

Servicezeit: Gesundheit vom 2. Mai 2005

Redaktion Klaus Brock

Die Themen der Sendung:

Arzt an Bord	Seite	1
Spontanheilung, spirituelles Heilen	Seite	2
Gesundheit aktuell	Seite	5
Schokomassage für Stressgeplagte	Seite	6
Schlaganfall – Hilfe durch Golf?	Seite	7

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20050502/>

Arzt an Bord – Überleben im Flugzeug

Von Klaus Bergner

Folgendes Szenario möchte kein Flugreisender selbst erleben: Eigentlich soll es in den wohlverdienten Urlaub gehen, doch dann bekommt man Herzrasen, ein beklemmendes Gefühl im Oberkörper, Atemnot, vielleicht sogar eine Ohnmacht. Was nun folgt, kennt man meist nur aus Spielfilmen. Eine Flugbegleiterin informiert die Passagiere: „Wir haben einen Notfall an Bord, befindet sich ein Arzt unter Ihnen?“

In der Realität wird diese Frage in etwa 75 Prozent aller Fälle von einem der mitfliegenden Passagiere bejaht. Die Lufthansa berichtet in ihrem Report für das Jahr 2004, dass sich bei 92 Prozent der Zwischenfälle während eines Fluges medizinisches Personal an Bord befand – also Arzt, Krankenschwester oder Rettungssanitäter. Bei den aufgetretenen Beschwerden handelt es sich meist um Kreislaufkrankungen, gefolgt von Magen-Darm-Beschwerden, Herzbeschwerden, Schmerzzuständen und psychischen Problemen wie Flugangst.

Ausstattung für den Notfall

Die Ausrüstung der Fluglinien mit Verbandsmaterial und Medikamenten ist unterschiedlich. Nach internationalem Recht der IATA sind die Gesellschaften lediglich zum Mitführen eines Verbandkastens verpflichtet, wie man ihn in ähnlicher Form aus dem Auto kennt. Die großen Airlines rüsten ihre Kurzstreckenflieger allerdings mit so genannten „Medical Kits“ aus, tauglich zur Bekämpfung von Übelkeitssymptomen beziehungsweise zur Versorgung kleinerer Wunden. Auf den Langstreckenflügen zum Beispiel von LTU und Lufthansa befindet sich das so genannte „Doctor's Kit“, darunter auch ein Defibrillator zur Behandlung eines Herzstillstands. Das Kabinpersonal nimmt regelmäßig an entsprechenden Schulungen teil, um dem helfenden Arzt an Bord assistieren zu können oder wichtige Maßnahmen unter Umständen selbst durchzuführen.

Was Ärzte wissen sollen

Wenn bei einer Notfallbehandlung etwas schief geht, kann der Vorfall im schlimmsten Fall vor Gericht kommen. Dabei sind manchmal hohe Schadenersatzsummen im Spiel. Die großen Airlines sorgen hier vor, indem sie ihre freiwilligen Helfer versichern. Mediziner, die häufiger mit kleineren Airlines unterwegs sind, sollten vorsichtshalber ihre Berufshaftpflicht auf diese Fälle erweitern. Diese Zusatzversicherung ist nicht kostspielig.

Beratung vom Boden

Der Arzt an Bord nimmt nicht nur die erste medizinische Versorgung vor, sondern gibt auch eine fachliche Einschätzung über die Schwere des Notfalls ab. Der Pilot wird darüber informiert, ob das Flugzeug abweichend vom Kurs landen sollte, um den Patienten schnell in eine Klinik bringen zu können. Da nicht jeder Mediziner auch ein Spezialist für den gerade an Bord vorliegenden Notfall sein kann, ist der Rat eines Facharztes notwendig. Hierfür existiert eine Art medizinische Hotline, die Tag und Nacht besetzt ist.

Die Berliner Charité-Klinik entwickelt in Zusammenarbeit mit der Lufthansa ein neues Telekommunikationssystem. Dieses nutzt die Breitbanddatenübertragung über das Internet, mit

dem die Langstreckenmaschinen nach und nach ausgerüstet werden. Im Notfall werden auf diesem Wege die Vitaldaten wie EKG, Sauerstoffsättigung oder Blutdruck des Patienten zu einem Experten am Boden gesendet. Der hilft dem Mediziner an Bord bei der Auswahl und Dosierung des richtigen Präparates und dem Piloten bei der Einschätzung, ob er den Flug abbrechen muss. Sollte das Flugzeug sich in diesem Moment über Sibirien befinden, wäre es allerdings vorteilhafter, den Flug fortzusetzen und den Patienten nicht in eine Klinik mit womöglich ungenügender Ausstattung einzuweisen.

