

Eßlinger Zeitung

SERVICE

9. Januar 2008

MEDIZIN UND GESUNDHEIT • SERVICE • WETTER • FERNSEHEN UND HÖRFUNK • KULTUR

21

Körperbild-Therapie hilft Essgestörten

Bochum (AP) – Menschen mit Essstörungen stehen oft mit ihrem Körper auf Kriegsfuß: Sie überschätzen ihre Körpermaße, empfinden sich selbst gegenüber mitunter sogar Angst oder Ekel, wiegen sich ständig und verstecken ihren Körper vor anderen. Die Medizinerin Silja Vocks von der Ruhr-Universität Bochum konnte nun zeigen, dass eine Konfrontation mit dem eigenen Körper eine Therapie gegen Essstörungen sinnvoll ergänzen kann. Für die Studie wurden essgestörte und gesunde Frauen vor und nach einer Psychotherapie 40 Minuten vor dem Spiegel mit ihrem Körper konfrontiert. Dabei wurden sie nach ihren Emotionen und Gedanken befragt und alle zehn Minuten die Herzfrequenz, die Hautleitfähigkeit und der Spiegel des Stresshormons Kortisol gemessen. Essgestörte Frauen hätten erwartungsgemäß wesentlich stärker ausgeprägte negative Gefühle und Gedanken für ihren Körper gezeigt als Gesunde, berichtet Vocks. Diese Reaktionen hätten aber nachgelassen, je länger sich die Probandinnen im Spiegel betrachteten. Bei einer wiederholten Messung nach Ende einer umfassenderen Körperbild-Therapie habe sich dieser Effekt noch weiter verstärkt. Kurse für Frauen mit Essstörungen hätten gezeigt, dass sich dadurch nicht nur die Einstellung zum eigenen Körper verbessert habe, sondern auch das gestörte Essverhalten reduziert und das allgemeine Selbstwertgefühl gesteigert worden sei.

Pflanzenschutzmittel kann Asthma verursachen

Washington (AP) – Der Kontakt zu Pestiziden erhöht das Risiko für Asthma. Eine US-Studie an Frauen von Landwirten zeigt, dass auch gängige Pflanzenschutzmittel die Atemwegserkrankung verursachen können. Kamen die Frauen mit Pflanzenschutzmitteln in Kontakt, so erhöhte dies das Risiko für allergisches Asthma um 50 Prozent, wie die Befragung von mehr als 25 000 Bäuerinnen aus den Staaten Iowa und North Carolina ergab. Das Mittel Parathion, auch bekannt als E605, erhöhte die Asthma-Wahrscheinlichkeit um das Dreifache. Wie die Mitarbeiter der US-Gesundheitsinstitute im „American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine“ berichten, steigerte das Insektizid Malathion das Erkrankungsrisiko um 60 Prozent. Das Permethrin, mit dem Kleidung oder Moskitonetze gegen Insekten imprägniert werden, war der einzige Stoff, der die Gefahr sowohl für allergisches als auch für nicht allergisches Asthma erhöhte. Besonders gefährdet waren generell jene Teilnehmerinnen, die nicht auf einer Farm aufgewachsen waren. Dies bestätigt die Beobachtung, dass eine Kindheit auf einem Bauernhof vor Allergien schützt.

Contergan-Opfer bilden internationale Allianz

Wesseling (dpa) – Contergan-Opfer in fünf Ländern haben in Wesseling bei Köln die internationale Thalidomid Allianz gegründet. Beteiligten werden sich laut Angaben eines Sprechers der Bund Contergangeschädigter und Grünthalopfer, der Interessenverband Contergangeschädigter Nordrhein-Westfalen sowie nationale Verbände aus Kanada, Großbritannien, Schweden und Spanien. Ziel ist es, die Renten für die Opfer auf 2100 Euro im Durchschnitt anzuheben und eine Entschädigung von durchschnittlich einer Million Euro pro Opfer durchzusetzen. Der Allianz gehören mehr als 1600 Mitglieder an. Wegen des Schlafmittels Contergan waren Ende der 1950er und Anfang der 1960er Jahre weltweit mehrere tausend Kinder zum Teil schwer fehlgebildet auf die Welt gekommen. Bundesweit erhalten noch etwa 2700 lebende Betroffene eine monatliche Rente von maximal 545 Euro.

