

Laufen und walken für einen gesunden Blutdruck

Welt-Hypertonie-Tag 2010: Lauf um den Kieselsee und Patientenforum im Uniklinikum

VON CHRISTIANE BÖHM

Bluthochdruck (Hypertonie) ist schon jetzt die Volkskrankheit Nummer eins und die Zahl der Betroffenen nimmt in besorgniserregender Maße zu, darauf weist die Deutsche Hochdruckliga hin. Eine Hauptursache ist Übergewicht. Der diesjährige Welt-Hypertonie-Tag am 17. Mai steht deswegen unter dem Motto „Zuviel Gewicht erhöht den Blutdruck“. In Göttingen finden anlässlich dieses Tages zwei Aktionen statt. Im Uniklinikum referieren am Montag, 17. Mai, Experten bei einem Patientenforum und am Sonntag, 22. Mai, findet zum vierten Mal der „Lauf gegen Bluthochdruck“ statt. Das Bluthochdruckinstitut Göttingen hat den Lauf organisiert, Start ist um 11 Uhr beim Vereinsheim des GPC (Ende des Parkplatzes am Kieselsee). Die Deutsche Hochdruckliga (DHL), die Internationale Gesellschaft für Hochdruck (ISH) und die Kasenärztliche Vereinigung Niedersachsen/Göttingen (KVN) haben die Schirmherrschaft übernommen.

Das Patientenforum „Bluthochdrucksenkung durch Gewichtsreduktion“ beginnt am Montag, 17. Mai, um 18.30 Uhr im Hörsaal 542 des Uniklinikums, Robert-Koch-Straße 40. Über „Bluthochdruck und Übergewicht: Häufigkeit und Selbsteinschätzung“ spricht Dr. Carsten Bramlage, Abteilung Nephrologie und Rheumatologie, Universitätsmedizin Göttingen. Dr. Thomas Ellrott, Institut für Ernährungspsychologie, Göttingen, referiert zum Thema „Psychologie und Übergewicht“. „Abnehmen ja, aber wie: Vorstellung von Programmen zur Gewichtsreduktion mit Erfahrungsberichten“ ist das Thema von Dr. Vivien Faustin, Adipositas-Ambulanz, Göttingen. Anschließend können Fragen gestellt werden.

Beim Lauf gegen den Bluthochdruck können Sportbegeisterte, Schulklassen und auch von Bluthochdruck Betroffene sowie absolute Sporteinsteiger mitmachen. Der Lauf war bereits 2006 mit dem ersten Preis für „Sport und nicht-medikamentöse Therapie“ ausgezeichnet worden und bietet verschiedene Disziplinen: vom 800 Meter Intervall-Gehen über Nordic Walking in Gruppen bis zum ambitionierten Laufen über eine Distanz von ein bis drei Runden um den Kieselsee unter der ehrenamtlichen Kontrolle durch ehrenamtliche Ärzte der Region.

Engelungen sind neben Betroffenen und Interessierten auch Kinder und Jugendliche. „Sportliche Betätigung ist auch oder gerade mit behandeltem Bluthochdruck ein gutes Mittel, um etwas für seine Gesundheit zu tun,“ sagt Dr. Egbert Schulz. Schulklassen und Gruppenanmelder können sich für den Preis für die größte Mannschaft bewerben. Anmeldung für alle Interessierten unter Telefon 0551/50 87 696, per E-Mail an info@bluthochdruck-goe.de oder direkt im Internet unter www.bluthochdruck-goe.de

Am Rande des Laufes können Besucher bei Belastungstests und Blutdruckmessung an den drei Blutdruck-Mess-Stationen des Rundkurses mit Bewertung der individuellen Gefäß-Steifigkeit, teilnehmen. Unter Bluthochdruck leiden rund 18 Millionen Menschen in Deutschland. Er beginnt unmerklich bei einigen bereits ab dem 30. Lebensjahr. Insbesondere Ausdauersport hilft, dem



Lauf gegen Bluthochdruck: Wer stellt die größte Gruppe?

EF

Hühnersuppe für die Seele

Hospiz-Forum

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung von Frauen in Deutschland. Besonders belastend für die Betroffenen und ihre Angehörigen sind die Ängste und Unsicherheiten, die mit dieser Erkrankung einhergehen: Die Lebensbedrohung, die gravierenden Folgen der Behandlung und nicht zuletzt die Angst vor einem Verlust der Weiblichkeit. Verständnis, Begleitung und Lebensfreude für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, sind Thema beim nächsten Hospiz-Forum am Mittwoch, 12. Mai, im Hospiz an der Lutter im Evangelischen Krankenhaus Weende, Haus 3, An der Lutter 26. Als Gast spricht um 20 Uhr Margitta Degener vom Verein „Horizonte Göttingen“ zur Unterstützung brustkrebskranker Frauen. Der Verein begleitet an Brustkrebs erkrankte Frauen und ihre Familien. *cbb*