Das Telemedizinssystem bekäme besondere Relevanz für große Flieger wie beispielsweise den neuen Airbus A380. Aufgrund ihrer Größe können sie nicht überall landen, was insgesamt zu einer Versorgungslücke von bis zu sieben Stunden führen könnte.

Fit for flight?

Jährlich werden im Schnitt rund 5 Prozent mehr Flugpassagiere verzeichnet, und das schließt auch eine größere Zahl gebrechlicher Personen mit ein. Früher galt es als Nachweis der Flugtauglichkeit, wenn ein Passagier das Flugzeug ohne Atemnot über die Gangway ersteigen konnte. Heutzutage überschätzen sich Personen mit „Risikopotenzial“ sehr leicht. Den wenigsten ist bewusst, dass die Innenatmosphäre eines Flugzeugs einer Höhenlage von rund 2.500 Metern entspricht – gewissermaßen herrscht hierdurch ein Bergklima. Die Lungen füllen sich nicht mehr vollständig, der Sauerstoffgehalt im Blut nimmt ab. Darüber hinaus trocknet die Kabinenluft den Körper sehr schnell aus. Nichts für gesundheitlich Angeschlagene. Darum sollten Menschen mit Vorerkrankungen und solche, die – wie zum Beispiel Diabetiker – regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, vor einer Flugreise einen flugmedizinisch geschulten Arzt aufsuchen. Der schätzt die Verfassung des Patienten ein und fordert, etwa im Falle einer Lungenschädigung, über ein so genanntes „MEDA-Formular“ Sauerstoff an, den die Airline an Bord zur Verfügung stellt. Wer frisch operiert wurde oder unter einer akuten Infektion leidet, sollte nicht in ein Flugzeug steigen. Gleiches gilt für Menschen mit schweren psychischen Störungen.

Links:

- **Flugangst – Praktische Tipps zur Selbsthilfe**
Servicezeit: Gesundheit vom 23. Juni 2003
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20030623/b_6.phtml
- **Gut geschützt in den Urlaub – Impfen gegen FSME, Hepatitis A und Tollwut**
Servicezeit: Gesundheit vom 18. April 2005
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20050418/b_3.phtml
- **www.crm.de**
Centrum für Reisemedizin. Hier findet man weiterführende Informationen, unter anderem auch zu Medizinerinnen, die Untersuchungen zur Flugtauglichkeit durchführen.

Spontanheilung, spirituelles Heilen – Chancen oder Risiko?

Von Anja Dannenberg

Unter Geistheilen versteht man im weiteren Sinne die Behandlung von Krankheiten mit der bloßen Kraft der Hände oder Gedanken. Weltweit praktizieren Heiler auf eine individuelle, ja teils sehr skurril anmutende Art. Allein hierzulande behaupten mehrere tausend Menschen von sich, solche heilenden Kräfte zu besitzen. Das Bundesverfassungsgericht hat im Jahr 2004 entschieden: Wer die Selbstheilungskräfte des Patienten durch Handauflegen aktiviert und dabei keine Diagnosen stellt, benötigt keine Heilpraktikererlaubnis. Ein großer Sieg für spirituelle Heiler, die bis vor kurzem in Deutschland nämlich nicht frei tätig sein durften. Viele deutsche Geistheiler praktizieren daher im Ausland.

