



Nina trainiert mit Hilfe der Folie und einer Brille das Scharfstellen der Augen: Gelingt ihr dies nicht, sieht sie die Buchstaben verschwommen.

FOTO: FRANK THOMAS KOCH

ADHS: Mehr Rezepte ausgestellt

Kasse sieht Trend zu „Modearznei“

Bremen (sad). Die medikamentöse Behandlung des Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndroms (ADHS) hat in den vergangenen Jahren zugenommen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Auswertung der Krankenkasse Barmer GEK in Niedersachsen. Die Verordnungen des Wirkstoffs Methylphenidat, zum Beispiel in dem Präparat Ritalin, sei von 2008 auf 2009 um acht Prozent gestiegen.

Wurden im Jahr 2004 noch 11.200 Packungen an Versicherte ausgegeben, waren es vier Jahre später bereits 15.500 und im Jahr darauf bereits fast 17.000 Packungen. „Angesichts der steigenden Verordnungen könnte man den Eindruck einer Modearznei gewinnen“, sagt Maren Heuser, beratende Apothekerin der Krankenkasse in Bremen und Niedersachsen. „Bei ADHS sollte nicht die medikamentöse Behandlung im Vordergrund stehen, nur eine zeitgleiche Verhaltenstherapie hilft den jungen Patienten weiter“, betont die Expertin. ADHS zeichnet sich durch ausgeprägte Unruhe und Bewegungsdrang aus, hinzu kommen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme. Etwa zwei bis sechs Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland sollen an dieser Störung leiden, deren Diagnose laut Experten nicht leicht fällt. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen.

Obwohl sich die Symptome schnell bessern, ist die Behandlung mit dem Wirkstoff Methylphenidat sehr umstritten. Der Grund: Es kann zu großem Gewichtsverlust, Ticks, Krampfanfällen, Wahrnehmungs- und Kreislaufstörungen bis hin zu einer Veränderung des Reaktionsvermögens etwa im Straßenverkehr kommen. Über die Langzeitanwendung bei Kindern liegen zudem noch keine Daten vor, deshalb raten Ärzte dazu, das Medikament nur bei besonders auffälligen Symptomen einzusetzen.

Es geht um Angststörungen

Vortragsreihe zu psychischen Leiden

Bremen (sad). Depressionen, Angststörungen, Panikattacken, Burn-out – die Zahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen nimmt seit Jahren zu. Seit viele Prominente wie der ehemalige Profi-Fußballer Sebastian Deisler oder die Medienwissenschaftlerin Miriam Meckel offen über ihre Depressionen und Burn-out gesprochen haben, ist deutlich geworden: Es kann jeden treffen.

Viele Betroffene wissen aber nicht, an wen sie sich wenden können, wo sie Hilfe bekommen. Hinzukommt die Angst vor den Reaktionen des Umfelds. Unsicherheit und die Angst vor Stigmatisierung führen häufig dazu, dass sie sich nach und nach zurückziehen und sich isolieren. Dies verschärft in den meisten Fällen die psychischen Probleme noch. Auch die Angehörigen haben viele Fragen: Was kann sich zur Unterstützung tun? Wie gehe ich überhaupt mit der Erkrankung um? Antworten darauf will eine Veranstaltungsreihe des Klinikums Bremen-Nord geben. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen und das Verständnis für die Lebensumstände psychisch kranker Menschen zu fördern.

Thema der ersten Informationsveranstaltung sind Angststörungen. Sie findet am Donnerstag, 24. Februar, um 19 Uhr im Psychiatrischen Behandlungszentrum, Aumunder Heerweg 83, in Vegesack statt. Nach einzelnen Berichten von Betroffenen erklärt Andreas Gathen, Leiter der Ambulanz im Behandlungszentrum, was Angststörungen sind, wie sie entstehen, welche Symptome auftreten und wie sie behandelt werden. Im Anschluss stehen die Experten für Fragen zur Verfügung. Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei.