Asthma nach Alkoholgenuss

Histamine in Bier

Das Trinken alkoholischer Getränke kann gesundheitliche Beschwerden aufgrund von Asthma bronchiale oder Heuschnupfen wie Niesen, Juckreiz, Kopfschmerzen und Husten hervorrufen beziehungsweise verstärken. Davor warnen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP). „Meist ist nicht der Alkohol an sich das Problem, sondern die Histamine, die bei der Herstellung alkoholischer Getränke von Hefen und Bakterien während der Gärung gebildet werden“, erläutert Prof. Dieter Köhler vom wissenschaftlichen Beirat der DGP. „Histamine sind bekanntlich auch diejenigen Signalstoffe, die während einer allergischen Reaktion ausgeschüttet werden und die typischen allergischen Symptome verursachen. Weine und Biere enthalten aber auch Schwefelverbindungen, von denen wir ebenfalls wissen, dass sie Asthma und andere allergische Beschwerden auslösen können.“

In Studien wurde festgestellt, dass Patienten mit Asthma, oder Heuschnupfen nach dem Genuss eines alkoholischen Getränks eher unter Niesen, Fließschnupfen und Beschwerden in den unteren Atemwegen leiden. „Rot- und Weißwein sind die häufigsten Auslöser, wobei weibliche Patienten – aus noch unbekanntem Gründen – ungefähr doppelt so oft betroffen sind wie männliche“, erklärt Köhler. *cbb*

KURZ & KNAPP

Gewichtsreduktion

Ein Infoabend für alle Übergewichtigen, die sich über internistische Aspekte, Operationsmethoden zur Gewichtsreduktion oder Plastische Chirurgie informieren wollen, findet am Mittwoch, 12. Mai, statt. Beginn ist um 19 Uhr in der Adipositas-Ambulanz der Universitätsmedizin Göttingen, Humboldtallee 32, 1. Stock.

Kneipp-Tag

Einen Kneipp-Tag veranstaltet das Stift am Klausberg, Habichtsweg 55, am Sonntag, 15. Mai, von 11 bis 17 Uhr. Auf dem Programm stehen ein Barfußpfad, Kneipp-Apotheke, Yoga, Wassertreten, passives Gefäßjogging, Fitness-Parcours für Jedermann, Mini-Walking-Tour.

Persönliches von Experten aufbereitet

Online-Forum bietet Krankheitsberichte / Uniklinikum ist beteiligt

Persönliche Erfahrungen von Patienten und vertiefende Informationen zu den Krankheitsbildern „Chronischer Schmerz“ und „Diabetes mellitus Typ 2“ können Patienten jetzt in einem neuen online-Forum abrufen. Seit April 2010 ist die Internetseite www.krankheitserfahrungen.de im Netz frei zugänglich. Dort erzählen Menschen von ihrem Leben mit einer Krankheit oder einem Gesundheitsproblem, von ihren Erfahrungen mit einer Therapie und den möglichen Veränderungen im Alltag.

Das neue Forum ist ein Projekt der Universitäten Berlin, Freiburg und der Universitätsmedizin Göttingen. Finanziert wird der Aufbau der Internet-

ternetseite durch den Förderungsschwerpunkt „Chronische Krankheiten und Patientenorientierung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF), der Deutschen Rentenversicherung sowie den Verbänden der gesetzlichen Krankenkassen und der privaten Krankenversicherung. Das Forum www.krankheitserfahrungen.de startet mit ausführlichen Erfahrungen und Informationen zu den Krankheitsbildern „Chronischer Schmerz“ und „Diabetes mellitus Typ 2“. Derzeit wird untersucht, wie die Internet-

seite genutzt wird. Die Internetseite ist eine Vorversion; die endgültige Version soll dann im Spätsommer 2010 eingerichtet werden. Weitere Krankheitsbilder sollen folgen.

„Zu erfahren, was anderen geholfen hat und wie sie sich mit ihrer Krankheit auseinandergesetzt haben, kann bei eigenen Entscheidungen für eine Behandlung hilfreich sein“, sagt Prof. Wolfgang Himmel von der Abteilung Allgemeinmedizin an der Universitätsmedizin Göttingen. Das neue Forum will mit den

persönlichen Erfahrungen Hilfen für andere Patienten vermitteln, wie sie sonst nur in einer Selbsthilfegruppe möglich wird. Anders als in einer Selbsthilfegruppe sind Besucher von www.krankheitserfahrungen.de nicht verpflichtet, etwas von sich selbst preiszugeben. Zusätzlich finden Interessierte auf der Seite Hinweise zu wissenschaftlich fundierten Informationsquellen.

Die neue Webseite ist zum einen für kranke Menschen und deren Angehörige gedacht. Zum anderen öffnet sie

auch Menschen in der Ausbildung therapeutischer und pflegerischer Tätigkeiten Einblicke in Patientenerfahrungen und kann so in der medizinischen Lehre, Fort- und Weiterbildung genutzt werden.

