

Gesund

MEDKONKRET

Bei Schlaganfall zählt schnelles Handeln

Experten des LKH Feldkirch stellten sich in den Dienst einer wichtigen Aufklärung. »F8



Erfolgreiche Bewegungstreffs

BREGENZ Die Bewegungstreffs im Herbst waren auch dieses Jahr wieder ein voller Erfolg. „Mit großer Begeisterung haben 907 Teilnehmende an den Bewegungstreffs teilgenommen und gemeinsam eine beeindruckende Strecke von über 3700 Kilometern zurückgelegt“, freute sich Sportlandesrätin Martina Rüscher über die gelungene Aktion und dankte allen an der Organisation beteiligten Personen. Für Rüscher ist das eine erneute Bestätigung für diese Aktion, mit der vorarlberg >>bewegt jeweils im Frühjahr und im Herbst zum wöchentlichen Training einlädt.



Prim. Priv.-Doz.
Dr. Stefan
Aufderklamm
Leiter der Urologie
am LKH Bregenz

Wasserdampf schrumpft
vergrößerte Prostata



Seit Kurzem bietet das Team der Urologie am LKH Bregenz eine sehr schonende Methode zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung an: Mit der Kraft von Wasserdampf schafft es die „Rezum“-Therapie, Prostatagewebe schrumpfen zu lassen. Die gutartige Vergrößerung der Prostata ist eine natürliche Entwicklung beim Mann und setzt ab einem Alter von 40 bis 50 Jahren ein. Sie führt zwar nicht bei jedem zu einer Krankheit, „allerdings bringt es bei den meisten Unannehmlichkeiten mit sich, die im Laufe der Zeit auch ernsthafte gesundheitliche Folgen haben können“, erklärt Prim. Priv.-Doz. Dr. Stefan Aufderklamm, Leiter der Urologie am LKH Bregenz. Wenn sich Symptome bemerkbar machen – etwa mehrmaliger nächtlicher Harndrang, schwacher Harnstrahl, Harnwegsinfekte, Blasen- oder Nierensteine – dann ist der Gang zum Urologen längst überfällig.

Modernste Behandlungsmethoden
Rechtzeitig entdeckt, kann bei einer vergrößerten Prostata eine medikamentöse Behandlung oft ausreichend sein. Die Entscheidung darüber, wer für welche Therapie in Frage kommt, treffen die Ärztinnen und Ärzte individuell mit ihren Patienten. Ist ein Eingriff nötig, kann das Team am LKH Bregenz auf modernste Behandlungsmethoden zurückgreifen: Zum einen ist die klassische Ausschabung mithilfe von Lasertechnologie regelmäßig weiterentwickelt worden. Zum anderen bietet nun die Wasserdampftherapie eine schonende Alternative: „Es wird hier kein Gewebe weggeschnitten, nur geschrumpft: Durch eine Sonde über die Harnröhre wird der ca. 100 Grad heiße Dampf ins vergrößerte Prostatagewebe eingebracht. Mit feinen Nadeln erhält es Injektionen, die zu einem gezielten Zellabsterben führen.“ Der Patient spürt aufgrund der kurzen Narkose bzw. örtlichen Betäubung nichts. Primar Aufderklamm geht davon aus, dass in der Altersgruppe der über 70-Jährigen bis zu 70 Prozent unter der gutartigen Prostatavergrößerung leiden: „Bei der Vorsorgeuntersuchung kann man sie frühzeitig erkennen.“ ANZEIGE

www.landesspital.at



Selbst in hoch belasteten Familien sind laut der Expertin noch tiefgreifende, nachhaltige Veränderungen zum Wohle aller möglich. VOKI

Verantwortung für alle Kinder tragen

Warum sich bindungsfördernde Maßnahmen in der frühen Kindheit lohnen.

BREGENZ Sie ist Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde und Familientherapeutin, hat vier erwachsene Kinder und vier Enkelkinder. „Neben meinen Kindern habe ich von brüchigen Menschen am meisten gelernt. Von jenen Menschen, für die niemand da war oder die sehr destruktive Beziehungen erlebten, die es in ihrem Leben unglaublich schwer haben“, sagte Katharina Kruppa im ersten Vortrag der Reihe „Wertvolle Kinder“. Sehr praxisnah gab sie auf Einladung des Vorarlberger Kinderdorfs Einblick in ihre Arbeit und das von ihr initiierte und geleitete Projekt „Grow Together“, das sich Familien mit kleinen Kindern in schwierigsten Lebenslagen widmet.

