Mit Korl im Wartezimmer

Wer den Schaden hat

Taching ok, und Gesundheit im neuen Jahr! Ich mein', nix gegen ab und zu 'ne kleine Auszeit, aber bloß keine Schmerzen nich. Da bin ich nämlich allergisch gegen. Insofern hoffe ich, es tut dir nichts weh unter deinem Ganzkörpergips. Du lachst wohl gerade, oder warum wackelst du so ulkig? Schwer zu sehen, wenn nur die Augen rausgucken. War aber auch eine schöne Feier, oder? Für dich wohl nur bis zu dem Zeitpunkt, als „Herr F." – das bist du – „in stocknüchternem Zustand beim Abfeuern eines Feuerwerkskörpers von diesem in Brand gesetzt wurde, diesen zu löschen versuchte, wobei die Gartenlaube seines Nachbarn, Herrn K." – das bin ich – „in Flammen aufging". – Versicherungs-Chinesisch, aber ich deute dein Schweigen mal als Zustimmung. Oder? *ge-ri*

Achillessehnen im Winter vor Entzündungen bewahren

Sportler sollten ihre Kleidung im Winter den Außentemperaturen anpassen und sich vor allem ausreichend aufwärmen. Das rät das Deutsche Grüne Kreuz unter Hinweis auf eine israelische Studie, wonach auch die Außentemperatur einen Einfluss auf Achillessehnenentzündungen hat.

Die Achillessehne ist von einer dünnen Gewebeschicht umgeben und gleitet bei Bewegung in einer Art Röhre – Sehnenscheide – aus sechs bis acht Membranen. Zum Schutz vor Reibung sind in die Gewebeschichten gallertartige Verbindungen eingelagert. Laut der Studie werden die Eigenschaften der Membranen wesentlich durch die Außentemperatur bestimmt. Etwa 1400 Soldaten wurden zu verschiedenen Jahreszeiten unter denselben Bedingungen trainiert. Im Winter war das Verletzungsrisiko höher als im Sommer.

Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass Aufwärmen vor dem Sport die Gleitschicht geschmeidiger macht und so das Risiko von Verletzungen mindert. ddp

Entspannte Geburt

Hilda-Marianne kam im ersten Geburtshaus von Mecklenburg-Vorpommern zur Welt.

Von ANGELA GOLZ

Die Stillzeit ist zu Ende. Hilda-Marianne macht brav ihr Bäuerchen und liegt kurz darauf in den Kissen, satt und offensichtlich zufrieden. Wie die meisten Babys in solcher Situation.

In Mecklenburg-Vorpommern kommen pro Jahr laut Statistik knapp 12 200 Kinder zur Welt. Nur etwa jedes hundertste davon außerhalb einer Klinik. Dazu gehört Hilda-Marianne. Mutter Diana Weichelt (34), Heilpraktikerin und in Neu-Wiendorf bei Schwaan zu Hause, wurde von ihrem ersten Kind in einem Geburtshaus entbunden. Deutschlandweit gibt es über 100 dieser außerklinischen Einrichtungen zur Primärversorgung von Schwangeren und Gebärenden. Im klassizistischen Gutshaus von Friedrichshof bei Bützow hat Dagmar Saeckel, Hebamme und selbst dreifache Mutter, 2004 das erste Geburtshaus des Landes eröffnet.

Hilda-Marianne war das achte Baby, das hier zur Welt kam. „Ich habe ebenfalls dabei geholfen", sagt der frischgebackene Vater Ronald Behrendt. Der 35-jährige Ergotherapeut mit eigenen Praxen in Rostock hatte seine Lebensgefährtin bei der Geburt aktiv während der Presswehen unterstützt. Wie bei der Geburt seines ersten Kindes vor über 14 Jahren – damals in einem Krankenhaus.