Die Erfahrungen werden in ausführlichen Video-Interviews nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten gesammelt und aufbereitet. Deutschlandweit werden dafür mit Personen aller Altersstufen und in den unterschiedlichsten Lebenssituationen Gespräche geführt und aufgezeichnet. Auf diese Weise stellt das Forum ein möglichst breites Spektrum von Erfahrungen bereit und unterscheidet sich so von vielen Internet-Foren oder Chats. *umg*

Gefährliche Hanta-Viren im Mäusekot

Steigende Zahlen in Niedersachsen / In Göttingen bislang ein Fall

Die Techniker Krankenkasse (TK) in Niedersachsen warnt: Die durch Mäusekot auf den Menschen übertragbaren Hanta-Viren sind auf dem Vormarsch. Dieses Frühjahr sind bereits 22 Fälle beim Landesgesundheitsamt gemeldet worden. „Typische Symptome für die Erkrankung sind plötzlich auftretendes hohes Fieber, Übelkeit und Gelenkschmerzen. Nicht selten kommt es zu lebensbedrohlichen Lungen- und Nierenentzündungen,“ er-

klärt Dr. Markus Kirchner, Infektionsepidemiologe beim Landesgesundheitsamt.

Bislang „haben sich schon mehr Menschen mit dem Virus infiziert, als im gesamten vergangenen Jahr zusammen. 2009 waren es insgesamt nur 16 Fälle“, sagt Nicole Ramcke, Sprecherin der TK in Niedersachsen. Besonders betroffen ist die Region Osnabrück, vereinzelte Fälle werden auch aus dem Landkreis Wolfenbüttel, sowie dem Elm-Lappwaldge-

biet gemeldet. In Göttingen, so der Leiter des Gesundheitsamtes der Stadt, Dr. Reinhard Wienecke, habe es in den vergangenen beiden Jahren gar keine Fälle gegeben, 2010 sei bislang einer gemeldet worden.

Hauptüberträger des Virus sind die auch in Gartenschuppen und Dachböden heimischen Rötelmäuse. „Dank eines üppigen Nahrungsangebotes im vergangenen Herbst und des langen Winters, der sie vor Raubvögeln schützte, hat sich die Population dieser Mäuseart stark erhöht. Damit steigt auch das Risiko einer Infektion“, erklärt Ramcke. Kot oder Urin der Mäuse können im Staub länger nicht benutzter Räume wie Keller oder Scheunen sein. Gefährdet seien allerdings vor allem Berufsgruppen, die sich viel im Freien aufhalten wie „zum Beispiel Land- und Forstwirte“, erklärt Wienecke.

Prävention beim Putzen ist trotzdem angezeigt. Vor dem Frühjahrsputz in Keller oder Schuppen sollte gut gelüftet und der Staub befeuchtet werden. Und „Tote Mäuse sollten nur mit Handschuhen angefasst und sachgerecht entsorgt werden“, so Wienecke. *cbb*

Älter werden in Würde

Informationen zum Thema Demenz

Älter werden in Würde und die Last eines Gedächtnisverlustes – eine gesellschaftliche Herausforderung: So lautet das Thema der ersten themenorientierten Veranstaltung der „Gesundheitsregion Göttingen“: sie beginnt am Dienstag, 11. Mai, um 18 Uhr, im Hörsaal 04 des Universitätsklinikums Göttingen, Robert-Koch-Straße 40.

Älterwerden in der Gesellschaft ist keine Selbstverständlichkeit, sondern stellt viele Herausforderungen auch an eine Gesundheitsregion dar. Eine davon ergibt sich durch die steigende Zahl der an Gedächtnisverlust (Demenz) erkrankten und beeinträchtigten Mitbürgerinnen und Mitbürger. Um diese Probleme gut lösen zu können, ist ein Austausch von Erfahrungen und Wissen notwendig. Dazu dient diese erste Veranstaltung in der Reihe „Lebenswerte Region – durch Wirken und Handeln“. Experten halten verschiedene kurze Vorträge. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussionen eingeplant.

Über die „Bedeutung demenzieller Erkrankungen im Gesundheitswesen – heute und

in den nächsten Jahrzehnten“ spricht Prof. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Leiterin der Forschungsgruppe Geriatrie und des Evangelischen Geriatriezentrums Berlin (EGZB), Charité Berlin. Dr. Anja Schneider, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum trägt vor zum Thema „Alzheimer in Klinik und Therapie“.

Der Vortrag von Prof. Roland Nau, Chefarzt des geriatrischen Zentrums, Evangelisches Krankenhaus Weende, beschäftigt sich mit „Demenziellen Erkrankungen und ihrer ursächlichen Behandelbarkeit“. Michael Baumgart vom Kompetenznetzwerk Gerontopsychiatrische Beratung in der Region Südniedersachsen spricht über das Thema „Demenz braucht Kompetenz“.

Der Verein „Gesundheitsregion Göttingen“ bietet eine neue Struktur für Vernetzung und Zusammenarbeit aller Gesundheitseinrichtungen und Anbieter von Dienstleistungen im Gesundheitssektor. Es wurde ein Konzept zur nachhaltigen Entwicklung der Gesundheitsversorgung in Südniedersachsen entwickelt. *cbb/umg*



Überträgt das Hanta-Virus: die Rötelmäuse.

EF