

HIV ist mittlerweile nicht mehr tödlich

► In den 1980er-Jahren forderte die Erkrankung viele Todesopfer. Moderne Medikamente können sie nun besser aufhalten. HIV-Experten teilen mit, dass Erkrankte nur noch selten an der Infektion versterben. Spätfolgen wie Herz-Kreislauf-Probleme sind allerdings erheblich.

Mit Käse sowie Lachs das Gehirn ankurbeln

► Was man isst, hat einen großen Einfluss auf die Hirnleistung. Vor allem Lebensmittel mit der Aminosäure Tyrosin, z.B. in Käse, Lachs und Sojaprodukten, regen die Bildung von wichtigen Botenstoffen an und fördern die geistige Kreativität. Das zeigt eine aktuelle Untersuchung der Universität Leiden.

Das Insulin nicht immer in den Bauch spritzen

► Die meisten Diabetiker haben ihre Lieblings-Spritzstellen – vor allem am Bauch. Das beeinträchtigt jedoch die Blutzuckereinstellung. Durch das ständige Stechen bilden sich Verhärtungen unter der Haut. Diese sind tastbar und oft als kleine Beulen sichtbar. Hier wird Insulin nicht mehr richtig aufgenommen und es kommt trotz korrekter Dosis zu erhöhten Zuckerwerten. Diabetologen raten daher, dass man die Injektionsstellen immer wieder wechselt und z.B. auch den Oberschenkel nutzt.



Die Koloskopie (Darmspiegelung) gilt als die sicherste Vorsorge, um Tumore frühzeitig zu entdecken

Vitamin D, Folsäure und ASS schützen vor Tumoren

Neue Erkenntnisse in der Darmvorsorge

Die Zahlen sprechen für sich: Pro Jahr erkranken etwa 65.000 Menschen in Deutschland an Darmkrebs. Die Vorsorge ist entscheidend. Wir klären über neue Erkenntnisse auf.
 ► **Neuer Test:** Vom 50. bis 55. Lebensjahr steht jährlich ein Test auf verstecktes Blut im Stuhl an. Bislang musste man für einen Hämoccultest drei Stuhlproben verschiedener Tage sammeln, beim Arzt abgeben. Voraussichtlich wird

noch in diesem Jahr ein neues Verfahren eingeführt, für das nur eine Stuhlprobe erforderlich ist. Dieser Test soll Blut im Stuhl – ein Hinweis auf Darmkrebsvorstufen (Polypen) – sicherer nachweisen.

Vorbereitung auf die Darmspiegelung

► **Leichteres Abführen:** Ab 55 Jahren ist eine Darmspiegelung zu empfehlen. Damit durch die bewegliche Sonde alles erfasst wird, sollte der

Darm zuvor gereinigt werden. Bisher mussten Patienten dafür zwei Mal zwei Liter Abführlösung und jeweils noch einen Liter Wasser trinken. Das schaffen nur wenige. Oft muss die Spiegelung wegen unvollständiger Darmreinigung abgebrochen werden. Jetzt gibt's das Abführmittel auch als Tablette oder in 125-Milliliter-Portionen. Man muss dann nur noch je einen Liter Wasser dazu trinken.
 ► **Sonnenbad:** Vitamin D kann das Krebsrisiko um 40 Prozent

senken. Es wird gebildet, wenn Sonne auf die Haut strahlt, und hat eine doppelte Schutzwirkung: Es macht das Immunsystem fit für die Bekämpfung von Krebszellen und bremst zudem das Wachstum entarteter Zellen. Für die Vitamin-D-Bildung reicht es, täglich zehn Minuten Sonne zu tanken.

Für Blutverdünner den Arzt fragen

► **Gesundes Essen:** Mit genügend Folsäure auf dem Speiseplan lässt sich das Risiko für Darmkrebs halbieren. Laut mehrerer Studien braucht man Tagesmengen von 350 bis 400 Mikrogramm. Das sichert eine Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Tabletten sind selten nötig.
 ► **Blutverdünner beugen vor:** Es gibt Hinweise darauf, dass täglich 100 Milligramm Acetylsalicylsäure (ASS) vor Darmtumoren schützen. Der Blutverdünner wird z.B. Herzpatienten verschrieben, um einem Infarkt vorzubeugen. ASS sollte man allerdings nie auf eigene Faust einnehmen – sondern immer nur in Abstimmung mit dem Arzt.

