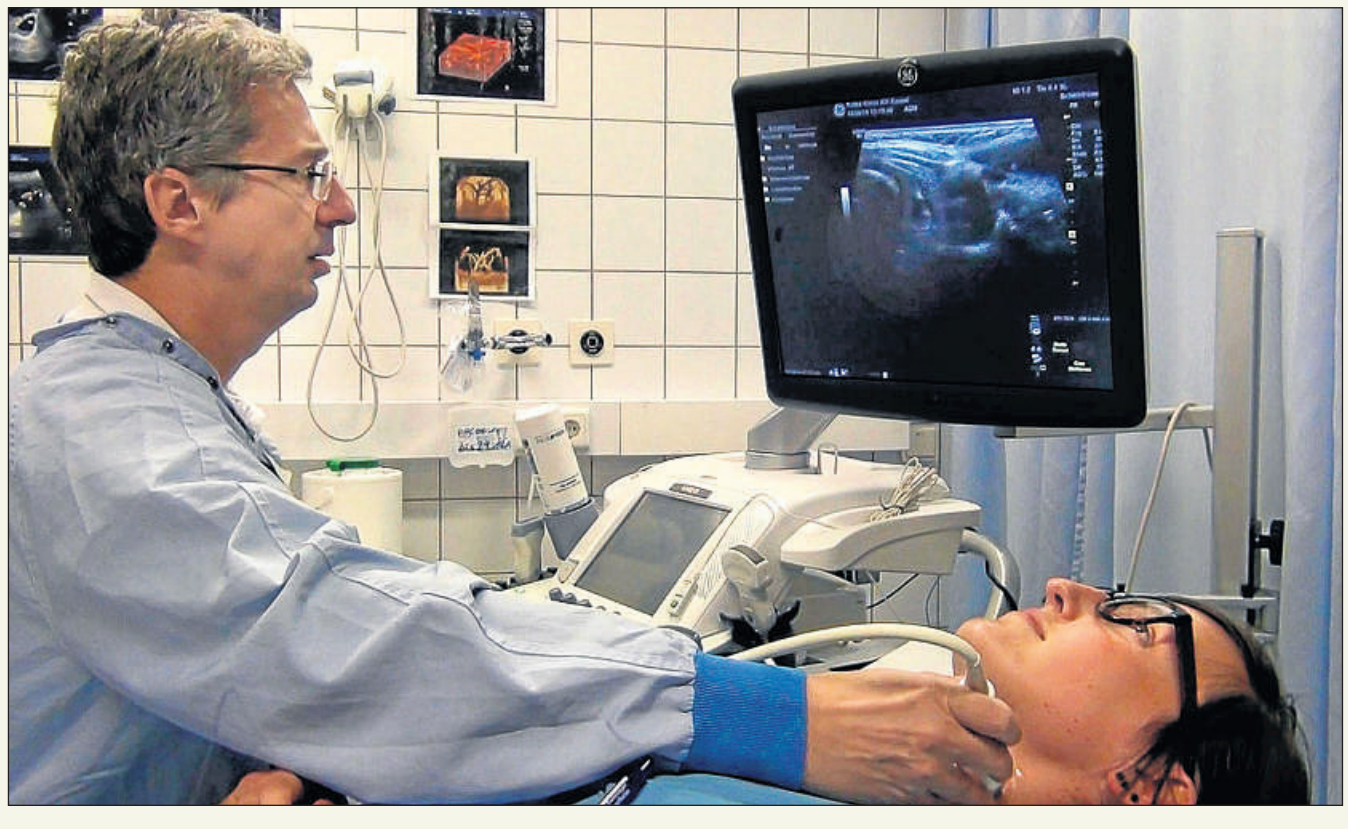
Sie fragen, wir antworten

Wir alle wünschen uns, gesund zu bleiben, und wir möchten Krankheiten vorbeugen. Wenn Sie unter Beschwerden leiden und nicht wissen, an wen oder wohin Sie sich wenden sollen, wenn Sie Fragen an Ärzte oder andere Experten haben oder einen bewährten Gesundheitstipp weitergeben wollen, dann schreiben Sie uns, oder rufen Sie einfach an.

