

MEDIZINKOLUMNE

Kennen Sie auch das Gefühl der müden Augen besonders nach einem langen Tag, an dem Sie viel am Computer gearbeitet haben? Kein Wunder! Selbst der beste Fotoapparat schafft nicht, was unsere Augen täglich leisten: Sie unterscheiden zwischen Hell und Dunkel, können Farben erkennen, nehmen räumliche Kontraste wahr und passen sich blitzschnell veränderten Entfernungen und Lichtverhältnissen an. Und das alles passiert unmerklich und scheinbar ganz ohne Wartung.

Letzteres stimmt aber gerade nicht. Denn vor allem unsere Augen müssen permanent fit gehalten und gepflegt werden – so wie wir unsere Zähne ja auch pflegen –, um lange gesund und funktionsfähig zu bleiben. Wie kein anderes Organ sind nämlich unsere Augen äußeren Einflüssen permanent ausgesetzt – und das in der Regel völlig

ungeschützt. Grelles Licht, trockene, staubige Luft, Zigarettenrauch. Das alles kann das empfindliche System schädigen. Zudem kann eine Mangel- oder Fehlernährung den Augen zusetzen. Aber auch aggressive Sauerstoffverbindungen, die sogenannten freien Radikale, die besonders bei Stress freigesetzt werden, können das Auge schädigen.

Schützen Sie also Ihre Augen vor schädlichen Einflüssen! Dazu sollten Sie bei grellem, aber auch bei diffusem Licht eine Sonnenbrille tragen und sich nicht in trockenen, staubigen Räumen aufhalten. Aber auch die Ernährung ist wichtig. Denn das Auge ist mit! Durch eine gesunde Ernährung können Sie Ihre Augen fit halten. Neben ausreichender Flüssigkeitszufuhr spielen Vitamine und Spurenelemente eine wichtige Rolle. Hier sind einerseits Lutein und Lykopen zu nen-

Hauptsache gesund



Dr. Barbara Richartz

Behalten Sie den Durchblick!

Dr. Barbara Richartz, in München praktizierende Ärztin, erklärt, wie Sie Ihre Augen schützen können

n, die die Netzhaut des Auges schützen, dem grauen Star und der altersbedingten Makuladegeneration vorbeu-

gen. Diese finden Sie in allen gelben Früchten und Gemüsen und auch im Eigelb. Wir alle wissen natürlich, dass Vi-

tamin A und Beta-Carotin für das Auge eine große Rolle spielt. Besonders wichtig sind diese Vitamine zur Vorbeugung einer Hornhauterkrankung und der Nachtblindheit. Sie finden Vitamin A vorzugsweise in Karotten, Fisch- und Milchprodukten.

Auch ein gesundes Maß an Sport regt nicht nur Ihren Stoffwechsel an, sondern auch die Durchblutung der Augen. Diese werden mit mehr Sauerstoff versorgt und Sie können wieder besser sehen. Besonders günstig ist Ausdauersport wie Wandern, Joggen oder Fahrradfahren. Auch die Augenmuskulatur wird dabei trainiert, denn die Augenmuskeln machen alle Bewegungen des Körpers mit und müssen sich einmal auf kurze und einmal auf ferne Abstände einstellen.

Was können Sie sonst noch Gutes für Ihre Augen tun? Zum Beispiel Ihnen ein Sonnenbad gönnen. Sonnenlicht

ist nämlich Balsam für Ihre Augen und das gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit. Viele Augenärzte empfehlen ein Sonnenbad sogar für die Stärkung der Sehkraft. Setzen Sie sich mit geschlossenen (wichtig!) Augen in die Sonne und lassen Sie diese zehn Minuten darauf scheinen. Sie werden spüren, wie angenehm die Wärme ist und die Durchblutung gefördert wird. Bei müden und gereizten Augen hilft eine leichte Massage mit den Zeigefingern.

Unsere Augen sind aber nicht nur ein Sinnesorgan, mit dem wir unsere Umwelt wahrnehmen. Nein, sie sind auch der „Spiegel“ unserer Seele“. Der erste Blick in die Augen sagt viel über unseren Gefühlszustand aus und entscheidet häufig über Sympathie oder Antipathie. Daher lassen Sie schöne, gesunde Augen nicht nur besser aussehen, sondern verleihen Ihnen eine positive Ausstrahlung.

