

Gesundheit kompakt

GRIPPESCHUTZ

Apotheker sollen vermehrt Impfung vornehmen

Die Bundesapothekerkammer (BAK) hat eine Leitlinie in öffentlichen Apotheken sowie ein Curriculum für die Schulung der Apotheker verabschiedet. „Bislang sind nur rund 35 Prozent der Bundesbürger ab 60 Jahren gegen Grippe geimpft. Wünschenswert wären 75 Prozent. Es bleibt also noch viel zu tun. Apotheken könnten als niederschwellige Anlaufstelle das Impfangebot der Arztpraxen ergänzen und die Durchimpfungsrate verbessern“, sagt BAK-Präsident Dr. Andreas Kiefer. Da sich das Grippevirus von Jahr zu Jahr leicht verändert, muss die Impfung jährlich wiederholt werden. Seit März 2020 dürfen Apotheken im Rahmen von Modellvorhaben Versicherte der Gesetzlichen Krankenkassen gegen Grippe impfen. Modellprojekte sind in verschiedenen Bundesländern in Planung. Die internationalen Erfahrungen sind positiv: Grippeimpfungen durch Apotheker haben sich in etlichen anderen Ländern bewährt, zum Beispiel in Frankreich, im Vereinigten Königreich und in Portugal. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung unter anderem allen Bundesbürgern ab 60 Jahren, Menschen jeden Alters mit chronischen Erkrankungen und medizinischem Personal, aber auch Personen mit viel Publikumsverkehr. (AZ)

URTEIL

Anspruch auf paarige Brustrekonstruktion

Ist bei einer Frau wegen Brustkrebs eine Brustrekonstruktion nötig, muss auch die andere Brust symmetrisch angepasst werden. Das geht aus einem Urteil des Sozialgerichts Düsseldorf hervor. In dem Fall hatte eine Frau gegen ihre gesetzliche Krankenkasse geklagt. Sie war 2007 wegen Brustkrebs an ihrer rechten Brust operiert worden. Die Brust wurde rekonstruiert – und auch die linke Brust entsprechend angepasst. Infolge eines Sturzes Jahre später trat aus einem Implantat Silikonöl aus. Die Frau beantragte die Übernahme der Kosten für den Wechsel der Implantate beider Brüste. Die Krankenkasse bewilligte die Entwertung beider Implantate zwar, wollte aber nur die Rekonstruktion der rechten Brust bezahlen. Dagegen wehrte sich die Frau – mit Erfolg. Bei dem chirurgischen Wiederaufbau einer Brust misse die Brust als ein paariges Organ wiederhergestellt werden, stellte das Sozialgericht klar. Dazu gehöre auch der Erhalt der Symmetrie. Die Krankenkasse muss auch die erneute Rekonstruktion der linken Brust bezahlen. (dpa)

WEGEN CORONA-MASSNAHMEN

In Amsterdam werden weniger Drogen konsumiert

Nach Einführung der strengen Anti-Corona-Maßnahmen ist der Konsum von illegalen Drogen in Amsterdam stark zurückgegangen. Im März sei im Vergleich zum Vorjahr die Hälfte weniger Ecstasy und gut ein Viertel weniger Kokain konsumiert worden, teilte das Institut zur Untersuchung der Drogenpolitik KWR mit. Das Institut misst jedes Jahr die Spuren von Drogen in den Abwässern der niederländischen Großstädte. Während in den meisten Städten der Konsum gleich blieb oder nur leicht zurückging, stellten die Forscher dagegen in der Hauptstadt einen spektakulären Einbruch fest. Die Forscher hatten im März eine Woche nach Schließung der Cafés, Bars und Kneipen sowie der Einstellung des Flugverkehrs Abwasserproben entnommen. Keine Touristen und der Stopp des Nachtlebens sind nach Ansicht der Forscher die Ursachen für den Rückgang beim Drogenkonsum. Bei Cannabis-Produkten wie Haschisch stellten die Untersucher hingegen keine Verände-

„Je selbstbewusster, desto schneller gesund“

Interview Die Psychologin und Pflegewissenschaftlerin Renate Tewes hat einen kostenlosen Online-Workshop erarbeitet, der Patienten mental stärken soll. Etwa im Auftreten gegenüber Ärzten. Warum das aus vielerlei Gründen wichtig ist

Frau Prof. Tewes, Sie haben einen – sogar kostenlosen – Online-Workshop entwickelt, den man im Internet abrufen kann und mit dem Patienten ihr Selbstbewusstsein stärken können. Auch beispielsweise für den Kontakt mit Ärzten. Wie kam es dazu?