„Ein Klinikbetrieb ist unserer Ansicht nach immer mit Stress für Mutter und Kind verbunden: Schichtwechsel, Hektik bei Notfällen im Kreißsaal. . . Deshalb haben wir uns für das Geburtshaus entschieden", so der junge Vater. Als die Niederkunft absehbar war – früher als erwartet übrigens –, habe er den Nachmittag mit seiner Diana im Gutspark und den frühen Abend bei Kerzenschein und Musik geruhsam im Haus verbracht. Die Hebamme habe zwar ständig Untersuchungen und Messungen sowie die erforderlichen Dokumentationen vorgenommen, doch die Situation sei „völlig entspannt" gewesen, sagt er. Kurz vor Mitternacht kam das Baby. „Durch die Geschicklichkeit von Dagmar Saeckel war kein Dammschnitt notwendig", ist Mutter Diana dankbar. „Mir war der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zur Hebamme während der Schwangerschaft sehr wichtig." Sofort nach der Geburt hatte diese das Kind auf Dianas Bauch gelegt, um durch das innige Beieinander die Produktion von Oxytoxin anzukurbeln. Das Hormon unterstützt die Lösung der Placenta und die Milchproduktion. Etwa zwölf Minuten später wurde die Nabelschnur durchtrennt: Hilda-Marianne war zur „Selbstversorgung" übergegangen. Am nächsten Morgen brachten die Eltern ihre Tochter nach Hause.

Hebamme Dagmar Saeckel: „Mein Ziel ist die ganzheitliche Betreuung der Eltern: Begleitung der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts, unabhängig vom gewählten Geburtsort." Das könnten auch die eigenen vier Wände sein. Oder sie betreut Frauen im Bodden-Klinikum Ribnitz-Damgarten, falls sie eine Krankenhausgeburt bevorzugen oder eine Risikogeburt zu erwarten ist.

Plötzlich eintretende Geburtsrisiken sind allerdings nicht vorhersagbar, belegt eine Studie. Die Bayerische Arbeitsgemeinschaft Qualitätssicherung (BAQ) hatte im Jahr 2000 deutschlandweit 70 Prozent aller Entbindungen erfasst und festgestellt, dass 15 bis 20 Prozent aller Risiken erst im Laufe des Geburtsvorganges auftreten.

28 Risikofaktoren fand Priv. Doz. Dr. Matthias David an der Berliner Charité heraus. Als Datenbasis dienten 176 734 Klinikgeburten. „Doch leider konnten wir keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen diesen Risikofaktoren und dem Geburtsmodus – spontane oder Geburt durch Kaiserschnitt – ermitteln", bedauert Dr. David.

Auf die potentielle Gefahr für das Baby, wenn die Versorgung mit Sauerstoff kurz vor, während oder nach dem Geburtsvorgang unterbrochen wird oder unzureichend ist, macht Prof. Dr. Eckard Koepcke von der Frauenklinik am Südstadt-Klinikum in Rostock aufmerksam. „Dann kann der nächste OP-Saal gar nicht nahe genug sein", warnt der langjährige Chefarzt, der jüngst in den Ruhestand ging. Unbestritten seien für ihn die Sicherheitsvorteile einer leistungsfähigen klinischen Geburtsmedizin.

Werdenden Eltern, die sich mit dem Gedanken an eine außerklinische Geburt tragen, empfiehlt Prof. Koepcke, die Hebamme zu fragen, wieviele Frauen sie bereits entbunden hat. Außerdem sollten sie Auskünfte über das Sicherheitsmanagement für Mutter und Kind bei unvorhersehbaren Komplikationen einholen.

Der Vater von Hilda-Marianne: „Das haben wir getan und waren mit den Antworten der Hebamme zufrieden." Die Kleine habe sich von der Geburt an gut entwickelt, sei kerngesund und putzmunter, ergänzt die Mutter.

TIPPS

Niederkunft auch in Hebammenpraxen

Außer in Kliniken oder im Geburtshaus Friedrichshof (www.geburtshaus-friedrichshof.de) bieten auch manche Hebammenpraxen die Möglichkeit der Niederkunft außerhalb des eigenen Zuhauses. Dazu gehören u. a.: „Bauchladen" (www.bauchladen-schwerin.de) in Schwerin oder die Hebammenpraxis „Lichtblick" in Greifswald (www.lichtblick-hgw.de). Entbindungen können außerdem in der Hebammenpraxis „Rügen" in Bergen (03838 – 31 51 88) oder in der Praxis Silvia Ewert in Demmin (0170 – 832 49 78) stattfinden.

Infos: www.bdh.de; www.hebammensuche.de; www.9monate.de

Diana Weichelt hat ihr Töchterchen Hilda-Marianne im Geburtshaus Friedrichshof bei Bützow geboren. Es ist die erste außerklinische Einrichtung ihrer Art in M-V. Foto: Lothar Golz

Blutreinigung in eigener Regie

Nierenkranke können die Bauchfelldialyse zu Hause oder an anderen Orten durchführen – ohne in ein Dialysezentrum fahren zu müssen.