DIE TÄGLICHE MEDIZIN

Heute: Hilfe bei Fersensporn

Viele Menschen belasten ihre Füße zu stark oder auch falsch. So drückt nicht nur Übergewicht auf die Füße. Auch Fußfehlstellungen oder zu häufiges Stehen kann die Ursache sein, aber auch durch ungeeignete Schuhe oder unzureichendes Aufwärmen beim Sport. Durch die permanente Überlastung kann ein sogenannter Fersensporn (Kalkaneussporn) entstehen, der sich oft durch starke Schmerzen an der Unter- oder Innenseite der Ferse bemerkbar macht. Dabei handelt es sich um einen dornartigen Knochenauswuchs an der Stelle, an der die Sehnen am Knochen ansetzen.



Eine Fußdruckmessung hilft, Fehlbelastungen zu erkennen. HAAG

Risse in Sehnen

Die Überbelastung lässt kleine Risse in den Sehnen entstehen und es kommt zu einer Entzündung. Anschließend lagert der Körper an der entsprechenden Stelle vermehrt Kalk ab, woraus sich dann ein kleiner Auswuchs an der Ferse bildet. Besonders bei Belastung kann es dann zu stechenden oder brennenden Schmerzen kommen, die manchmal in den Unterschenkel ausstrahlen. Typisch ist auch der morgendliche Anlaufschmerz unter der Ferse. Die Folge ist häufig, dass sich die Betroffenen immer weniger belasten. Doch ein Mangel an Bewegung hat meist andere gesundheitliche Probleme zur Folge.

Die Betroffenen sollten daher versuchen, gegen die Beschwerden vorzugehen. Eine Röntgenaufnahme kann den Verdacht auf einen Fersensporn bestätigen. Meist ist dann keine Operation nötig. Denn in der Regel lässt sich der Fersensporn auch mit anderen Maßnahmen beheben. Dabei werden unter anderem Kälte- und Wärmetherapie, Ultraschallbehandlungen und entzündungshemmende Medikamente eingesetzt. Auch eine Entlastung des Fußes durch spezielle Einlagen oder Fersenpolster kann helfen. Erst wenn diese Maßnahmen nicht greifen, sollte ein chirurgischer Eingriff in Erwägung gezogen werden. Dabei werden der Fersensporn und ein Stück des Sehnenstrangs entfernt.

Vorbeugung wichtig

Mit Hilfe einiger einfacher Tipps ist es möglich, der Entstehung eines Fersensorns vorzubeugen. So ist es wichtig, sich vor dem Sport gründlich aufzuwärmen. Grundsätzlich sollte man immer darauf achten, bequeme und passende Schuhe zu tragen. Wer häufig stehen muss, sollte seine Haltung dabei immer wieder ändern und auch Sitzpausen einlegen. Zudem ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu achten und Übergewicht zu verringern. Eine Beratung durch den Arzt ist für Patienten zu empfehlen, die unter Fußfehlstellungen leiden. sog/dpa

LUFTVERKEHR

Klimasünden über den Wolken

Zum Kurzurlaub nach Mallorca oder zum Einkaufen nach London – dank preiswerter Tickets und kurzer Reisezeit steigen immer mehr Menschen ins Flugzeug. Umweltschutzorganisationen warnen vor den Folgen für das Klima.

VON ANDREA EPPNER

Helle Streifen überziehen den Abendhimmel wie Straßen eine Landkarte. Einige beginnen sich aufzulösen, scheinen zu Wattedällchen zu zerfallen: Diese Fotografie, die den Abendhimmel über dem Tegernseer Tal zeigt, erreichte unsere Leserbriefredaktion vergangene Woche. Die Luft ist durchzogen von zahllosen Kondensstreifen, die Flugzeuge dort hinterlassen haben. Zwar sei die Aufnahme schon vor etwa einem Jahr entstanden, hat der aufmerksame Leser auf dem Bild vermerkt. Doch sehe der Himmel dort an vielen Tagen so aus. Angesichts des zunehmenden Flugverkehrs Sorge er sich um die reine Gebirgsluft, schreibt er weiter.

