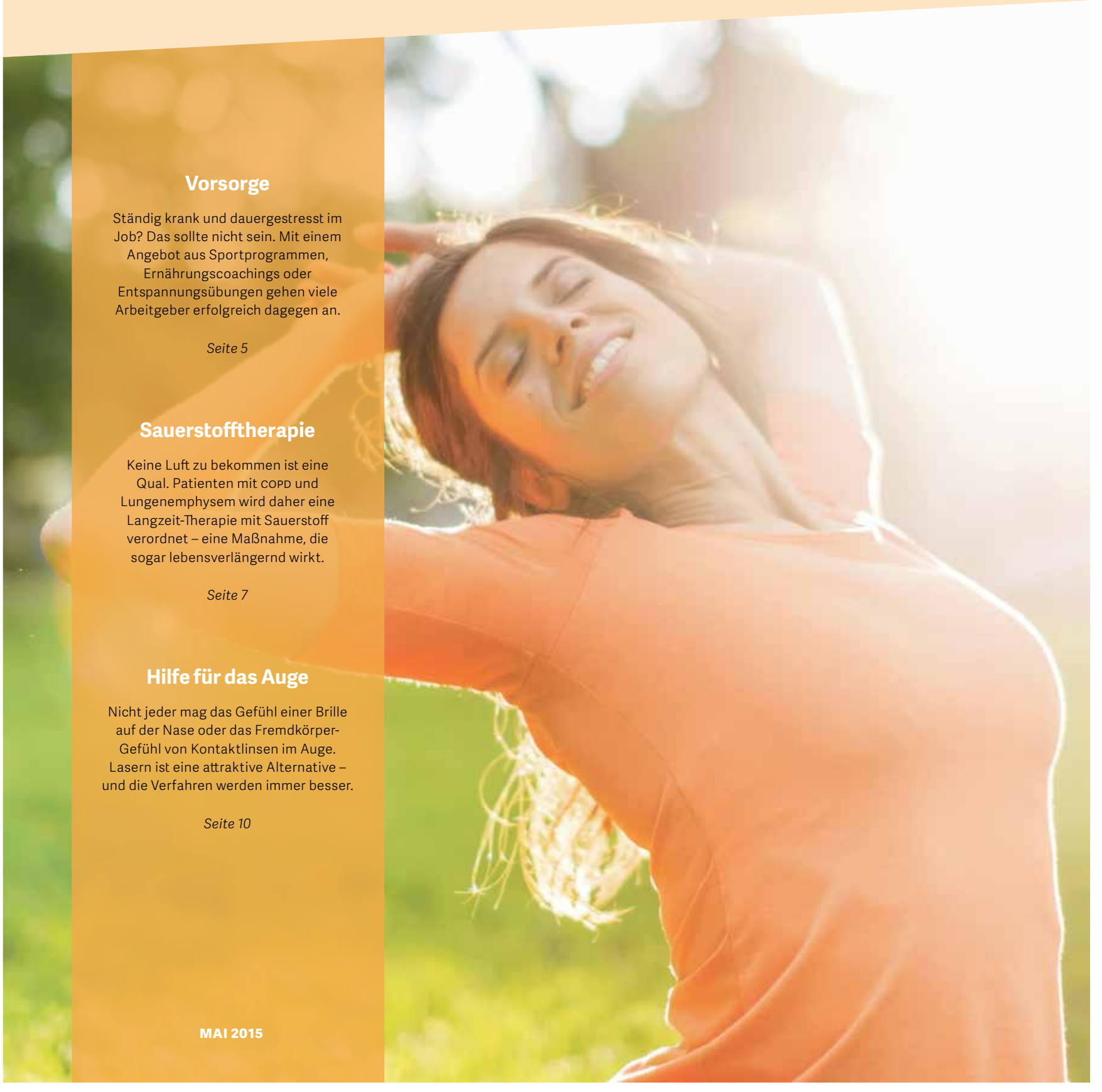
Eine Publikation des Reflex Verlages zum Thema

Ich bin...

Atmen, Lachen, Sehen und Hören



Vorsorge

Ständig krank und dauergestresst im Job? Das sollte nicht sein. Mit einem Angebot aus Sportprogrammen, Ernährungscoachings oder Entspannungsübungen gehen viele Arbeitgeber erfolgreich dagegen an.

Seite 5

Sauerstofftherapie

Keine Luft zu bekommen ist eine Qual. Patienten mit COPD und Lungenemphysem wird daher eine Langzeit-Therapie mit Sauerstoff verordnet – eine Maßnahme, die sogar lebensverlängernd wirkt.

