

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

apropos

1.2026

aachener
■■■ **FORSCHUNG**
in der Mitte des Magazins

MIGRÄNE

Schmerz, lass nach

EWIG JUNG?

Dem Altern auf
der Spur

SÜßE TRÄUME

Wie wir besser
schlafen

INTERVIEW

Kabel im Bauch,
Humor im Herzen

apropos

INHALT

- 03 **Im Gespräch mit ...**
... einem Telomer
- 04 **Lang soll'n sie leben**
Dem Altern auf der Spur
- 06 **Achtung, heiß!**
Haushaltsrisiko Brandverletzungen
- 07 **Süße Träume**
Wie wir besser schlafen
- 08 **Migräne**
Wenn es im Kopf bohrt und pocht
- 10 **Ähm, also ...**
Antworten auf die Fragen, die sonst keiner stellt
- 11 **Die Faktenseite**
Was bringt's?
Was ist eigentlich ...?
Unter der Lupe
- 12 **Reportage**
„Jeder Tag ohne Zettel am Zeh ist ein guter Tag“
- 14 **In eigener Sache**
Zentrum für kardiorenale Medizin
- 15 **All You Need Is ... Health**
Heuschnupfen
- 16 **Alles im grünen Bereich**
Frühlingsküche
- 18 **Kinderleicht erklärt**
Warum wackelt mein Zahn?
- 20 **Familie**
Ständig krank in der Kita?
- 22 **Senioren**
Hexenschuss: Harte Blockaden
- 23 **Stiftung Universitätsmedizin Aachen, Impressum**



ab 8
MIGRÄNE



Liebe Leserin, lieber Leser,

wie gelingt es, nicht nur länger zu leben, sondern die gewonnene Zeit auch gesund und aktiv zu gestalten? Die Frage nach **Longevity** (Langlebigkeit) steht im Zentrum eines Beitrags dieser Ausgabe von *apropos*. Wir zeigen, welche Rolle moderne Forschung, medizinischer Fortschritt und der eigene Lebensstil dabei spielen und welche Erkenntnisse schon heute für den Alltag relevant sind. Darüber hinaus greifen wir in bewährter Weise viele weitere Themen auf, die unsere Gesundheit im Alltag prägen, von **Migräne** über **Schlaf** bis hin zu **Prävention** und aktuellen Entwicklungen in der Medizin. Unser Anspruch ist und bleibt es, Ihnen fundierte Inhalte verständlich und praxisnah zu vermitteln.

Gleichzeitig erscheint *apropos* in **neuer Aufmachung**: klarer, moderner und noch näher an unseren Leserinnen und Lesern. Auch das ausdrucksstarke Titelmotiv setzt bewusst ein Zeichen und unterstreicht den Anspruch, medizinische Themen visuell wie inhaltlich neu zu denken. Dabei ist uns Ihre **Meinung** besonders wichtig. Wir freuen uns über Ihr Feedback zur neuen Gestaltung und zu den Inhalten und möchten *apropos* im Dialog mit Ihnen kontinuierlich weiterentwickeln.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.



Univ.-Prof. Dr. med.
Joachim Windolf

Ärztlicher Direktor der
Uniklinik RWTH Aachen
und Vorstandsvorsitzender
der *Stiftung Universitäts-
medizin Aachen*

Im Gespräch mit einem Telomer

Liebes Telomer, wir haben Sie heute eingeladen, um mit Ihnen über „Longevity“, also **Langlebigkeit, und Ihre persönliche Rolle im Alterungsprozess zu sprechen. Aber zuerst: Stellen Sie sich doch bitte einmal vor.** Sehr gerne! Ich bin ein Strukturelement der menschlichen DNA und befinde mich an den Enden von Chromosomen. Dort fungiere ich als eine Art Schutzkappe und schütze das Erbgut bei der Zellteilung vor schädlichen Einflüssen.

Dann leisten Sie ja einen ganz schön wichtigen Beitrag, Hut ab! Ich verstehe allerdings noch nicht, was Sie mit Langlebigkeit zu tun haben. Können Sie das bitte näher erläutern?

Natürlich. Es ist nämlich so, dass ich im Laufe des Lebens immer kürzer werde. Diese Verkürzung ist Ausdruck der Zellteilung und zellulären Alterung. Wie schnell Zellen altern, hängt auch vom Lifestyle eines Menschen ab. Forschende haben jüngst herausgefunden: Je kürzer ich bin, desto eher hat mein Träger mit

altersbedingten Beschwerden oder Krankheiten wie Alzheimer oder Krebs zu kämpfen und dementsprechend statistisch auch eine geringere Lebenserwartung.

Aber sagten Sie nicht soeben, dass Sie im Laufe des Lebens kontinuierlich kürzer werden? Was hat das mit dem Lebensstil zu tun? Grundsätzlich stimmt das. Allerdings bewirken Stress, Umweltbelastungen sowie eine allgemein ungesunde Lebensweise, dass ich schneller schrumpfe. Im Umkehrschluss bedeutet das: Durch gesunde Ernährung, Sport und Selbstfürsorge können Menschen im wahrsten Sinne des Wortes ihr Leben verlängern.

Interessant! Ihre Länge spiegelt also, gemeinsam mit anderen zellulären Parametern, den allgemeinen Gesundheitszustand – quasi das biologische Alter – eines Menschen wider. Eine letzte Frage stellt sich noch: Ist es theoretisch möglich, Sie durch medizinische Behandlung künstlich zu verlängern? Und wenn ja, verbirgt sich darin

vielleicht der Schlüssel zum ewigen Leben?

Tatsächlich wird bereits in diese Richtung geforscht. Die Forscherin Elizabeth Blackburn hat im Jahr 2009 den Medizin-Nobelpreis für die Entdeckung der sogenannten Telomerase verliehen bekommen. Die Telomerase ist ein körpereigenes Enzym, das eine Telomerverlängerung in bestimmten Zellen, zum Beispiel Stammzellen, bewirkt. Diese Erkenntnisse könnten in Zukunft beim Thema Longevity eine Rolle spielen. Allerdings ist hier auch Vorsicht geboten: In den Zellen gibt es noch viele andere Alterungsprozesse und eine hyperaktive Telomerase steht mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung. Apropos: An der Uniklinik RWTH Aachen gibt es sogar einen interdisziplinären Forschungsschwerpunkt zu seltenen Erkrankungen, die mit einer beschleunigten Telomerverkürzung einhergehen, den sogenannten Telomeropathien (www.ukaachen.de/telomererkrankungen).

Es bleibt also spannend in der Wissenschaft. Vielen Dank für das Gespräch, liebes Telomer! ■



Lang soll'n sie leben: Dem Altern auf der Spur

Der Wunsch nach einem langen Leben boomt. Dank moderner Technik scheint er greifbarer denn je. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Im Gespräch erklärt Stammzellbiologe Prof. Wolfgang Wagner, warum wir eigentlich altern und weshalb das Ziel nicht ein längeres, sondern ein besseres Leben sein sollte.



PROF. WAGNER, WARUM BESCHÄFTIGT UNS DAS ÄLTERWERDEN SO STARK?

Prof. Wagner: Alterung ist ein unaufhaltsamer Prozess, den wir ständig in unserer Familie und am eigenen Leib nachverfolgen können. Zudem steigert die zunehmende Verwendung von Smartwatches oder Fitness-Tracking das Bewusstsein über diesen Vorgang. Gleichzeitig sollten wir nicht vergessen, dass der Drang, sich ständig selbst zu optimieren, auch schnell zur Belastung werden kann.

WARUM ALTERN WIR ÜBERHAUPT?