Laut aktuellem Gesundheitsreport der Krankenkasse DAK fehlen Berufstätige am Arbeitsplatz immer häufiger aufgrund von Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Diese machten im vergangenen Jahr gut zwölf Prozent des gesamten Krankenstandes aus und spielten damit eine beinahe doppelt so große Rolle wie noch 1998. Gegenüber dem Vorjahr stieg die Zahl der Fehltag wegen psychischer Erkrankungen um 13,5 Prozent an. Dies sei umso alarmierender, als der Krankenstand insgesamt auf niedrigem Niveau stabil geblieben sei.

Welche Therapie bei Ödemen hilft

Bremen (sad). „Ödem und Lymphdrainage“ ist das Thema eines Vortrags am Mittwoch, 23. Februar, 15 Uhr, in der Paracelsus-Kurfürstenklinik Bremen, in der Vahr 65. Bei Ödemen handelt es sich um Wasseransammlungen im Gewebe, sie treten als Begleiterscheinung anderer Erkrankungen auf. Petra Brausewetter, Physiotherapeutin an der Bremer Klinik, referiert über die Ursachen von Ödemen und ihre Therapie. Der Eintritt ist frei, um eine telefonische Anmeldung unter der Nummer 0421/4683242 wird gebeten. Der Vortrag findet im Vortragsraum der Abteilung Physiotherapie der Klinik statt.

Nachhilfe für müde Augen

Der Text verschwimmt, er erscheint doppelt, Buchstaben sind vertauscht: Wenn Kinder Probleme mit dem Lesen haben, liegt dies häufig an einer fehlerhaften Sehentwicklung. Helfen kann ein Visualtraining.

VON SABINE DOLL

Jetzt stell dir vor, ein Marienkäfer krabbelte die Schnur entlang, in deine Richtung. „Nina fixiert einen Punkt am Ende des hellen Seils vor ihrem Gesicht. Dort, wo die blaue, gelbe und rote Holzkugel aneinandergeschoben sind. Langsam wandert der Marienkäfer in einem Balanceakt die Schnur entlang. Ninas Augen folgen ihm. Solange, bis er sein Ziel direkt vor ihrer Nase erreicht hat. Hier ist das andere Ende der Schnur erreicht, Nina hält es mit zwei Fingern fest.“

Alexandra Römer folgt Ninas Augenbewegungen. Fixieren beide Augen gleichzeitig den imaginären Marienkäfer auf dem Seil? Wandern sie mit? Oder driftet ein Auge schon nach kurzer Strecke ab? Alexandra Römer schaut genau hin – und ist zufrieden. „Prima, das hast du gut gemacht“, sagt sie und lächelt Nina zu. „Das war's. Beide Augen fixieren den Punkt auf dem Seil ohne Probleme.“

Alexandra Römer ist Funktionaloptometristin. Ein Begriff, der auch bei Günther Jauch's „Wer wird Millionär?“ auftauchen könnte. Dahinter verbirgt sich ein Spezialgebiet der Augenoptik, das Funktionsstörungen am gesunden Auge auf die Spur kommt und sie behebt.

„Dabei geht es nicht um Dioptrie, Kurz- und Weitsichtigkeit oder eine Hornhautverkrümmung“, erklärt Alexandra Römer. „Diese Fehlsichtigkeiten werden mit Brillen oder Kontaktlinsen korrigiert. Kaum bekannt ist jedoch, dass ein großer Teil der visuellen Probleme ihren Ursprung darin haben, dass ein Augenpaar nicht gelernt hat, sich zu koordinieren, Bewegungen gemeinsam und flüssig ablaufen zu lassen.“

Und: Wenn die Teamarbeit zweier ansonsten gesunder Augen nicht funktioniert, hat dies Auswirkungen auf die Seh-

qualität. Alexandra Römer: „Bemerkbar macht sich dies etwa durch Probleme beim Lesen, oder auch der Motorik.“

Doch wie kommt es überhaupt dazu? Sehen ist ein komplexer Vorgang, der sich nicht ausschließlich auf das Gucken mit zwei Augen beschränkt. Das visuelle System, von dem Experten wie Alexandra Römer sprechen, besteht nicht nur aus zwei Augen, sondern umfasst alle Bereiche, die für das Identifizieren eines Bildes zuständig sind.