INFO Die Felix Burda Stiftung engagiert sich

Hier gibt es Infos zu Vorsorge & Therapie

Wenn Darmkrebs früh genug erkannt und behandelt wird, ist er fast immer heilbar. Um Neuerkrankungen zu verringern, klärt die Felix Burda Stiftung seit dem Jahr 2001 ausführlich über Vorsorge und Therapien auf.
 ► Dr. Christa Maar und Verleger Prof. Dr. Hubert Burda haben die Stiftung gegründet, nachdem

ihr Sohn Felix an Darmkrebs starb.
 ► Auf der von der Stiftung initiierten Internetseite www.darmkrebs.de finden Sie wichtige Hinweise zu den verschiedenen Früherkennungs- und Diagno-

severfahren. Sie können sich ebenfalls über Selbsthilfegruppen, Operationsmethoden und Nachsorge informieren.
 ► Es gibt auch einen Test, mit dessen Hilfe man sein persönliches Darmkrebsrisiko ermittelt. Klicken Sie dazu auf www.felix-burda-stiftung.de unter der Rubrik „Darmkrebs“ auf „Online-Check“.



FELIX BURDA STIFTUNG

Fotos: ClipDealer, Felix Burda Stiftung (2), Shutterstock (2)

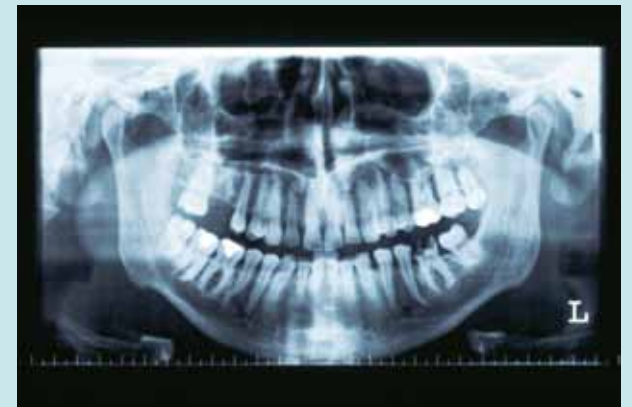
Lassen Sie poröse Plomben regelmäßig vom Zahnarzt überprüfen

Wann Amalgam-Füllungen entfernt werden sollten

Es wird oft spekuliert, dass Amalgam der Gesundheit schadet. Doch nicht immer muss man diese Plomben tauschen. Viele Patienten bringen Müdigkeit, Schlafstörungen oder Kopfschmerz mit Amalgam-Füllungen in Verbindung. Eindeutige Nachweise über spezifische Schäden belegte bislang jedoch keine Studie. „Solange der Randschluss der Amalgam-Füllung intakt und diese gut poliert ist, konnten wissenschaftlich auch keine höheren Quecksilberwerte bei Patienten mit

Amalgam-Füllungen nachgewiesen werden“, erklärt Zahnärztin Dr. Lena Schröder (Carree Dental, Köln). Bei sehr alten, porösen und undichten Füllungen sei es aber möglich, dass kleine Mengen an Quecksilber austreten. Durch die halbjährliche Kontrolle beim Zahnarzt lassen sich nicht mehr intakte Füllungen früh entdecken. Amalgam-Füllungen werden nicht mit der Zahnschmelze verklebt, wie es beim Verarbeiten von Kunststoff oder Keramik-Befestigungen geschieht. So kommt es häu-

fig zum Bruch der Restzahnsubstanz. Begünstigt wird dies dadurch, dass bei Amalgam mehr vom eigenen Zahn entfernt werden muss, was dessen Wände schwächt. Die ästhetisch und qualitativ attraktivste Amalgam-Alternative bei kleineren Zahndefekten bieten Kunststoff-Füllungen. Bei sehr hochwertigem Material muss der Patient allerdings meist einen kleinen Teil der Kosten selbst tragen. Bei großen Löchern im Seitenzahnbereich schließen Keramik-Inlays oder Teilkronen optimal.