Prof. Wagner: Darüber gibt es zwei größere Theorien. Die eine sagt: Unser Körper funktioniert wie eine Maschine, und im Laufe der Zeit nutzt er sich eben etwas ab. Die andere Theorie beschreibt das Altern eher als einen programmierten Prozess im Körper. Wahrscheinlich steckt in beiden Theorien ein bisschen Wahrheit. Es ist durchaus denkbar, dass Alterung einen evolutiven Vorteil für unsere Art darstellt, da somit der Generationenwechsel mit einer Neukombination des Erbguts sichergestellt wird. Falls es ein Programm gibt, so ist es bisher noch nicht verstanden.

MAN UNTERSCHIEDET ZWISCHEN CHRONOLOGISCHEM UND BIOLOGISCHEM ALTERN. WAS IST DAMIT GENAU GEMEINT?

Prof. Wagner: Das chronologische Alter im Ausweis sagt meist wenig darüber aus, wie alt jemand tatsächlich ist. Es zeigt eigentlich nur die Jahre, die vergangen sind. Entscheidend für unser biologisches Alter ist vielmehr, wie fit die Zellen im Körper wirklich sind und das lässt sich inzwischen recht gut abschätzen.

UNTER IHRER FEDERFÜHRUNG HABEN FORSCHENDE EPIGENETISCHE UHREN BESCHRIEBEN. DIE STUDIE ZEIGT, DASS MAN SOLCHE DNA-MUSTER NICHT NUR MESSEN, SONDERN VIELLEICHT SOGAR BEEINFLUSSEN KANN. WIE FUNKTIONIERT DAS GENAU?

Prof. Wagner: Epigenetische Uhren sind sozusagen kleine chemische Markierungen auf der DNA, die zeigen, wie weit der Alterungsprozess fortgeschritten ist. Wir wissen, dass bestimmte Markierungen auf der DNA mit zunehmendem Alter zu- oder abnehmen. Wenn diese Veränderungen schneller auftreten, lässt sich das häufig mit einem erhöhten Risiko für altersbedingte Erkrankungen in Verbindung bringen. Durch den Einsatz der CRISPR-Technologie konnten wir DNA-Muster an bestimmten Genorten so bearbeiten, dass diese Veränderungen auch an anderen altersrelevanten Stellen in der DNA sichtbar wurden. Das könnte bedeuten, dass sich der Alterungsprozess prinzipiell beeinflussen lässt.

Bis wir das aber gezielt und sicher anwenden können, wird es noch dauern und es muss natürlich ethisch begleitet werden.

VIELE MENSCHEN HEGEN DEN WUNSCH, DAS ALTERN AUFZUHALTEN. IST DAS REALISTISCH?

Prof. Wagner: Ich glaube nicht, dass es darum gehen sollte, 120 oder 150 Jahre alt zu werden. Viel entscheidender ist es, Krankheiten so früh wie möglich zu erkennen oder noch besser zu verhindern. Wenn man es ganz praktisch betrachtet, wäre Unsterblichkeit für die Entwicklung der Weltbevölkerung fatal. Die Frage sollte daher nicht lauten: „Wie verhindern wir das Altern?“, sondern: „Wie führen wir ein langes Leben in guter körperlicher und geistiger Gesundheit?“ Wer gut schläft, sich bewegt, Stress reduziert und ausgewogen isst, kann sein biologisches Alter auch ohne Labor und Pillen auf einfache Weise beeinflussen.

Weitere Infos auf unserem Portal www.apropos-gesund.de ■

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Wolfgang Wagner ist Direktor des Instituts für Stammzellbiologie an der Uniklinik RWTH Aachen. Das Institut erforscht die molekularen Regulationsmechanismen bei der Spezialisierung von Zellen des menschlichen Körpers.



Achtung, heiß!

Vom Silvesterfeuerwerk über die heiße Backofentür bis hin zur platzenden Wärmflasche: Brandverletzungen entstehen schneller, als man denkt. Was im Ernstfall hilft und wie Sie typische Gefahrenquellen zu Hause entschärfen.

Wärmflasche, Heizdecke und Körnerkissen sind unsere liebsten Begleiter in der kalten Jahreszeit. Doch gerade diese Wohlfühlhelfer bergen Risiken, wenn sie zu heiß sind oder das Material nicht standhält. Kommt es dabei zu einer Verbrennung, lohnt sich zunächst ein Blick auf den Schweregrad: Verbrennungen ersten Grades äußern sich durch Rötung, beim zweiten Grad kommt es zur Blasenbildung. Sind alle Hautschichten betroffen, handelt es sich um Grad drei bis vier – in jedem Fall ein Notfall für die ärztliche Behandlung.

Erste Hilfe zu Hause

Leichte Verbrennungen lassen sich gut selbst versorgen. „Tragen Sie niemals vermeintliche Hausmittel wie Öle oder Zahnpasta auf. Die Verletzung wird dadurch häufig verschlimmert und die Beurteilbarkeit der Verbrennungstiefe erschwert“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Justus P. Beier, Klinikdirektor der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen, und führt weiterhin aus: „Eine Reinigung unter sauberem Leitungswasser sowie die Abdeckung mit einer sterilen Wundauflage ist immer empfehlenswert.“ Kühlen ist in der Regel nicht notwendig und kann bei größeren Verletzungen sogar schaden.

Toasted-Skin-Syndrom

Im Netz häufen sich aktuell Bilder zum Toasted-Skin-Syndrom. Dabei entstehen netzartige, rotbraune Hautmuster durch übermäßige Wärmeeinwirkung, von Wärmflaschen. Besser ist eine Wärmepause oder ein langfristiger Umstieg auf Körnerkissen und -kuscheltiere für die Mikrowelle. „Geplatzte Wärmflaschen stellen eine der häufigsten Ursachen für Verbrühungen dar“, sagt Prof. Beier.

Haushaltsunfälle bei Kindern und Jugendlichen

Die Initiative für brandverletzte Kinder Paulinchen e. V. zählt jährlich rund 30.000 Kinder und Jugendliche mit Verbrennungsverletzungen in medizinischer Behandlung, etwa 7.000 davon stationär. Gefahren befinden sich vor allem im Haushalt: „Eine weit verbreitete Verletzung bei Kindern ist die sogenannte Latzverbrühung“, erklärt Prof. Beier. Sie entsteht, wenn kleine Kinder Behälter mit heißer Flüssigkeit von der Arbeitsplatte ziehen. Eine konsequente Sicherung der Heißgetränke oder das Abstandhalten von Kindern von Herd, Grill und Kaminofen hilft, diese Unfälle zu vermeiden. ■

Tipps für den Haushalt

- 🔥 Heißgetränke immer außer Reichweite abstellen
- 🔥 Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Küche spielen lassen
- 🔥 Herd, Backofen und Kamin absichern
- 🔥 Am besten auf Körnerkissen umsteigen

Do's and Dont's bei Verbrennungen im Kindesalter erfahren Sie im Video.

Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.



Süße Träume – wie wir besser schlafen

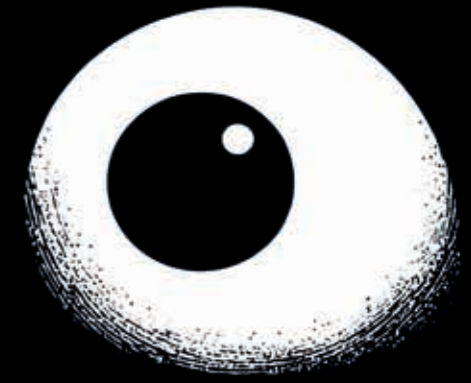
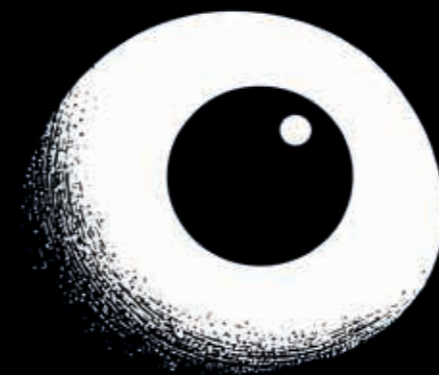
Über Nacht regeneriert sich unser Körper und bereitet uns darauf vor, fit und ausgeruht in den nächsten Tag zu starten. Trotzdem kennt jeder das Gefühl, wenn schlechter Schlaf uns müde, reizbar und unkonzentriert zurücklässt. *apropos* klärt auf, welche Faktoren dabei helfen, dass aus süßen Träumen keine Albträume werden.

