

Wadenkrämpfe bei werdenden Müttern

Berlin (dapd) – Schwangere Frauen sollten Wadenkrämpfe ernst nehmen: „Schmerzhafte, aber harmlose Verkrampfungen der Wadenmuskulatur sind wegen des erhöhten Magnesium-Bedarfs in der Schwangerschaft nicht selten. Weil jedoch eine Thrombose oder auch eine Entzündung der Venen dahinter stecken könnte, sollten Schwangere bei Schmerzen im Bein ihren Frauenarzt konsultieren“, rät Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte. Besonders Thromboseverdächtig seien die Schmerzen dann, wenn sie nur einseitig und nicht in beiden Beinen auftraten. Weil Schwangere ein rund fünfmal höheres Risiko für eine Thrombose haben und auch Entzündungen der Venen häufiger auftreten, sollten sie dieser Gefährdung mit viel Bewegung und ausreichender Trinkmenge vorbeugen. „Bei Stauungen in den Beinen oder einer beginnenden Krampfaderbildung sollten sie länger andauernde stehende und sitzende Tätigkeiten möglichst vermeiden“, erläutert Albring. Mit magnesiumreicher Ernährung und viel Bewegung können werdende Mütter Wadenkrämpfen vorbeugen, die durch einen Mangel des Minerals hervorgerufen werden. Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Käse, Nüsse und Milch sind zum Beispiel natürliche Magnesium-Quellen. Grundsätzlich sei es empfehlenswert, während der Schwangerschaft die Beine möglichst oft hoch zu legen und sie nicht übereinander zu schlagen, empfiehlt Albring.

■ www.frauenaerzte-im-netz.de

Medikamenteneinnahme der Zeitzone anpassen

Stuttgart (tmn) – Übersteigt die Zeitverschiebung bei einer Reise mehr als zwei Stunden, sollten Patienten vorher mit ihrem Arzt über ihre Medikamenteneinnahme sprechen. Denn diese muss jeweils dem verkürzten beziehungsweise verlängerten Tag bei An- und Abreise angepasst werden. Geschieht dies nicht, kann es zu einer Über- oder Unterdosierung kommen, warnt die Fachzeitschrift „Die Medizinische Welt“ (Ausgabe 4/2011). Richtung Osten, wo der Tag für den Reisenden kürzer ist, müsse die Einnahme verringert, Richtung Westen, wo er bei länger ist, gesteigert werden. Der Arzt sollte für seinen Patienten einen genauen Plan erstellen.

VON GRIT KÖNIG

Berlin – Christian Meyer würde ohne Bedenken an jeden Ort der Welt fahren. Aus seinem Mund klingen diese Worte besonders mutig. Schließlich gehört er zu den erfahrensten Experten für Reisemedizin in Deutschland. Er kennt sich aus mit den gefährlichsten Urlaubsmitbringseln deutscher Touristen. Das Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg, an dem er arbeitet, gilt als erste Adresse für gesundes Reisen. In diesen Tagen und Wochen nach Ende der Urlaubssaison häufen sich wieder die Anfragen wegen unklarer Symptome nach einem Aufenthalt in tropischen Ländern. „Fieberhafte Erkrankungen, Durchfall und Hautausschlag – 80 Prozent bis 90 Prozent der Fälle betreffen nur diese drei Symptome“, sagt Professor Meyer.

Zahl der Malaria-Fälle sinkt

Malaria, eine der gefährlichsten Reisekrankheiten, bringen den Angaben zufolge jährlich 500 bis 600 deutsche Urlauber mit nach Hause. „Die Zahl sinkt stetig – so wie sich auch die Zahl der weltweiten Malaria-Fälle innerhalb von zehn Jahren auf rund 270 Millionen Kranke nahezu halbiert hat“, sagt Meyer. Tödlich endet die Fieberattacke bei deutschen Heimkehrern bei unter einem Prozent. Weil Malaria gut behandelbar ist, sollten Hausärzte bei Fieber nach einem Tropenaufenthalt sofort eine

„Bereitschaft des Kindes ist entscheidend“

Lerntherapie kann helfen – wenn Schüler beim Lesen, Schreiben und Rechnen schwächeln

