

STIEFS SPRECHSTUNDE**Leser fragen –
Experten antworten**

PROF. CHRISTIAN STIEF

Liebe Leserinnen und Leser,

als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen kurz zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns!

Per Mail: mitarbeit.wissenschaft@merkur.de
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit, Paul-Heise-Straße 2-4, 80336 München

Leserin, 43: Nach einer Krebserkrankung muss ich Arzneien als Antihormon-Therapie einnehmen. Dadurch ist meine Haut trocken und juckt. Eincrem hilft, fühlt sich bei Hitze aber oft unangenehm an. Welche Produkte sind im Sommer besser geeignet?

Hautpflege: Was ist bei Wärme besser?

Die Antihormontherapie kann in der Tat eine unangenehme Austrocknung der Haut zur Folge haben, die oft zu Juckreiz oder auch Ekzemen führt. Für die Pflege trockener Haut gibt es aber nicht ein Präparat für alle Anlässe. Bei der Auswahl gilt es viele Faktoren zu berücksichtigen wie die individuelle Verträglichkeit und Präferenzen, die Körperregion, den Grad der Hauttrockenheit und eben auch klimatische Faktoren. Sicherlich wird man bei uns im Winter ein anderes Präparat verwenden als im August im Urlaub am Mittelmeer. Neben der Temperatur spielen auch die Luftfeuchtigkeit oder kosmetische Aspekte (Fettglanz auf der Haut) eine Rolle. Grundsätzlich empfiehlt sich im Sommer ein „leichteres“ Präparat mit geringerem Fettgehalt, also eine Lotion bzw. Körpermilch, während sich im Winter fetthaltigere Cremes anbieten. Für die Nacht bevorzugen viele fettere, reichhaltigere Präparate als für die morgendliche Hautpflege. Das kennt man auch aus der Kosmetik mit Tages- gegenüber Nachtcremes.



Prof. Thomas Ruzicka

Facharzt für Dermatologie und vormalig Direktor der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München

DIE ZAHL DER WOCHE**60**

Vor 60 Jahren wurde die Antibabypille eingeführt. Täglich nehmen sie rund 100 Millionen Frauen, also 9 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter.

Leser: Bei meiner Frau (76) wurde vor etwa fünf Jahren der Nasenraum aufgrund starken Nasenblutens verodet. Seither wacht sie fast jede Nacht, oft sogar mehrmals wegen eines widerlichen und unangenehmen Geruchs und Geschmacks im Mund-, Rachen- und Nasenraum auf. Sie war schon bei verschiedenen HNO-Ärzten, die nicht helfen konnten. Sie haben eine Nasensalbe mit Dexpanthenol und ein Nasenpflege-spray verordnet. Können Sie uns einen Rat geben, um diesen unerträglichen Zustand zu beenden?

Widerlicher Geschmack: Wie geht er weg?

Der unangenehme Geruch und Geschmack kann von trockenen oder feuchten Krusten der Nasenschleimhaut herrühren. Darin können sich nämlich Bakterien vermehren, die unangenehm riechende Gase produzieren. Dies findet man gehäuft bei einer zu trockenen Schleimhaut, die zu einer Krustenbildung neigt, aber auch bei einer nicht ganz intakten Schleimhaut, was bei Ihrer Frau aufgrund der Vorgeschichte der Fall sein könnte. Anatomische Gegebenheiten in der Nase, also zum Beispiel eine Schiefstellung der Nasenscheidewand (Septum), können zusätzlich zur Bildung trockener Krusten mit unangenehmen Gerüchen als Folge beitragen. Dies kann nämlich zu Verwirbelungen in der Atemluft und zu einer zusätzlichen Austrocknung der Schleimhaut führen. Die Befeuchtung der Schleimhaut und die Schleimhautpflege, die man Ihrer Frau bereits verordnet hat, ist eine gebräuchliche Behandlung. Ob darüber hinaus gegebenenfalls operative Maßnahmen sinnvoll sein können, lässt sich nur durch eine persönliche Untersuchung beurteilen.



Prof. Wolfgang Wagner

Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie der München Klinik Schwabing

Christian Löhr (50) ist von Geburt an spastisch gelähmt. Seit er die Hippotherapie für sich entdeckt hat, also das Reiten für Behinderte, hat sich vieles für ihn zum Positiven entwickelt: körperlich und psychisch. Eine Patientengeschichte über die Heilkraft von Tieren.

VON DORITA PLANGE

Jahrzehntelang sieht er die Welt nur aus einer Perspektive: die des Rollstuhlfahrers. Das ist der unabänderliche Alltag von Betriebswirt Christian Löhr (50); von Geburt an spastisch gelähmt. Als Löhr 1997, da ist er 23 Jahre alt, auf ein Pferd gehoben wird, ist dies einer der bewegendsten Momente seines bisherigen Lebens. „Mir stiegen die Tränen in die Augen“, erzählt er. Aber nicht nur vor Rührung. „Ehrlich gesagt auch vor Schmerzen – die Spastiken in den Beinen taten extrem weh.“ Nach diesem ersten Ritt rät ihm seine Ärztin allerdings von der Hippotherapie, dem Reiten für Behinderte, ab. Er bleibt dennoch dran.