Wird ein Bild von den Augen erfasst, muss es erst von den zuständigen Bereichen im Gehirn verarbeitet und mit bereits vorhandenen „Erfahrungen“ abgeglichen werden, bevor es erkannt wird. Ist dieser Mechanismus gestört oder nicht fertig entwickelt, kommt es zu Problemen. „Mit den dafür notwendigen Sehfunktionen kommt man nicht auf die Welt. Sie müssen Schritt für Schritt erlernt und entwickelt werden“, erklärt Alexandra Römer.

Die zielgerichtete Bewegung der Augen, so die Bremer Expertin, wird zum Beispiel in der Krabbelphase zwischen dem neunten und zwölften Lebensmonat entwickelt. Kommt es zu Störungen in dieser Zeit, kann das Auswirkungen auf das visuelle System – auf das Sehen – haben.

Training in vier Bereichen

Kinder mit einem gestörten Sehverhalten fallen meist in der Schule auf. Oft dauert es jedoch sehr lange, bis Eltern, Lehrer und Ärzte der tatsächlichen Ursache für die Lese- und Schreibschwäche auf die Spur kommen. „Es gibt einige Anzeichen, auf die man achten kann“, rät Alexandra Römer. Dazu gehören: eine ausgeprägte Unlust am Lesen, Rechtschreibfehler auch bei bekannten Worten, das Verdrehen des Textes, Lesen mit den Fingern, weil das Kind in der Zeile verirrt, eine schiefe Kopfhaltung beim Lesen, das Abdecken eines Auges beim Lesen, häufiges Augenreiben und ein sehr kurzer Leseabstand. Manche Wörter werden auch mehr geraten als tatsächlich gelesen. Auch wenn vorgegebene Bilder unsauber ausgemalt werden, könne dies auf eine verzögerte Sehentwicklung hinweisen.

„Außerdem sind die betroffenen Kinder meist auch bei Ballspielen eher ungeschickt. Sie haben Probleme, den Ball zu fangen, seine Distanz einzuschätzen“,

nennt Alexandra Römer ein weiteres Anzeichen. Die übermäßigen Anstrengungen beim Lesen führen dazu, dass die Kinder sehr häufig auch über Kopfschmerzen, Augenbrennen und -rötungen sowie eine hohe Lichtempfindlichkeit klagen.

„Eine fehlerhafte Sehentwicklung lässt sich sehr gut mit Hilfe eines Visualtrainings therapieren“, sagt Alexandra Römer. 90 Prozent ihrer „Patienten“ sind Kinder. Bevor die Nachhilfe für die Augen jedoch beginnen kann, müssen andere krankhafte Ursachen ausgeschlossen werden. Funktionaloptometristen teilen das Sehen in vier Bereiche auf, an ihnen orientiert sich auch das Visualtraining.

Alexandra Römer: „Der erste Bereich ist die Augenmotorik, also die Bewegungen der beiden Augen und ihre Teamarbeit. Beim größten Teil der Kinder mit Lese- und Rechtschreibproblemen finden sich Mängel im Bewegungsfluss der Augen sowie eine schlechte Trefferquote bei Blicksprüngen.“ Mit der Folge, dass das Lesen und Springen zwischen den einzelnen Wörtern und Zeilen für die Kinder zu „einer echten Irrfahrt“ wird; Lücken tauchen im Text auf (siehe Grafik links).