Seite 7

Hilfe für das Auge

Nicht jeder mag das Gefühl einer Brille auf der Nase oder das Fremdkörper-Gefühl von Kontaktlinsen im Auge. Lasern ist eine attraktive Alternative – und die Verfahren werden immer besser.

Seite 10

MAI 2015

REFLEX Verlag

GRUSSWORT

Wie funktionieren wir eigentlich?

Tief durchzuatmen, die Schönheit eines Bauwerks oder einer malerischen Landschaft in sich aufzunehmen oder die Lieblingsmusik zu hören – das sind alles fundamentale Vorgänge, die für uns Lebensqualität bedeuten. Sehen, atmen, hören und durch Reize unsere Sinne zu bedienen, ist für uns gleichzeitig die größte Selbstverständlichkeit. Alles Empfindungen, die aber ganz schnöde auf Körperfunktionen basieren. Wenn diese ausfallen oder gestört sind, merken wir erst, wie wichtig sie sind. Zwar steuert unser vegetatives Nervensystem beispielsweise die Atmung – doch was, wenn die Lunge geschädigt ist? Wir nicht mehr gut sehen können? Das Gehör nachlässt? Zum Verständnis dieser wichtigen Funktionen dient diese Publikation – und trägt vielleicht ein wenig zum Körperbewusstsein bei. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

Wiebke Toebelmann
Chefredakteurin

LACHEN

3 **Leitartikel**
Gesundheit, das ist im Idealfall körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden. Wer gesund ist, hat allen Grund zum Lachen. Doch was tun, wenn dies nicht der Fall ist und ein Stück Lebensqualität verloren geht?

5 **Vorsorge**
Von gesunden Mitarbeitern hängt alles ab – das Betriebsklima und letztlich auch der Unternehmenserfolg. Immer mehr Chefs nehmen durch Gesundheitsmaßnahmen ihre Verantwortung wahr.

ATMEN

6 **Diagnostik und Therapie**
Konstanter Husten, Auswurf und Atemnot sind häufige Warnzeichen, dass mit der Lunge etwas nicht stimmt. Nur der Gang zum Pneumologen kann bei solchen Symptomen Abklärung schaffen.

7 **Sauerstofftherapie**
Neben Medikamenten ist die ständige Behandlung mit Sauerstoff für COPD-Patienten unerlässlich. Der Umgang mit dem mobilen Gerät ist nicht leicht, verbessert aber den Gesundheitszustand enorm.

SEHEN UND HÖREN

9 **Hilfe für das Ohr**
Keine Angst vor Hörgeräten: Hochmoderne Hightech-Systeme können bei Hörschäden Abhilfe schaffen. Je frühzeitiger der Gang zum Hörgeräteakustiker gewagt wird, desto besser.

10 **Hilfe für das Auge**
Nie wieder Brille tragen: Diesen Traum haben viele. Modernste Lasertechniken können ihn erfüllen, und die Ergebnisse können sich im wahrsten Sinne des Wortes sehen lassen.

Das Papier der Publikation, die im aufgeführten Trägermedium erschienen ist, stammt aus verantwortungsvollen Quellen.

Partner und Sponsoren

LEITARTIKEL

Dem Wohlbefinden auf die Sprünge helfen

„Was ist Ihnen für Ihre Lebensqualität wichtig?“, wurden im vergangenen Jahr die Deutschen vom Statistischen Bundesamt gefragt. Geld? Soziales Engagement? Partnerschaft? Ja, durchaus. Aber das Wichtigste sei die Gesundheit, das gaben ganze 80 Prozent der Befragten an. Gerät diese ins Wanken, müssen wir aktiv werden.

Von Wiebke Toebelmann

Gesundheit ist ein wertvolles Gut, das man sich nicht kaufen kann. Dementsprechend wichtig ist es, sorgsam mit ihr umzugehen. Bei aller Vorsorge können Krankheiten oder Beeinträchtigungen der körperlichen Funktionen nicht immer aus dem Weg gegangen werden. Doch wer zu den 19 Prozent hörbeeinträchtigter Deutscher oder in die Gruppe der über 50 Millionen Fehlsichtigen fällt, dem zaubern smarte Hilfsmittel wieder ein Lächeln ins Gesicht. Und selbst Menschen mit unheilbaren Lungenkrankheiten können durch moderne Geräte heutzutage zumindest aktiver am Leben teilnehmen.