Auf unserer Gesundheitsseite, die alle zwei Wochen erscheint, wollen wir die Gesundheit in den Blickpunkt rücken. Wir freuen uns über Ihre Zuschrift:

Hersfelder Zeitung, Benno-Schilde-Platz 2, 36251 Bad Hersfeld, Telefon: 0 66 21/161-125, E-Mail: redaktion@hersfelder-zeitung.de



Video: Wenn die Schilddrüse Ärger macht

Sie wiegt bei einem Erwachsenen im Normalfall bis zu 25 Gramm. Dennoch kann die Schilddrüse für große Probleme sorgen. Etwa dann, wenn das kleine Organ eine Über- oder eine Unterfunktion hat. Denn die Hormone, die in der Schilddrüse hergestellt werden, mischen in vielen Bereichen des Körpers mit. Wir erklären in unserem Video, wie die Schilddrüse funktioniert und was bei einer Fehlfunktion passiert. Das Video finden Sie unter

http://zu.hna.de/schild909

Weitere Gesundheitsvideos der HNA unter

http://zu.hna.de/gesundheitsvideo

Auf unserem Bild untersucht Dr. Michael Höpfner, Leitender Oberarzt am Roten-Kreuz-Krankenhaus Kassel, Franziska Spieß per Ultraschall. Foto: Herwig

Neues Angebot für gesunde Kinderzähne

Um die Zahngesundheit bemühen sich die DAK-Gesundheit und die Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen. Sie haben einen Vertrag mit einem bundesweit neuen Vorsorgeangebot für junge Familien geschlossen. Das Konzept setzt bereits bei werdenden Müttern an.

Kern der neuen Initiative: Zahn-Vorsorgeuntersuchungen und praktisches Zahnputztraining während der Schwangerschaft sowie ein erweitertes Angebot der Zahnvorsorge beim Kind – schon während dem sechsten bis 30. Lebensmonat.

Zahnprobleme sind die häufigste chronische Erkrankung im Kleinkind- und Vorschulalter, heißt es vonseiten der DAK, und korrekte Zahnpflege ist die entscheidende Bedingung für lebenslang gesunde Zähne. Auch für Schwangere ist das Thema Mundhygiene wichtig, denn Infektionen im Mund können ein Risiko für Frühgeburten sein. (red/ank)

Prostatakrebs mit meist guter Prognose

Prostatakrebs gilt als Krebsart mit verhältnismäßig guter Prognose. Nicht jeder Tumor muss dabei auch behandelt, alle sollten aber gut beobachtet werden – das zeigt eine Untersuchung der Universität Baltimore.

In die Studie einbezogen waren 1300 Männer, die einen Tumor mit geringem oder sehr geringem Aggressionspotenzial hatten. Zu Beginn der Studie lag das Alter im Mittel bei 66 Jahren. Die Forscher beobachteten die Patienten über einen Zeitraum bis zu 15 Jahren.

„Unser Ziel war es, Patienten mit wenig aggressiven Tumoren zu zeigen, dass der Krebs ihnen oft gar keinen Schaden zufügt“, schreiben die Experten in ihrer Veröffentlichung. Das haben sie geschafft: Während der gesamten Studienlaufzeit verstarben nur zwei Männer (0,15 Prozent) an Prostatakrebs.

Viel mehr Teilnehmer, insgesamt 47 (3,6 Prozent), erlagen anderen Todesursachen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Forscher berechneten, dass das Risiko, an anderen Ursachen als Prostatakrebs zu sterben, 24-mal höher war, als an dem Tumor.

www.netdoctor.de

Frühe Behandlung erhöht Chance

Tumoren in Mund und Rachen, Nase oder Schilddrüse machen fünf Prozent aller Krebserkrankungen aus

Von Gudrun Schankweiler-Ziermann

HERSFELD-ROTENBURG. Krebserkrankungen im Bereich von Kopf und Hals sind häufiger, als viele Menschen annehmen: Fünf Prozent der Tumoren betreffen diesen Bereich, doch zu oft werden sie erst in einem späten Stadium entdeckt. Vor der Kopf-Hals-Aktionswoche sprachen wir mit Dr. Torsten Köhler von der HNO-Klinik in Bad Hersfeld.

Herr Dr. Köhler, um welche Tumore geht es bei den Kopf-Hals-Tumoren?

Torsten Köhler: Wir sprechen hier unter anderem von Kehlkopfkrebs, Tumoren der Nase, der Nasennebenhöhlen, des Mundes und Rachens und der Schilddrüse.

Welches sind die Ursachen für diese Krebserkrankungen?

