

Bilder vom Hirn zeigen Wirkung der Psychoanalyse

Hirnforscher haben erstmals die Wirkung der Psychoanalyse bei Depressiven mit Bildern vom Gehirn dokumentiert. „Die ersten Befunde zeigen, dass der Erfolg der Therapie messbar ist“, sagte Prof. Anna Buchheim, Psychologin an der Universität Innsbruck.

Psychoanalyse behandelt seelische Leiden nicht medikamentös, sondern versucht, die Ursachen der Krankheit im Unterbewusstsein der Patienten aufzudecken. Die Wirksamkeit dieser Therapieform sei zwar längst belegt. Dass die Therapie aber tatsächlich biologische Prozesse im Gehirn konkret beeinflusst, sei bisher ohne Beweis gewesen. „Die Zusammenarbeit der Psychoanalytiker und Hirnforscher beginnt erst, wir stehen noch am Anfang“, sagte Buchheim.

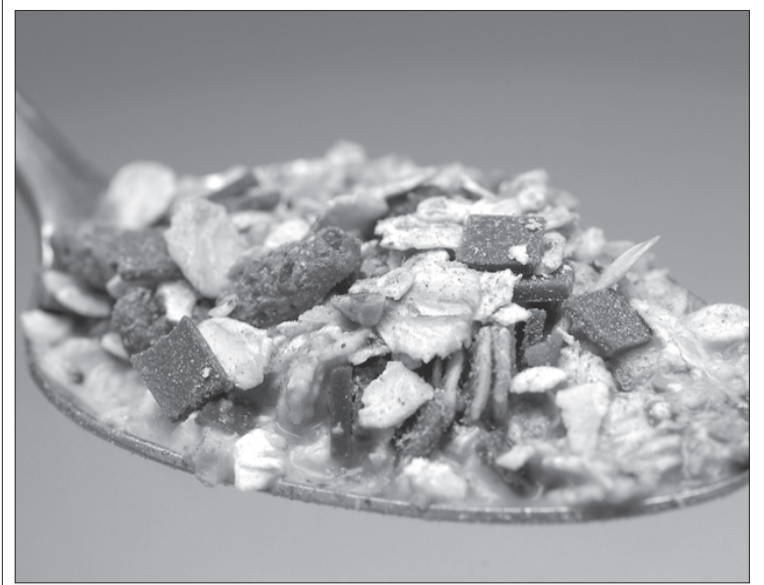
Bei der Studie arbeiten Wissenschaftler aus Bremen, Heidelberg, Innsbruck, Kassel, Magdeburg und Ulm zusammen. Für die Untersuchung wurden 20 chronisch De-

pressive aus Bremen zum Anfang ihrer Therapie in einen Kernspintomographen gelegt, der die Aktivität ihrer Gehirne sichtbar macht. „Wir zeigten ihnen individuell auf ihr Krankheitsbild zugeschnittene Reize“, sagte Buchheim. Das seien zum Beispiel Bilder oder Schlüssel-sätze gewesen, die die Patienten mit ihren unbewussten Konflikten konfrontierten. Nach 7 und nach 15 Monaten wurde die Kernspintomographie wiederholt. Ergebnis: Zu Anfang der Behandlung war die Aktivität in Regionen des Gehirns, die für Ängste und Furcht zuständig sind, viel höher als bei den späteren Messungen. „Schon nach sieben Monaten war eine deutliche

Minderung dieser Hyperaktivität zu beobachten“, berichtete Buchheim.

Zwar seien Depressionen viel zu komplex, als dass ihre Erklärung auf die Aktivität von Gehirnregionen beschränkt werden könne. „Aber vielleicht ist es eines Tages möglich, dass Analytiker ihre Therapien mit Hilfe der Hirnforschung optimieren.“ Die Schnittstelle zwischen Neurowissenschaft und Psychoanalyse biete großes Forschungspotenzial. Zunächst gelte es jedoch zu klären, ob der Behandlungserfolg auch langfristig nachgewiesen werden kann. „Im Moment stecken wir noch in der Auswertung der dritten Messung nach 15 Monaten.“

Noch sei unklar, ob die 20 Patienten noch einmal zu einem späteren Zeitpunkt der Langzeittherapie im Kernspintomographen untersucht werden können.



Getarnte Dickmacher

Ein Löffel mit Müsli, bestehend aus Getreide-Flocken, Schokolade und Mais-Pops. Fitness-Frühstück, Müsli-Riegel, Bio-Drink: Oft steckt mehr Fett, Zucker oder Salz drin als gedacht. Auf vielen Lebensmitteln fehlen nach einer bundesweiten Untersuchung der Verbraucherzentralen immer noch die Nährwertangaben.

Mit Fieber besser nicht ins Flugzeug steigen

Urlauber mit Fieber sollten die Heimreise im Flugzeug nur antreten, wenn eine Ansteckung ausgeschlossen ist. Denn womöglich haben sie die Schweinegrippe.