Im zweiten Bereich geht es um die sogenannte Vergenz, die Beidäugigkeit. Wie ist die Stellung der Augen zueinander? Nehmen beide Augen gleichermaßen am Sehprozess teil? Um einen Gegenstand zu fixieren, müssen beide Augen in einem bestimmten Winkel zueinander stehen. „Ist diese Einstellung zu ungenau oder zu langsam, rutschen beim Lesen einzelne Buchstaben durcheinander und werden zeitweise doppelt gesehen“, erklärt Alexandra Römer (siehe Grafik oben).

Weichen die Augen von der geforderten Blickrichtung ab, versuchen die Augenmuskeln dies zu korrigieren. Bei kleinen Abweichungen gelingt ihnen dies meist auch kurzzeitig; allerdings ist das mit so großen Anstrengungen verbunden, dass die Augen müde werden und Kopfschmerzen die Folge sind.

Die Akkommodation der Augen beschreibt ihre Fähigkeit zur Scharfstellung in der Nähe und Ferne. Dies ist unter anderem wichtig, um die Lesentfernung immer wieder anpassen zu können; sie ermöglicht erst das Erkennen von Schrift und klaren Bildern. „Funktioniert dieser Mechanismus nicht, erscheint der Text beispielsweise immer wieder unscharf“, beschreibt

die Funktionaloptometristin die Auswirkungen.

Werden Buchstaben häufig verwechselt – vor allem „b“ und „d“ sowie „u“ und „v“ oder „p“ und „q“ – ist die Verarbeitung der visuellen Informationen gestört. „Sehr häufig trifft dies auch die räumlichen Seheindrücke; sodass Kinder mit diesen Defiziten oft auch Schwierigkeiten beim Sport und im Straßenverkehr haben“, erläutert Alexandra Römer. „Sie können sich kein vollständiges Bild machen von dem, was sie sehen. Erfahrungsmuster, die im Gehirn gespeichert sind, können nur bruchstückhaft abgerufen werden.“

Hier setzt das Visualtraining von Funktionaloptometristen an: „Es geht um die Wiederholung“, erklärt die Bremer Expertin. „Wie bei jedem anderen Training wird solange geübt, bis es sitzt.“ Konkret: Die Trainerin erarbeitet einen Plan, der auf die individuellen Defizite in der Sehentwicklung abgestimmt ist. Dann heißt es: üben, üben, üben. Unter den Augen des Profis, vor allem aber auch zu Hause – und zwar täglich.

Schnelle Erfolge

Die Therapiemittel sind recht einfach: ein Seil mit bunten Kugeln, Folien mit aufgedruckten Buchstaben, ein Spiegel. Alexandra Römer: „Ohne Disziplin geht es jedoch nicht; die wird in den meisten Fällen aber auch recht schnell belohnt. Erste Erfolge, wie etwa die Verbesserung des Schriftbildes und flüssigeres Lesen, stellen sich bereits nach zwei bis drei Wochen fleißigen Trainings ein.“

Für den optimalen Zeitpunkt, mit einem Visualtraining zu beginnen, hält die Bremer Optometristin die zweite Klasse: „Früher macht es keinen Sinn, da die Kinder dann zu jung sind, um Anweisungen und Übungen richtig folgen zu können.“ Beim Verdacht auf Sehprobleme sollten Eltern aber zuvor den Hausarzt, beziehungsweise den Kinder- oder einen Augenarzt zur Rate ziehen: Eine Abklärung anderer Ursachen sei in jedem Fall notwendig.

In anderen Ländern wird das Visualtraining übrigens auch in ganz anderen Bereichen eingesetzt: zum Beispiel im Profi-Fußball und -Handball. Damit die Spieler schneller als der Gegner den Ball sehen, treffen – und im Tor versenken. Vielleicht ein guter Tipp!

Alle lesend en sel benText dochje der versteht etwasan dere sdarunter. Wie sol lman davom gleichen sprechen.

