

Ausgabe 7 / 1. April 2011
Gesundheit und mehr...

AM RANDE

Polypen mindern Geruchssinn

Lässt der Geruchssinn nach, kann das an Nasenpolypen liegen. Weitere typische Anzeichen dafür sind Schnarchen in der Nacht, häufigere Entzündungen der Nasennebenhöhlen, manchmal Kopfschmerzen und wässriges Sekret, das aus der Nase läuft. Darauf weist Wolfgang Hornberger vom Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte hin. Zwar könne ein schlechter Geruchssinn auch Folge einer Erkältung sein, aber das gehe in diesem Fall vorüber. Frühzeitig erkannt, können Nasenpolypen mit einem Kortisonpräparat behandelt werden, erläutert Hornberger. Ist das erfolglos oder haben die Polypen schon sehr gewuchert, sei eine Operation ratsam. Etwa vier Prozent der Bevölkerung sind von Nasenpolypen betroffen. Sie treten meist erst nach dem 30. Geburtstag auf. Ursache kann unter anderem eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung sein. *dpa*

Richtig sitzen – gesund arbeiten

Die richtige Sitzhaltung auf dem Bürostuhl hilft gegen Rückenschmerzen. Die Sitzhöhe des Stuhls sollte so eingestellt sein, dass die Oberarme locker herabhängen können und die Unterarme eine waagerechte Linie zur Tastatur bilden. Ober- und Unterschenkel sollten im rechten Winkel sein, rät die Krankenkasse Barmer GEK Niedersachsen/Bremen. Der Bildschirm und die Tastatur sind am besten von den Augen 45 bis 60 Zentimeter entfernt, bei Bildschirmen ab 17 Zoll kann der Bildschirmabstand 60 bis 80 Zentimeter betragen. Die Tastatur liegt idealerweise fünf bis zehn Zentimeter von der Tischkante entfernt, die Handballen sollten beim Schreiben aufliegen. *dpa*

Mittelmeerküche gut für's Herz

Patienten mit einer Herzschwäche setzen am besten auf eine gesunde „Mittelmeerküche“. Dabei stehen Gemüse, Salat, Obst, mehr Fisch und weniger Fleisch sowie Vollkornprodukte und Oliven- oder Rapsöl besonders oft auf dem Speiseplan, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung in Frankfurt. Die mediterrane Ernährung habe sich bei der koronaren Herzkrankheit, einer Hauptursache der Herzschwäche, besonders bewährt. Wenig Alkohol, der Verzicht auf Zigaretten und Bewegung seien ebenfalls wichtig. *dpa*

KRÄFTIGUNG

Warum der Beckenboden Training braucht



Solche Übungen sind nicht nur für ältere Frauen sinnvoll, sondern auch für frischgebackene Mütter nach einer Geburt. Foto: dpa

Die Muskeln an Bauch, Rücken oder Beinen sind jedem ein Begriff. Bei dem Stichwort Beckenboden jedoch kommen die meisten ins Stocken. Die wenigsten Laien können erklären, was es mit dieser Muskelgruppe im unteren Becken auf sich hat – und warum Frauen damit öfter Probleme haben als Männer.

„Der Beckenboden ist ein vielschichtiges und kompliziertes Geflecht, das die Harnröhre, die Scheide und den Enddarm ummantelt, trägt und stärkt“, erklärt Andrea Merfeld, Beckenbodentherapeutin aus Herdecke (Nordrhein-Westfalen). Die Beckenbodenmuskeln sind in drei Schichten angeordnet, die den gesamten Beckenausgang wirksam, aber flexibel verschließen. „Sie stabilisieren Organanlage, Bauch und Rücken, geben Kraft aus der Mitte.“ Wird der Beckenboden zu sehr beansprucht, wird er geschwächt. „Das passiert zum Beispiel durch Geburten, aber

auch Übergewicht oder schweres Heben.“

Die Überdehnung und Überlastung der stabilisierenden Muskelschichten im unteren Becken kann dann zu einer Blasenschwäche, aber auch zu beständiger Inkontinenz oder Stuhlverlust führen. „In schweren Fällen kann es zu einer Senkung der Organe, zum Beispiel der Gebärmutter oder der Harnblase, kommen“, sagt Prof. Elisabeth Merkle, niedergelassene Gynäkologin in Bad Reichenhall und Sprecherin der Sektion Frauengesundheit im Deutschen Grünen Kreuz.