Kosmon-Therapie von Hans Haantjes

Für viele ist die Baleareninsel Ibiza ein magischer Ort. Die vorgelagerte Felseninsel Es Vedrà ist eng mit dem spirituellen Ibiza verbunden. Ihr werden geheimnisvolle Eigenschaften zugeschrieben. Daher haben sich auf Ibiza spirituelle Heiler, wie beispielsweise der Holländer Hans Haantjes, niedergelassen. Gänzlich ungestört widmet sich Haantjes in seinem Zentrum für Kosmon-Therapie in Es Cubelles den vielen Hilfesuchenden. Hans Haantjes: „Die Menschen, die

kommen, das sind Leute, die bestimmte Probleme haben. Das kann am Körper sein oder emotional. Aber die meisten versuchen schon lange, da rauszukommen, und haben eigentlich in der normalen medizinischen Welt keinen Anschluss gefunden. Versprechen tue ich aber nie etwas, ich sage nur, wir versuchen es.“

Intuition und alte Weisheiten

Seine Methode beruht auf alten ägyptischen Weisheiten. Geführt wird er durch seine Intuition. Die bis zu zwei Stunden dauernde Sitzung kostet rund 30 Euro. Haantjes verwendet für die Diagnose die so genannte Elektroakupunktur. Zudem misst er mit dem Pendel die Aura des Patienten. Menschen, so meint er, bestünden nicht nur aus einem, sondern aus mehreren Körpern. Hans Haantjes: „Der Mensch ... besteht aus einer Aura – er hat ein Energiefeld um sich herum. Und in diesem Energiefeld gibt es verschiedene Körper, und diese Körper kreieren dann den normalen Körper. Auf diese Körper konzentriere ich mich. Man hat einen Gedankenkörper und einen emotionalen Körper. Und man hat den ätherischen Körper. Und auf diesen drei Körpern basiert diese Therapie.“

Skurile Behandlungsmethode

Mit leicht skurril anmutenden Hilfsmitteln versucht er die Aura des Patienten zu reinigen. So sollen krankheitsbringende negative Energien aus dem Unterbewusstsein vertrieben werden. Wozu das gut ist? Haantjes ist der Ansicht, wenn man frei von schlechten Gedanken sei und sich in einer seelischen Ausgeglichenheit befände, dann würde der Körper folgen und heilen. Viele halten so etwas für Spinnerei – Hans Haantjes und seine Patienten aber glauben, dass der Körper auf diese Weise gesundet und der innere Frieden wiederhergestellt wird.

Am eigenen Leib will das Michael Scheffels erfahren haben: „Ich war in normaler schulmedizinischer Behandlung in Deutschland, das hat nichts gebracht. Dann bin ich zum Hans gegangen, und nach einer Behandlung kam ich wieder raus – das ist kein Scherz – und es ging mir blendend. Ich konnte nicht schlafen vorher, ich habe ein Sprachproblem gehabt, ich habe gestottert. Und als ich beim Hans rauskam, ich war um fünf Uhr in der Wohnung und habe durchgeschlafen bis am nächsten Tag um zehn Uhr. Und die anderen Probleme waren alle beseitigt, ich brauchte keine Antidepressiva mehr, es ging mir blendend.“

Letzte Hoffnung

Grobe Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland mehr als 7.000 Menschen als esoterische Therapeuten und Heiler tätig sind. Das „Heilen“ geschieht zum Beispiel mit Handauflegen und durch Verwendung von Gegenständen oder Worten. Viele kranke Menschen greifen verzweifelt nach jedem Strohalm, insbesondere, wenn die Schulmedizin sie bereits aufgegeben hat. Darum sind alternative Heiler für sie oft die letzte Hoffnung.

Aber viele Methoden sind nicht unumstritten. Ihre Anhänger sind natürlich überzeugt, dass den Hilfesuchenden Gutes getan wird. Kritiker sprechen aber oft von Scharlatanerie und „Abzockerei“ und allerhöchstens von einem Placeboeffekt. Eine Gefahr sei, dass die Patienten von schulmedizinischen Therapien abgehalten oder falsche Hoffnungen geweckt würden.

Doch manche Experten sehen in den alternativen Behandlungsformen nicht nur ein Risiko, sondern auch eine Chance. Professor Dr. Michael Hallek, Direktor der Klinik I für Innere Medizin an der Universität zu Köln: „Wichtig ist, dass die Patienten immer die adäquate medizinische Behandlung bekommen. Und wenn sie dann ergänzende Maßnahmen machen, ob das nun ein Psychologe ist, der sich ihrer annimmt, oder irgendwelche anderen Verfahren, dann ist es immer gut, wenn das abgesprochen wird. Ich sehe da keine Gefahr, sondern eine Möglichkeit, hier den spirituellen Teil oder den religiösen Teil, das ist ja sehr verwandt, mit zu berücksichtigen.“