Seit über hundert Jahren füllen die Mediziner Löcher in den Zähnen mit Amalgam

Der Trigeminusnerv ist der Auslöser

Protonenstrahlen stoppen heftige Gesichtsschmerzen

Er tritt blitzartig auf, ist messerscharf und kaum zu ertragen: der Trigeminusschmerz, der Wangen, Kiefer, Stirn oder auch die Schläfen erfasst. Er zählt zu den stärksten Schmerzen. In erster Linie werden Medikamente verordnet, die allerdings nicht immer helfen. Wir stellen hier ein Bestrahlungsverfahren vor, das Betroffene von der Qual befreien kann.
 ► **Der Auslöser** Das fiese Stechen entsteht, wenn plötzlich Druck auf den Trigeminusnerv ausgeübt wird. Er

Medikamente schlucken oder erhalten Infusionen. Häufig wird ein Mittel eingesetzt, das man auch bei Epilepsie verabreicht. Doch es kann passieren, dass die Medikamente nicht anschlagen oder dass ihre Nebenwirkungen den Dauereinsatz unmöglich machen.
 ► **Die Behandlungsoptionen** Operative Eingriffe können die Engpässe rund um den Nerv beseitigen. Dafür muss aber entweder der Schädel geöffnet oder eine Sonde ins Gehirn geführt werden. Die Verfahren sind

zwar erfolgreich, aber mit recht hohen OP-Risiken verbunden. Deutlich schonender ist eine Bestrahlung.
 ► **Die Radiochirurgie** Mit Protonenstrahlen, die von Linearbeschleunigern erzeugt werden, lässt sich die schmerzauslösende Engpassstelle des Trigeminusnervs beseitigen. Das sogenannte Gamma-Knife (Strahlenmesser) bündelt 192 hochenergetische Strahlenquellen auf einem Punkt am Kopf, der zuvor genau berechnet wird. Die Patienten liegen während der maximal zweistündigen



Typisch für die Trigeminus-Neuralgie ist ein plötzlicher, stechender Schmerz im Gesicht

Behandlung in einem isolierten Raum. Die Bestrahlung erfolgt nur einmal und ist schmerzfrei. Allenfalls kann die Halterung, die den Kopf fixiert, Druckstellen hinterlassen.
 ► **Die Prognose** Die Wirkung tritt einige Wochen nach der Bestrahlung ein. Knapp 80 Prozent der Patienten sind dann beschwerdefrei. Wichtig zu wissen: Die Erfolgsaussichten sind am höchsten, wenn vorher nicht operiert wurde.
 ► **Weitere Informationen** In mehreren deutschen Städten gibt es Gamma-Knife-Zentren: in Aachen, Frankfurt, Krefeld und Hannover.

Nützliches Trink-Training

Bettnässen bei Kindern – das hilft ihnen

Kindern ist es peinlich, wenn sie mit eingenasstem Pyjama aufwachen. Und Eltern sind oft überfordert. So können Sie handeln. Häufig liegt es an falschen Trinkgewohnheiten. Wenn Kinder große Flüssigkeitsmengen erst am Nachmittag und Abend zu sich nehmen, ist der Harndruck in der Nacht zu groß. Dann hilft folgendes Training: Alle zwei Stunden trinken (auch in der Kita!) und auf die Toilette gehen. Vorm Zubettgehen nicht mehr trinken und die Blase entleeren. Auch andere Gründe sind möglich. Ein Besuch beim Kinderarzt ist stets ratsam. Manchmal führen seelischer Stress, z.B. bei Scheidung der Eltern, oder ein Mangel des Hormons ADH zu Bettnässen. ADH bremst die nächtliche Harnproduktion. Eine erbliche Reifverzögerung von Nerven, die für die Blasenkontrolle zuständig sind, kann ebenfalls Auslöser sein. Arznei muss nur selten eingesetzt werden. Mit etwas Geduld löst sich das Problem meist von allein.



Ab fünf Jahren sollten Kinder nicht mehr ins Bett machen