Den Anfang macht die sogenannte Stressinkontinenz in der Regel nach der Geburt des ersten Kindes. Bei Frauen hat der Beckenboden mittig eine kleine Öffnung. „Diese wird beim Durchtritt des kindlichen Köpfchens während der Geburt stark geweitet“, erklärt die in Wettin tätige Gynäkologin Dörte Meisel, Vorsitzende des Berufsverbands

der Frauenärzte in Sachsen-Anhalt.

Eine Geburt ist wohl die stärkste Belastungsprobe für den weiblichen Beckenboden: „Man kann die Beanspruchung und Verletzung der Muskulatur durch eine Geburt im Ultraschall sehen“, sagt Meisel. Überdehnt und schlaff, muss sich der Beckenboden nach Schwangerschaft und Geburt langsam wieder regenerieren. Meisel empfiehlt daher, schon im Wochenbett mit stärkenden Übungen zu beginnen. „Und sechs bis acht Wochen nach der Geburt sollte ein Rückbildungskurs besucht werden.“

Unter Anleitung einer Hebamme lernen die Mütter, wie man die Beckenbodenpartie anspannt und bewusst trainiert. „Doch leider gelingt genau das nicht immer“, sagt Andrea Merfeld. „Viele Frauen sind mit den Übungen überfordert, weil sie nicht abschätzen können, ob das, was sie da gerade anspannen oder trainieren, über-

haupt der Beckenboden ist.“ Wenn man erstmal raus hat, welche Muskeln gemeint sind, sei das Training aber leicht und sehr effektiv. Doch nicht nur frischgebackene Mütter sollten sich um die Stärkung ihres Beckenbodens bemühen: Merkle empfiehlt dieses Training allen Frauen, auch in und nach den Wechseljahren.

Neben Training oder Physiotherapie können hormonhaltige Medikamente lokal helfen, die Muskulatur des Beckenbodens wieder elastischer zu machen. „Bei Stressinkontinenz wirken sogenannte Anticholinergika entlastend auf die Blase“, sagt Meisel. Auch Methoden aus dem Biofeedback, Entspannungstechniken wie Tai Chi, Yoga oder Pilates und gezieltes Blasen- oder Gebärmuttertraining lindern Beschwerden. In schweren Fällen, wenn zum Beispiel bereits eine Blasen- oder Gebärmutter-senkung eingetreten ist, ist eine Operation meist unausweichlich. *Bettina Levecke*

KINDER

Schielen ist Zeichen für Schwachsichtigkeit

Schielen kann bei einem Kind auf Schwachsichtigkeit hindeuten. Bei dieser Störung wird ein Auge von Anfang an vernachlässigt und entwickelt sich nicht richtig. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen hin. Auch wenn das Kind Gegenstände sehr nah vor die Augen hält und den Kopf dabei ständig zur Seite dreht, könne das auf eine

solche Sehschwäche hinweisen.

Schwachsichtigkeit lässt sich dem Institut zufolge bis ins Jugendalter behandeln. Zunächst verschreibt der Augenarzt häufig für einige Wochen eine Brille. Daraufhin kriegt das Kind ein Augenpflaster. Es deckt das „gute“ Auge für mehrere Stunden am Tag ab. Auf diese Weise soll das schwächere Auge angeregt wer-

den. Einen ähnlichen Effekt erzielen Augentropfen, die vorübergehend das scharf sehende Auge eintrüben.

Die Behandlung mit Brille und Augenpflaster dauert in der Regel mehrere Monate. Der Augenarzt sollte die Augen regelmäßig kontrollieren, rät das Institut. Ist das Kind kurz- oder weit-sichtig, braucht es auch danach eine Brille, um scharf sehen zu können. *dpa*



Schielt ein Kind, sollte es dem Augenarzt vorgestellt werden. Foto: dpa