Prinzipiell seien Flugreisen mit ansteckenden Erkrankungen nicht gestattet, betont Nikolaus Frühwein von der Bayerischen Gesellschaft für Immun-, Tropenmedizin und Impfwesen in München.

Das Abwarten sei aber manchmal mit unzumutbaren Härten verbunden und die medizinische Versorgung im Reiseland nicht immer gut. Daher rät Frühwein, das

Fieber mit Paracetamol zu senken. Das vermeide Probleme mit „Thermoscannern“, die an manchen Flughäfen Reisende mit erhöhter Körpertemperatur herausfiltern sollen.

Im Flieger müssen sich Kranke laut Frühwein so weit es geht von Mitreisenden fernhalten. Sie niesen am besten immer in den Oberarm oder die Ellenbeuge und nutzen Papiertücher. Wer mit Grippe-symptomen zurückkehrt, sollte sofort einen Reisemediziner kontaktieren. Er könne eventuell eine gefährliche Tropenkrankheit ausschließen.

Anfang einer Demenz: Balance zwischen Helfen und Bevormunden finden

Schon wieder ist der Schlüssel verlegt. Oder der Partner fragt zum dritten Mal nach, was er tun soll. In solchen Situationen kommen Sätze wie „Streng dich doch mal an und denk nach!“ leicht über die Lippen.

Doch leidet der Angehörige an einer Demenz, kann er gar nicht anders, seine Vergesslichkeit ist Folge der Krankheit. „Es ist kein böser Wille, dass er etwas vergisst“, erklärt Hans-Jürgen Freter von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Das sollten sich Angehörige immer wieder vergegenwärtigen. Gerade am Anfang einer Demenz ist es

schwierig, die Balance zwischen helfen und bevormunden zu finden.

„Man sollte dem anderen nicht alles abnehmen“, sagte Freter. Ihn aber auch nicht alleine lassen. Verlegt der Kranke immer mal wieder den Schlüssel, folgt daraus nicht automatisch, ihm diesen abzunehmen. Sich hinzusetzen und dem verzweifelten Partner zu sagen: „Dann such mal alleine“, sei aber auch keine Lösung. Stattdessen sollten sich beide gemeinsam auf die Suche machen. Anschließend könne es einen Versuch wert sein, einen Platz zu bestimmen, an den der Schlüssel

künftig immer abgelegt wird.

Alles was der Demenzkranke alleine kann, sollte er Freter zufolge auch alleine tun - wo er Hilfe braucht, diese aber auch bekommen. Was sich in der Theorie leicht anhört, ist in der Praxis viel schwieriger umzusetzen. Sollte der Partner den Familienbesuch organisieren, wenn er nur gelegentliche Ausfälle hat? Ist diese Organisation komplizierter, eher nicht, sagte Freter. Denn Misserfolgserlebnisse seien für den Kranken deprimierend. Besser sei, den Besuch gemeinsam zu organisieren.

Rückenschmerzen: sofort zum Arzt

Rückenschmerzpatienten kämpfen häufig zu lange gegen ihre Beschwerden an. Das erhöht allerdings insgesamt den Stress - die Muskulatur wird immer stärker angespannt. Dies sagt Prof. Monika Hasenbring, die das Rückenschmerzzentrum an der Ruhr-Universität Bochum leitet. Dadurch würden Muskeln, Bänder

und Gelenke überlastet, was sich in Form zusätzlicher Schmerzen äußert. Und das schlägt auf das Gemüt - der Betroffene werde zunehmend dünnhäutiger.

Zum richtigen Umgang mit den Schmerzen gehöre daher, die Beschwerden nicht zu verharmlosen, ihnen aber auch nicht zu viel Aufmerksamkeit einzuräumen. Wichtig

sei, den Schmerz aktiv anzugehen. „Dazu gehört es, sich selbst genau zu beobachten, wann die Schmerzen kommen und wie man darauf reagiert. Und dann gegensteuern“, rät die Expertin. Das bedeute zum Beispiel, sich zu bewegen anstatt still zu sitzen oder Pausen zu machen, wenn der Stress Überhand nimmt.

„Jungbrunnen“: Anti-Faltentipps von Ulrike Kröll

Liebe Leserin, lieber Leser, ich lade Sie ein, die wunderbare Welt der Haut, ihre Funktionen und Bedürfnisse kennen- und besser verstehen zu lernen. Erst dann können Sie optimal auf die Bedürfnisse Ihrer Haut eingehen und sie pflegen, kosmetisch wie auch ernährungs- und lebensstilgerecht.

