Wenn Hören und Sehen vergehen

Was tun bei Seh- und Hörverlust: Vorträge und Diskussionen bei der „Brain Awarness Week"

VON TINA LÖERS

Göttingen. „Ob ich taub sei, fragte meine Frau, als ich ihr nicht aus dem Keller mitbrachte, was sie mir nachgerufen hatte", so schildert Norbert Körber, wie er nach und nach auf seine Schwerhörigkeit aufmerksam wurde. Heute trägt er wie 200 000 Patienten weltweit ein Hörschnecken(Cochlea)-Implantat, mit dem er so zufrieden ist, dass er nach 20 Jahren Hörgeräten nun in fünf Wochen das zweite Implantat bekommt. Beraten hat ihn Prof. Tobias Moser, Forscher und Diagnostiker in der Abteilung Hals-Nasen-Ohrenheilkunde des Universitätsklinikums.

In seinem Vortrag: „Wie kommt der Klang in den Kopf? - Hören und Schwerhörigkeit", der er anlässlich der Brain-Awareness-Week, veranstaltet von Exzellenzcluster und DFG-Forschungszentrum „Mikroskopie im Nanometerbereich und Molekularphysiologie des Gehirns" und dem Sonderforschungsbereich Zelluläre Mechanismen sensorischer Verarbeitung im Lumiere hielt, erläuterte Mos er, wie das Implantat mithilfe eines in die Hörschnecke eingebrachten Lichtbandes das Hörvermögen bei Schallleitungsschwerhörigkeit wiederhergestellt werden kann.

Mikro-Leuchtdioden reizen die Zellen und mit dem schnellen Motorprotein Prestin werden aus den mechanischen Signalen der Schwingungen und Verkürzungen der Haarzellen elektrische Signale, bereit zur Weiterverarbeitung im Gehirn. Für Körber hat sich durch diesen Eingriff und die anschließende Rehabilitationsmaßnahme, in der er das Hören gleichsam neu lernen musste, alles verändert, beschreibt er in der anschließenden von Tagebalt-Ressortleiterin Angela Brünjes moderierten Podiumsdiskussion. Er fügt hinzu: „Es ist ein gewaltiger Unterschied. Ich höre ganz neue Geräusche und kann jetzt Zumba tanzen."

Auch für Hans-Jürgen Kutzner, der seine Erfahrungen in die Diskussion einbringt, hat sich die Welt bereits durch ein gut sitzendes Hörgerät verändert. Als Bauleiter hörte er nach einem akustischen Unfall des einen Ohres zwar noch die Maschinen um ihn herum, lokalisieren konnte er sie jedoch nicht. Während sein erstes, nur auf gut Glück verschriebenes Hörgerät zuhause in der Schublade lag, kurvten die Maschinen auf der Baustelle in großem Bogen um ihn herum.

Eine andere Art von Schlangenlinien spielt bei der häufigsten degenerativen Seherkrankung eine Rolle: Ob und an einem al im Badezimmer ein Auge zuzuknepfen empfiehlt Dr. Nicolas Feltgen, von der Abteilung Augenheilkunde des Klinikums. Verschwimmen die Linien zwischen den Kacheln zu Kurven, ist es höchste Zeit für einen Besuch beim Augenarzt. In seinem Vortrag „Wenn das Licht nachlässt – Leben mit altersabhängiger Makuladegeneration" schilderte der Mediziner die unterschiedlichen Formen und Stadien dieser Netzhauterkrankung, bei der im schlimmsten Fall ein dunkler Fleck in der Mitte des Sehfeldes für starke Beeinträchtigungen der Sicht bis hin zur Erblindung sorgt.

Während die sogenannte trockene Verlaufsform kaum behandelbar ist, wirbt der Mediziner für eine schnelle Behandlung der feuchten Form mithilfe von Injektionen. Mit einer schmalen Spritze werden wiederholt Hemmstoffe für den Gefäßwachstumsfaktor in den Augapfel gespritzt, so dass in 95 Prozent der Fälle die Sehschärfe erhalten und bei 30 Prozent der Patienten sogar für eine Verbesserung gesorgt werden kann.

Risikofaktoren für eine Makuladegeneration sind Rauchen, zunehmendes Alter und familiäre Vorbelastung. Vorbeugend könnte der Verzehr von Fisch und luteinreichem Gemüse wie Broccoli oder Spinat und ein normales Körpergewicht sowie das Tragen von guten Sonnenbrillen im Sommer oder am Meer wirken, so Feltgen.