Patient im Mittelpunkt

Bei vielen alternativen Heilmethoden werden spirituelle und religiöse Dimensionen angesprochen, die die Schulmedizin in der Regel ausklammert. Viele Patienten bekommen dadurch eine andere Einstellung zu ihrer Krankheit und ihrem Körper. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Professor Dr. Michael Hallek: „Ich glaube, ein bisschen hat unsere Gesellschaft den Bezug zur Seele verloren. Und deswegen suchen kranke Patienten häufig nach einem Ersatz, suchen dann solche Wege.“ Es kann dem Patienten auch Kraft geben, wenn er bei einem Heiler einmal ganz im Mittelpunkt steht. Dazu meint Professor Dr. Hallek: „Die klassischen Ärzte haben häufig zu wenig Zeit, und der Patient braucht auch mal jemanden, mit dem er reden kann. Das wird da abgedeckt, und dadurch fühlen sich die Patienten besser, bestärkt, und das hat sicher einen positiven Einfluss.“

Vorsicht: Scharlatane

Familie Bracamonte lebt mit ihrer kleinen Tochter Paula auf Ibiza. Sie vertrauen den Kräften des Heilers Hans Haantjes. Paulas linker Arm wurde bei der Geburt stark geschädigt. Diagnose: unheilbare Lähmung. Nach Behandlungen durch Haantjes, so sagen die Eltern, könne das Kind den Arm nun wieder bewegen. Pablo Bracamonte: „Am Anfang war sie ganz blockiert hier, und Hans hat immer über diese Sache gearbeitet, so dass die Energie richtig läuft.“ Familie Bracamonte ist heute gesund und glücklich – auch die kleine Paula.

Es gibt aber nicht wenige Patienten von Geistheilern, die sehr enttäuscht sind. Sie fühlen sich von Scharlatanen übers Ohr gehauen. Prof. Dr. Hallek sagt, wann man sich in Acht nehmen sollte: „Wenn jemand behauptet, er allein würde wissen, wie man eine Erkrankung behandelt – das gilt für Ärzte wie für Geistheiler –, da muss man sehr skeptisch sein. Niemand hat das ganze Wissen für sich und weiß alleine, wie es geht. Oder wenn fanatische Züge zu erkennen sind. Oder wenn man erkennen kann, dass dahinter kommerzielle Interessen stehen, es also sehr teuer ist. So nach dem Motto: Wenn Sie zu mir kommen, werden Sie wieder gesund. Das kostet 15.000 Euro, und Sie dürfen Ihrem Arzt nichts davon erzählen. Das sind so Kennzeichen für jemanden, der wahrscheinlich nicht seriös arbeitet, und davor würde ich den Patienten auch warnen.“

Im Grunde ist es Paulas Eltern nur wichtig, dass ihr Kind gesund aufwachsen kann – egal, wie es letztlich dazu gekommen ist. Aber irgendwie steht für sie fest: Es gibt Kräfte, die für unseren Verstand nicht greifbar sind.

Informationen zum Gerichtsurteil:

- **www.agpf.de/Geistheiler-Urteil-Auswirkungen.htm**
Aktion für Geistige und Psychische Freiheit, Bundesverband Sekten- und Psychomarktberatung e.V.: „Auswirkungen der Geistheiler-Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts“
- **www.vfp.de/recht/urt_07.php**
Verband Freier Psychotherapeuten und Psychologischer Berater e.V.
- **www.dgh-ev.de**
Dachverband Geistiges Heilen e.V. (DGH)

Links:

- **Fußreflexzonen-Pressur**
Servicezeit: Gesundheit vom 15. März 2004
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040315/b_2.phtml
- **Geistheiler auf Ibiza**
Servicezeit: Gesundheit vom 13. September 2004
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040913/b_2.phtml
- **Heilhypnose**
Servicezeit: Gesundheit vom 8. Juli 2002
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20020708/b_5.phtml
- **Geheimnis der Heilsteine: Die La-Stone-Therapie**
Servicezeit: Gesundheit vom 5. August 2002
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20020805/b_5.phtml
- **Mesologie – Hilfe durch sich ergänzende Heilmethoden**
Servicezeit: Gesundheit vom 11. Oktober 2004
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20041011/b_5.phtml
- **Reiki**
Servicezeit: Gesundheit vom 21. Juni 2004
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040621/b_2.phtml