Die Allianz bittet alle Conterganopfer in Deutschland, sich unter folgenden E-Mail-Adressen zu melden: thalidomidallianz@googlemail.com und bcg-brd-dachverband@gmx.de

Bewegende Momente

Die Plochinger Heilpädagogin Claudia Binzer bietet eine körperorientierte Therapie an

VON NORBERT KRAUSS

Plochingen – Den eigenen Körper aufmerksam zu „erspüren“ – das kann helfen, sich seiner Gefühle bewusst zu werden und seelische Probleme zu lösen. Eine Anleitung dazu gibt die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT). Die Heilpädagogin Claudia Binzer wendet diese Methode in ihrer Psychologisch-heilpädagogischen Praxis an, die sie seit 2003 gemeinsam mit ihrem Mann Michael Binzer in Plochingen betreibt. Vor dem Betreten des Therapie- raums müssen die Schuhe ausgezogen werden. In dem hellen, freundlichen Raum hängen Seile, kleine Sandsäcke, Stoffpuppen und andere Gegenstände, die zur Therapie verwendet werden können. Der Fußboden ist mit bunten Teppichen ausgelegt. In dieser wohligen, entspannten Atmosphäre sollen Besucher ihre Kreativität entfalten. Im Jahre 2005 hat Claudia Binzer das Zertifikat in der Konzentrierten Bewegungstherapie erworben und ist jetzt als Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie tätig. Seit dieser Ausbildung arbeitet die Diplom-Heilpädagogin auch in der entwicklungspsychologischen Beratung. Binzer: „Ein besonderes Anliegen ist es mir, Frauen zu helfen, die ihr erstes Kind bekommen und mit ihrer neuen Rolle überfordert sind. Denn die Mütter können ihren Säuglingen nur dann eine sichere Basis bieten, wenn sie sich selbst in ihrer Haut wohl fühlen. Sie entsprechen nicht immer den Erwartungen, die sie selbst oder andere an sie stellen. Festgefahrene Haltungen und falsche Erwartungen können durch das Erproben neuer Wege mit der KBT verändert werden. Durch eine differenziertere Wahrnehmung für sich selbst finden diese Mütter auch Antworten auf die Signale ihrer Kinder. Das ermöglicht Persönlichkeitsentwicklung für beide.“

Körper drückt Gefühle aus

Viele Menschen können ihre Probleme nur sehr schlecht artikulieren – sei es weil sie im Reden ungeübt sind oder weil ihnen gar nicht bewusst ist, was sie belastet. Die Konzentrierte Bewegungstherapie geht davon aus, dass sich alle tief greifenden Erfahrungen eines Menschen auch in dessen „Körperbild“ niederschlagen, in der inneren Vorstellung vom eigenen Körper. Körperhal-



Der rote Faden: Heilpädagogin Claudia Binzer vor einer Figur aus Seilen, die einen Menschen symbolisieren soll. Foto: Bulgrin

tung, Bewegungen und Auftreten geben dem Therapeuten unmittelbar über das seelische Befinden Auskunft. Umgekehrt – die zweite Grundidee der KBT – lässt sich über die Arbeit mit dem Körper die Psyche therapeutisch beeinflussen. Die Bezeichnung „konzentriert“ soll ausdrücken: Hier gilt es, sich mit allen Sinnen auf das Wahrnehmen des eigenen Körpers einzulassen. So beginnt eine Therapiestunde häufig mit der Aufforderung, den Raum zu durchschreiten. Dabei soll der Patient den eigenen Bewegungen nachspüren,

auf die Atmung achten und darauf, welche Gefühle er gerade empfindet. Claudia Binzer verwendet in ihren Stunden bestimmte Gegenstände wie Bälle, Holzstäbe, Seile, Tücher oder Puppen. Diese Objekte sind zum einen Quellen für neue Spürerfahrungen. Die Materialien können aber auch symbolische Funktion übernehmen. Der geschützte therapeutische Raum bietet die Möglichkeit, fixierte Haltungen abzubauen und neue Wege und Spielräume zu entwickeln und zu erproben. Die Heilpädagogin nennt drei