Am Sonntag, 17. März, findet im Rahmen der Brain-Awarenness-Week von 15 bis 18 Uhr der Tag der Sinne für Familien mit Kindern von 3 bis 15 Jahren und alle anderen Interessierten in der Cafeteria und dem Foyer des Max-Planck-Instituts für experimentelle Medizin, Hermann Rein Str. 3 in Göttingen statt.

Neue Geräusche hören: Oskar wurde beidseitig ein Cochlea(Hörschnecken-)Implantat eingesetzt. Herzog

Diskutieren über Hör- und Sehstörungen: Nicolas Feltgen, Hans-Jürgen Kutzner, Angela Brünjes, Norbert Körber, Tobias Moser (von links). Wetter

Expertenrat zum Toxoplasma

Göttingen. Geschätzt 25 bis 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind infiziert oder hatten im Laufe ihres Lebens Kontakt mit dem Parasiten Toxoplasma gondii. Zu einer Infektion kann es durch den Verzehr von unzureichend erhitzten Fleischprodukten infizierter Tiere kommen. Kontakt mit infizierten Katzen birgt ein weiteres Risiko. Meist bleibt die Infektion unentdeckt und ohne Beeinträchtigungen für den Menschen. Aber eine Infektion hat schlimme Folgen für ungeborene Kinder, wenn sich deren Mütter während der Schwangerschaft erstmals infizieren. Über die neuesten Erkenntnisse zur Toxoplasmose, die möglichen Folgen und die Behandlungsmöglichkeiten informieren Experten bei der Tagung „Ifo-Tox-2013" bis Sonnabend, 16. März, in Göttingen.

Offen für Fragen von Interessierten ist das Experten-Forum am Sonnabend, 16. März, von 14 bis 15 Uhr im Hörsaal der alten Universitäts-Hautklinik, Von-Siebold-Straße 3. Drei kurze Impulsvorträge sind dabei vorgesehen. Die Themen: der Erreger der Toxoplasmose, die Folgen und Risiken einer Toxoplasmose während der Schwangerschaft und die Augen-Toxoplasmose. Als Experten anwesend sind Prof. Uwe Groß, Direktor der Abteilung Medizinische Mikrobiologie der Universitätsmedizin (UMG), Prof. Carsten Lüder, Medizinische Mikrobiologie, sowie Prof. Justus Garweg, Berner Augenklinik und Mitglied im Schweizer Augen-Institut. chb/lung

Pflegeprodukte schaden der Babyhaut

Weimar. Die Barrierefunktion der Haut ist bei Neugeborenen noch kaum entwickelt. Daher können etliche Pflegeprodukte dem Kind schaden. Das gilt insbesondere für Frühgeborene. Darauf weist der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) hin. So sollten Eltern die Babyhaut beispielsweise nicht auf eigene Faust mit Alkohol, Pflegeprodukten mit Urea (Harnstoff) oder Abschminktüchern behandeln. Auch Emulgatoren, Parfüm und Konservierungsmittel können der Babyhaut schaden. Eltern sollten sich bei der Babypflege von ihrem Kinder- und Jugendarzt sowie der Hebamme beraten lassen, empfiehlt Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin und BVKJ-Pressesprecherin in Thüringen. „Die äußerste Hornschicht der Haut beträgt nur wenige Zellschichten, elastisches Bindegewebe ist noch kaum vorhanden. In die Haut können Substanzen daher leicht eindringen." Zum Reinigen genügt insbesondere bei Frühgeborenen in der ersten Woche das Wasser allein. Später können Eltern milde, pH-neutrale Waschlotionen ohne Farb- und Parfümzusätze verwenden. Dabei sollten sie darauf achten, sie gründlich abzuwaschen. „Normale Seifen sind nicht geeignet, da sie einen hohen pH-Wert aufweisen", warnt Niehaus. Die häufig in Kinder-Shampoos und Waschmitteln enthaltenen Stoffe Cocamidopropylbetain und MIPA-Lauryleth Sulfate sind Allergieauslöser, die es zu vermeiden gilt. dpa

„Dabei kann es ganz schön knacken"

Tag der Rückengesundheit: Leichte Schmerzen mit Dehnübungen lindern

VON ELENA DILBA. DPA

Köln. Ob bei der Gartenarbeit oder einem Umzug – ungewohnte Bewegungen können Rückenschmerzen verursachen. Grund für einen Arztbesuch sind die eher nicht: Oft lassen sie sich mit einfachen Übungen und Hausmitteln lindern. „Tritt der Schmerz zum Beispiel nach langer Gartenarbeit oder nach Arbeiten über dem Kopf ein, ist das ein Zeichen von Überlastung", sagte Ute Merz vom Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) in Köln dem dpa-Themendienst. Sie äußerte sich zum Tag der Rückengesundheit am Freitag, 15. März. Gegen die Beschwerden können schon kleine Übungen und Hausmittel helfen.

