

Mundspülen hilft gegen Karies

Aachen. Mundspüllösungen können bei einem erhöhten Kariesrisiko, bei häufiger Mundtrockenheit oder für Zahnsparträger eine sinnvolle Ergänzung zum täglichen Zähneputzen sein, sagt Sabine Köhler, Vorsitzende des Medizinischen Beratungsdienstes der Zahnärzte (MDZ). Ist die schützende Oberfläche der Zähne angegriffen, können Fluorid-Lösungen zur Regeneration beitragen. Häufig traten solche Probleme bei einer zu zuckerreichen und säurehaltigen Ernährung (Cola, Limonade) auf, erläutert Köhler. Wenn die oberste Zahnhülle aber aufgrund von Kalkmangel rau werde, steige auch ihre Anfälligkeit für Karies. ddp

Chinesische Medizin gegen Stress

Bonn. Stress kann krank machen, zu Schlafstörungen, ständiger Müdigkeit, Erschöpfung oder Depressionen führen. Die Ärztin Brunhild Stehr beschreibt in ihrem Buch „Akupunktur bei Stress“, welche Therapien der chinesische Medizin bereithält (Balance Verlag, 2009, 16,95 Euro). ddp

DAS REZEPT

Auch das Auge isst mit ...



Ingeborg Twarkowski

Auch das Auge isst mit ... damit ist einerseits natürlich gemeint, dass ein appetitlich anzusehendes Essen Lust auf den Genuss macht, andererseits können wir auch durch die Auswahl der Speisenzutaten etwas zur Augengesundheit beitragen. Es gibt Studien, die Hinweise darauf geben, dass die Entstehung von Augenerkrankungen durch ungesunde Ernährungsgewohnheiten begünstigt werden können. Positive Ernährungsempfehlungen sind der Verzehr von Karotten, grünen Blattgemüsen, Aprikosen, Schwarzen Johannisbeeren, Cranbeeren, Sonnenblumenkernen, Walnüssen und hochwertigen Ölen. Auch auf die Zufuhr von Flüssigkeit ist zu beachten.

Hier ein Salat Rezept: **Chinakohlsalat mit Karotten und Walnussdressing für 4-6 Portionen.**

Zutaten:

- 400 g gewaschenen und feingeschnittenen Chinakohl
- 400 g gesäuberte und geraspelte Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (waschen, putzen und in feine Ringe schneiden)
- 2 Äpfel (je nach Vorliebe gewaschen oder geschält, dann ebenfalls raspeln)
- 60-80 g getrocknete Cranbeeren.

Dressing:

- 150 g Naturjoghurt (Fettgehalt: 1,5 Prozent)
- 2 Esslöffel Öl (z.B. Raps- oder Walnussöl)
- 2 Esslöffel Zitronen- oder Limettensaft
- etwas Zucker oder Honig
- Pfeffer und Salz.

Den Salat in einer Schüssel mischen. Das Dressing verrühren, abschmecken und 50 Gramm etwas kleingebrochene Walnussstücke untergeben. Den Salat mit dem Dressing servieren.

Wenn die Lesebrille droht

Hauptsache gesund! Ärzte schreiben in der WAZ: Dr. Tomalla über operative Methoden gegen Weitsichtigkeit



Die Brille ist ab der Lebensmitte für viele ein täglicher Begleiter.

Foto: imago

Duisburg. Seit vielen Jahren stellt die operative Behandlung der Lesebrille, um es einmal umgangssprachlich zu formulieren, eine große Herausforderung dar. Die Linsen- und/oder Laserhersteller arbeiten mit zahlreichen Physikern an einer der brisantesten Herausforderungen, die es in der operativen Augenheilkunde noch gibt, um auch im Alter ohne Brille leben zu können.

Interessant ist der Ansatz, weil es jeden Menschen ab einem Alter von etwa 45 Jahren betrifft. Manche greifen automatisch zur Gleitsicht- andere zur Bifokal-Brille (zwei Sehstärken).

Die Ursache, welche uns den Nahbereich nicht mehr wahrnehmen lassen will, liegt in der fehlenden Krümmungsfähigkeit unserer eigenen Linse im Auge. Diese wird von einem Muskel umgeben, der uns wie ein Zoomobjektiv beim Fotoapparat, Gegenstände in unterschiedlichen Entfernungen scharf sehen lässt.

Erste Anzeichen dafür, dass wir eine Fernbrille benötigen, zeigen sich zum Beispiel in einem bekannten Phänomen: Wenn wir das Gefühl haben,

dass unsere Arme zu kurz werden, um das Buch noch weiter weg zu halten, damit wir die Buchstaben lesen können.

Der erste Gang führt uns dann häufig an die Rondells in Geschäften, und wir schauen

»Mittlerweile sind die Linsen sehr stark ausgereift«

uns die verschiedenen Lesebrillen an.