Renate Tewes: Neben meiner Tätigkeit als Psychologin und Pflegewissenschaftlerin an der Evangelischen Hochschule in Dresden berate ich seit Jahren auch Führungskräfte von Unternehmen in puncto Selbstbewusstsein. Längst reicht es nicht mehr, dass man als Führungskraft Fachkompetenz hat. Man braucht auch ein selbstsicheres Auftreten. Die in Wien sitzende Organisation Selpers hat sich auf die Falten geschrieben, Krebspatienten zu helfen. Selpers kommt von self helpers, also sich selbst helfen. Diese ist vernetzt mit zahlreichen Krebs Selbsthilfegruppen in deutschsprachigen Raum. Und Selpers bat mich dann, einen kostenlosen Online-Workshop für Patienten zu erarbeiten.

Ihr Workshop wendet sich also nur an Krebspatienten?

Tewes: Nein. Selbstbewusstes Auftreten als Patient ist immer wichtig, egal ob ich nun Krebs habe, eine chronische Erkrankung anderer Art oder auch Akutpatient bin. Insofern können alle Interessierten von dem Workshop profitieren.

Warum ist es denn wichtig, als Patient selbstbewusst auftreten zu können?

Tewes: Das ist einmal wichtig für mich selbst, für meinen Heilungsprozess, den ich dadurch nämlich in vielen Fällen stark beeinflussen kann. Und ein gutes Selbstbewusstsein ist auch bedeutsam für den Kontakt mit Ärzten, aber auch mit den anderen Beschäftigten im Gesundheitssystem – etwa den Pflegefachkräften oder weiteren Therapeuten.

Fangen wir mit der Bedeutung für den Patienten selbst an...

Tewes: Um den Aspekt Selbstbewusstsein bei Erkrankungen in seiner Bedeutung zu erfassen, muss man den viel zitierten Begriff „Ganzheitlichkeit“ bemühen. Körper und Geist stehen bekanntlich in permanenter Interaktion. Wenn es dem Körper gut geht, geht es dem Geist gut – und umgekehrt. Eine alte Weisheit. Heute weiß man natürlich, dass dieser klare Vorgänge im Körper zugrunde liegen. Wenn ich mich etwas sehr fühle, an etwas denke, das mich sehr wohl oder sehr stark fühlen lässt, werden unter anderem Hormone wie das bekannte „Glückshormon“ Oxytocin ausgeschüttet. Das hat positive Auswirkungen auf den Körper, die gesundheitsförderlich sein können. Anders sieht das aus, wenn man sich immer Sorgen macht. Dann ist man unter Stress – und Cortisol wird ausgeschüttet. Das kann zwar vorder-



Sind Frauen die besseren Ärzte? Manche Untersuchungen deuten jedenfalls darauf hin.

Foto: Benjamin Ulmer, dpa

gründig bestimmte Entzündungsprozesse hemmen, hat aber auf die Dauer zahlreiche nachteilhafte Auswirkungen wie etwa Blutdrucksteigerungen oder die Schwächung der körpereigenen Abwehr. Somit ist klar, dass wir allein durch unsere Gedanken und Gefühle unseren Körper direkt beeinflussen. Und damit auch, ob er sich eher in Richtung Gesundheit neigt oder nicht. Verkürzt kann man sagen: Je selbstbewusster ich bin, desto stärker fühle ich mich – und desto schneller werde ich gesund. Auch wenn das natürlich nicht bei allen Erkrankungsverläufen wirkt: In der Grundtendenz stimmt das aber so.

Wie ist es nun um den selbstbewussten Umgang mit Ärzten und anderen Berufsgruppen im Krankenhaus bestellt?

Tewes: Viele Menschen, vor allem der älteren Generation, gehen immer noch zu Angst und denken, dass dieser quasi wie eine Art Hellscher schon wissen müsse, was einem denn fehlt. Das ist natürlich Unsinn. Je weniger ein Patient an Informationen preisgibt, desto weniger treffsicher wird hinterher die Diagnose sein. Also muss ich selbstbewusst meine Situation vortragen können. Das dient mir.