Spätestens wenn der Blick auf die Uhr verrät, dass es mal wieder später wird

Innerer Rhythmus

Wie erholt wir am nächsten Morgen wirklich sind, hängt von vielen Faktoren ab. Die benötigte Schlafdauer ist dabei, biologisch bedingt, von Mensch zu Mensch unterschiedlich. „Für gesunden Schlaf sorgen vor allem äußere Bedingungen, die wir selbst kontrollieren können. Ein kühles Schlafzimmer, atmungsaktive Bettwäsche, gute Licht- und Lärmsolation sowie wenige Störquellen im Zimmer sind förderlich. So ist ein Fernseher im Schlafzimmer, wenn auch bequem,

kann sich deutlich schlechter konzentrieren. Die Körperzellen regenerieren sich nicht so gut und wir sind anfälliger für emotionalen Stress sowie für Krankheiten. Dagegen hilft vor allem Prävention: Schlafrituale, wie feste Zeiten und Abläufe vor der Nachtruhe gewöhnen den Körper daran, zur Ruhe zu kommen. Auch Atemübungen und ruhige Musik helfen gegen Unruhe. Wenn das Gedankenkarussell sich trotzdem dreht, kann es helfen, die Gedanken aufzuschreiben und bewusst auf den nächsten Tag zu verschieben. ■



als geplant, kommt der Gedanke auf: *Schlaf ist doch überbewertet.* Jedoch liegt man damit falsch, denn der Körper braucht Schlaf für die physische wie auch psychische Erholung. In der Nacht fährt unser Organismus runter, sodass Zellen sich erneuern, das Immunsystem gestärkt wird und Erlebtes sowie Erlerntes im Langzeitgedächtnis Verarbeitung findet. Je nach Schlafphase ist unser Gehirn aktiv, während der Rest von uns auf Sparflamme regeneriert.

eher kontraproduktiv“, erklärt apl.-Prof. Dr. med. Johannes Schiefer vom Schlaflabor der Klinik für Neurologie an der Uniklinik RWTH Aachen. Gleiches gilt für schweres Essen vor dem Zubettgehen sowie Alkoholkonsum. Bei abendlichem Sport ist es wiederum unterschiedlich, ob man danach müde ist oder sogar wacher.

Prävention für guten Schlaf

Hat man doch einmal schlecht geschlafen, fühlt man sich gereizter und

Eule oder Lerche? Wie unser Schlaftyp den Schlaf beeinflusst, erfahren Sie im Video.

Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.



MIGRÄNE

Vielleicht haben Sie das schon einmal erlebt: Der Kopf schmerzt, Sie sind geräuschempfindlich, Ihnen ist übel und die Konzentration fällt schwer. Selbst jegliche Bewegung ist intolerabel, weil sich alles nur noch um den pulsierenden Kopfschmerz dreht. Auch wenn die Beschwerden oft nach einem Tag nachlassen, kann die Erkrankung den Alltag dennoch stark beeinträchtigen.

Bei einer Migräne handelt es sich um einen mäßigen bis starken, meist pulsierend-pochenden Kopfschmerz. Dr. med. Iason Bartzokis, Leiter der Kopfschmerzambulanz der Klinik für Neurologie an der Uniklinik RWTH Aachen, erklärt: „Manche Menschen leiden nur einmal oder

zweimal pro Jahr daran, während diese Krankheit viele andere mehrmals im Monat oder sogar fast täglich begleitet.“ Die Schmerzen können ein- oder beidseitig auftreten. Typisch für diese Erkrankung sind zudem eine ausgeprägte Überempfindlichkeit gegenüber Licht und Geräuschen sowie Übelkeit. Auch leichte körperliche Aktivität kann die Beschwerden verstärken. Einige Patientinnen und Patienten entwickeln bereits vor dem eigentlichen Kopfschmerz neurologische Symptome – die sogenannte Aura. Dazu zählen am häufigsten Sehstörungen, Sprachstörungen oder Missempfindungen.

Mögliche Ursachen

Die genaue Ursache einer Migräneattacke hängt in der Regel von mehreren Faktoren ab. Häufig berichten Betroffene von folgenden Triggern:

- Insbesondere **Stress** und psychische **Belastungen** spielen eine wichtige Rolle. Kreiselnde Gedanken oder Sorgen überfordern Körper und Geist und äußern sich in Form von Anspannung und Kopfschmerzen. In diesem Sinne ist eine Migräne ein deutliches Warnsignal des Körpers, mehr auf die persönlichen Bedürfnisse zu achten.
- **Wetterumschwünge:** Temperaturstürze, Luftdruckschwankungen und hohe Luftfeuchtigkeit können bei sensiblen Personen Migräneattacken auslösen.
- **Hormonschwankungen:** Ebenso kann das Hormon Östrogen Attacken begünstigen. Dies erklärt, warum Frauen häufiger als Männer betroffen sind. „Attacken können auftreten, wenn der Östrogenspiegel schwankt. Manche Frauen leiden kurz vor,

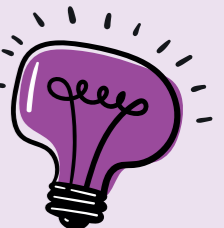
während oder kurz nach ihrer Periode unter Migräne“, erklärt Dr. Bartzokis.

Schmerzen lindern

Es gibt sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen, um die Krankheit zu behandeln. Bei leichten Attacken kommen einfache Schmerzmittel (wie Ibuprofen) zum Einsatz, obwohl die effizientesten Medikamente die sogenannten Triptane sind. Allerdings sollte man auf eine frühe Einnahme achten, damit sie optimal wirken, und zudem eine Überdosierung vermeiden. Bei Patientinnen und Patienten mit häufigen Migräneattacken ist eine Aufklärung notwendig, um einen Kopfschmerz durch Übergebrauch von Schmerz- und Migränemitteln zu vermeiden. Hier spielt eine effektive medikamentöse Prophylaxe eine wichtige Rolle.

Ein weiteres wirksames Mittel zur Verringerung von Häufigkeit und Intensität der Migräneattacken sind Entspannungsübungen. Besonders effektiv ist die Progressive Muskelrelaxation. Die Vorteile dieses Verfahrens sind das schnelle Erlernen der Technik sowie die unkomplizierte Anwendung im Alltag. Für eine nachhaltige Schmerzlinderung ist es empfehlenswert, die Übungen täglich 15 bis 20 Minuten durchzuführen.

Kälteanwendungen können Kopfschmerzen ebenfalls spürbar lindern. Ein eiskalter Waschlappen auf Stirn oder Schläfen wirkt oft wohltuend. Während einer akuten Attacke kann auch eine gekühlte Gelbrille aus dem Eisfach hilfreich sein: eine Minute auflegen, kurze Pause einlegen und den Vorgang dreimal wiederholen. ■



... ich habe schiefe Zähne und hatte als Kind keine Zahnspange. Kann ich das im Alter nachholen?