Häufig versucht man noch, das Defizit durch helleres Licht auszugleichen, doch die Zeit nagt unaufhörlich an uns und unserer Sehfähigkeit. Da häufig an verschiedenen Orten Lesebrillen gelagert werden, diese dann aber oft in bestimmten Situationen dennoch fehlen, ist das Ganze für viele Menschen lästig und führt zu einer ständig steigenden Nachfrage nach operativen Möglichkeiten bei uns Augenärzten.

So wird operiert

Mittlerweile gibt es verschiedene Operationen, um

das Problem anzugehen. Das traditionelle Verfahren, welches in Ansätzen bereits Anfang 1990 gängig war, ist der Austausch der eigenen Linse gegen eine Linse, die es uns aufgrund verschiedener optischer Zonen ermöglicht, den Nahbereich wieder zu erfassen. Mittlerweile sind die Linsen soweit ausgereift, dass sie ein fester Bestandteil in der operativen Augenheilkunde geworden sind.

Die Linsen gibt es in unterschiedlichen Materialien und mit unterschiedlich starken Nahzusätzen, so dass die Linsen hier ganz individuell angepasst werden kann. Hier sind aufgrund der modernen Tech-

nologien Einzelanfertigungen möglich, die neben der Fern-, Nah- auch noch die Stabsichtigkeit (die Hornhautverkrümmung) zusätzlich mit korrigieren.

Eins nah, eins fern

Ein häufig angewandtes Verfahren ist auch das „Monovision Verfahren“, in dem ein Auge für die Ferne und das andere mehr für die Nähe korrigiert wird. Dies ist jedoch sicherlich nicht für jedermann geeignet. Linsen, die sich im Auge krümmen können, um damit den Nahbereich auszugleichen mit nur einer vollen optischen Zone, sind derzeit

ebenso am Markt erhältlich, haben bis dato aber noch einen zu kurzen Nachbeobachtungszeitraum, um hier ein konkretes Ergebnis vorhersagen zu können.

Diese Linsen scheinen aber interessant, da die unerwünschten Haloefekte (runde Kreise um Lichtquellen bei Linsen mit mehreren optischen Zonen) meist nicht auftreten können.

Hightech fürs Auge

Auch die „intraströmale Korrektur“ optischer Zonen in der Hornhaut mit dem Femtosekundenlaser bietet Chancen. Hier findet derzeit eine klinische Zulassungsstudie statt. Dieses Verfahren könnte interessant werden, weil es ohne Eröffnung des Auges einhergeht und damit keinerlei Infektionsmöglichkeit mit sich bringt.

Die Behandlung als solche dauert lediglich 20 Sekunden, wobei dieses Verfahren momentan und nach Zulassung ein zunächst eingeschränktes Behandlungsspektrum nur für reine Lesebrillen Träger haben wird.

ZUM AUTOREN

Chefarzt und WAZ-Kolumnist

Dr. Mark Tomalla gehört neben Chefärzten z. B. wie Herzspezialisten, Gastroenterologen und Orthopäden zum Team der WAZ-Kolumnisten. Dr. Tomalla ist Leiter der Klinik für Refraktive und Ophthalmochirurgie in Duisburg, Fahrner Str. 133. ☎ 0203/508-1711



Nadel-Therapie gegen Heuschnupfen

Studie untersucht die Behandlung von Pollenallergikern mit Akupunktur. Essener Knappschafts-Krankenhaus macht mit

Jutta Bublies

Essen/Berlin. Für deutsche Kassenpatienten wird Akupunktur derzeit nur bei zwei Krankheitsbildern bezahlt – bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule sowie zur Behandlung chronischer Schmerzen im Kniegelenk, bei einer sogenannten Gonarthrose. Dass Akupunktur auch bei Heuschnupfen helfen kann, ist unter Naturheilmedizinern unstrittig, jedoch noch nicht durch klinisch aussagekräftige Studien belegt. Wieso Akupunktur die Leiden von Pollenallergikern lindert, wird jetzt durch eine an der Berliner Charité angesiedelten Untersuchung geklärt. 35 Kliniken und Arztpraxen machen mit, darunter auch das Essener Knappschafts-Krankenhaus.

Rund 400 Patienten im Alter zwischen 16 und 45 Jahren



Akupunktur – die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt sie bei rund 40 Krankheitsbildern, darunter auch Heuschnupfen. Foto:TK

werden mit der Nadel-Therapie behandelt. Alle Testpersonen mussten seit mindestens drei Jahren Heuschnupfen haben und auf Gräser- und Birkenpollen reagieren. „Denn das sind Leute, die fünf bis sechs Monate im Jahr leiden“,

erläutert Dr. Benno Brinkhaus, einer der leitenden Ärzte der Studie an der Charité. Die Nadeln würden bei der Therapie zum Beispiel an die Nasenflügel, die Schläfen oder an den Kopf gesetzt. „Die Akupunktur-Sitzungen dauern je-

weils 20 bis 30 Minuten.“

Wie Brinkhaus ist auch Dr. Felix Saha von der Abteilung Naturheilkunde des Essener Knappschafts-Krankenhauses davon überzeugt, dass Akupunktur die Heuschnupfen-Beschwerden vieler – „wenn auch nicht aller“ – Betroffener bessert. „Damit kann man die sonst nötigen Medikamente reduzieren.“ Reduzieren sollten Allergiker nach Möglichkeit auch Stress. „Denn der schwächt das Immunsystem und verschlimmert so die Allergie.“ Sahas Hausmittel für eine Stärkung der Immunabwehr: „Ein Glas Brottrunk täglich.“

Heuschnupfen ist eine Volkskrankheit: Rund 13 Millionen Deutsche klagen während der Pollenflugzeit über laufende Nasen, Augenjucken, Atembeschwerden und eine allgemeine Abgeschlagenheit.