Gesundheit aktuell – Medizinnachrichten

Von Anne Welsing

Schönheitsoperationen im Trend

Faltenfreie Haut, schlank und wohlgeformt – das ist für die meisten Menschen das Ideal eines schönen Körpers. Die Wirklichkeit sieht anders aus – und deshalb wollen immer mehr Junge und Ältere künstlich nachhelfen. Eine Broschüre des Gesundheitsministeriums, die es auch zum Herunterladen gibt, will zum Nachdenken anregen. Zum Beispiel in Bezug auf das Fettabbauen: Diese mit etwa 250.000 Eingriffen jährlich am häufigsten durchgeführte Schönheitsoperation ist keineswegs so einfach und komplikationslos wie die Werbung häufig verspricht. Bei der Entfernung von Fettpolstern werden meist fächerförmig Kanäle gesaugt, die eine große Höhle bilden. In diesem Tunnelsystem können sich Infektionen schnell ausbreiten.

Auch immer mehr Männer glauben inzwischen, dass sie es im Leben leichter hätten, wenn sie sich operieren ließen oder andere Veränderungen an ihrem Äußeren vornehmen würden. Weil es für Schönheitsoperationen bisher keine Qualitätssicherung gibt, ist es oft schwierig, einen fachlich versierten Experten zu finden.

Die Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit „**Spieglein, Spieglein an der Wand ...**“ steht als Download zur Verfügung unter:

- www.bmgs.bund.de/download/broschueren/a331.pdf
(PDF-Datei, 203 KB)

Link:

- **Schönheitschirurgie**
RUNDUM GESUND vom 6. September 2004
www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20040906/index.jhtml

Fibromyalgie – Ursache gefunden?

Diagnose Fibromyalgie: Man schätzt, dass etwa drei von 100 Menschen – meist Frauen zwischen 35 und 50 Jahren – an dieser den ganzen Körper betreffenden Schmerzkrankheit leiden. An so genannten Tender Points, den Übergängen zwischen Muskeln und Sehnen, sind die Schmerzen bei Druck besonders stark. Was die Fibromyalgie auslöst, war bisher weitgehend unklar. Jetzt gibt es neue Hinweise, dass bei der Krankheit die Schmerzverarbeitung und Weiterleitung in bestimmten Hirnarealen gestört ist. Sicher ist, dass nicht die betroffenen Körperstellen selbst verändert oder entzündet sind. Es finden sich keine Veränderungen im Röntgenbild, und es gibt keine typischen Laborwerte. Das macht die Diagnose oft schwierig. Trotzdem: Die Schmerzen, die die Betroffenen empfinden, sind echt und keine Einbildung. Fibromyalgie lässt sich nicht heilen, aber behandeln.

Quelle und weitere Informationen:

- www.aerztezeitung.de/docs/2005/04/25/074a1402.asp?cat=/medizin/schmerz
Ärztezeitung online
- www.fibromyalgie-fms.de
Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFS) e.V.
- www.schmerz-therapie-deutsch-land.de/pages/presse/2005/Fibromyalgie_Die_Chronifizierung_durchbrechen.htm
Pressemitteilung „Fibromyalgie: Die Chronifizierung durchbrechen“
- www.medizininfo.de/rheuma/fibromyalgie.htm
Medizininfo „Fibromyalgie“
- www.m-ww.de/krankheiten/rheuma/fibromyalgie.html
medicine worldwide

Pflanzen als Biofabriken

Wenn sich Augen und Haut gelb färben, kann das ein spätes Symptom für eine Lebererkrankung sein, die durch Hepatitis-B-Viren ausgelöst wird. Sie schädigen die Leber bei der schwierigen Verlaufsform auf Dauer so sehr, dass sie schrumpft und sich sogar Leberkrebs entwickeln kann. Gegen Hepatitis - B kann man sich impfen lassen. Vor allem für tropische Länder suchen Wissenschaftler nach einem Ersatz für die Spritze. Im Versuchsstadium sind inzwischen essbare Impfstoffe, wie zum Beispiel Kartoffeln, Bananen oder Möhren, denen mittels Gentechnik ein Teil des Krankheitserregers eingebaut wurde. Nach dem Verzehr sollen sich Antikörper gegen die Hepatitis-B-Viren bilden. In Zukunft wird man Pflanzen als Biofabriken für Medikamente nutzen. Schweizer Forschern gelang es, Antikörper gegen Kariesbakterien in die Tabakpflanze zu schleusen. Aus den Blättern kann man eine Tinktur oder einen Extrakt gewinnen, der vielleicht schon bald Zahnpasta als Kariesschutz beigemischt werden könnte.