Und was mache ich, wenn ich auf einen gestressten Arzt treffe, der mir kaum zuhört?

Tewes: Auch hier gilt wieder: Je selbstbewusster ich auftrete, desto eher wird er mir zuhören. Vielleicht nicht jedes Mal. Aber in einem sol-

chen Fall gilt für mich als Patient tatsächlich: Höflich auftreten, aber mit Nachdruck – und hartnäckig bleiben. Da gibt es bestimmte Tricks, die ich in meinen Workshops mitteile. Dabei geht es auch darum, wie ich mich sinnvoll und angemessen beschwere. Etwa wenn ich ein Medikament bekomme, das ich nur schlecht vertrage.

Gibt es einen Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Patienten?

Tewes: Durchaus. Männer informieren sich um und knapp, erzählen oft zu wenig Details, die aber wichtig wären. Und wollen in vielen Fällen ihre Probleme gar nicht mitteilen – aus dem bekannten alten Rollenverständnis des Mannes heraus: „Indianer kennt keinen Schmerz.“ Männer sind überdies eher aufgabenorientiert. Haben sie ein Problem, wollen sie eine konkrete Aufgabe bekommen, was sie tun sollen.

Und bei Frauen?

Tewes: Frauen können sich meist besser mitteilen und auch über ihre Gefühle reden. Wie wir am Beginn des Interviews festgestellt haben, sind Gefühle keine Duselei, sondern haben einen konkreten Einfluss auf Krankheit und Gesundheit. Insofern ist dieser Aspekt auch sehr wichtig. Auf der anderen Seite erzählen Patientinnen zwar mehr, nehmen sich aber dann auch wieder zu stark zurück. Was ihnen Nachteile verschaffen kann.

Gibt es einen kommunikativen Unter-

schied zwischen Ärztinnen und Ärzten?

Tewes: Man hat herausgefunden, dass sowohl Ärzte wie auch Ärztinnen weibliche Patienten viel öfter danach fragen, wie es ihnen mit einer Erkrankung geht – als sie das bei männlichen Patienten tun. An dieser Stelle verhalten sie sich somit ähnlich. Es gibt aber einen anderen wichtigen Unterschied: Bei der Erforschung, wie lange Ärzte im Austausch mit ihren Patienten stehen. Und dabei zeigte sich, dass Ärztinnen sich im Schnitt zwei Minuten länger mit ihren Patienten – egal ob Frauen oder Männer – unterhalten. Das würde ich als einen signifikanten Unterschied ansehen.

Sind Ärztinnen also die besseren Ärzte?

Tewes: Das ist eine spannende Frage. Interessanterweise wurde das noch wenig untersucht. Es gibt eine Studie mit Herzpatienten, die bestätigt, dass Patienten, die von Ärztinnen behandelt wurden, eine etwas höhere Überlebensrate hatten. Außerdem mussten die Patienten innerhalb von 30 Tagen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus seltener wieder aufgenommen werden, wenn sie von Ärztinnen behandelt wurden – als im Vergleich mit einer Behandlung von Ärzten. Doch bevor wir sagen können, ob sich diese Ergebnisse verallgemeinern lassen, benötigen wir mehr Studien dazu. Was wir allerdings wissen, ist, dass es in der Gynäkologie genau andersherum ist. Dort sprechen die Ärzte eher psy-

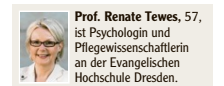
chosoziale und emotionale Themen an als Ärztinnen.

Jetzt haben wir viel darüber gesprochen, dass Patienten gut daran tun, selbstbewusst zu sein. Aber wie macht man das?

Tewes: Die Psychologie kennt eine ganze Reihe von Techniken, um das zu erreichen. Führungskräften vermittelt man etwa das Powerposing, bei der man bestimmte Körperhaltungen einnimmt, mit denen man sich nach einiger Zeit stärker fühlt. Eine andere Technik ist etwa das Reframing. Ich kann morgens zerschlagen aufwachen und mich schlecht fühlen. Ich kann aber auch morgens zerschlagen aufwachen, laut meine Lieblingsmusik anstellen und mich davon anstecken lassen. Beide Situationen sind die gleichen. Aber durch die „Umwertung“ wird die Situation aufgewertet und verbessert. Das sind nur zwei Beispiele.