VON NORBERT KRAUSS

Plochingen – Manche Kinder haben Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten. Doch Eltern können ihren Nachwuchs fördern, indem sie ihnen eine Lerntherapie zuteil werden lassen. Das seit 2003 bestehende Z-E-L-T-Zentrum für Erziehung, Lernen, Therapie – in Plochingen ist seit knapp einem Jahr über das Jugendamt Esslingen als lerntherapeutisches Institut zugelassen. Die Betreiber, das Therapeuten-Ehepaar Claudia und Michael Binzer, haben sich dem heilpädagogischen ganzheitlichen Ansatz verschrieben. Das heißt, beide beziehen bei der Bearbeitung und Lösung von Problemstellungen den ganzen Menschen mit ein. Michael Binzer, der sich als Psychologe und Lerntherapeut seit sechs Jahren in seiner Praxisniederlassung im Allgäu einen Namen gemacht hat, arbeitet mit diesem Schwerpunkt jetzt auch wieder in Plochingen. Das Angebot richtet sich speziell an Kinder mit Lernschwierigkeiten. Merkmale seien ein beeinträchtigtes Selbstwertgefühl und eine drohende seelische Behinderung, erklärt der Diplompsychologe. Davon betroffene Kinder hätten nach einer Untersuchung durch einen Kinderpsychiater einen Rechtsanspruch auf die Lerntherapie. Deshalb werden die Kosten voll vom Jugendamt übernommen. Den Erscheinungsbildern der Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Schwäche) und Dyskalkulie (Rechenschwäche) liegen jeweils unterschiedliche Kombinationen von neurologisch manifestierten Teilleistungsschwächen der Wahrnehmung, Motorik und der sensorischen Integration zugrunde. Sensorische Integration meint das Zusammenspiel verschiedener Systembereiche im Gehirn, die für eine optimale Vernetzung der verschiedenen Sinneskanäle und Handlungsfunktionen (Lesen, Schreiben, Rechnen) sorgen. Vorbildlich nennt der Diplompsychologe die Zusammenarbeit mit der Rektorin der Breitwiesenschule Hochdorf, Esther Ehninger, die ihren Schülern die Lerntherapie empfiehlt, wenn sie den Eindruck hat, dass diese einer sehr individuellen Führung bedürfen. In jedem Fall wird vor Beginn der Therapie eine Beratung angeboten. Das Jugendamt bewilligt die Kosten für ein ganzes Jahr. Der Erfolg sei nur über einen längeren Zeitraum möglich; dafür sei ein Jahr notwen-



Das Therapeuten-Ehepaar Claudia und Michael Binzer in seiner Praxis in Plochingen.

Foto: Bulgrin

dig. Michael Binzer betont, dass bei ihm die Therapie nicht in Gruppen, sondern strikt in Einzelbehandlung erfolgt. Individuelle Teilleistungsstörungen erfordern einen Therapieansatz, der diesen Schwächen beizukommen versucht. Nach heilpädagogischem Verständnis gelingt dies am besten, wenn das Kind nicht partiell, sondern mit seinem umgänglichen Leistungsprofil gesehen und gefördert wird.

„Stärken des Schülers stärken“

Bei hochbegabten Schülern könne das gestörte Verhalten bis zur Leistungsverweigerung gehen, ergänzt Claudia Binzer. Eine Lese-Rechtschreib-Störung sei unabhängig von der allgemeinen Intelligenz. Sie führt als Beispiel einen Jungen an, bei dem es gelungen sei, ihn von der Realschule aufs Gymnasium zu bringen. Michael Binzer stellt fest, dass diese Verhaltensstörung nicht heilbar sei, sondern dass das Ziel sei, sie besser in den Griff zu bekommen. Der Betroffene müsse lernen, mit der Behinderung besser klarzukommen. Dazu sei viel Geduld nötig, man müsse viel Zeit investieren. „Letztendlich ist das Ziel, die Stärken des Schü-

lers weiter zu stärken. Dann kann man sich leichter den Defiziten zuwenden. Denn ohne Motivation des Betroffenen ist die Therapie zum Scheitern verurteilt. Die Bereitschaft des Kindes ist entscheidend“, resümiert Michael Binzer. Ähnlich gelagerte Fälle sieht Claudia Binzer auch im Christophsbad in Göppingen, wo sie seit Juni zu 50 Prozent als Körperpsychotherapeutin in der Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie beschäftigt ist. Nach Einschätzung der Diplom-

LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE

■ Legasthenie ist international als „umschriebene Entwicklungsstörung des Lesens und Schreibens“ definiert. Das bedeutet, dass biologische Ursachen das Erlernen von Funktionen beeinträchtigen oder verzögern, die mit der Reifung des zentralen Nervensystems verbunden sind. Therapeutisch angestrebt wird eine Überwindung der Teilleistungsschwäche. Das darf aber nicht gleichgesetzt werden mit kompletter Heilung.

■ Dyskalkulie wird als Rechenstörung klassifiziert. Diese Störung bezeichnet eine Beeinträchtigung von Rechenfer-

Heilpädagogin brauchen Patientinnen mit Essstörungen, die sie im Christophsbad behandelt, nach dem Klinikaufenthalt dringend eine körpertherapeutische Nachsorge, um wieder im Alltag Fuß zu fassen. Ihnen bietet sie an, diese Therapie in ihrer Praxis fortzusetzen.