Obwohl Zahnkorrekturen meist mit Jugendlichen in Verbindung gebracht werden, ist eine Behandlung prinzipiell in jedem Alter möglich. Bei Erwachsenen werden hauptsächlich zwei Methoden angewendet: Je nach Schwere der Fehlstellung entscheidet der Kieferorthopäde oder die Kieferorthopädin zwischen einer herausnehmbaren, transparenten Zahnschiene oder einer festsitzenden Keramik-Zahnspange. In der Klinik für Kieferorthopädie der Uniklinik RWTH Aachen wird darüber hinaus eine dritte Möglichkeit angeboten: Bei der Lingualtechnik werden Brackets auf die Innenseite der Zähne geklebt, was eine effiziente aber gleichzeitig unsichtbare Behandlung ermöglicht. ■

... habe ich einen Waschzwang, wenn ich mir mehrmals am Tag die Hände wasche?

Wie bei den meisten Zwangsstörungen stellt der eigene Leidensdruck ein wichtiges Kriterium dar. Wäscht sich eine Person die Hände so häufig und exzessiv, dass das private oder berufliche Leben darunter leidet, oder regelmäßig schmerzende Ekzeme auf der Haut entstehen, könnte ein Waschzwang vorliegen. Sich mehrmals täglich die Hände zu waschen, ist grundsätzlich jedoch vollkommen normal und wichtig bei der Prävention von Infektionen. ■

... werden meine Nasenlöcher durch Popeln größer?

Nein. Die Nase besteht aus elastischen Knorpeln, die sich lediglich durch konstanten Druck ausdehnen können. Gelegentlich in der Nase zu bohren, reicht dafür nicht aus. Jedoch riskieren Menschen beim Popeln Verletzungen des Naseninneren, was zu Nasenbluten, Verkrustung oder Infektionen führen kann. ■

Ähm, also ...

... ich spreche ungerne am Telefon. Was kann ich tun?

Vor oder während eines Telefonats nervös zu sein, ist nicht ungewöhnlich. Auch wenn es sich nur um einen Arzttermin oder eine Pizzabestellung handelt – viele und besonders junge Menschen nutzen lieber digitale Kommunikationswege und meiden das klassische Ferngespräch. Falls Sie sich ebenfalls beim Telefonieren unwohl fühlen, könnten folgende Tipps helfen: Machen Sie sich vorab Notizen dazu, was Sie sagen möchten. Sitzen Sie aufrecht und gestikulieren Sie wie in einem persönlichen Gespräch. Zu guter Letzt: Telefonieren Sie so häufig wie möglich, denn Übung macht den Meister. ■

... ist Inkontinenz nach einer Geburt normal?

Mehr als ein Fünftel aller Frauen haben nach einer vaginalen Geburt Schwierigkeiten damit, ihren Urin einzuhalten. Mediziner identifizieren die nach der Geburt geschwächte Beckenbodenmuskulatur als Hauptgrund dieses Phänomens. Die gute Nachricht: Inkontinenz ist kein Grund sich zu schämen und außerdem gut behandelbar. Sprechen Sie dazu am besten Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen an. ■

Was bedeuten die weißen Flecken auf meinen Nägeln?

Tatsächlich treten die kleinen weißen Flecken auf den Nägeln auf, wenn sich die Nagelwurzel als „Geburtsort“ der Hornplatten entzündet hat oder verletzt wurde. Die Wurzel ist zum Teil als weißer Halbmond am Anfang des Fingernagels erkennbar. Durch intensive Pflege können von Zeit zu Zeit weiße Flecke auf einzelnen Nägeln auftreten. Eine aggressive Maniküre wie das Entfernen oder starke Zurückschieben des Nagelhäutchens. Aber auch bereits leichte Stöße können ausreichen, um die Nagelwurzel in Mitleidenschaft zu ziehen. ■

Ask me anything

Haben Sie eine Frage rund um Gesundheit, Medizin oder den Klinikalltag? Schreiben Sie uns eine E-Mail an apropos-fragen@ukaachen.de! Mit etwas Glück erscheint ihre Frage im nächsten Heft und wird von unseren Expertinnen und Experten beantwortet.



WAS BRINGT'S?



GRÜN, GEHYPT, KOFFEINHALTIG: IST MATCHA GESUND?

Matcha Tee erlebt aktuell einen Boom; viele feiern ihn im Internet als Wundermittel. Das grüne Pulver liefert durchaus gesunde Inhaltsstoffe wie beispielsweise B-Vitamine, Eisen, Kalium und Magnesium. Weniger glamourös: Matcha kann je nach Herkunft Aluminium und Blei enthalten. Viele Versprechungen, wie dass Matcha gegen Krebs, Alzheimer oder Übergewicht hilft, sind aktuell wissenschaftlich nicht belegt. Zudem enthält Matcha ähnlich viel Koffein wie ein Espresso.

Kurz gesagt: Wer die wachmachende Wirkung gut verträgt, kann gelegentlich guten Gewissens eine Tasse oder Schale genießen. Ob Matcha darüber hinaus Krankheiten heilt oder bei Übergewicht hilft, ist aktuell nicht durch Studien belegt. ■

... HÜFTSCHNUPFEN?

Beim Hüftschnupfen entzündet sich das Hüftgelenk vorübergehend. Dabei sammelt sich Flüssigkeit im Gelenk, was Schmerzen auslöst und die Beweglichkeit einschränkt. Besonders häufig trifft es Kinder zwischen zwei und acht Jahren. Sie klagen über einseitige Hüftschmerzen, die bis ins Knie ziehen können. Viele hinken, nehmen eine Schonhaltung ein, krabbeln wieder oder möchten lieber getragen werden.

Warum die Entzündung entsteht, ist nicht geklärt. Sie tritt jedoch zwei bis drei Wochen nach einem Virusinfekt auf. Die Beschwerden klingen meist innerhalb von fünf Tagen bis zwei Wochen von selbst ab. Trotzdem sollten Eltern ihr Kind ärztlich untersuchen lassen, da ähnliche Symptome auch auf ernste Erkrankungen hinweisen können. ■

WAS IST EIGENTLICH ...?

UNTER DER LUPE

ACETYLSALICYLSÄURE

Der Wirkstoff **Acetylsalicylsäure**, bekannt als ASS oder unter dem Markennamen Aspirin®, lindert Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen. Gleichzeitig wirkt er entzündungshemmend und senkt Fieber. Darüber hinaus hemmt ASS die Blutgerinnung, indem es verhindert, dass Blutplättchen miteinander verklumpen. Aus diesem Grund verordnen Ärztinnen und Ärzte den Wirkstoff in niedriger Dosierung Menschen mit erhöhtem kardiovaskulärem Risiko. ■

ACETYLCYSTEIN

Nicht zu verwechseln ist Acetylsalicylsäure mit **Acetylcystein**. Trotz der ähnlich klingenden Namen handelt es sich um zwei unterschiedliche Wirkstoffe. Acetylcystein dient vor allem als schleimlösendes Mittel und wird beispielsweise bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim eingesetzt. **Nice to know:** Bei einer Paracetamol Überdosierung kann das Behandlungsteam Acetylcystein als Infusionslösung verabreichen, da es in diesem Fall als Antitoxin wirkt. ■

„Jeder Tag ohne Zettel am Zeh ist ein guter Tag“

Wie Karin Schnitzler seit zehn Jahren mit einem künstlichen Herzunterstützungssystem lebt und warum sie trotz aller Herausforderungen jeden Tag feiert.