Quelle:

- www.aerztezeitung.de/docs/2005/04/27/076a0501.asp?cat=/medizin/impfen
Ärztezeitung online

Link:

- **Zukunft des Impfens**
RUNDUM GESUND vom 18. April 2005
www.wdr.de/tv/rundum_gesund/sendungen_2005/20050418/zukunft.jhtml;jsessionid=KCJI2RCUJ24JICQKYRSUTIQ

Weitere Informationen zu Hepatitis B:

- www.auswaertiges-amt.de/www/de/laenderinfos/gesundheitsdienst/merkblatt/hepatitis_b_html
- www.netdokter.de/krankheiten/fakta/hepatitis_b.htm

Sonnenbrillen im Test

Vor zu grellem Licht und unsichtbarer UV-Strahlung sollen Sonnenbrillen unsere Augen schützen. Die Stiftung Warentest prüfte für ihre Mai-Ausgabe 20 Sonnenbrillen – mit positivem Ergebnis: Acht Brillen erhielten das Gesamturteil „gut“. Und in Bezug auf den Sonnenschutz schnitten fast alle mit „sehr gut“ ab. Das heißt: Die Gläser filtern UV-Strahlen entsprechend der Norm gut heraus – unabhängig vom Preis der Brille. Sonnenbrillen reduzieren, je nach Tönungsgrad, auch die Stärke des sichtbaren Lichts. Beim Kauf sollte man in erster Linie darauf achten, dass die Gläser einen 100-prozentigen UV-Schutz garantieren. Und den bieten nicht nur teure Markenprodukte, sondern bereits preiswerte Brillen unter 10 Euro.

Weitere Infos zum Test:

- www.stiftung-warentest.de/online/freizeit_reise/test/1254551.html

Link:

- www.sehen.de/sehen_brille/sonnenschutz/index.php?thema=warum_sonnenschutz
Kuratorium Gutes Sehen, mit Broschüre „Sonnenschutz fürs Auge“ zum Downloaden

Chokotherapie – Schokomassage für Stressgeplagte

Von Bernd Ax

Robert Lembke, der Erfinder von „Was bin ich?“, soll einmal gesagt haben, dass er – sollte er einen Raum betreten mit einer schönen Frau und einer Mousse au Chocolat – dann wie selbstverständlich zur süßen Mousse greifen würde. Für Lembke wäre deshalb das Wellnesshotel Nadolnys in der Eifel vermutlich das reinste El Dorado gewesen. Eine Ganzkörperpackung mit einer Schokoladencreme ist hier nämlich Teil einer Verwöhnkur, die derzeit als eine der extravaganteren Therapieformen auf dem Markt gehandelt wird.

Wie im Schlaraffenland

Bei der „Chokotherapie“ liegt man entspannt in einer Wanne, die mit einer Melange aus Sahne, Schokolade und Orangenöl gefüllt ist. Der Wohlgeruch, der sich hier entfaltet, betört die Sinne: Der Duft der Schokolade entlockt uns ein Wohlgefühl, angenehme Erinnerungen steigen auf – es geht uns einfach nur gut. Und wer dann noch an einem Kakaotrunk nippt, der wird durchflutet von Glückshormonen. Leider muss nach 20 Minuten dann erst einmal Schluss sein mit der süßen Badetherapie ...

Wo findet man die süße Versuchung?

Europaweit können Stressgeplagte in über 200 Hotels die nach Erholung lechzenden Körper mit Hilfe der braunen Masse wieder aufpolieren lassen. Was sich eher abwegig anhört, hat allerdings einen auch historisch belegten Hintergrund. Die Völker Mittel- und Südamerikas nutzten die Kakaobutter und schützten so – durch die darin enthaltenen Proteine, Öle und Linolsäuren – die Haut vor Feuchtigkeitsverlust. Die Schokolade mit ihren über 600 Inhaltsstoffen soll noch zusätzliche Kräfte entfalten und gar ein Jungbrunnen für den Alterungsprozess der Haut sein. Das süße Verwöhnwochenende kostet allerdings 475 Euro.