„Schauen wir mehr auf die wertvollen Kinder und alle, die sich darum bemühen, dass unsere Kleinen gut groß werden können“, forderte die Expertin. „Kinder, die emotional satt sind, entwickeln weniger Ängste. Sie sind mutiger, lebensfroher und viel eher bereit, für die Gesellschaft Verantwortung zu übernehmen.“ Von essenzieller Bedeutung sei auch, dass Kinder beim Großwerden Fehler machen und sich ausprobieren dürfen. Oft würden uns gerade die Brüche weiterbringen und das Leben hell machen. „Aber es braucht jemanden, der uns von klein auf dabei begleitet und unterstützt.“

Geborgenheit von Anfang an

Um gut aufwachsen zu können, sind Kinder von Anfang an auf eine Umgebung angewiesen, die ihnen Schutz und Geborgenheit gibt. Die Basis dafür sind liebevolle Bindungen und ein stabiles familiäres Umfeld. „Das ist oft nicht selbstverständlich“, betont die Expertin.

„Eltern, die selbst Traumata wie Gewalt, Sucht oder Vernachlässigung erfahren haben, können ihren eigenen Kindern nur schwer den nötigen Halt geben.“ Oft komme dann die Kinder- und Jugendhilfe ins Spiel, womöglich stehe eine Trennung von Kleinkindern und Eltern im Raum. Genau hier setzt das Pilotprojekt „Grow Together“ an. „Ziel ist es, dass die Familien zusammen wachsen und die Kinder sicher gebunden groß werden können“, erklärte Kruppa. Das Angebot setzt auf eine intensive bindungsorientierte Betreuung. „Wirkfaktor ist die Beziehung zu einer Betreuungsperson, die mit professioneller Nähe, Wertschätzung und Ressourcenorientierung nur für diese eine Familie da ist. Der Schlüssel für Veränderung liegt in einer vertrauensvollen Beziehung“, führte Katharina Kruppa aus. Das Angebot reicht von Hausbesuchen über Gruppenangebote und Therapien für Eltern bis zu einer Kindergruppe mit einem Betreuungsschlüssel von maximal 1:3.

Gewinn für die Gesellschaft

Die Kinderärztin rechnete auch in Zahlen vor, wie lohnend die Investition in Hochrisikofamilien ist: „Jeder in das Projekt investierte Euro bringt der Gesellschaft laut einer Studie des Non-Profit-Organisation-Instituts der Wirtschaftsuniversität Wien eine Ersparnis von rund 22 Euro.“ Das sogenannte „Social Parenting“ bezeichnet sie als Gebot der Stunde. „Wir sind als Gesellschaft für alle Kinder verantwortlich. Es braucht eben ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen, und viel mehr Unterstützung und Investitionen in die Kleinen, in Risikofamilien, in frühe Hilfen.“



Kommentar

Hans Concini

Leitfaden Wechseljahre (2. Teil)

Im ersten Teil habe ich Mut gemacht, bei psychischen und/oder Schlafproblemen eine natürliche Gelbkörpertherapie vor der Menopause bei gesunden Frauen großzügig auszuprobieren. Nach der endgültig letzten Regel (Menopause) können Lebensstil-

„Die Langzeitvorteile sind umso größer, je früher mit der Behandlung begonnen wird.“

änderungen leichte Wechselbeschwerden lindern. Bei mittleren und starken Beschwerden ist das „fehlende Original Östrogen“ von allen Therapien mit Abstand am wirksamsten. Frauen haben ab der Pubertät hohe Östrogenspiegel. Im Vergleich zum natürlichen fruchtbaren Zyklus sind die benötigten Östrogendosierungen zur Behandlung von Wechselbeschwerden durchschnittlich um ein Vielfaches niedriger und dennoch hoch wirksam. Auch gibt es grundsätzlich keine unerwünschten Reaktionen mit anderen Hormonen oder Medikamenten.