Eine Sorge, die er mit vielen Experten teilt. Denn bei keinem anderen Verkehrsmittel hat es in den vergangenen Jahrzehnten so starke Zuwächse gegeben wie im Flugverkehr. Allein in der Eu-



Mit Kondensstreifen überzogen ist der Himmel auf dieser Aufnahme, die uns der Leser Bernhard Körner aus Reichersbeuern zugeschickt hat. Wie er sorgen sich auch viele Experten, welche Auswirkungen der Flugverkehrs auf die Umwelt hat. FOTO:FKN

ropäischen Union gab es zwischen 1990 und 2003 einen Anstieg um etwa 70 Prozent, so heißt es auf der Internetseite des Bundesumweltministeriums. Für die Zukunft rechnet man dort mit einer weiteren Zunahme.

Dabei wirkt sich der Flugverkehr längst nicht nur auf die Qualität der Luft aus. Weit größere Sorgen bereiten Umweltexperten die Folgen für das Klima: Bei der Verbren-

nung von Kerosin entstehen im Wesentlichen die gleichen Schadstoffe, die auch aus einem Autoauspuff kommen. Dazu gehören außer Stickoxiden, schwefelhaltigen Partikeln und Ruß vor allem das Gas Kohlendioxid. Es gilt als Treibhausgas. So wird es genannt, weil es die Wärmestrahlung der Erde genau wie das Glasdach eines Treibhauses zurückhält – und damit zur Erderwärmung beiträgt.

Einer Berechnung der Umweltschutzorganisation „Bund“ zufolge ist eine Flugreise nach Mallorca ähnlich klimaschädlich wie ein Jahr Autofahren. Doch haben Flugreisende inzwischen die Möglichkeit, einen Ausgleich für das entstandene Kohlendioxid zu schaffen. Eine Vielzahl von Firmen, wie etwa „Atmosfair“, wirbt damit, ausrechnen zu können, welche Folgen für das Klima eine

Flugreise tatsächlich hat. Der Reisende wird gebeten, einen Betrag entsprechender Höhe zu überweisen, mit dem Projekte zum Klimaschutz finanziert werden. Die Flugreise werde dadurch weitgehend „klimaneutral“.

Doch welche Folgen der Flugverkehr auf lange Sicht für das Klima haben wird, können heute noch nicht einmal Wissenschaftler abschätzen. Prof. Robert Sausen vom

Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Oberpfaffenhofen kritisiert diese Angebote darum als „moderne Form des Ablasshandels“, die vor allem dazu dienen, das Gewissen zu beruhigen.

Zumal nicht allein die Menge an Kohlendioxid für die Folgen entscheidend ist – auch wenn es besonders lange dauert, bis dieses abgebaut wird. Der Großteil davon hält sich bis zu hundert Jahre in der Atmosphäre. Doch befeuern auch die Stickoxide aus den Abgasen den Treibhauseffekt, indem sie die Bildung von Ozon fördern.

Auch Kondensstreifen und die langlebigeren Cirren, die oft daraus entstehen, könnten dazu beitragen. Wie stark dieser Effekt ist, versucht man derzeit in einer vom Wissenschaftsministerium geförderten Studie herauszufinden: Da Kondensstreifen nur unter bestimmten atmosphärischen Bedingungen entstehen, wie sie oft nur in einer Schicht von 300 bis 400 Metern Höhe herrschen, will man versuchen, ihre Entstehung zu vermeiden. Dazu müsste man nur die Flughöhe anpassen – so die Theorie. Ob sich der Aufwand tatsächlich lohnt und ob er angesichts des ständig zunehmenden Flugverkehrs auch praktikabel ist, soll nun die Praxis zeigen. Doch auch dann wird es der beste Beitrag für den Umweltschutz sein, wenn möglich, auf das Fliegen zu verzichten.

Nils will den Krebs besiegen

Nach einer Transplantation von Stammzellen ist der Fünfjährige jetzt zuhause – Eltern sammeln weiter Spenden

Nils' Kampf gegen den Krebs geht weiter. Im Dezember hat der Fünfjährige eine Therapie begonnen, die für ihn die letzte Chance auf Heilung bedeutet. Seine Eltern sammeln Spenden, damit auch die zweite Stufe der Behandlung erfolgen kann.