„Wenn du unten in der Prosektur liegst, hast du einen Zettel am Zeh. Solange das nicht der Fall ist, ist alles gut.“ Mit diesem Satz bringt Karin Schnitzler ihr Lebensmotto auf den Punkt. Die 65-Jährige aus dem Dürener Raum trägt seit zehn Jahren ein HeartMate-III-System, ein Linksherzunterstützungssystem (Left Ventricular Assist Device, kurz: LVAD) für Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz. Das System entlastet ihr Organ, Tag für Tag, seit zehn Jahren. Und Karin? Sie hat ihren Humor nicht verloren, schmunzelt und sagt: „Was mich nicht umbringt, macht mich nur noch stärker. Nur die Harten kommen in den Garten, denn die Weichen liegen unter den Eichen.“

Vom Infarkt zur Entscheidung fürs LVAD

„Am Anfang, in den frühen Jahren, da war noch alles in Ordnung“, erzählt Karin, die früher selbstständig war. „Doch dann kam der Stress: lange Arbeitstage, wenig Zeit, Kaffee und Zigaretten – und dann war da der Infarkt“, kommentiert sie trocken. „Man hat alles Mögliche mit unterschiedlichsten Medikamenten ausprobiert. Bis zu einem Tag im Dezember. Das weiß ich noch genau.“ Plötzlich lag Karin in ihrer Wohnung auf dem Boden und war nicht mehr ansprechbar – ihr Mann rettete ihr das Leben. „Er hat mich wieder zurückgeholt.“

Sie sagt es nicht dramatisch oder pathetisch, eher wie etwas, das man zur Kenntnis nimmt. Nach Wochen auf der Intensivstation und einem implantierbaren Defibrillator war klar: Ohne weitere Hilfe würde sie Weihnachten nicht überleben. „Das Herz war halt einfach kaputt, und kaputt geht nun mal nichts mehr. Entweder Sie lassen sich ein LVAD implantieren oder Sie erleben Weihnachten womöglich nicht mehr“, sagte der Arzt damals. Ein schlagendes Argument, oder?“, kommentiert Karin – und ein Satz, der alles veränderte. Sie entschied sich für das Linksherzunterstützungssystem und wurde in der Klinik für Herzchirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen operiert. Damals war es der erste Einsatz dieses Systems in NRW im Rahmen der Normalversorgung, heute ist es eines der bewährten Systeme. Die OP verlief gut. Ein neues Leben mit Kabeln, Akkus und Technik – und mit einer guten Portion Augenzwinkern. „Ich wollte eigentlich kurz vor meinem Geburtstag im November wieder zu Hause sein. Das hat nur leider nicht ganz wie geplant geklappt“, sagt sie schmunzelnd. „Ich kam zwei Tage später an – aber immerhin. Sonst wäre ich von meiner großen Katze wahrscheinlich wieder angefaucht worden, warum ich denn so lange nicht mehr zu Hause war.“

Leben mit dem HeartMate-III

Seit zehn Jahren begleitet das Gerät die Katzenliebhaberin und hat ihren Alltag verändert. Schwimmen oder Sauna sind tabu, und auch beim Duschen muss man aufpassen, dass kein Wasser ins System gelangt. „Außerdem sollte man immer schön vorsichtig sein, wenn man am See



ist und nur mal kurz die Füße nass machen möchte, damit man ja nicht ausrutscht und dann selbst in der Brühe landet.“ Und die Technik? „Ich habe immer meine Tasche dabei, 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche. Da habe ich einen regen Verschleiß“, witzelt die Mitte-Sechzigjährige, während sie ihr nicht gerade leichtes Täschchen zurechtrückt, „und das Schwerste da drin ist nicht mein Portemonnaie.“ Die Akkus des Herzunterstützungssystems halten je nach Zustand und Alter rund 12 bis 17 Stunden. Morgens auswechseln, abends auswechseln. Sollte der Akku unterwegs einen niedrigen Ladestand erreichen, wird die LVAD-Trägerin mit einem Piepton darauf hingewiesen und hat rund 20 Minuten Zeit, ihn zu wechseln. Auch die Angehörigen werden angeleitet, wie sich die Akkus austauschen lassen, um im Fall der Fälle einen kühlen Kopf zu bewahren. „Viele Angehörige haben es oft schwerer als wir Betroffenen“, sagt sie. Karin zeigt amüsiert auf ihr Ladegerät: „Ich warte nur darauf, dass die Dinger induktiv geladen werden können. Dann bin ich die Erste, die ruft: ‚Hier, ich will das gerne haben!‘“, sagt sie. Sie nimmt es gelassen. „Das größte Problem war am Anfang tatsächlich die Tasche. Man steht vom Sofa auf, geht los – und zack, da hängt ja noch was an mir dran.“ Zuhause hat sie Haken angebracht, spezielle Ablagen gebaut oder Routinen entwickelt. „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Und wenn nicht, dann ist da eben ein Haken.“ Heute ist es für Karin Routine. Und wenn der Alarmton ertönt? „Dann wissen alle: Moment, das kann nur Karin sein.“

Zwischen Boule und Pokémon

Karin hat sich ihr Leben zurückerobert. „Das Line-Dancing ist leider mit zu viel Gehüpfen verbunden, aber unsere Boule-Gruppe im Dorf macht mir Freude. Einmal die Woche treffen wir uns auf dem Sportplatz und spielen ein paar Runden.“ Und wenn die Wetterbedingungen mal nicht mitspielen? „Dann planen wir zum Beispiel kurzfristig um und setzen uns mit Kaffee und Kuchen ins Sportheim“, berichtet sie freudig. „Außerdem bin ich mit meinem sechs

Stundenkilometer schnellen Rollator mit Getränke- und Handyhalterung gut ausgerüstet.“ Im Laufe der Zeit hat sie angefangen, mithilfe einer Smartphone-App digitale Pokémon zu jagen, denn „jedes Mal irgendwo in ein Café zu gehen, das wird mir auf Dauer zu teuer“, gibt sie mit einem Lächeln zu. Außerdem engagiert sie sich in Selbsthilfegruppen. „Ich habe selbst so viel Hilfe erfahren und möchte diese gerne weitergeben – egal ob es Tipps für den Alltag sind oder für die bürokratischen Aspekte.“

Mit Kabel im Bauch und Humor im Herzen

Wenn man Karin gegenüber sitzt, denkt man an Vieles, nur nicht an Schwere. „Ich bin halt ein klinikumartiges, wiederkehrendes Ereignis, und meine gute Laune kann man mir nicht nehmen“, sagt sie. Mehrfach hat sie das Leben entschlossen beim Schopfe gepackt und ist nicht bereit, es loszulassen. „Eines Mittags, als ich mal den Nachwuchs einer Freundin vom Kindergarten abgeholt habe, fragten mich die Kinder: ‚Warum geht denn ein Kabel in den Bauch?‘ Und nach kurzer Erklärung kam direkt die Anschlussfrage: ‚Darf ich dann mal dein Herz in der Hand halten?‘“ Karin lacht, wenn sie das erzählt. „Kinder sind so herrlich direkt.“ Vor ein paar Jahren zog sie mit ihrem Mann von der zweiten Etage ins Erdgeschoss mit großem Garten. Von ihrem Partner erzählt sie liebevoll, aber charmant-ironisch: „Er hat eine Narbe am Kopf und macht sich Gedanken, wenn er zum Friseur geht. Da muss man halt zu stehen und fertig.“ Krankenhäuser mag er gar nicht, trotzdem besucht er sie in der Uniklinik. „Da muss man ihn schon fast hinprügeln“, scherzt sie. Jeden Abend telefonieren die beiden – Rituale, die das Paar zusammenschweißen. ■

Das komplette Interview finden Sie auf unserem [apropos-Gesundheitsportal](#).

Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.