Ich atme, also lebe ich

Wenn wir eine Sache zweifelsohne automatisch, ohne darüber nachzudenken, machen, dann ist es atmen. Ein lebenswichtiger Vorgang, den unser leistungsstärkstes Organ verrichtet. Die Lunge muss so einiges stemmen: 10.000 bis 20.000 Liter Luft atmen wir jeden Tag ein und aus. Der Körper wird so mit Sauerstoff versorgt, ohne den das Gehirn maximal zwölf Minuten überleben kann. Werfen wir einen Blick in die Lunge: Hier arbeiten etwa 300 Millionen winzige Lungenbläschen auf Hochtouren. Als eine Art Logistiker sorgen sie für den lückenlosen Transport der Atemgase, sprich, Sauerstoff wird ans Blut abgegeben und Kohlendioxid aus dem Körper befördert. Fünf bis sechs Liter Blut pro Minute fließen dabei durch die Lunge.

Doch auch wenn das in direkter Verbindung mit der Außenwelt stehende Organ über ein effektives Selbstreinigungssystem verfügt, ist es anfällig für Krankheiten – ausgelöst etwa durch Tabakkonsum oder Feinstaub. Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD zum Beispiel ist weit verbreitet – und nicht heilbar. Die gute Nachricht: Mussten Patienten mit verminderten Lungenfunktionen einst maschinell in der Eisernen Lunge, die heute nur noch in Museen zu begutachten ist, therapiert werden, stehen Betroffenen heute mobile Geräte ohne Tubus

ANZEIGE

Verbindung zum Leben mit der neuesten Siemens Hörgeräte-Generation.

Konnektivität mit Fernseher, Smartphone und Co. – für mehr Komfort.

Bluetooth®-Freiheit und komfortable App-Steuerung – neue Technologien für die Verbindung zum Leben: Moderne Hörgeräte, fortschrittliches Zubehör und praktische Apps bieten Hörgeräteträgern innovative Möglichkeiten bedienungsfreundlicher Nutzung.

Ein Kinderlachen, ein Freudenschrei, ein Flüstern: Hören ist mehr, als nur Geräusche wahrzunehmen. Hören ist Lebensqualität. Die neuesten Siemens binax-Hörgeräte wurden mit dem Ziel entwickelt, Menschen die Klangerlebnisse des Lebens voll genießen zu lassen. Mit binax-Hörsystemen wie Pure oder Carat hören Sie selbst in komplexen Hörsituationen wie bei einer Geburtstagsfeier wichtige Informationen Ihres Gesprächspartners beeindruckend klar heraus. Die Wahrnehmung ist dabei außergewöhnlich natürlich.

Verbindung zum Leben

Auch Telefonieren und Fernsehen stellt besondere Anforderungen an ein Hörsystem. Kombiniert mit dem drahtlosen Bluetooth-Verbindungssystem easyTek sorgen Pure und Carat für eine noch komfortablere Verbindung zur Welt. Die Tonübertragung ist sehr klar, die Bedienung mit nur einem Knopf extrem einfach. Mit einem Bluetooth-fähigen Telefon ist Telefonieren sogar beim Autofahren möglich, denn der Apparat muss während des Gesprächs nicht in der Hand gehalten werden. Zusätzlichen Komfort bietet die easyTek-App, mit der Sie easyTek direkt über Ihr Smartphone bedienen können (iOS oder Android).

Diskrete Steuerung

Zudem lassen sich auch die binax-Hörsysteme ohne Zubehör ganz einfach per Smartphone steuern: Mit der touchControl-App können Sie diskret Lautstärke-, Programmwechsel und Klangeinstellungen vornehmen. Alle Apps sind im App Store oder Google Play Store erhältlich – kostenlos.

Jetzt gratis testen

Erleben Sie die neue Technologie mit eigenen Ohren und beginnen Sie am besten mit einen Hörtest bei Ihrem Akustiker – gratis und unverbindlich.

Moderne Hörsysteme sind so dezent, dass sie fast unsichtbar erscheinen.

Hörsysteme Pure binax und Carat binax.

Dezent, aber enorm leistungsstark: Die neuen Hörsysteme wie Siemens Pure binax und Carat binax sind sehr klein, komfortabel zu tragen und ermöglichen exzellente Klangerlebnisse.

Kostenloser Download: touchControl-App

Kostenloser Download: easyTek-App

Kostenloser Hörtest bei Ihrem Akustiker in der Nähe!