Foto: H. Baxter

Menschen, die an chronischem Nierenversagen leiden, brauchen entweder ein Spenderorgan oder eine Nierenersatztherapie. Weit verbreitet ist die Hämodialyse, die Blutwäsche, die mehrmals wöchentlich in einem Zentrum durchgeführt wird. Im Unterschied dazu gibt es ein Verfahren, das die Patienten selbstständig und praktisch überall durchführen können: Die Peritonealdialyse, auch Bauchfelldialyse genannt.

2002 wurden in Deutschland 54 000 Behandlungen per Hämodialyse durchgeführt, aber nur 2700 mit Peritonealdialyse – nur fünf Prozent. Dabei ist medizinisch nachgewiesen, dass ein integratives Behandlungskonzept – Einstieg mit Bauchfelldialyse, später Wechsel auf Hämodialyse – bessere medizinische Ergebnisse bringt, zum Beispiel im Hinblick auf die Nierenrestfunktion und die Lebensdauer. Professor Werner Riegel, Direktor der Medizinischen Klinik III in Darmstadt: „Dialysepatienten sollten ihren Arzt aktiv auf die Möglichkeit der Pertitonealdialyse ansprechen. Diese ist besonders in der Anfangsphase zu empfehlen."

Die Bauchfelldialyse nutzt das Bauchfell als körpereigenen Filter. Über einen kleinen, operativ eingesetzten Katheter wird Dialyselösung aus einem tragbaren Beutel in den Bauchraum geleitet. Die Lösung verbleibt mehrere Stunden im Bauch, wird dann abgelassen und gegen neue ausgetauscht. Der Vorgang dauert 30 – 40 Minuten und muss bis zu vier Mal täglich durchgeführt werden. Die Peritonealdialyse führt der Patient allein zu Hause durch. Er kann den Zeitplan darum flexibel gestalten. Bei der Peritonealdialyse sind die Patienten bezüglich der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme weniger eingeschränkt als bei der Hämodialyse. Allerdings ist durch den Katheter das Risiko von Infektionen höher. ANNETTE HAAS

Selbsthilfegruppen:
Dialyse Rostock e. V., Dr. Christian Binsch, Admannshäger Weg 7a, 18107 Lichtenhagen Dorf, Telefon: 038203 – 848 22, Fax 038203 – 838 22; IG Wismar e. V., Wolfgang Hindenberg, Drosselweg 10, 23970 Wismar, Telefon: 03841 – 20 51 28

Internet: www.dialyse-mecklenburg.de

Exotische Körner für Allergiker

Für Menschen, die an Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leiden, können Quinoa und Amaranth eine exotische Bereicherung des Speiseplans sein. Die chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut verbietet den Genuss von Gerste, Hafer, Roggen, Weizen, Dinkel und Wildreis aufgrund ihres Kleberproteins Gluten. Erlaubt sind dagegen Kartoffeln, Mais, Hülsenfrüchte, Kulturreis oder eben die „Pseudogetreide"-Arten Quinoa und Amaranth.

Die Körner werden seit 6000 Jahren in den südamerikanischen Anden als Grundnahrungsmittel geschätzt, womit sie zu den ältesten Anbaufrüchten der Welt zählen. Bis ins 20. Jahrhundert blieben die Pflanzen in Europa unbekannt, heute gelten sie für gesünder als die vielgelobten Vollkornprodukte. So weist Quinoa hohe Werte an Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen auf, es galt bei den Inkas als gesundheitsfördernde „Quelle des Lebens". Es ist auch reich an der essenziellen Aminosäure Lysin, wodurch sich die Konzentrationsfähigkeit steigern lässt .

Amaranth hat ebenfalls einen weit höheren Eiweiß-und Mineralstoffgehalt als gängige Getreidesorten. Es ist wegen seines hohen Eisengehaltes auch Nichtallergikern bei Mangelerscheinungen und während der Schwangerschaft zu empfehlen.

Und das Sahnehäubchen: Quinoa und Amaranth sind mit ihrem typisch nussigen Aroma für süße und auch herzhafte Speisen geeignet. C. HÄNCHEN

Weitere Informationen im Internet (u. a.): www.wikipedia.de

Bei Neumond wächst das Infarktrisiko

Manchmal beeinflusst der Erdtrabant tatsächlich unsere Gesundheit: Bei Vollmond steigt die Zahl der Geburten, bei Neumond sind Infarktpatienten stärker gefährdet.