Milde Winter und die globale Erderwärmung tragen dazu bei, dass Pflanzen heute früher blühen. Die Folge: Die Leidenszeit der Allergiker verlängert sich und beginnt oft schon im Januar.

Die Veranlagung, Heuschnupfen oder ein Heuasthma zu entwickeln, wird übrigens vererbt. Leiden Vater und Mutter unter allergischen Reaktionen, liegt das Risiko der Kinder, auch eine Allergie zu bekommen bei immerhin 60 Prozent. Eine Behandlung tut not. Denn Heuschnupfen führt bei jedem dritten Betroffenen unbehandelt zu einem Pollenasthma.

Weitere Infos: Deutscher Allergie- und Asthmabund im Internet: www.daab.de plus Allergie-Hotline: ☎ 02161/10207; die Pollenvorhersage NRW: ☎ 09001/11548085.

AM PULS

Die Alternative

Die sanfte Medizin erfreut sich großer Beliebtheit. Jeder Dritte, so eine aktuelle Studie, sucht die Alternative zur klassischen Pille der Schulmedizin. Dennoch sind die Arztpraxen voll mit Patienten! Dennoch sind die Kosten für Arzneimittel extrem hoch! Warum?

Vielleicht weil viele den Weg der alternativen Medizin gehen möchten, sich aber nicht trauen. Akupunktur zum Beispiel. Wie viele hört man rufen: Hilft das überhaupt? Dazu kann ganz klar gesagt werden: Ja!

Eine der größten internationalen Studien, die GERAC-Studie der Ruhr-Uni Bochum, konnte es beweisen. Nadelstiche bei Knie-Arthrose wirken genauso wie Schmerzmittel. Die Studie förderte noch etwas Verblüffendes zutage: Akupunktur half immer – auch, wenn man gar nicht genau die Akupunktur-Punkte traf. Die sogenannte Schein-Akupunktur brachte gleichfalls gute Ergebnisse.

Natürlich hat das die Ärzte irritiert, die viel Zeit und Geld in ihre Akupunktur-Fortbildung gesteckt haben.

Schein-Akupunktur, Placebo-Effekt – das zeigt, dass wir längst noch nicht alles über den menschlichen Körper wissen. Dass wir lernfähig bleiben sollten, was die Wirkung alternativer Medizin angeht. Petra Koruhn

HIV: Zahlen bleiben auf hohem Niveau

Berlin/Köln. Die Zahl der neu festgestellten HIV-Infektionen in Deutschland befindet sich weiter auf hohem Niveau. Für 2008 sind dem Berliner Robert-Koch-Institut (RKI) insgesamt 2806 Fälle gemeldet worden.

Im Vergleich zu 2007 (2774 Neudiagnosen) bedeutete dies keine nennenswerte Veränderung. Der seit 2001 festgestellte Anstieg habe sich klar verlangsamt, so das Institut. Die „nach wie vor hohe Zahl“ zeige aber, „dass Prävention und Forschung wichtig sind“, sagte RKI-Präsident Jörg Hacker. Angaben zum Infektionsweg lagen für 85 Prozent der festgestellten Fälle vor. Der Anteil derjenigen, die sich durch heterosexuellen Geschlechtsverkehr angesteckt haben, liegt dabei unverändert bei 17 Prozent (403 Fälle).

Männer, die Sex mit Männern haben, stellen mit 65 Prozent weiterhin die größte Gruppe. Hier blieb die Zahl der Neudiagnosen 2008 (1555) im Vergleich zum Vorjahr (1552) praktisch unverändert. 2007 war in dieser Gruppe noch ein Anstieg um zwölf Prozent registriert worden. ddp

Von Menschen und Mäusen

San Francisco. Menschen und Mäuse unterscheiden sich genetisch stärker, als bisher angenommen wurde. Etwa ein Fünftel aller Mäuse-Gene hat sich erst in den vergangenen 90 Millionen Jahren entwickelt. Das Genom unterscheidet sich daher unerwartet deutlich von dem des Menschen, haben US-Forscher jetzt festgestellt. Daher gibt es Zweifel daran, dass Ergebnisse aus medizinischen Studien direkt auf den Menschen übertragen werden können. ddp

Redaktion: Petra Koruhn
E-Mail: gesundheit@waz.de