Schwerpunkte ihrer Arbeit: ein spezielles Angebot in Verbindung mit der KBT; Unterstützung für Mütter, damit sie mit schwierigen Kindern besser als bisher zurecht kommen; Angebote für Menschen, die sich nach dem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik wieder im Alltag zurechtfinden möchten. Binzer ist es außerdem wichtig, mit den Klinikärzten zusammenzuarbeiten, die beispielsweise Patientinnen mit Essstörungen behandeln. Die KBT ermögliche einen geschützten Raum, in dem sich die Menschen langsam stabilisieren könnten, um wieder im Alltag Fuß zu fassen. Die KBT biete zudem auffälligen Kindern eine Bühne dafür, ihre Stärken zu entwickeln. Claudia Binzer berichtet von guten Therapie-Erfolgen bereits nach einem halben Jahr. Bei der KBT, die bei der Traumatherapie sehr gut bewertet werde, dauere es länger. Ziel sei in jedem Fall, die Selbstregulation wieder herzustellen. Zu den Kosten: Bei einer entsprechenden Zusatzversicherung kann die KBT in Absprache mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

KBT

Die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode, die in psychosomatischen Kliniken einen hohen Stellenwert genießt. Sowohl in Einzel- als auch in Gruppensitzungen kommt sie zum Einsatz. Seelische Konflikte spiegeln sich in Haltung, Bewegung und Verhalten wider. Jede Situation ruft ihren eigenen körperlichen Ausdruck hervor. Kinder beispielsweise hüpfen vor Freude, Erwachsene bekommen in Prüfungssituationen schweißnasse Hände. Der Leib ist also immer auch Teil dieses Geschehens.

Die KBT hat als Ziel, ähnlich wie bei einer Fremdsprache, die ureigene, doch anfänglich befremdende Körpersprache zu erlernen. Der durch die Fremdsprache geschaffene neue Handlungsspielraum wird somit wahrnehmbar, Handlungsalternativen werden greifbar. Im Beisein des Therapeuten entsteht ein Erfahrungsraum, der die Beziehung zu sich selbst und zu seiner Umwelt neuen Perspektiven unterwirft. In Umbruchsituationen beispielsweise kommen bisherige Haltungen auf den Prüfstand. Neue Positionen können entstehen und ausprobiert werden: „Wie geht es mir dann damit?“

Durchbruch in der Krebsprävention oder überschätzt?

HPV-Impfung schützt Frauen vor Gebärmutterhalskrebs – Immer mehr kritische Stimmen

VON INGA RADEL

Berlin – Wohl nie bekam eine Impfung soviel Aufmerksamkeit. Die HPV-Impfung, die Frauen vor Gebärmutterhalskrebs schützt, ist ein Meilenstein in der Krebsprävention, da sind sich die Forscher und die Herstellerfirmen sicher. Inzwischen, gut ein Jahr nach der Zulassung des Impfstoffs, werden aber auch immer mehr kritische Stimmen laut. Überschätzt in ihrem Nutzen für die Allgemeinheit sei die Impfung, zu teuer, und bei ihrer Vermarktung werde übermäßig Angst geschürt, sagen einige Kritiker. „Von einem Durchbruch in der Krebsprävention zu sprechen ist maßlos übertrieben“, kritisiert etwa Rolf Rosenbrock, Leiter der Forschungsgruppe Public Health am Berliner Wissenschaftszentrum für Sozialforschung. Als elfthäufigste Krebserkrankung bei Frauen seien Gebärmutterhalskrebs dank Früherkennung hierzulande „sehr selten“. Darüber hinaus könnten diese Krebsfälle genauso mit einem verbesserten Früherkennungssystem minimiert werden – und das „weit aus kosteneffektiver“. Theoretisch könnten bei optimaler Früherkennung 90 Prozent der Fälle von Gebärmutterhalskrebs verhindert werden. „Wenn eine Frau regelmäßig zur Früherkennung geht, braucht sie keine Impfung – andersherum gilt das nicht“, so Rosenbrock. Denn die Impfung schütze eben nur gegen zwei Typen der beim Sex