Immer mehr Menschen lassen den uralten Glauben wieder aufleben, wonach dem Mond eine entscheidende Rolle bei der Gesundheit zukommt. Eine Allensbach-Umfrage brachte heraus: 39 Prozent aller Bundesbürger sind davon überzeugt, dass sich ihre Schlafstörungen unter Vollmond häufen, 45 Prozent spüren körperlich und seelisch Veränderungen, die mit den Mondphasen einher gehen.

Viele der volkstümlichen Mondregeln fielen freilich durch die Prüfungen der Wissenschaften – einige blieben aber auch bestehen. Wie etwa die alte Hebammenweisheit, wonach der Mond die Geburtenrate beeinflusst. So fanden italienische Biomathematiker eine deutliche Häufung von Geburten bei Vollmond. Eine einleuchtende Erklärung dafür fanden die Forscher aber nicht.

Schwer erklärbar ist auch das Phänomen, wonach es in bestimmten Mondphasen besonders oft zu Herzinfarkten kommt. Zwar belegen Ebbe und Flut, wie stark der Erdtrabant auf Flüssigkeiten und damit auch auf das Blut wirken kann, doch diese Kräfte sind unabhängig von der jeweiligen Mondphase. Dennoch beeinflussen gerade diese Phasen Herz und Kreislauf. Wissenschaftler des Apollo Hospitals im indischen Chennai untersuchten zwei Jahre lang die Infarkteinweisungen ihrer Region – und beobachteten bei Neumond etwa 20 Prozent mehr Vorfälle als unter Vollmond. Herzinfarktpatienten oder herzinfarktgefährdete Menschen sollten also bei Neumond besonders vorsichtig sein.

Auch unser Farbempfinden richtet sich nach den Mondphasen. Schon 1940 entdeckten Forscher, dass wir an Vollmondtagen besonders sensibel auf die Farbe Rot reagieren, Blautöne hingegen weniger wahrnehmen. Wozu allerdings diese Veränderungen des Sehvermögens gut sein sollen, weiß bis heute niemand.

Wissenschaftlich unbewiesen ist die weitläufige These, wonach Vollmond menschliche Aggressionen anregt. Gleich mehrere Studien konnten bei Verbrechern und Psychiatrie-Patienten keinen sicheren Hinweis dafür finden, dass bei Vollmond Anzahl oder Brutalität von aggressiven Handlungen zunehmen. „Andererseits existieren klare Belege dafür", so Psychiater Walton Barr von der Universität Liverpool, „dass der Mond das Befinden von Schizophrenie-Patienten beeinflusst".

Dafür fand eine Studie der bayerischen Praxisklinik Sauerlach keinerlei Hinweis darauf, dass Mondphasen die Wundheilung beeinflussen und man Operationen am besten bei abnehmendem Mond durchführen lassen sollte. Der Mediziner Ren Holzheimer untersuchte den Heilungsverlauf von 866 Operationen, „doch weder die Schmerzen noch die Zahl der Komplikationen", so Holzheimer, „zeigten Zusammenhänge mit Mondphasen".

Auch der weibliche Monatszyklus zeigt sich vom Mond nur wenig beeindruckt. Zwar dauert er im Schnitt so lange wie der Erdumlauf des Mondes, doch damit ist die Gemeinsamkeit auch schon erschöpft. Die amerikanische Anthropologin Beverly Strassman untersuchte drei Jahre lang 477 Monatszyklen eines Naturvolkes, das ohne Verhütungsmittel und elektrisches Licht lebt. Sie fand keinen Zusammenhang zwischen Monatsregel und Mondphase. JÖRG ZITTLAU

HINTERGRUND

Ohne Mond kein Leben auf Erden

Die Schwerkraft des Mondes stabilisiert die Erdachse. Die durch den Mond ausgelösten Gezeiten sorgen für die Aufnahme von mineralischen Nährstoffen in den Weltmeeren.
Der Erdtrabant versorgt nachts Menschen und Tiere mit Licht.
Die Gravitation des Mondes bremst die Erdrotation ab. Ohne ihn würde ein Tag auf der Erde nur noch sechs Stunden lang sein.