Heute ist die Gemeinschaft auf dem Straußenhof in Waakirchen (Kreis Miesbach), wo Löhr einmal pro Woche „reitet“, ein unverzichtbarer Teil seines Lebens: „Diese 20 Minuten auf dem Pferd sind essenziell wichtig. Ich kann meine versteifte Muskulatur mal wirklich durchstrecken, mich aufrichten, tief durchatmen – und mich selbstständig im Raum bewegen. Kein Sportgerät kann das ersetzen.“ Die Spannung in den Beinen habe nachgelassen, zudem der Husten wegen des ständigen Sitzens. „Und mein räumliches Sehen hat sich verbessert“, sagt Löhr. Er sagt aber auch: „Mit all diesen Menschen und Tieren in dieser traumhaften Landschaft – das ist für mich ein großes Glück.“

Die Hippotherapie wird stets vom Arzt verordnet und von Physiotherapeuten umgesetzt. Ihr Nutzen ist wissenschaftlich belegt: Im Schrittempo überträgt das Pferd 90 bis 110 Bewegungsimpulse pro Minute auf den menschlichen Körper – und stärkt somit Muskeln, Wirbelsäule, Atmung, Herz, Kreislauf, Koordination und in hohem Maße auch die Psyche. Die Patienten sind Menschen, die zum Teil an unheilbaren Krankheiten leiden, etwa multiple Sklerose, Querschnittslähmung, den Folgen von Schlaganfällen oder – so wie Löhr – an spastischen Lähmungen.

„Ein großes Glück“

Hoch zu Ross: Christian Löhr verbringt einmal die Woche 20 Minuten auf dem Rücken des Therapiepferdes Lotte. Das Foto zeigt ehrenamtliche Helfer bei den Vorbereitungen im Stall für den „Ausritt“. Sicherheit hat Priorität. ACHIM SCHMIDT

Tatsächlich liegt es aber nicht nur an der Bewegung, sondern es ist vor allem auch die Nähe, die Wärme, diese bedingungslose Freundschaft eines großen, freundlichen Tieres, was diese spezielle Form der Physiotherapie so besonders macht. Seit nunmehr 33 Jahren stellt Familie Six ihr Wissen in den Dienst des Therapeutischen Reitens für Menschen mit psychischen und physischen Erkrankungen. 1986 übernahmen Bruno (74) und Theresia Six (72) den Straußenhof als Therapieeinrichtung, zusammen mit dem gemeinnützigen Verein Therapeutisches Reiten Oberland e.V. Tochter Josepha Brünner (49) war damals erst 16 Jahre alt – und Wildt traf eine Entscheidung fürs Leben: Sie wurde Physio- und Hippotherapeutin, mit Schwerpunkt für neurologische Erkrankungen.

In all den Jahren durfte sie

so manch kleines Wunder erleben: „Ein autistisches Kind, das mit niemandem mehr sprechen wollte, fing auf dem Pferd plötzlich an zu reden. Das war ein unglaubliches Gefühl!“, erzählt sie. Und auch die Pferde sind sich ihrer Verantwortung offenbar bewusst: „Sie konzentrieren sich, laufen gleichmäßig, treten vorsichtiger auf. Das zu beobachten, ist sehr berührend.“ Sieben Therapiepferde – vom Haflinger bis zum Kaltblüter – leben auf dem Straußenhof. Und sie alle „müssen gelehrig, geduldig, in jeder Weise belastbar sein und einen raumgreifenden Schritt haben“, sagt Brünner.

Denn Sicherheit hat in der Therapie Priorität: Ein Lift lässt körperlich Behinderte sanft auf den Pferderücken hinab. 20 intensive Minuten werden die Patienten hoch zu Ross von einem Team aus ehrenamtlichen Helfern und ei-

ner Hippotherapeutin im Schrittempo geführt, zu Übungen animiert, ermuntert, bewusst die körperliche Nähe zum Pferd zu spüren. Therapeutin Brünner war es auch, die damals Löhr ermunterte weiterzumachen. Sie sagte: „So schnell geben wir nicht auf!“ Auf einem sogenannten Military-Sattel fand Löhr schließlich den besten Halt. „Und von da an ging's bergauf“, erzählt er.