Die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs sollte nach Ansicht von pro familia erst nach individueller Aufklärung der jungen Mädchen erfolgen. Foto: dpa

übertragenen Humanen Papillomaviren (HPV), die Studien zufolge 70 Prozent aller Gebärmutterhalskrebs verursachen. Alle Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren zu impfen, wie es die Ständige Impfkommission am Berliner Robert Koch-Institut (Stiko) empfiehlt, und was damit von den Kassen übernommen wird, kostet laut Bundesverband der Betriebskassen zunächst 1,1 Milliarden Euro. Später sei mit jährlichen Kosten von 180 Millionen Euro zu rechnen. Laut Angaben des Berufsverbandes der Frauenärzte vom Oktober hat sich bisher gut ein Drittel der Mädchen impfen lassen. Der an der Entwicklung des Impfstoffs beteiligte Harald zu Hausen vom Deutschen Krebsforschungs-

zentrum in Heidelberg lässt Rosenbrocks Kritik nicht gelten. „Sehr wohl“ sei die Impfung ein „Durchbruch in der Krebsprävention“, sagt er. Zum einen handele es sich weltweit um den zweithäufigsten Krebs bei Frauen, zum anderen schütze der Impfstoff auch vor den Krebsvorstufen, die bei der Vorsorge nur entdeckt werden könnten. 100 000 solcher Fälle gebe es bundesweit jährlich. Auch hier würden meistens Operationen nötig, die mit einer großen Belastung für die Frauen sowie Nachsorge-Terminen verbunden seien. Auch die Kritik, die HPV-Impfung sei im März vorschnell, ohne ausreichende Studienlage von der Stiko empfohlen worden, nennt zu Hau-

sen „Quatsch“. Das moniert etwa Wolfgang Becker-Brünser, Herausgeber der Zeitschrift „Arznei-Telegramm“. Zwei große Studien waren zu dem Zeitpunkt noch unbeeendet. Kritiker Becker-Brünser unterstellt der Stiko zudem, bei ihrer Entscheidung nicht unabhängig gewesen zu sein. So habe der damalige Vorsitzende Heinz-Josef Schmitt wenige Monate zuvor einen mit 10 000 Euro dotierten Preis angenommen, der von Sanofi Pasteur MSD – einem der beiden Impfstoffhersteller – gestiftet wurde. Auch andere Kommissionsmitglieder stünden auf der Gehalts-Liste von Pharmaunternehmen. Das Robert Koch-Institut weist den Vorwurf eines Interessenkonflikts zurück.

„Übermäßig Angst geschürt“

Darüber hinaus kritisiert Becker-Brünser die breite Vermarktung des Impfstoffs – etwa die eindringliche TV-Werbung des Deutschen Grünen Kreuzes mit Jette Joop und deren Tochter. „Hier wird übermäßig Angst geschürt“, sagt der Arzt und Apotheker. Diese Befürchtung verlaute auch aus Stiko-Kreisen. Knapp 480 Euro kosten beide zugelassenen Impfstoffe hierzulande den Kassen für die drei nötigen Dosen. „Absolut gerechtfertigt und keine Utopie“ sei der Preis, sagt ein Sprecher von Sanofi Pasteur MSD – „extrem teuer“ nennt ihn dagegen Becker-Brünser. Krebsforscher zu Hausen schlägt in die gleiche Kerbe.