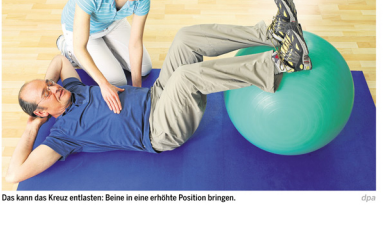
Im Prinzip ist der Schmerz nach Überlastung ein Muskelkater. Um diesen zu lindern, hilft Wärme. „Das kann ein heißes Bad, eine heiße Dusche oder ein warmes Kirschkernkissen sein", sagte Merz. Tritt der Schmerz im unteren Rücken auf, sollte der Betroffene sich schmerzfrei auf den Rücken legen und die Beine in eine leicht erhöhte Position bringen. Eine andere Möglichkeit ist, die Beine anzuwinkeln. Die Füße bleiben dabei am Boden stehen. Dann werden die Beinen leicht nach links und rechts geschwungen.

Im Sitzen kann man die Hände vor der Brust kreuzen und dann den Oberkörper leicht nach links und rechts drehen. Sind die Schmerzen zwischen den Schulterblättern, hilft es, die Arme wie beim Laufen vor und zurück zu schwingen. Bei einer anderen Übung nimmt der Betroffene die Schultern nach hinten. Dadurch drücken sich die Schulterblätter zusammen. „Dabei kann es knöchern knacken", erklärt die Physiotherapeutin. Das sei nicht schlimm, aber trotzdem sollte man die Übung nicht zu häufig machen. Meistens sei das Gefühl nach dem Knacken besser.

„Bei allen Übungen ist es wichtig, dass sie nicht wehtun", sagt Merz. Wenn Schmerzen beispielsweise nach langem Sitzen auftreten, ist es keine Lösung, sich hinzulegen und zu ruhen. Besser sind leichte, ausgleichende Bewegungen, empfiehlt die Expertin und rät zum Beispiel zu schwimmen oder einen Spaziergang zu machen. Oft hilft es auch, zu überlegen, woher der Schmerz kommt. Sind die Schmerzen schon nach dem Aufstehen da, könnte die Matratze zu weich sein.

Ist der Grund nicht klar oder tritt plötzlich ein stechender Schmerz auf, ist ein Arztbesuch ratsam. Um Schmerzen vorzubeugen, empfiehlt Metz, sich so viel wie möglich zu bewegen – also anstelle des Aufzugs die Treppe zu nehmen, in der Mittagspause eine kleine Runde zu laufen oder Telefonate im Stehen zu führen. Um rückenschonend schwere Gegenstände aufzuheben, sollte man in die Hocke gehen, Rumpf- und Bauchmuskulatur anspannen und den Gegenstand mit beiden Händen nah am Körper anheben.

Der Tag der Rückengesundheit ist eine Initiative des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen in Kooperation mit der Aktion Gesunder Rücken und anderen Partnern.



Das kann das Kreuz entlasten: Beine in eine erhöhte Position bringen. dpa

Stürzen vorbeugen

Neuer Ratgeber

Göttingen. Stürze sind gerade für ältere Menschen ein häufiges Gesundheitsproblem. Prellungen, Knochenbrüche und auch schwere innere Verletzungen sind die Folgen. „So stürzt jeder Dritte über 60-jährige und jeder Zweite über 80 Jahre alte Mensch mindestens einmal im Jahr. In Niedersachsen sind damit jährlich über 550 000 Menschen betroffen", warnt Barmer GEK Regionalgeschäftsführer Berndt Krause. Viele Menschen, die bereits einmal gestürzt sind, entwickeln große Angst davor, dass es ihnen wieder passiert. Der neue Barmer GEK Ratgeber „Wie vermeide ich Stürze?", vermittel, „wie sich Betroffene schützen können", erklärt Krause.

Der Ratgebers basiert auf Erkenntnissen des Expertenstandards „Sturzprophylaxe in der Pflege" des Deutschen Netzwerkes für Qualitätsentwicklung in der Pflege. Der Band geht auf Gründe für Stürze ein, erklärt Übungen zur Stärkung der Muskelkraft und des Balancegefühls. „In jedem Fall sollten Sie die Übungen mit Ihrem Hausarzt oder Orthopäden besprechen", ergänzt Berndt Krause.

Der Ratgeber „Wie vermeide ich Stürze?" für Pflegepersonen und ihre Pflegebedürftigen steht unter www.barmer-gek.de/137719 bereit. chb