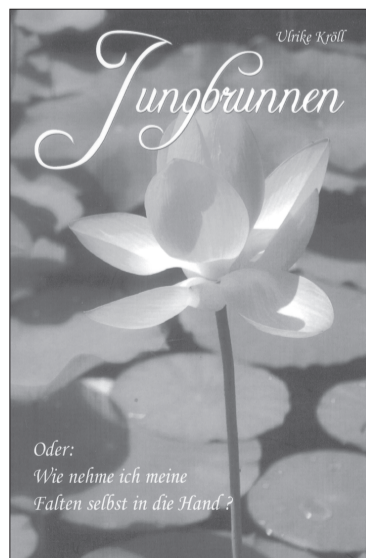
Lesen Sie, welche Voraussetzungen für eine schöne Haut zu erfüllen sind und profitieren Sie von der außergewöhnlichen Zusammenstellung der Thementauswahl.

Das erwartet Sie u. a. in „Jungbrunnen“: Was meinen Sie, ist eine gesunde und glatte Haut besser durch Cremes oder durch die Ernährung zu erreichen? Welche Rolle spielt das Vitamin C beim Kollagen? UV-Strahlen - welche schädigen die Kollagenfasern wirklich? - Nutzen Sonnenschutzmittel?; Kennen Sie die INCI-Liste?; Welche Creme passt zu Ihnen und wie machen Sie den Allergietest?

Make-up detailliert dargestellt und erklärt, mit vielen wertvollen Tipps. Die von mir im Laufe der Jahre entwickelte Gesichtsmassage habe ich für Sie zu Hause aufgeschrieben, bebildert und erstmalig in diesem Buch veröffentlicht. Sehr genau zeige und erkläre ich auch die Kombination von Gesichtsmassage - Lymphdrainage.

Setzen Sie sich zum Ziel, mit etwas Zeitaufwand und Disziplin, in jedem Alter eine beneidenswert schöne und glatte Haut zu haben. Überzeugen Sie sich gern selbst.

Auf der Frankfurter Buchmesse wurde „Jungbrunnen“ am Oktober 2008 präsentiert. Bestellen können Sie das Buch bei der Firma Books on Demand GmbH, Gutenbergring 53, D-22848 Norderstedt oder im Internet über Homepage www.bod.de ISBN978-3-8334-8473-5



Auf der Frankfurter Buchmesse im Oktober 2008 präsentiert: „Jungbrunnen“ von Ulrike Kröll.

Fälle von Harnblasenkrebs in 20 Jahren verdoppelt

Die Zahl der Harnblasenkrebs-Erkrankung hat sich nach Expertenangaben in den vergangenen 20 Jahren verdoppelt. Durch vermehrtes Rauchen seien auch Frauen häufiger betroffen.

Die Forschung im Bereich des Harnblasenkrebses spiele angesichts von rund 28.000 Neuerkrankungen jährlich in Deutschland

jedoch noch eine untergeordnete Rolle, sagte Prof. Jürgen Gschwend vom Klinikum Rechts der Isar in München im Vorfeld einer Urologentagung in Dresden.

Es sei aber eine gemeinsame Blasen-Tumor-Gewebebank in Vorbereitung, die 2010 von Wissenschaftlern und Ärzten genutzt werden könne.

Duschköpfe sind Brutstätten für Bakterien

Bakterien lieben Duschköpfe. In der warmen, dunklen und feuchten Umgebung im Inneren der Brausen können sich sogenannte Biofilme bilden, in denen sich Bakterien konzentrieren. Dies berichten Wissenschaftler. Norman Pace und seine Mitarbeiter von der Universität Colorado in Boulder (USA) hatten 45 Duschköpfe untersucht. 30 Prozent enthielten demnach deutliche Mengen des Erregers *Mycobacterium avium*, der vor allem bei Menschen mit schwachem Immunsystem zu Lungenerkrankungen führen kann, erläuterte Pace in einer Mitteilung der Universität. Er warnte davor, das erste Wasser aus der Dusche direkt ins Gesicht zu spritzen. „Man bekommt wahrscheinlich eine besonders große Ladung *Mycobacterium avium* ab, die nicht allzu gesund sein dürfte.“

Erkrankungen an Herz- und Kreislauf oft Todesursache

Erkrankungen an Herz- und Kreislauf sind in Deutschland nach wie vor Todesursache Nummer eins.

Diese Leiden waren 2008 mit 43 Prozent der Grund für fast jeden zweiten Todesfall, wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden berichtete.

Einem Herzinfarkt erlagen 62.670 Menschen, darunter 46 Prozent Frauen. Bei rund jedem Vierten (25,4 Prozent) war Krebs die Todesursache. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern litten die meisten Krebskranken an Tumoren in den Verdauungsorganen wie etwa dem Darm. Insgesamt starben im vergangenen Jahr 844.439 Menschen in Deutschland, das waren zwei Prozent mehr als 2007. Nur wenige Tausend sterben heutzutage noch an Altersschwäche.