In eigener Sache

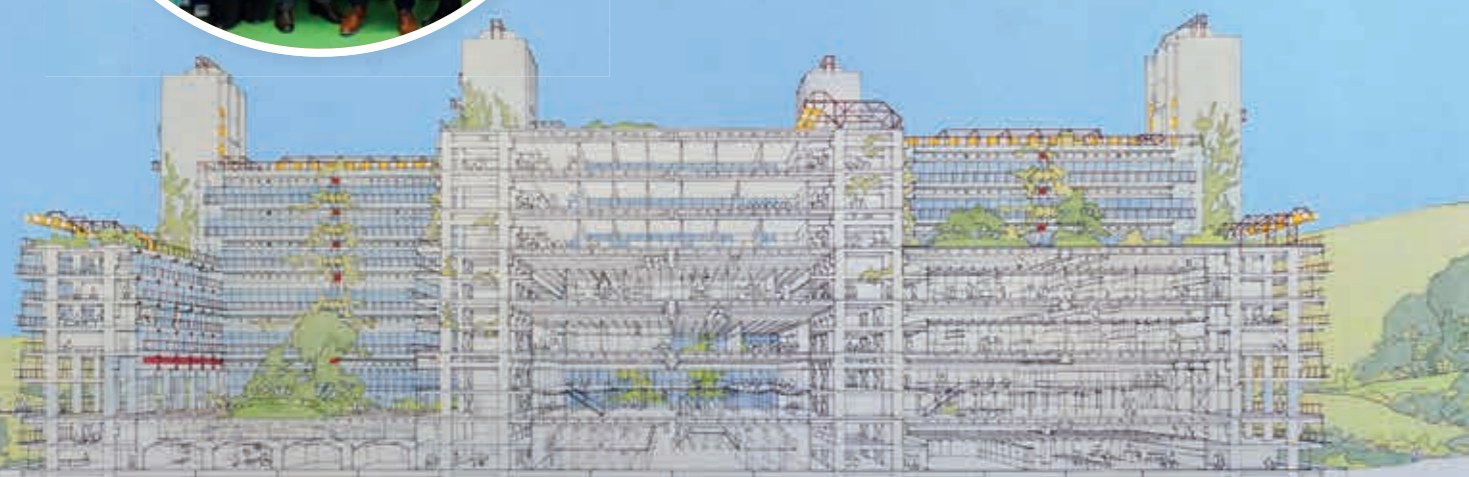
Die Uniklinik RWTH Aachen hat das neue Zentrum für kardiorenale Medizin eröffnet. Mit einem „Herz-Nieren-Tag“ stellten die Medizinische Klinik I (Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin) und die Medizinische Klinik II (Nieren- und Hochdruckkrankheiten, rheumatologische und immunologische Krankheiten) ihr gemeinsames Versorgungskonzept vor.

Das Zentrum geht aus der bisherigen Herz-Nieren-Station hervor und bietet Patientinnen und Patienten mit gleichzeitigen Herz- und Nierenerkrankungen sowie schwerem Bluthochdruck eine noch engere, fachübergreifende Betreuung. „Wir haben in den vergangenen zehn Jahren in unserer Herz-Nieren-Station wertvolle Erfahrungen gesammelt. Dieses Wissen fließt nun in den Aufbau eines Zentrums für Herz-Nieren-Medizin ein“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Rafael Kramann, Direktor der Medizinischen Klinik II. Das Zentrum verbindet moderne Medizintechnik mit der gebündelten Expertise beider Fachrichtungen.

Auch Univ.-Prof. Dr. med. Nikolaus Marx, Direktor der Medizinischen Klinik I, unterstreicht den Mehrwert des neuen Angebots: „Viele Patientinnen und Patienten leiden gleichzeitig an Herz- und Nierenerkrankungen. Mit dem neuen Zentrum bündeln wir die Expertise beider Fachrichtungen noch enger und können so eine maßgeschneiderte Behandlung anbieten.“

Strukturelle Änderung schafft besseren fachübergreifenden Austausch

Ein zentrales Element ist ein neu gegründetes interdisziplinäres Board, in dem Expertinnen und Experten aus Kardiologie und Nephrologie regelmäßig komplexe Fälle beraten. Der strukturierte Austausch fördert schnelle Entscheidungen und stärkt die interdisziplinäre Zusammenarbeit im klinischen Alltag. ■



All You Need Is ...

Health

Was hilft bei Heuschnupfen?

Wenn draußen die ersten milderen Tage locken, beginnt für viele Menschen eine Zeit, in der die Nase kitzelt, die Augen jucken oder der Schlaf schwierig wird. Denn Pollen können schon früh im Jahr unterwegs sein und empfindliche Schleimhäute schnell reizen. Doch den typischen Heuschnupfensymptomen lässt sich gut begegnen. Die *apropos*-Redaktion hat verschiedene Tipps zusammengestellt, welche den Allergietag deutlich erleichtern können.

1. Pollenbelastung reduzieren

Je weniger Pollen auf die Schleimhäute treffen, desto weniger Heuschnupfensymptome entwickeln sich. Halten Sie bestenfalls in Zeiten mit starken Heuschnupfenbeschwerden Fenster und Türen geschlossen. Getragene Kleidung sollten Sie vor dem Schlafzimmer ablegen, wobei ergänzend abendliches Haarewaschen Pollen entfernt und die Nacht erleichtern kann. Pollenschutzgitter an Fenstern halten einen Großteil der Partikel zurück. Regelmäßiges feuchtes Wischen bindet Pollen im Wohnraum, Wäsche trocknet idealerweise drinnen. Bei gereizten Augen ist eine Brille oft angenehmer als Kontaktlinsen, da Pollen den Tränenfilm zusätzlich stören können.

starke Müdigkeit verursachen. Probieren Sie im Zweifel verschiedene Antihistaminika und nehmen diese immer am Abend ein, wenn lokale Behandlungsformen die Symptome nicht ausreichend lindern. Zusätzlich können antihistaminhaltige Augentropfen juckende oder tränende Augen beruhigen.

4. Hyposensibilisierung/spezifische Immuntherapie

Die spezifische Immuntherapie ist die einzige Behandlung, die an der Ursache ansetzt. Sie kommt infrage, wenn die Beschwerden stark ausgeprägt sind, sich trotz Medikamenten nicht ausreichend kontrollieren lassen oder ein Risiko für allergisches Asthma besteht. Der Beginn ist idealerweise außerhalb der Pollensaison, häufig im Herbst. Die Therapie dauert in der Regel drei Jahre und kann die Allergiebereitschaft nachhaltig verringern.

5. Praktische Helfer

Luftreiniger und Staubsauger mit HEPA-Filter reduzieren Pollen in Innenräumen. Pollenfilter im Auto schaffen Erleichterung unterwegs. Kontaktlinsenträger sollten während der Saison möglichst Tageslinsen verwenden und nach Augentropfen etwa 15 bis 20 Minuten warten, bevor sie die Linsen einsetzen. ■

2. Nasenschleimhaut richtig behandeln und pflegen

Verwenden Sie frei verkäufliche, kortisonhaltige Nasensprays. Achten Sie zudem auf eine regelmäßige Pflege Ihrer Nasenschleimhäute, ähnlich wie bei der Hautpflege. Hierbei können Nasencremes mit den Wirkstoffen Natriumchlorid und Natriumhydrogencarbonat in Kombination oder befeuchtende Nasensprays mit dem Wirkstoff Dexpanthenol unterstützen.