Alle lesend en sel benText dochje der versteht etwasan dere sdarunter. Wie sol lman davom gleichen sprechen.

Risiko Tätowierung: Farben enthalten gefährliche Stoffe

Karlsruhe (wk). Giftige Farbstoffe, verbotene Konservierungsmittel und krebserregende Substanzen: Zum Schutz vor gefährlichen Stoffen in Tätowierfarben hat Baden-Württembergs Verbraucherschutzminister Rudolf Köberle (CDU) strengere Regeln gefordert.

„Die Sicherheitsbewertung von Tätowierfarben muss zur Pflicht gemacht werden, bevor diese mit der menschlichen Haut in Berührung kommen“, sagte Köberle. Die seit 1. Mai 2009 geltende Tätowiermittel-Verordnung müsse dringend verbessert werden. Er werde sich auf Länder- und Bundesebene dafür stark machen, dass die Verordnung schnell nachgebessert wird. Der Hersteller oder Importeur müsse dafür verantwortlich sein, dass die Farben auf ihre Sicherheit überprüft werden. Köberle forderte außerdem vom Bund eine Positivliste mit zugelassenen Bestandteilen.

Von den derzeit eingesetzten Tätowierfarben gehen nach Angaben des Ministers zum Teil erhebliche Risiken aus. Ein Drittel der untersuchten Farben enthielt verbotene Substanzen, die Hälfte davon waren gesundheitsschädliche Stoffe wie aromatische Amine, Nitrosamine und Phenol. Technische Farbpigmente, die beispielsweise in Autolacken verwendet werden, waren in zwei Drittel der untersuchten Tätowierfarben enthalten.

Wissenschaftler hatten im vergangenen Jahr 38 Tattoo-Farben verschiedener Studios untersucht. Dabei konzentrierten sie sich auf die Farben Gelb, Rot und Orange, weil hier die Gefahr für gesundheitsschädliche Stoffe am höchsten sei. 13 Proben und damit 34 Prozent wurden nach der labor-technischen Untersuchung beanstandet. Nur bei fünf Prozent der Farben wurden keine gesundheitlich bedenklichen Bestandteile nachgewiesen.

Wer sich ein Tattoo zulegen will, sollte sich auf jeden Fall über die Inhaltsstoffe der Farben erkundigen, rät Evamarie Kratz, Laborleiterin für kosmetische Mittel am Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Karlsruhe. „Am besten wäre es, wenn man sich die Leitlinien der Untersuchungsämter für Betreiber von Tattoo-Studios durchliest.“ Diese seien im Internet abrufbar. Beschwerden nach einer Tätowierung sollten auf jeden Fall beim CVUA gemeldet werden.

Über Langzeitwirkungen von Tätowiermitteln lägen bislang noch keine Erkenntnisse vor, sagte Köberle. Allerdings seien Farbstoffe in den Lymphknoten tätowierter Menschen nachgewiesen worden. Hier bestehe die Gefahr, dass sich daraus Tumore entwickeln können. Nach Schätzungen sind in den westlichen Industrieländern zehn bis 20 Prozent der Menschen tätowiert, Tendenz steigend.

Da viele Tätowierer ihre Farben im Internet bestellen – sie kommen vor allem aus Asien –, seien dringend einheitliche internationale Regelungen nötig, betonte Köberle.

Bei der Wahl des Tattoo-Studios sollte auch unbedingt auf Hygiene geachtet werden, insbesondere der Instrumente. Denn: Sind sie nicht gereinigt und befinden sich beispielsweise Blutreste an den Nadeln, können Krankheitserreger wie Hepatitis-Viren übertragen werden. Sie sind Auslöser von Leberentzündungen, die chronisch verlaufen und sich zu Krebserkrankungen entwickeln können.

REDAKTION GESUNDHEIT
Telefon 0421/36713575
Fax 0421/36713576
Mail: gesundheit@weser-kurier.de