt darauf ansprechen. „Der Arzt ist verpflichtet, Sie auf Nachfrage auch über eigene Fehlleistungen zu informieren“, weiß Heike Morris.

Die UPD rät auch, sich an die jeweilige Krankenkasse zu wenden. „Diese ist verpflichtet, ihre Versicherten bei vermuteten Behandlungsfehlern kostenlos zu unterstützen, wenn sie infolge einer Leistung entstanden sind, die von der Krankenversicherung gezahlt wurde.“

ih

Info Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland ist kostenfrei unter der Telefonnummer 0800 011 77 22 erreichbar.

Gesund im älteren Mund

Pflege Eine professionelle Mundhygiene im Alter bedeutet mehr Lebensqualität – für Betreuer ebenso wie für Heimbewohner. Von Iris Humpenöder

Das ist sicher eines von vielen Themen im Pflegebereich, das jahrelang vernachlässigt wurde“, sagt Hans Kneep, Bereichsleiter im Pflegeheim des St. Anna Stifts in Ulm drückt an diesem Vormittag mit gut 60 Kolleginnen und Kollegen die Schulbank. Die Zahnärztekammer Baden-Württemberg hat in die Valkenburgschule Ulm, wo unter anderem auch die Berufsausbildung in der Pflege stattfindet, zu einem Workshop eingeladen. Und ihren wohl engagiertesten Vertreter in Sachen Alterszahnheilkunde als Referenten ins Rennen geschickt: Der Ulmer Zahnarzt Dr. Elmar Ludwig, Vorsitzender des Arbeitskreises Alters- und Behindertenzahnheilkunde Baden-Württemberg, setzt sich seit mehr als 15 Jahren dafür ein, dass Pflegekräfte den Bewohnern aufmerksam in den Mund schauen.

„An manche Bewohner kommt man aber doch gar nicht ran“, sagt Kneep und lernt von Ludwig, wie er sich eng hinter den Bewohner stellen, wie er dessen Kopf halten muss, um mit der Bürste die Zähne zu reinigen. Doch nicht nur Pflegekräfte haben Nachholbedarf: „Auch Zahnärzte haben in ihrem Studium keinen Pflegebedürftigen gesehen“, sagt Ludwig, der mit dafür gesorgt hat, dass inzwischen auch Filme und etliche Broschüren über das Thema informieren.

Wenn heute 80 Prozent der 12-Jährigen in Baden-Württem-

berg kariesfrei sind, bedeutet dies auch, dass immer mehr alte Menschen ihre eigenen Zähne haben. Was auch für deren geistige Gesundheit gut ist: „Zahnlosigkeit führt zu reduzierter Hirnaktivität, das Kauen aktiviert bestimmte Hirnregionen“, weist Ludwig auf aktuelle Studien hin.

Bakterielle Beläge

Noch 1987 sei die Mehrzahl der Altenheimbewohner zahnlos gewesen. Da habe es dann eben durch die „Dritten“ Probleme mit Soor, Parodontitis (Entzündung der Ohrspeicheldrüse) und Druckstellen gegeben, weiß Ludwig. Nach 30 Jahren zahnärztlicher Prävention sei heute nur jeder Achte zwischen 65 und 74 Jahren zahnlos. „Jetzt haben wir, etwa durch bakterielle Beläge auf Zähnen, auch ganz andere Probleme“, betont Ludwig und zählt einige auf: Karies, Parodontitis und Pneumonie.

„Eine Pneumonie ist die Infektionskrankheit, die am häufigsten zur Klinikeinweisung und im Pflegebereich zu 48 Prozent als Todesursache ausgemacht werden kann“, so Ludwig. Keime im Mund müssten reduziert werden. „Zwischen 10 und 40 Prozent der Lungenentzündungen im stationären Bereich lassen sich mit guter Mundgesundheit vermeiden“, erklärt der Zahnarzt. „Eine gute Mundgesundheit reduziert Schmerzen, ist Infektionsprophylaxe und bedeutet Lebensqualität“ – auch fürs Pflegepersonal,

wie Ludwig betont. „Wer keine Schmerzen mehr beim Essen hat, zeigt weniger Abwehr.“

Rund 30 Prozent der 75- bis 100-jährigen Senioren mit Pflegebedarf sind auf Hilfe bei der Mundhygiene angewiesen, so die Deutsche Mundgesundheitsstudie von 2016. „Die Zähne der Bewohner sollten sauber und unauffällig, die Prothesen intakt sein und gut passen, die Schleimhäute feucht sein“, rät der Experte. Dazu müsste zweimal am Tag Mundhygiene stattfinden – mindestens einmal davon gründlich. Krankhafte Veränderungen in der Mundhöhle sollten Pflegekräfte erkennen und beschreiben können und bei Bedarf den Kontakt zum Zahnarzt herstellen. Das

Risikant: Bakterien in der Blutbahn

Gesund beginnt im Mund, heißt die Devise der Landesärztekammer. Streuen Parodontitis-Bakterien in die Blutbahn ist das Risiko für chronische Atemwegserkrankungen und Lungenentzündung demnach zwei- bis vierfach erhöht, das Risiko für Osteoporose steigt um das Vier- bis Achtfache, für Schlaganfall um das Doppelte, für Herz-Kreislauferkrankungen und Herzinfarkt ebenfalls um das Doppelte, und das Risiko für Diabetes erhöht sich um das Zwei- bis Elfache. Dies ist ein schleichender und schmerzloser Prozess – 80 Prozent der Betroffenen wissen nichts davon.

könne der Hauszahnarzt sein, oder der Kooperationszahnarzt. Denn immer mehr Heime schließen einen Vertrag mit einem Zahnarzt, der dann in die Einrichtung kommt und dort auch die Pflegekräfte anleiten kann.