Links:

- **Was ist dran am ... Glücksbringer Schokolade?**
Servicezeit: Gesundheit vom 17. März 2003
www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20030317/b_5.phtml
- **Schokolade – Die süße Last**
Quarks & Co vom 15. Dezember 1998
www.quarks.de/schokolade/index.htm

Schlaganfall – Hilfe durch Golf?

Von Elsa Wimmel

Als Pilotprojekt bietet Golfen Schlaganfallbetroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, mit behindertengerechten Geräten und geschulten Trainern den Golfsport zu erlernen. Ziel des Projekts ist die Therapie des Betroffenen, die Rehabilitation und die Prävention eines weiteren Schlaganfalls.

Welchen gesundheitlichen Nutzen hat Golfen?

Der Golfsport fördert die Muskelkraft, die Koordination der Bewegungsabläufe, das Gleichgewicht und die Konzentration. Außerdem spielt hier auch die psychische Komponente eine entscheidende Rolle. Der Sport vermittelt den häufig zurückgezogen Lebenden ein neues Lebensgefühl und steigert das durch die Behinderung verloren gegangene Selbstwertgefühl. Es hilft der Psyche ungemein, wenn der Schlaganfallpatient wieder draußen im Grünen, an der frischen Luft und bei Sonnenschein zusammen mit anderen den Sport ausübt. Körperliche Beeinträchtigungen, die Folgen des Schlaganfalls sein können, werden im besten Fall vergessen. Der Betroffene lernt abzuschalten. Körper, Geist und Seele werden von Golf gleichermaßen angesprochen.

Das Golfprojekt

Der Leiterin des Projekts, Barbara Ullrich, ist es wichtig, dass die gesunden Partner mitspielen können, jeder mit seinem eigenen Handicap. Frau Ullrich hatte selbst mit 43 Jahren eine erste Gehirnblutung und setzt sich heute, mit 60 Jahren, für „Plötzlich Behinderte“ und Schlaganfallbetroffene ein. Sie versucht einerseits zu erreichen, dass Golfen langfristig als Rehabilitationssport anerkannt wird, andererseits sollen die Teilnehmer auf dem Platz einmal völlig entspannen – ohne Konkurrenzdruck. Bislang hat sie das Projekt „Ein Schlag gegen den Schlag“, das seit 2002 existiert, aus Spenden finanziert.

Rund 70 Teilnehmer golfen inzwischen regelmäßig. Der Trainer, Winfried Bellinghausen, ist gleichzeitig Diplomsporthlehrer, Golftrainer und Krankengymnast. Er sorgt dafür, dass vor dem Spiel immer die richtigen Dehnungsübungen gemacht werden und während des Golfens Rumpfstabilität und Lockerung der Spastik trainiert werden. Individuell geht er auf jede körperliche Einschränkung ein. Es gibt spezielles Schuhwerk (Spezialschuh oder Basketballschuh) und spezielle Schläger.

Die ärztliche Betreuung des Projekts

Dr. Christian Dohmen, Neurologe an der Universitätsklinik in Köln und Beauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe, betreut das Projekt medizinisch und wissenschaftlich. Er möchte durch das Projekt und dazugehörige Studien belegen, dass Golfen den Allgemeinzustand von Schlaganfallpatienten zum Positiven verändert. Ein Ärztee pool aus Neurologen, Orthopäden, Allgemeinmedizinern, Radiologen, Anästhesisten, Homöopathen und Internisten betreut die Golfer. Zur medizinischen Absicherung ist immer einer der Ärzte auf dem Golfplatz anwesend.

Im Rahmen der Studie führen das Max-Planck-Institut in Köln und die Sportmedizin der Universität in Paderborn Untersuchungen zu Koordination und Gleichgewicht des Körpers und zu neurophysiologischen Verbesserungen sowie zur Verbesserung der Lebensqualität durch. Es ist das langfristige Ziel der Projektinitiatoren, dass Golfen als Rehabilitationssport anerkannt und von den Kassen bezahlt wird.

Kontakt:

- **Barbara Ullrich**
Beratungsstelle für Plötzlich Behinderte
E-Mail: barbara.ullrich@t-online.de

Link:

- **www.schlaganfall-hilfe.de**
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

© WDR Köln 2005