Köhler: An erster Stelle sind Tabak- und Alkoholkonsum zu nennen. Auch Teerstoffe, Lacke, Stäube von Hartholz, Asbest und Zement spielen eine Rolle. Wer beruflich belastet ist, zusätzlich raucht und ein paar Bier trinkt, bei dem potenziert sich die Gefahr. Ungünstig wirkt sich zudem eine schlechte Mundhygiene aus. Auch spezielle Humane Papillomaviren (HPV) können Tumoren verursachen.

Bei welchen Symptomen sollte man hellhörig werden?

Köhler: Anzeichen für eine Erkrankung können Halsschmerzen sein, die länger als drei Wochen anhalten, Schluckstörungen und Probleme beim Essen und Trinken, wenn immer wieder etwas in die Luftröhre rutscht. Heiserkeit, aber auch Blut im Speichel, Luftnot und bisweilen Ohrenschmerzen können ein Hinweis sein. Tumoren im tiefen Rachen werden leider oft spät erkannt. Beschwerden, die auf einen Kehlkopftumor hinweisen können, nehmen die Betroffenen häufig nicht entsprechend wahr, oder sie verdrängen das Problem. Es ist beeindruckend, dass manche erst zu uns kommen, wenn schon ein ausgedehnter Tumor etwa im Mundrachenbereich besteht.



Dr. Torsten Köhler Foto: ank

Zur Person

DR. TORSTEN KÖHLER (49) ist in Viersen (Nordrhein-Westfalen) aufgewachsen. Er hat in Lübeck studiert und in Ulm promoviert. Seine erste Station nach dem Studium war die Zentralklinik in Augsburg, danach war er bei Straubing tätig. Seit 2001 ist er im Klinikum Bad Hersfeld in der HNO-Klinik, seit 2006 als Oberarzt. Köhler lebt in Bad Hersfeld und hat zwei Kinder.

Welche Altersgruppe ist vorwiegend betroffen?

Köhler: Die HPV-Tumoren treten meist bei jüngeren Patienten auf, die von Nikotin und Alkohol verursachten Tumoren treffen Männer und Frauen im Durchschnittsalter von 63/64 Jahren.

Welches ist der häufigste Tumor aus dieser Gruppe?

Köhler: Das ist das Kehlkopfkarzinom. Daran erkranken vor allem Männer, aber auch Frauen sind betroffen – im Verhältnis 3,5 zu 1. Dieser Tumor wird zu 95 Prozent durch Rauchen verursacht.

Wie stellen Sie die Diagnose?

Köhler: Wir befragen die Patienten, untersuchen sie und nehmen bei Auffälligkeiten eine Gewebeprobe. In entsprechenden Fällen machen wir eine Spiegelung, eine sogenannte Panendoskopie, in Vollnarkose von Rachen, Kehlkopf, Speise- und Luftröhre. Dabei stellen wir die Ausdehnung eines Tumors fest, nehmen Proben und schließen Zweittumoren aus. Liegt ein Tumor vor, werden Computertomographien und eine Skelettszintigraphie durchgeführt, um unter anderem Fernmetastasen aufzuspüren. Die sind aber relativ selten.

Welche Behandlungsschritte folgen nach der Diagnose?

Köhler: Optionen sind Operationen, die Bestrahlung, Chemotherapien oder Antikörpertherapien, teils auch kombiniert. Liegt zum Beispiel ein Mandelkarzinom mit Metastasen in den Hals-Lymphknoten ohne Fernmetastasen vor, wird die Mandel entfernt und der Hals danach bestrahlt. Manche Patienten lehnen eine OP ab, dann setzten wir eine Bestrahlung in Kombination mit einer Chemotherapie ein. Diese Therapie erfolgt bei den Kollegen der Strahlenklinik und der Onkologie. Bei sehr fortgeschrittenen Tumoren kann man versuchen, mit einer Antikörpertherapie die Lebensqualität zu verbessern.

Welche Heilungschancen haben die Betroffenen?

Köhler: Bei einer Behandlung im Frühstadium würden 80 bis 90 der Betroffenen überleben. Zwei von drei dieser Tumoren werden aber erst im Spätstadium diagnostiziert. Die Hälfte dieser Patienten lebt nicht länger als fünf Jahre. Es kommt zudem darauf an, wo der Tumor sitzt. Beim Kehlkopfkarzinom liegt die statistische Überlebensrate nach fünf Jahren bei 63 Prozent, beim tiefen Rachenkarzinom bei 26 Prozent. Tumoren, die von einer HPV-Infektion herrühren, sind meist kleiner, aggressiver und streuen eher in die Halslymphknoten, haben aber bessere Heilungschancen.

Wie kann man vorbeugen?