Finden Sie Ihren persönlichen Hörgeräteakustiker in Ihrer Nähe:
www.siemens.de/hoersysteme

Sivantos GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG

für den Heimgebrauch zur Verfügung. Ein echtes Plus an Lebensqualität.

Ich bin ganz Ohr

Aber auch unsere Sinneswahrnehmungen haben Einfluss auf die Lebensqualität. Sie sind das Tor zur Welt. Täglich strömen tausende Reize auf unsere Sinnesorgane ein. Nur wer sie bewusst wahrnehmen kann, ist in der Lage, aktiv zu filtern und zu bewerten – insbesondere in der Arbeitswelt ein wichtiger Faktor. Wer schlecht hört oder sieht, ist in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt, unnötiger zusätzlicher Stress entsteht. Das muss nicht sein.

So können viele Störungen des Gehörs erfolgreich behandelt oder mit Hörhilfen ausgeglichen werden. Mess- und Anpassungsmethoden sowie die Technik der Hörsysteme haben sich immens weiterentwickelt.

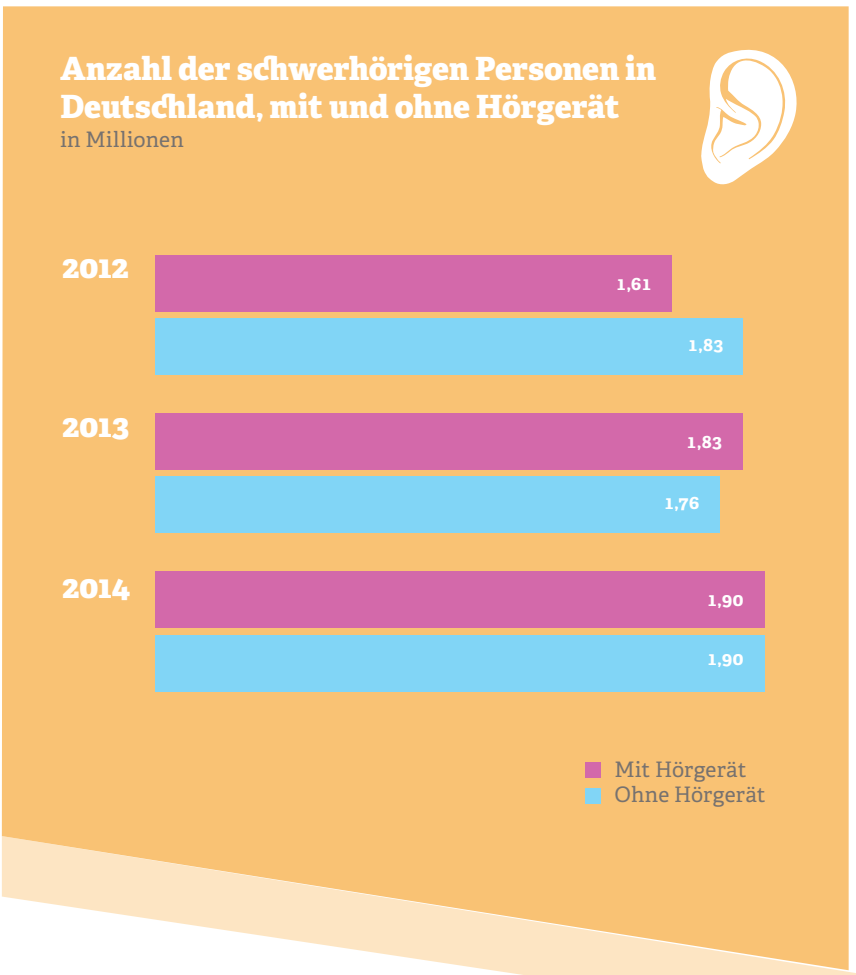
Aber auch in puncto Ästhetik erfolgte jüngst ein Quantensprung: Klein wie ein hübsches Accessoire oder gar unsichtbar präsentieren sich die aktuellen Hörsysteme. Die Auswahl ist groß, für jedes Bedürfnis und Budget gibt es eine adäquate Lösung. Früher haben sich Betroffene oft geschämt, weil durch riesige Apparate am Ohr jeder sofort wusste, was Sache ist. Ganz anders heute: Moderne Hörgeräte sind nun filigrane Hightech-Wunder, die durchaus mit Stolz getragen werden dürfen und den Millionen von Deutschen zu mehr Lebensqualität verhelfen können. Denn wer hört nicht gerne im Frühling die Vögel zwitschern oder versteht beim sonntäglichen „Tatort“-Schauen gerne jedes Wort – oder sieht gerne alles gestochen scharf?