Stressabbau in glücklicher Ehe

New York (AP) – Berufstätige Frauen, die glücklich verheiratet sind, können nach einem anstrengenden Arbeitstag besser entspannen. In einer weniger glücklichen Ehe schalten Frauen laut einer US-Studie dagegen auch weniger gut ab. Bei Männern spielt die Qualität der Beziehung für die Entspannung nach Feierabend dagegen keine große Rolle. Die Psychologen der Universität von Kalifornien in Los Angeles untersuchten 30 Ehepaare, die Kinder hatten und beide ganztags arbeiteten. Sie befragten sämtliche Teilnehmer nach der Qualität der Beziehung und nach dem Stresshormon Kortisol. Nach Feierabend sanken die Kortisolwerte der glücklich verheirateten Frauen wesentlich stärker als die Konzentrationen jener Teilnehmerinnen, die weniger zufrieden mit ihrer Ehe waren. Bei Männern nahmen die Kortisolwerte nach einem anstrengenden Tag generell stark ab, allerdings spielte die Qualität der Ehe dafür keine Rolle.

MEDIZIN AKTUELL

Forum über Schilddrüse

Stuttgart (red) – Wie kann einer Schilddrüsenerkrankung vorgebeugt werden? Welche Therapien gibt es? Diese und andere Fragen beantworten Experten auf dem Arzt-Patienten-Forum morgen um 19.30 Uhr, vhs stuttgart, Treffpunkt Rotenbühlplatz, Robert-Bosch-Saal. Veranstalter sind die Kassenzärztliche Vereinigung Baden-Württemberg und die Volkshochschule Stuttgart. Über- oder Unterfunktion bestimmt darüber, ob man sich hyperaktiv oder völlig ermattet fühlt.

Abnehmen kann helfen

Regenstauf (tmn) – Leiden Frauen an Hormonstörungen, kann ihnen möglicherweise eine Diät helfen. Patientinnen mit dem sogenannten Polyzystischen Ovarien-Syndrom – der häufigsten hormonellen Störung von Frauen im gebärfähigen Alter – produzierten zu viele Androgene und zu viel Insulin, erklärt Professor Harald Klein von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie in Regenstauf. Der hohe Insulinpegel begünstige wiederum Übergewicht und störe den Hormonhaushalt.

Tipps für Pflege

Bonn (AP) – Die Pflege der Eltern daheim sollte auf möglichst viele Schultern verteilt werden. Die Deutsche Seniorenliga rät auch dazu, Hilfsangebote von außen zu nutzen. Das diene der eigenen Gesundheit, und auch die Pflegebedürftigen profitierten von einer entspannteren Situation.

Die Broschüre „Vorsorgen für den Pflegefall“ kann kostenlos bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstr. 32, 53123 Bonn, bestellt werden. www.dsl-pflege.de

BÜCHERECKE

Ratgeber zu Angst

(nokr) – Angst hält Menschen von den wichtigen Dingen des Lebens ab. Marcus Damm will mit seinem Buch „Frei von Ängsten“ verständlich machen, dass ein lebenswertes Dasein im Zeichen der Angstbewältigung möglich ist. Der Autor spricht zunächst verschiedene weitverbreitete Ängste an. Danach werden schwerwiegende Angststörungen thematisiert. Anschließend zeigt der Erziehungswissenschaftler die effektivsten therapeutischen Mittel gegen Ängste und Angststörungen. Bevor man sie bewältigen kann, muss man sich jedoch erst diesen Ängsten stellen und sie verstehen. Denn Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Das könnte mit den hier angebotenen praxisorientierten und alltagstauglichen Strategien, die für jeden das Passende bereitstellen, gelingen. Konkrete Tipps zur Selbsthilfe sollen dazu beitragen, sich neuen Lebensmöglichkeiten zu öffnen.

Marcus Damm: Frei von Ängsten. Verlag Herder, Freiburg, 159 Seiten, 9,90 Euro.