Köhler: Man sollte Nikotin meiden, das gilt auch für das Shisharauchen. Ganz ungünstig ist es, schon unter 20 mit dem Rauchen zu beginnen. Auch Alkohol sollte man meiden oder nur mäßig genießen. Bei den HPV-Infektionen steigt das Risiko, je früher der erste Geschlechtsverkehr stattfindet und bei häufigem Partnerwechsel. Die HPV-Impfung bei jungen Mädchen ist sehr zu empfehlen. Es gibt Überlegungen, auch Jungen zu impfen. Wichtig ist außerdem eine gute Mundhygiene.

HINTERGRUND

Am Dienstag spricht Chefarzt Prof. Peter Rolf Issing zum Thema

Zum zweiten Mal findet von Montag bis Freitag, 21. bis 25. September, die Kopf-Hals-Aktionswoche (Awareness Week) der Europäischen Kopf-Hals-Gesellschaft (EHNS) statt. In ganz Europa informieren HNO-Ärzte in dieser Woche mit dem Ziel, die Bevölkerung für Krebserkrankungen des Kopf-Hals-Bereiches zu sensibilisieren.

Patienten, Angehörige und Interessierte sind eingeladen, sich im Klinikum in Bad Hersfeld über diese Tumoren zu informieren. Die HNO-Klinik, in der jährlich etwa 100 Patienten mit diesen Tumoren behandelt werden, lädt zu einem Vortrag von Prof. Dr. Peter Rolf Issing am Dienstag, 22. September, ein. Beginn ist um 18 Uhr, Hörsaal 1.

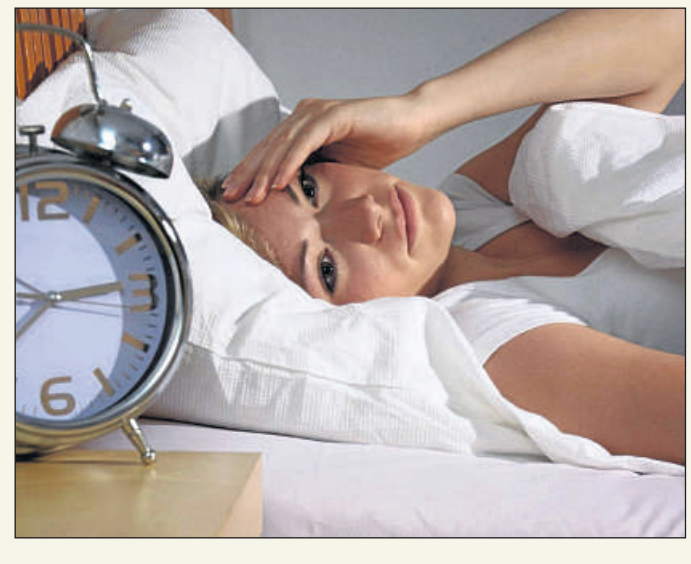
Testosteron messen

Kostenloser Check für Männer bei Vital 2015

BAD HERSFELD. Kostenlose Testosteron-Checks bietet die „Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit“ am Samstag, 19. September, von 10 bis 14.30 Uhr auf der Messe Vital 2015 in Bad Hersdfeld an.

Die von der DGMG initiierte bundesweite Aufklärungskampagne setzt sich für mehr Gesundheitsvorsorge bei Männern ein. Die Gesellschaft kommt mit einem Ärzte-Team und bietet Männern ab 40 Jahren die kostenlose Testosteron-Bestimmung an. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt der Testosteronspiegel im Blut ab. Bei manchen Männern wird das Hormon dann nicht mehr in ausreichender Menge produziert. Besonders wenn Männer unter Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit oder depressiven Verstimmungen leiden, kann ein Testosteronmangel zugrunde liegen.

Auf der Messe gibt es Informationen über Symptome, Ursachen und Folgen eines Testosteronmangels. Laut DGMG gehen 80 Prozent der Männer nicht regelmäßig zur Vorsorge. (red/ank)



Meditation gegen Schlafprobleme

Die Hälfte der über 55-Jährigen leidet unter Schlafproblemen. Helfen könnte hier Meditation. Sie wirkt bei Schlafstörungen ähnlich stark wie Medikamente oder Psychotherapien. Das haben kürzlich amerikanische Mediziner festgestellt. Besonders für Skeptiker von Meditation empfiehlt sich unter anderem die Achtsamkeitsmeditation (MBSR), informiert das Deutsche Grüne Kreuz. (ank) Foto: Fotolia

www.dgk.de