„Nehmen Sie eine Taschenlampe zu Hilfe“, rät Ludwig, „benutzen Sie Tupfer und Komresse und dann erst die Zahnbürste“, gibt er handfeste Tipps. Auch den Umgang mit Prothesen sollten Pflegekräfte üben. Dafür hat die LZK schon vor Jahren 40 von der Uni Tübingen gestiftete Übungsköpfe „umgebaut“.

Gar nicht so leicht, den Riegel zu finden, mit dem sich eine komplizierte Prothese entnehmen lässt. Kneep hält „Philipp“, den Übungskopf, fest, während seine Kollegin den Verankerungsmechanismus erforscht. „Vorsichtiges Rütteln hilft“, rät eine andere Teilnehmerin.

„Wir werden in Zukunft noch intensiver hinschauen“, sagt Kneep im Nachgang der Veranstaltung. Die dort entstandene Idee, in den Heimen jeweils eine Pflegekraft als „Mundmanager“ auszubilden, als Multiplikator und Ansprechpartner für die Zahn- und Mundpflege, hält Kneep grundsätzlich für gut. „Das kann man alles machen. Aber Sie wissen ja: Wir diskutieren derzeit über den Pflegegenotstand.“

Info

lzk-bw.de (unter „Zahnärzte“ findet sich die „Alters- und Behindertenzahnheilkunde“).

Hilfe für Angehörige

Krebs Die Diagnose stellt auch das Leben in der Familie auf den Kopf.

Eine Krebsdiagnose ist nicht nur für Patienten, sondern auch für Angehörige ein Schlag, der den Alltag völlig auf den Kopf stellt. Trauer und Sorge mischen sich mit Hilflosigkeit und Unsicherheit. Das Monatsthema des Onko-Internetportals zeigt auf, mit welchen Problemen Angehörige zu kämpfen haben – und wie sie sich selbst und dem Patienten helfen können. Während der Kranke in diagnostische und therapeutische Abläufe eingebunden ist, kommen Angehörige sich manchmal hilflos und überflüssig vor. Wie Angehörige es schaffen, den Alltag oder die Pflege zuhause leichter zu organisieren und wer helfen kann, wenn es doch einmal zu viel wird – hierzu gibt das Internetportal www.krebsgesellschaft.de/thema_februar2018 hilfreiche Hinweise. ih

ZAHL DER WOCHE

71

Prozent der 18- bis 24-jährigen Deutschen erwarten Freundlichkeit vom Arzt. Acht von zehn Befragten legen Wert darauf, dass er sich Zeit nimmt und Diagnosen gut erklärt. Mehr als der Hälfte ist zudem ein schneller Termin wichtig. Positive Bewertungen im Internet spielen hingegen nur für zwölf Prozent eine Rolle. Das ist das Ergebnis des Stada-Gesundheitsreports.



Die ausgesdiene Arznei entsorgen

Abgelaufene Medikamente dürfen nicht in die Toilette geworfen werden. Sonst landen Rückstände im Grundwasser. Auf www.arzneimittelentsorgung.de steht, welche Entsorgungsmöglichkeiten es wo gibt. Foto: Franziska Gabbert/dpa

Herzkrankheit Vor der Sauna zum Arzt

Dürfen Patienten mit Bluthochdruck, mit Rhythmusstörungen, Herzkranzgefäßerkrankungen oder Herzschwäche saunieren? „Das sollten Herzpatienten unbedingt mit ihrem Arzt besprechen“, rät der Kardiologe Dr. Vinzenz von Kagenbeck. Bei einem Saunagang von 70 bis 80 Grad und einer Dauer von 15 bis 20 Minuten steige die gesamte Herzleistung um etwa 80 Prozent. „Für alle Herzpatienten ist deshalb die plötzliche Abkühlung nach der Sauna auf jeden Fall ein Tabu.“

Immunsystem Katzen gegen Kinder-Asthma

Eine Katze in der Umgebung eines Neugeborenen sorgt dafür, dass das durch das so genannte TT-Gen genetisch bedingte Asthma-Risiko des Kindes nicht ausgelöst wird. Dänische Forscher fanden heraus, dass das Asthma-Risiko des Babys bereits während der Schwangerschaft verändert wird. Der Studienleiter Jakob Stokholm nimmt an, dass nur Katzen Träger bestimmter Bakterien, Viren oder Pilze sind, und diese das menschliche Immunsystem beeinflussen.

Allergie Pollen fliegen immer früher

Die pollenfreie Zeit zwischen Oktober und Februar ist aufgrund milderer Winter immer kürzer. Experten zufolge verlagert sich der Pollenflug der Frühblüher wie etwa Erle oder Hasel um knapp drei Wochen nach vorne. Allergiker sollten sich demnach schon früher auf Heuschnupfen-Symptome wie tränende Augen, Niesen und Husten einstellen. Sie treten immer dann auf, wenn die Baum- oder Blütenpollen mit den Schleimhäuten der Nase oder Atemwege in Kontakt kommen.