■ Z-E-L-T, Zentrum für Erziehung, Lernen, Therapie, Esslinger Straße 25, 73207 Plochingen, ☎ 0 71 53/32 08 85, Fax 32 08 86.

■ www.z-e-l-t.de

tigkeiten, die nicht allein durch eine allgemeine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist. Das Defizit betrifft vor allem die Beherrschung grundlegender Rechenfertigkeiten wie Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division, weniger die höheren mathematischen Fertigkeiten, die für Algebra, Trigonometrie, Geometrie oder Differenzial- und Integralrechnung benötigt werden. Die Therapie der Dyskalkulie ist keine Nachhilfe. Ihr geht es darum, dass das Verständnis für Zahlen und Mengen und ihre Beziehungen zueinander von der Basis aus neu geschaffen wird.

Gefährliche Urlaubsmitbringsel

Fieberhafte Erkrankungen, Durchfall und Hautausschlag – Gesundheitliche Probleme nach Auslandsreisen



Bauchkrämpfe und Durchfall – viele Menschen bringen diese Beschwerden aus dem Urlaub mit. Foto: dpa

Malaria-Diagnostik durchführen, rät der Reisemediziner. Allerdings treten die Symptome mitunter erst Monate nach dem Urlaub auf. „Das passiert, wenn die Malaria-Prophylaxe vor der Reise nicht korrekt durchgeführt wurde und sich die Parasiten wieder erholen“, sagt Meyer. Bei den gefährlichen Formen der Malaria beträgt die Inkubationszeit im Schnitt elf Tage. Beunruhigt sind die Tropenmediziner wegen der Zunahme des gefähr-

lichen Dengue-Fiebers, das von einer tropischen Mücke übertragen wird. „Etwa 600 Erkrankungen sind im vergangenen Jahr bundesweit gemeldet worden“, sagt der Virologe Jonas Schmidt-Chanasit, ebenfalls vom Bernhard-Nocht-Institut. Das seien doppelt so viele wie 2009 und mittlerweile mehr als die Zahl der eingeschleppten Malaria-Fälle. Erstmals kamen im Vorjahr Urlauber aus Südafrika und Kroatien mit dem tropischen Erreger im Körper nach

Hause. „Sie haben sich nachweislich dort infiziert“, sagt Meyer. „Das sollte intensiv beobachtet werden.“ Das Virus ist weltweit auf dem Vormarsch, auch in Deutschland. Vorbeugende Impfungen gibt es nicht. Wer infiziert ist, bekommt Fieber, Hautausschlag, Gelenkschmerzen. Kommen Blutungen hinzu, besteht Lebensgefahr. Die Krankheit ist nicht gut therapierbar. Zehn bis zu 80 Prozent aller Urlauber – abhängig von der Sauberkeit am Urlaubsort – bringen nach Schätzungen von reisemedizinischen Diensten Durchfallerkrankungen mit. Das Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin registriert pro Jahr allein bei der Shigellose, einer bakteriellen Infektion, rund 600 Fälle. Am meisten wird der Erreger in Ägypten, Indien, Marokko oder Tunesien eingefangen. Rund 150 Typhus- und Paratyphus-Fälle, vorrangig in Indien und in der Türkei infiziert, werden dem RKI pro Jahr gemeldet. Erstmals gab es 2011 drei Cholera-Fälle bei Urlaubern, die aus der Dominikanischen Republik zurückkamen. Laut den Worten Meyers ist der größte Teil der virusbedingten Durchfallerkrankungen schlecht diagnostizierbar. Deshalb werden nur die Symptome behandelt.

Strikte Hygiene empfehlenswert

Die dritte große Gruppe der häufigsten Reisekrankheiten umfasst die Hauterkrankungen. Das reicht vom infizierten Mückenstich bis zur ge-

fährlichen Leishmaniose, die durch tropische Schmetterlingsmücken übertragen wird. Die Infektion ist laut Angaben von Professorin Gundel Harms-Zwingenberger vom Institut für Tropenmedizin Berlin außerhalb Europas, aber auch im Mittelmeerraum weitverbreitet. Rund zwei Dutzend Menschen müssen laut Expertin pro Jahr wegen Leishmaniose behandelt werden. Die klinischen Symptome reichen von der „Orientbeule“, einem schmerzlosen Geschwür, über Schleimhautbefall bis zum potenziell tödlich verlaufenden Befall innerer Organe. Weltweit werden jährlich 60 000 Leishmaniose-Tote registriert. Zum Schutz vor unerwünschten Urlaubsmitbringseln empfehlen die Experten strikte Hygiene. Dazu gehört häufiges Händewaschen als auch Vorsicht beim Genuss von Wasser und rohen Lebensmitteln. Zudem sollte man sich tagsüber und nachts vor Mücken schützen. Dazu dienen insektenabwehrende Cremes und Sprays, sogenannte Repellents. Gut schützend ist der Wirkstoff Diethyltoluamid. Hilfreich ist auch lange, körperbedeckende Kleidung sowie ein Moskitonetz beim Schlafen. Bestimmte Infektionen werden gut durch Impfungen verhindert. Gegen Malaria gibt es bislang nur Tabletten zur Prophylaxe, doch sowohl gegen das Gelbfieber, die Meningitis als auch die verschiedenen Formen der Hepatitis sowie gegen Typhus oder Cholera helfen Impfungen.