Zwei Probleme stehen im Vordergrund: erstens die Sorge, mit einer Hormontherapie das Brustkrebsrisiko zu erhöhen. Heute spricht alles dafür, dass eine korrekt durchgeführte Therapie mit bioidentischen Hormonen das Brustkrebsrisiko nicht erhöht. Die entsprechende große französische „E3N-Beobachtungsstudie“ mit 100.000 Lehrerinnen hat vor allem keine Zunahme von Brustkrebs gezeigt. Dazu passen auch die Ergebnisse der Grundlagenforschung von Prof. Alfred O. Mück (Tübingen und Peking). Mück ist in Europa und China wissenschaftlich hoch angesehen. Er konnte den entscheidenden Unterschied im Abbau der verschiedenen Östrogene nachweisen. Dass künstliche Gelbkörperhormone das Brustkrebsrisiko erhöhen, wird schon seit 40 Jahren vermutet und ist seit 20 Jahren gesichert. Dennoch werden immer noch Brustkrebsstudien zitiert, bei denen diese künstlichen Gestagene eingesetzt wurden. Tieferer Hintergrund dieser Problematik ist, dass

natürliche Hormone nicht patentierbar sind und sich damit keine Pharmafirma findet, die bereit ist, riesige Studienkosten zu investieren.

Das zweite Problem ist, dass Wechselbeschwerden von den Betroffenen oft nicht als solche erkannt werden und Langzeitfolgen nur teilweise bekannt sind. Der Katalog umfasst bis zu 100 verschiedene Symptome, die gegoogelt werden können und deren Aufzählung hier den Rahmen sprengen würde. Bei kaum einem Gesundheitskomplex sind die aktive Information und Mitarbeit der betroffenen Frau von so großer Bedeutung. Dazu gibt es ausgezeichnete Bücher, Vorträge, Podcasts und eine sehr aktive Selbsthilfegruppe in Lustenau (www.feuerfrauen.at).

In Österreich haben wir schon 1989 den ersten Menopausekongress abgehalten und sehr umfassend Frauenärztinnen, Allgemeinmediziner, Internisten und auch speziell Kardiologen, Augen-, HNO- und alle interessierten Ärzte über die Komplexität der Wechseljahre regelmäßig informiert. Als Gründungsmitglied vor gut 35 Jahren freue ich mich, in wenigen Tagen aktiv am Menopausekongress 2024 in Wien (www.menopausekongress.at) mitzuwirken. Schon Ende der 1980er-Jahre haben wir unter anderem auf Herzklappen, trockene Augen und Fingergelenksbeschwerden als Wechselsymptome hingewiesen, was in den letzten „hormontoten“ Jahren in Vergessenheit geraten ist. Der Menopause-Weltkongress vor einem Monat in Melbourne hat keine wesentlich neuen Erkenntnisse gebracht. Einig ist man sich, dass jede Frau ein Recht auf Diagnostik und Behandlung hat und dass die Langzeitvorteile umso größer sind, je früher mit der Behandlung begonnen wird. Das gilt besonders für die Herzkreislauf-Gesundheit von Frauen, die bei Therapiebeginn gesund sind.

HANS CONCINI
hans.concini@vn.at

Prim. a. D. Dr. Hans Concini,
aks Think Tank

Die Kalorien blieben gleich

LONDON Wie viele Kalorien haben die Fish and Chips? Das müssen viele Restaurantketten in England auf ihre Speisekarten schreiben. Seit zweieinhalb Jahren sind Angaben zum Energiegehalt von Speisen für große Betriebe vorgeschrieben. Britische Forschende kommen nun in einer Studie zu dem Ergebnis: Wer im Restaurant isst, nimmt

trotzdem gleich viele Kalorien zu sich wie vorher. Einen Unterschied stellte das Team fest: Viel mehr der 6000 Befragten nahmen die Kalorienmenge ihrer Gerichte wahr; statt zuvor 17 waren es nach der Einführung 32 Prozent. Doch nur ein kleiner Teil bezog dies in die Kaufentscheidung ein und nahm ein kalorienärmeres Gericht.