> *Wer in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist, gerät schneller unter zusätzlichen Stress.*

„Schau mir in die Augen, Kleines!“

Mit den Augen nehmen wir unsere Umgebung wahr. Wir fühlen uns wohl und sicher, wenn wir alles sehen. Doch der perfekte Durchblick ist keine Selbstverständlichkeit. Das sensible Organ kann durch Krankheiten, übermäßige UV-Strahlung oder Unfälle in seinen Funktionen eingeschränkt oder gar selbst geschädigt werden. Daher sollte man sie wie einen Schatz schützen – durch Sonnenbrillen, eine Vitamin-A-reiche Ernährung und, falls nötig, Sehhilfen. Einst mussten sich Betroffene mit nicht sehr schicken Gestellen inklusive klobiger Gläser in die Öffentlichkeit wagen. Inzwischen haben sich die Nasengläser zum modischen Must-have gemausert – selbst bei denen, die eigentlich gar keine benötigen. Formen, Farben und Komfort lassen keine Wünsche offen. Die moderne Optik kann zudem bei Weit- und Kurzsichtigkeit hervorragend präzise Korrekturgläser bereitstellen.

Alles gute Gründe, warum die Brille so beliebt ist: Im Jahr 2014 gab es rund 24 Millionen Brillenträger in Deutschland, wohingegen nur etwa drei Millionen regelmäßig zur Kontaktlinse griffen. Für viele Menschen bedeuten beide Lösungen jedoch, Kompromisse einzugehen – wie etwa beschlagene Brillengläser oder das ständige Nachkaufen von Kontaktlinsen und zugehöriger Flüssigkeit. Die Alternative: eine Laser-OP. Die ist zwar nicht ganz günstig – zwischen 1.250 und 2.400 Euro pro Auge –, verspricht aber stets vollen Durchblick auf all die schönen Dinge im Leben.



Quelle: statista, 2015

GASTBEITRAG

Wenn der Atem kaum noch fließt

Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD) sind auf dem Vormarsch. Zu ihnen gehört auch das Lungenemphysem, eine krankhafte Überblähung der Lungenbläschen. Heilbar ist die Krankheit nicht, jedoch gibt es Therapien, die Betroffenen wieder zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Bei einem gesunden Menschen gelangt die Luft via Luftröhre in die Lunge, wird durch die Bronchien in die Lungenbläschen gesogen, wo dann der Gasaustausch stattfindet. Der Sauerstoff gelangt ins Blut, das Kohlendioxid wird ausgeatmet. Bei Patienten mit einem sogenannten Lungenemphysem ist eine große Anzahl der Lungenbläschen zerstört. Aus vielen kleinen Blasen kann sich eine große Blase bilden – ein Lungenemphysem. Die Luft ist dann in der Lunge gefangen und behindert die gesunde Lunge bei der Ein- und Ausatmung. Damit strömt bei der Einatmung auch weniger neue, sauerstoffreiche Luft über die Lungen in den Blutkreislauf nach, was Atemnot und Leistungsschwäche erklärt, denen eine erhöhte Infektionsanfälligkeit folgt.

Symptome werden im Verlauf dramatischer

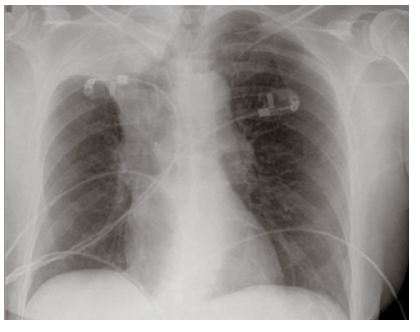
Der Husten wird chronisch, das Herz leidet nachweislich, Wassereinlagerungen in den Beinen sind ebenfalls häufig zu beobachten. Oft kommt es zu Verformungen des Brustkorbes. Insbesondere Raucher sollten bei verstärkten Zeichen von Atemnot, regelmäßigem, trockenem Husten mit Auswurf und auch bei familiärer Vorbelastung möglichst bald den Weg zum Lungenfacharzt (Pneumologe) zur Abklärung einschlagen. Der wird zuallererst einen Rauchstopp empfehlen.