VON SONJA GIBIS

Nils ist ein tapferer Kämpfer. Nicht nur, wenn er mit seinem Ritterhelm durchs Haus tobt. Den hat sich der Kleine zum Weihnachtsfest gewünscht, das er noch auf der Kinder-Krebsstation im Tübinger Uni-Klinikum feiern musste. Doch jetzt ist Nils wieder zuhause. Vier Tage nachdem ihm die Schwestern im Krankenhaus ein Geburtstagsständchen gesungen hatten, erhielt der Fünfjährige

am 15. Januar die freudige Nachricht: Sein Immunsystem war endlich stark genug, um die Klinik zu verlassen.

„Wir genießen jeden gemeinsamen Tag“, sagt Nils Vater Georg K. (Name geändert). Gemeinsam kämpft die Familie darum, dass es noch viele Tage sein werden. Und zahllose Menschen helfen ihnen inzwischen dabei.

Im Dezember berichteten wir über das Schicksal des kleinen Nils, der seit zwei Jahren an einem bösartigen Nervenzellenkrebs leidet, einem sogenannten Neuroblastom. Nachdem weder die Chemotherapie noch eine Transplantation von körpereigenen Stammzellen die Krankheit besiegen konnte, hat Nils nur noch eine Chance: Ein neues Immunsystem, das den Krebs besser bekämpfen kann. Eine Transplantation von Stammzellen seiner Mutter war der erste Schritt. Doch das Immunsystem braucht Unterstützung. „Eine Therapie mit



Inzwischen ist der kranke Nils wieder zuhause. FKN

Antikörpern könnte helfen, die verbliebenen Krebszellen im Körper aufzuspüren“, sagt Prof. Rupert Handgretinger, Leiter der Kinder-Krebsstation der Tübinger Uni-Klinik. Doch die Antikörper, die ihre Wirksamkeit bereits in frühe-

ren Studien gezeigt haben, werden nicht mehr hergestellt. Zwar kann man sie für eine neue Studie, in der auch viele andere Kinder behandelt werden könnten, erneut produzieren. Doch das kostet etwa 500 000 Euro.

Nils Eltern versuchen nun, die Summe aufzubringen. Dazu haben sie im Dezember die „Aktion-Nils“ ins Leben gerufen. Im Internet (www.aktion-nils.de) kann man nachlesen, wie es dem Kleinen gerade geht – und wie hoch der Spendenstand im Augenblick ist. In den vergangenen fünf Wochen sind bereits 126 000 Euro zusammengekommen.

„Wahnsinn, wie die Menschen sich engagieren“, sagt Nils Vater. Viele, die von dem Schicksal des Jungen hörten, starteten sogar eigene Aktionen. So findet am Samstag, 7. Februar, in der Kirche Mariä Himmelfahrt in Wallehausen ein Benefizkonzert für die „Aktion Nils“ statt. Die Familie erreichten auch sehr persönliche Berichte. Besonders ein Brief macht Nils Eltern Hoffnung. Eine Mutter schickte das Foto ihres 16-jährigen Sohnes. Auch er litt vor Jahren an dem Nervenzellenkrebs. Doch hat er ihn überwunden – nicht zuletzt

aufgrund der Antikörpertherapie. „Das zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind“, sagt Georg K.

Kraft weiterzumachen, gibt den Eltern auch der Lebenswille ihres Sohnes. Sein Körper hat die Transplantation der Stammzellen bisher gut angenommen. Zwar wird er noch über eine Magensonde ernährt und muss, wenn er das Haus verlässt, einen Mundschutz tragen. Doch kann ihn das nicht davon abbringen, seine neuen Fußballschuhe draußen zu testen. „Die wollte er unbedingt zum Geburtstag haben“, erzählt sein Vater. Auch wenn Nils damit mal auf dem Eis ausrutscht und sich einen blauen Fleck holt. Er steht sofort wieder auf und macht weiter.

Spende für Nils:

„Ein Herz für Kinder“
Stichwort: Nils (angeben!)
Spendenkonto: 067 67 67
Deutsche Bank Hamburg
Bankleitzahl: 200 700 00