Bei häufigem Schwindel zum Arzt

Berlin (dapd) – Menschen, die immer wieder unter Schwindel leiden, sollten ein Schwindel-Tagebuch führen. Schwindel könne verschiedene Ursachen haben, sagt Leif Erik Walther vom Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte. „Protokollieren Patienten die Art, Dauer und Intensität des Schwindels, den Zeitpunkt, mögliche Auslöser sowie Begleiterscheinungen wie Übelkeit oder Hörbeeinträchtigungen, so kann dies dem HNO-Arzt hilfreiche Hinweise für die Diagnosestellung geben.“

Am häufigsten kommt der gutartige Lagerungsschwindel vor. Bei dieser Erkrankung gelangen sogenannte Otokonien – Kalziumkarbonat-Kristalle aus den Schwerkraftrezeptoren – in die Bogengänge des Gleichgewichtsorgans und rufen bei Kopf- und Körperlageänderungen einen heftigen Drehschwindel hervor. Bei einer weiteren Erkrankung, dem Morbus Menière, treten attackenartige Schwindelanfälle unvermittelt auf, dauern jedoch länger. „In allen Fällen mit wiederholtem anfallsartigen Schwindel ist es ratsam, einen HNO-Arzt zu konsultieren“, empfiehlt Walther.

Bei frühzeitiger Behandlung könnten in der Regel organische Folgeschäden verhindert und psychischen Folgezuständen vorgebeugt werden, sagt Walther. „Denn im Laufe der Zeit entwickelt sich eine Angst vor der Wiederkehr solcher Ereignisse, die den Patienten in seiner Lebensqualität stark beeinträchtigt.“

MEDIZIN AKTUELL

Krebs-Bestrahlungstherapie

Berlin (tmn) – Eine schnelle und präzise Behandlung verspricht eine Bestrahlungstherapie für schwer zugängliche Tumore, die die Berliner Charité als erste deutsche Uni-Klinik neuerdings anbietet. Bei dem CyberKnife genannten, robotergesteuerten Linearbeschleuniger trifft der Strahl das krebserkrankte Gewebe millimetergenau. Deshalb könnten auch Tumore, die direkt neben dem Sehnerv oder nah am Rückenmark liegen, ohne das umliegende Gewebe zu schädigen mit hohen Dosen bestrahlt werden, erläutert der Radioonkologe Professor Volker Budach.

Grippeimpfung

Wiesbaden (tmn) – Die Grippe kann bei Älteren und chronisch Kranken dramatische Folgen haben: Sie reichen von zusätzlichen Infektionen wie Lungen-, Hirnhaut- und Herzmuskelentzündungen bis hin zum Tod. Senioren und Menschen jeglichen Alters mit Grunderkrankungen wie chronischen Lungenproblemen, Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankungen sollten sich daher sobald wie möglich gegen die Grippe impfen lassen, rät Peter Walger, Infektionsexperte des Berufsverbands Deutscher Internisten in Wiesbaden.

■ www.internisten-im-netz.de

HÖRBÜCHER

Tipps vom Kinderarzt

(red) – Die Zahl der ratlosen und verunsicherten Eltern nimmt zu, weil sie nicht mehr das erforderliche Grundwissen haben. Der langjährige Kinder- und Jugendarzt Christof Metzler gibt in Hörbüchern Antworten auf die am häufigsten in seiner Sprechstunde gestellten Fragen. Im ersten Hörbuch erklärt Metzler, was der Kinderarzt bei den verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen macht und warum sie so wichtig sind. Er erläutert auch die Vor- und Nachteile der von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen. Im zweiten Hörbuch geht es um die klassischen Kleinkindthemen. Der Arzt macht deutlich, dass in diesem Alter zehn bis zwölf Erkrankungen pro Jahr als normal anzusehen sind. Fieber grundsätzlich und nur aus Angst zu senken, ist meist nicht nötig.

■ Christof Metzler: Mein Kind im 1. Lebensjahr, 2 Audio-CDs, Spielzeit 90 Minuten, 15,88 Euro; Mein Kind im 2.-7. Lebensjahr, 2 Audio-CDs, Spielzeit 117 Minuten, 17,89 Euro.

■ www.kinderarztvombodensee.de