3. Medikamente gezielt einsetzen

Antiallergische Wirkstoffe aus der Gruppe der Antihistaminika können bei manchen Betroffenen

ALLES IM GRÜNEN BEREICH

KRÄUTER IN DER FRÜHLINGSKÜCHE

Mit dem Frühjahr beginnt in Deutschland die Kräuter-saison. Ab April werden Bärlauch, Koriander, Gartenkresse, Rosmarin, Sauerampfer und Schnittknoblauch erntereif und bringen frische Aromen in die Küche. Sie verleihen Salaten, Suppen und warmen Gerichten eine leichte Würze und liefern zugleich wertvolle **Vitamine** sowie **Mineralstoffe** wie Eisen und Calcium.

Vielen Kräutern wird eine positive gesundheitliche Wirkung bei beispielsweise Magen-Darm-Beschwerden zugeschrieben. Trotz ihrer Vorteile ist Vorsicht geboten, denn einige Pflanzen besitzen ungenießbare Doppelgänger. Andere Sorten wie Sauerampfer sollten je nach Reifegrad besser kurz abgekocht werden. Vor dem Sammeln oder Verzehr lohnt es sich daher zu prüfen, ob es besondere Hinweise zu dem jeweiligen Kraut gibt. ■



© Ivan Kmit – stock.adobe.com

GEMÜSE GUT, ALLES GUT

Das Gemüse für unseren Körper gesund und unverzichtbar ist, ist längst bekannt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt, täglich mindestens fünf Portionen **Obst** und **Gemüse** zu essen. Besonders saisonale und regionale Sorten tun nicht nur uns gut, sondern auch der Umwelt, der lokalen Landwirtschaft und nicht zuletzt dem eigenen Geldbeutel. Mit dem Frühling kehrt zudem eine frische und in diesem Fall besonders grüne Auswahl zurück. Ab April finden sich auf den Wochenmärkten nun wieder verschiedene Salate wie Feld-, Blatt- oder Kopfsalat sowie Spinat, Staudensellerie, Radieschen oder Blumenkohl aus regionalem Anbau. Zudem startet die Spargel- und Rhabarberzeit allmählich und bringt Abwechslung in die Frühlingsküche. ■



© jag_cz – stock.adobe.com

BITTER? JA BITTE!

Während wir unser Essen gerne salzen, schärfen oder süßen, ist bitter für viele zunächst ein ungewohnter Geschmack. Doch wer sich langsam daran gewöhnt, stellt fest, dass **Bitterstoffe** dem Körper guttun. Zu den Bitterstoffen zählen verschiedene natürliche Pflanzenstoffe, die alle bitter schmecken, aber unterschiedliche Wirkungen haben. Sie unterstützen die **Verdauung**, indem sie beispielsweise den Speichelfluss anregen und die Darmtätigkeit fördern. Am sinnvollsten ist es, Bitterstoffe über natürliche Lebensmittel aufzunehmen, da bei Präparaten häufig unklar bleibt, welche Stoffe in welcher Menge enthalten sind. Besonders reich an Bitterstoffen sind Salate wie Chicorée und Rucola, heimische Kohlsorten wie Grünkohl, grünes Gemüse wie Spinat sowie unter anderem Artischocken und Oliven. Auch Getränke wie Kaffee, Salbeitee oder grüner Tee liefern natürliche Bitterstoffe. ■



© Riccardo Livorn/Wirestock – stock.adobe.com

GETREIDE-CHECK

Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und viele weitere Sorten gehören zu den klassischen Getreiden und stehen bei vielen regelmäßig auf dem Speiseplan. Getreide liefert Eiweiß, Vitamine sowie Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium und ist zudem eine wichtige Quelle für **Ballaststoffe**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt insbesondere den Verzehr von **Vollkornprodukten**. Da sie aus dem ganzen Korn hergestellt werden, enthalten sie mehr Nährstoffe als Produkte aus Weißmehl. Wichtig ist, dass Vollkornprodukte nicht über Farbe oder Körneranteil zu erkennen sind, sondern ausschließlich über die Bezeichnung „Vollkorn“. Diese ist klar definiert und geschützt. Ein Blick auf die Verpackung oder ein gezieltes Nachfragen bei den Verkäuferinnen und Verkäufern erleichtern die Orientierung. ■



© Dmitry – stock.adobe.com

EIN KÖRNCHEN WAHRHEIT

Bei Getreideprodukten geraten neben der Stärke, die den Blutzucker rasch ansteigen lassen kann, auch Phytinsäure und Lektine immer wieder in die Kritik. Beide Stoffe kommen in Vollkornprodukten durch die Nutzung des ganzen Korns in teilweise höheren Mengen vor. **Phytinsäure** kann Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Calcium oder Zink binden und dadurch deren Verfügbarkeit im Körper verringern. **Lektine** wiederum können vor allem in roher Form oder bei empfindlichen Personen Darmreizungen auslösen. Wissenschaftlich ist die Debatte noch nicht abgeschlossen, da Forschende weiterhin untersuchen, in welchem Umfang Phytinsäure und Lektine den Mineralstoffhaushalt oder die Darmgesundheit beeinflussen können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dennoch, bevorzugt zu Vollkornvarianten zu greifen. ■



Vielleicht hast du schon einmal mit der Zunge gegen einen Zahn gedrückt und plötzlich gemerkt, dass er wackelt. Der erste Wackelzahn ist etwas Besonderes und zeigt, dass in deinem Körper gerade etwas Spannendes passiert.

Schon als Babys bekommen wir unsere ersten Zähne, die sogenannten Milchzähne. Insgesamt sind es 20 Stück. Dank ihnen können wir essen und sprechen. Doch Milchzähne bleiben nicht für immer. Später haben wir 28 bis 32 bleibende Zähne, die deutlich größer und robuster sind.

WOHER KOMMEN DIE NEUEN ZÄHNE?

Die bleibenden Zähne sind bereits unter den Milchzähnen im Knochen angelegt. Dort wachsen sie und schieben sich langsam an die Oberfläche. Wenn sie wachsen, zersetzen sich die Wurzeln der

Milchzähne langsam, wodurch sie zuerst wackeln und anschließend ausfallen.

WARUM BRAUCHEN WIR ÜBERHAUPT NEUE ZÄHNE?

Wenn unser Körper größer wird, wächst auch der Kiefer mit. Das heißt, unser Mund wird immer größer. Milchzähne können allerdings nicht mitwachsen. Sie bleiben klein und würden später große Abstände zueinander lassen. Deshalb braucht der Körper neue, größere Zähne.

ACHTUNG: Auch wenn sich wackelnde Zähne komisch und ungewohnt anfühlen, sollte man sie nicht mit Gewalt herausziehen oder daran zerren. Das kann wehtun und das Zahnfleisch verletzen. Mit der Zunge leicht hin und her zu wackeln ist dagegen in Ordnung. Der Zahn löst sich ganz von allein, sobald er bereit ist, auszufallen. ■

wackelt
mein
Zahn?

Warum

Ständig KRANK in der KITA?

Kaum startet die Kita, beginnt bei vielen Familien ein neuer Alltag. In der Wahrnehmung mancher Eltern bringt das Kind ständig neue Infekte mit Schnupfen, Husten oder Fieber aus der Kita nach Hause. *apropos beantwortet die wichtigsten Fragen rund um Kita-Krankheiten.*

Wie gehe ich mit laufender Nase oder Husten um?

Kleine Kinder haben häufig eine Schnief-nase. Ein einfacher Schnupfen oder leichter Husten ist meist harmlos. Entscheidend ist der Allgemeinzustand: Ist das Kind munter, spielt und isst normal, kann es in der Regel in die Kita gehen. ■

Wie viele Infekte sind „normal“?