Überhaupt ist Löhr ein Kämpfer: 1970 kommt er im siebten Monat zur Welt. Eine Verkettung fataler Behandlungsfehler führt dazu, dass der Bub irreversible spastische Lähmungen an Armen und Beinen davonträgt. „Er wird nie lesen, schreiben und selbstständig leben können“, sagen die Ärzte damals. Doch sie machen die Rechnung ohne Löhr. „Ich hatte zwei Möglichkeiten“, erzählt er heute: „In Depressionen zu versin-

ken. Oder zu kämpfen.“ Löhr kämpft.

Er absolviert die Fachhochschulreife und macht den Führerschein, dann studiert er BWL, arbeitet zehn Jahre für eine Unternehmensberatung, wird dann vom Sozialministerium abgeworben. Auch privat läuft es gut: Seit rund 20 Jahren ist er mit seiner Lebensgefährtin Christine (50) glücklich liiert, einer Physiotherapeutin – die sich wie Löhr auf dem Straußenhof mehr als wohlfühlt.

Mehr Informationen zum therapeutischen Reiten gibt es im Internet unter: www.therapeutisches-reiten-oberland.de; 20 Min. kosten 40 Euro – ein Preis, der nur zu halten ist, weil Institutionen, Stiftungen und private Spender den Verein unterstützen und Kliniken aus dem Umland ihre Patienten überweisen.

Tiere lösen positive Emotionen aus

Es geht um Emotionalität, Achtsamkeit, Nähe, soziales Verhalten, auch mal um eine unerwartete Reaktion – so wie im richtigen Leben. In der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen (Kreis Landsberg am Lech) arbeitet ein erfahrenes klinisches Team unter Leitung von Chefarzt Prof. Dr. med. Bert te Wildt auch mit der tiergestützten Therapie. Die Partner: Schafe, Esel, Bienen – allesamt heimische Tiere, die auf ihre eigene Weise Herzen erobern und Therapiefortschritte möglich machen.

Zum Beispiel die Schafe auf den Klosterwiesen: „Eine soziale Arbeit in der Gruppe“, so Professor te Wildt. „Acht Patienten lösen hier mit dem Schäfer und den Therapeuten Aufgaben“ – etwa die Tiere

von einer auf die andere Obstwiese zu treiben durch ein Tal und über die Brücke. „Einige Patienten müssen die Führung übernehmen. Ein Gewinn für sozial eher unsichere Menschen, die kein positives Gemeinschaftsgefühl kennen oder Angst vor Führungsverantwortung haben“, sagt der Experte. Und: „Auch eine Lehrstunde für extrem dominante Persönlichkeiten, die Mitarbeiter leiten sollen.“ Denn die Rückmeldung erfolgt prompt: „Wenn die Herde auseinander rennt, ist wohl ein Fehler passiert.“

Zuweilen ergeben sich kuriose Kombinationen: „Ein sehr ängstlicher Internet-süchtiger und ein sehr erfolgreicher Manager, der einen ebenfalls computersüchtigen Sohn hat, lösten diese Aufga-



Professor te Wildt KIERZKOWSKI (KN)

be mal zusammen. Es war sehr spannend, wie diese beiden Männer aus extrem konträren Perspektiven zusammen agierten“, erinnert sich Professor te Wildt.

Die Esel stellen eine Eins-zu-Eins-Beziehung her: „Jeder Patient bekommt seinen Esel zum Striegeln und zum Führen – zum Beispiel durch einen Parcours. Ein filigranes

Gleichgewicht, bei dem man genauso wie bei Alpakas oder Lamas nicht zu viel oder zu wenig ziehen darf.“ Denn dann geht da augenblicklich nichts mehr. „Die Tiere spüren Unsicherheit sofort, geben aber auch Vertrauen unmittelbar zurück“, erklärt Professor te Wildt weiter. Eine sehr wichtige Erfahrung für depressive, leicht autistische oder spielsüchtige Menschen, die keinen klaren Zugang mehr haben zu ihren Gefühlen. „Die Reaktionen der Esel bieten einen direkten Zugang zur eigenen Emotionalität. Und die Therapeuten finden einen besseren Zugang zu dem Patienten, weil es leichter wird, über Gefühle zu sprechen.“

Das ist übrigens die große Kraft aller Tiere, die man an-

fassen und streicheln kann. Egal ob Esel, Lama, Alpaka, Delfin, Kaninchen oder Hund – die Tiere lösen allein schon durch ihre Präsenz positive Emotionen aus. Eine Sonderrolle nehmen übrigens die Kloster-Bienen ein: „Ein Lehrstück in puncto Sozialverhalten und den Erkenntnissen, wie in der Natur alles mit allem zusammengehört, wie unsere Imkerin immer so schön erklärt“, sagt der Experte. Die Patienten dürfen sogar eine Wabe entnehmen. Eine große Chance für Angstpatienten, sich zu überwinden, die Angst auf ein normales Maß zu regulieren und dabei ruhig zu bleiben. Die Belohnung folgt dann auf dem Fuße. „Dießener Klosterhonig – wunderbar!“, sagt Professor te Wildt. dop