Wie kann ich an Ihrem Workshop teilnehmen und wie aufwendig ist es?

Tewes: Der Workshop steht auf selbers.com. Dort findet man fünf Module von mir, die in etwa wie YouTube-Videos aufgebaut sind und 15 bis 20 Minuten pro Modul dauern. Jedes Modul enthält praktische Übungen. Interview: Markus Bär



Prof. Renate Tewes, 57, ist Psychologin und Pflegewissenschaftlerin an der Evangelischen Hochschule Dresden.

Lästige Krabbler

Parasiten Was beachtet werden sollte, wenn man Kopfläuse zu Gast im Hause hat

Es juckt, es krabbeln und wenn man nichts unternimmt, dann wandern sie von Kopf zu Kopf: Kopfläuse. Die kleinen Parasiten sind zwar harmlos, aber ziemlich lästig. Und die Behandlung ist vor allem bei langem Haar aufwendig. Wichtig zu wissen: Läuse sind kein Zeichen mangelnder Hygiene.

Läuse bemerkt man vor allem durch den Juckreiz auf der Kopfhaut. Durch das viele Kratzen können gerötete Stellen im Nacken – meist am Übergang vom Haar zur Haut – oder hinter den Ohren auftreten, wie Prof. Hans-Jürgen Nentwich vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) erklärt. Wer Läuse vermutet, sollte einen einfachen Test machen: Dafür

Waschen wird das nasse Haar ausgekämmt und der Läusekamm nach jeder Strähne auf dem weißen Tuch abgestrichen. Nentwich: „Sind schwarze Punkte zu sehen, dann ist das die Bestätigung für Läuse.“

Kopfläuse leben ausschließlich auf dem Kopf des Menschen. Und sie verbreiten sich von Kopf zu Kopf. „Man muss dabei schon direkt Kontakt haben“, betont der



Mediziner. Denn: „Läuse krabbeln.“ Über andere Wege – wie etwa bei Flöhen über Haustiere – bekommt man keine Läuse. Eine Übertragung über Mützen oder Bürsten ist hingegen unwahrscheinlich. Besonders betroffen sind natürlich Kinder. Sie sind etwa beim Spielen häufig nah beieinander und stecken die Köpfe zusammen. Doch was muss man tun, wenn das Kind Läuse hat? „Läusebefall unterliegt dem Infektionsschutzgesetz“, sagt Nentwich. Das bedeutet, dass die Eltern die Einrichtung informieren müssen, in der das Kind betreut wird. Die Kita oder Schule wiederum muss den Fall beim zuständigen Gesundheitsamt melden. Das betroffene Kind darf erst wieder in die

ihre Kind keine Läuse mehr hat. Mitunter wird aber auch ein Attest vom Kinderarzt verlangt.

Um die Läuse loszuwerden, gibt es spezielle Läusemittel, die direkt auf der Kopfhaut angewendet werden. „Wichtig ist, dass die Mittel im trockenen Haar angewendet werden, um sie nicht zu verdünnen“, betont Ursula Sellenberg von der Bundesapothekerkammer. Wer unsicher ist, wirft einen genauen Blick auf den Beipackzettel. Am ersten Tag sollte zunächst das Kopflausmittel angewendet und das Haar dann nass Strähne für Strähne mit dem Läusekamm ausgekämmt werden, erklärt Sellenberg. „Man kann beim Auskämmen eine gewöhnliche Haarpflege verwenden, dann zieht

zehnten Tag wendet man noch einmal ein Läusemittel an, um junge Läuse (Nymphen), die möglicherweise aus den Eiern geschlüpft sind, zu beseitigen. An Tag 13 sowie an Tag 17 kämmt man erneut durch das nasse Haar und streicht den Kamm auf dem weißen Tuch aus. So sieht man, ob die Behandlung erfolgreich war.

Man sollte überdies alle, die etwa mit dem Kind Kontakt hatten, über den Lausbefall informieren. Und auch wenn die Übertragung über Textilien unwahrscheinlich ist, sollte man benutzte Bettwäsche und Schlafanzüge bei 60 Grad waschen und nicht-waschbare Kuscheltiere für drei Tage in einer Plastiktüte in die Tiefkühltruhe legen, rät Sellenberg.