Im Kita-Alter gelten acht bis zwölf Infekte pro Jahr als üblich. Das Immunsystem befindet sich im Training und lernt, Erreger gezielt zu bekämpfen. In Gemeinschaftseinrichtungen treffen viele noch „unerfahrene“ Immunsysteme aufeinander und Viren haben leichtes Spiel. Alarmzeichen sind ungewöhnlich schwere oder sehr langwierige Verläufe, wiederholte Lungenentzündungen, mangelnde Gewichtszunahme oder Infektionen mit seltenen Erregern. In diesen Fällen sollte eine weiterführende ärztliche Abklärung erfolgen. ■

Darf die Kita Medikamente verabreichen?

Grundsätzlich liegt die Medikamentengabe in der Verantwortung der Eltern. Eine Kita kann nur unterstützen, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt und die Eltern schriftlich zustimmen. Dabei müssen Medikament, Dosierung, Indikation und Zeitpunkt der Gabe klar festgehalten sein. Das ist besonders wichtig bei chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Epilepsie. ■

Wie lange darf Husten dauern?

Husten kann nach einem Infekt noch zwei bis drei Wochen anhalten. Treten Atemgeräusche, Luftnot oder nächtliche Hustenanfälle auf, sollte kinderärztlich abgeklärt werden, ob eine obstruktive Atemwegserkrankung, etwa eine obstruktive Bronchitis, vorliegt. ■

Wann darf mein Kind zurück in die Kita?

Entscheidend ist der Allgemeinzustand des Kindes. Es sollte mindestens 24 Stunden fieberfrei sein und sich wieder fit fühlen. Nach Magen-Darm-Infekten gilt: mindestens 48 Stunden ohne Erbrechen oder Durchfall. Bei bestimmten Erkrankungen bestehen besondere Vorgaben; zudem haben viele Kitas eigene Regelungen. ■

Braucht mein Kind Antibiotika?

Die meisten Infekte bei Kita-Kindern, etwa Erkältungen, Hand-Fuß-Mund-Erkrankung oder viele Magen-Darm-Infekte, werden durch Viren verursacht. Gegen Viren helfen keine Antibiotika. Diese sind nur bei bakteriellen Infektionen sinnvoll, zum Beispiel bei bestimmten Mittelohr- oder Lungenentzündungen. Eine ärztliche Untersuchung schafft Klarheit und verhindert unnötige Medikamentengaben. ■

Ab wann ist Fieber gefährlich?

Fieber ist zunächst eine sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers. Wirkt das Kind apathisch, trinkt schlecht oder hat Atemnot, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Säuglinge unter drei Monaten sollten bei Fieber grundsätzlich kinderärztlich untersucht werden. Auch bei Kindern unter einem Jahr ist bei anhaltendem Fieber eine ärztliche Einschätzung sinnvoll, insbesondere wenn sich der Allgemeinzustand verschlechtert. ■

How to: Starkes Immunsystem

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und ausreichend Nährstoffen unterstützt die Abwehrkräfte deutlich. Tägliche Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung der Schleimhäute und stärkt das Immunsystem nachhaltig. Auch ausreichender Schlaf ist entscheidend, weil der Körper dabei wichtige Immunstoffe bildet. Jedes Kind sollte gemäß den Empfehlungen vollständig geimpft werden, um es wirksam vor schweren Infektionskrankheiten zu schützen. ■

Kita-Mythen im Faktencheck: Was stimmt wirklich? Mehr erfahren Sie im Video.

Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.



H

Hexenschuss

Harde Blockaden: Wenn der Rücken plötzlich dichtmacht

Falls Sie selbst schon einmal einen Hexenschuss erlebt haben, wissen Sie, wie plötzlich und heftig die Schmerzen zuschlagen können. Jede Bewegung fällt schwer, manchmal reicht schon eine kleine Drehung, und der Rücken blockiert. Ein Hexenschuss fühlt sich zwar unangenehm und schmerzhaft an, ist aber meist gut behandelbar.

Ein schöner Rücken kann zwar entzücken, aber auch erdrücken. Ein Hexenschuss entsteht durch eine plötzlich auftretende muskuläre Verkrampfung im unteren Rücken oder eine kleine Gelenkblockade. Das fühlt sich dramatisch an, ist aber fast immer harmlos. Zuerst ist wichtig, keine Panik zu bekommen. Atmen Sie ruhig weiter, um den ersten Schreck zu überwinden.

Im akuten Schmerz steht die Linderung im Vordergrund. Kurzzeitig eingesetzte Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol können helfen, den schlimmsten Stich zu dämpfen und etwas Bewegung zu ermöglichen. Wärme wirkt häufig ebenfalls wohltuend. Wärmflasche, Kirschkernkissen oder ein warmes Bad entspannen die Muskulatur und lockern die Lumbago, so der medizinische Fachbegriff, auf. Viele Betroffene finden außerdem Entlastung in der Stufenlage. Legen Sie sich hierfür auf den Rücken, lagern Sie Ihre Unterschenkel im rechten Winkel im rechten Winkel hoch und atmen Sie einige Minuten ruhig.

Schonende Bewegung nach Akutphase

Sobald der akute Schmerz nachgelassen hat, ist schonende Bewegung wichtig, um den Hexenschuss wieder

loszubekommen. Kurze Spaziergänge, behutsame Mobilisationsübungen und leichte Dehnungen helfen dem Rücken, sich wieder zu normalisieren. Bettruhe hingegen verlängert die Beschwerden oft. Ein Hexenschuss klingt in der Regel innerhalb weniger Tage deutlich ab. Ärztlicher Rat ist jedoch nötig, wenn Taubheitsgefühle, Lähmungen oder starke, in die Beine ausstrahlende Schmerzen auftreten, was auf einen Bandscheibenvorfall hinweisen kann. Mit Ruhe, Wärme und vorsichtiger Bewegung stehen die Chancen gut, bald wieder beschwerdefrei zu sein. ■



Stiftung
Universitätsmedizin
Aachen

Eltern-Kind-Betreuung auf der Kinderintensivstation

Auf der Kinderintensivstation stehen Familien vor schweren Herausforderungen. Das Projekt Eltern-Kind-Betreuung verfolgt das Ziel, die Eltern-Kind-Bindung in der belastenden Lebenssituation zu stärken und den Angehörigen einen würdevollen, unterstützenden Rahmen zu bieten.

Ziel ist es, bestehende Elternbereiche neu zu gestalten und an die besonderen Bedürfnisse anzupassen. Ein Abpumpzimmer mit bequemen Sesseln und sanftem Licht bietet stillenden Müttern eine angenehme Atmosphäre. Das Elternzimmer soll durch neues Mobiliar, einen Kaffeevollautomaten und stimmungsvolles Licht zu einem Ort werden, an dem Eltern Kraft tanken können. Zudem entsteht eine neue Sternentafel als sensibler Ort des Gedenkens für verstorbene Kinder. So verbindet das Projekt medizinische Spitzenversorgung mit Menschlichkeit und zeigt, wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten.

SPENDENKONTO:

Sparkasse Aachen
BAN: DE88 3905 0000 1072 4490 42,
BIC: AACSD33XXX

Wenn Sie eine Spendenquittung wünschen, geben Sie bitte Ihre Adresse beim Überweisungszweck an.

Oder nutzen Sie ganz einfach das **ONLINE-SPENDENFORMULAR** auf www.stiftung-um-aachen.de.



Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt

Uniklinik RWTH Aachen
Vorstandsvorsitzender:
Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Windolf

Stabsstelle Unternehmenskommunikation
Dr. Mathias Brandstädter
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen
kommunikation@ukaachen.de

Druck

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn



apropos im Abo:

Abonnieren Sie kostenlos die **apropos** und erhalten Sie regelmäßig per Post die neueste Ausgabe. Registrieren Sie sich online oder per E-Mail an kommunikation@ukaachen.de. Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Website.

www.apropos-gesund.de