Patient mit Lungenemphysem und Überblähung

Eine Therapie, die zur Heilung eines Lungenemphysems führt, ist bisher nicht bekannt. Der Grund: Die Veränderungen des Lungengewebes lassen sich nicht mehr rückgängig machen. Allerdings kann man eine weitere Verschlechterung des Krankheitsbildes eindämmen und die Lebensqualität der Patienten spürbar verbessern.

Lungenvolumenreduktion per Hightech-Ventil hilft nachweislich

Hierzu steht dem Facharzt ein neues Hightech-Verfahren zur Verfügung: das Lungenvolumenreduktionsverfahren. Mit dem Einsatz spezieller, kleiner Ventile aus Nitinol und Silikon lässt sich das Volumen funktionsloser, überblähter Lungenareale reduzieren. Die Ventile sind so konstruiert, dass während der Einatmung der Luftstrom in die kranken Lungenareale blockiert ist. Beim Ausatmen öffnen sich die Ventile, damit die Luft aus dem Lungenlappen ausströmen kann. Nach dem Einsatz der kleinen Ventile kann der gesunde Teil der Lunge sich wieder ausdehnen und wird insgesamt besser belüftet. Die Ventile werden im Rahmen einer Bronchoskopie durch den Mund oder die Nase eingesetzt. Der Eingriff erfolgt unter Anästhesie und dauert rund 45 Minuten. Diese Therapieform ist reversibel, da die Ventile relativ leicht wieder entfernt werden können.



2 Stunden nach Implantation von 3 Zephyr-Ventilen

Das neue System wurde bereits bei über 10.000 Patienten angewendet. Einsatz und Erfolg des Verfahrens hängen von einer Reihe von individuellen Faktoren ab, die nur der Pneumologe im Gespräch klären kann. Für weitere Informationen zur Therapie und zu Behandlungszentren fragen Sie Ihren Facharzt.

VORSORGE

Fit durch den Büroalltag

Von Tobias Lemser

Augenfreundliche Arbeitsplätze, Stressmanagement, Betriebsläufe: Gesundheitsförderung hat in modernen Unternehmen einen immer höheren Stellenwert. Sie trägt dazu bei, die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu verbessern und gleichzeitig Stressfaktoren zu verringern – eine Win-win-Situation für alle.

Es ist der Wunsch eines jeden Geschäftsführers: Gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter in den eigenen Reihen zu haben, die kaum Krankheitstage aufweisen. Angesichts der seit Jahren ansteigenden Bürotätigkeiten im Sitzen und der sich zuspitzenden Arbeitsverdichtung werden jedoch sogenannte Bürokrankheiten zunehmen.

Belastung für Augen und Herz-Kreislauf

So führt stundenlanges Fokussieren des Bildschirms etwa dazu, dass die Augen brennen und flimmern, wodurch Fehlsichtigkeiten entstehen können. Mit sitzenden Tätigkeiten einhergehende Bewegungsarmut beeinflusst häufig langfristig die Atmung, wodurch wiederum das Herz-Kreislaufsystem belastet wird. „Da vielfach die Beschwerden gar nicht wahrgenommen werden, kann ein diffuses Gefühl der Einschränkung entstehen, das zu Stress führt und so den Arbeitsalltag teils erheblich erschwert“, sagt Dr. med. Anette Wahl-Wachendorf, Vizepräsidentin beim Verband Deutscher Vertriebs- und Werksärzte.

Immer mehr Konzerne und Unternehmen mittlerer Größe erkennen, dass auch sie für die Gesundheit ihrer Angestellten verantwortlich sind und setzen deshalb auf Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Laut einer Studie des Gesundheitsvorsorge-Unternehmens BAD von 2014 sind 63 Prozent der deutschen Unternehmen davon überzeugt, dass BGM als ganzheitliches Konzept in Zukunft immer wichtiger wird.

Unternehmen und Mitarbeiter gefordert

Doch wie sollte das aussehen? Neben auf das Aufgabenumfeld und den einzelnen Mitarbeiter abgestimmten Angeboten wie Entspannungs- und Rückenübungen, beleuchten moderne Unternehmen verstärkt die Bereiche Arbeitsorganisation sowie Arbeitsplatzrotationen. „Zunehmend gefragt sind ebenso Gesundheitszirkel, in denen sich Mitarbeiter einzelner Abteilungen regelmäßig austauschen, um Themen wie Ernährungsberatung oder augenfreundliche Arbeitsplätze voranzutreiben“, so die Expertin. Aber auch von Arbeitnehmern selbst initiierte Maßnahmen – mit Fokus auf Bewegung, Ernährung und den Umgang mit Stresssituationen – sind Bestandteil eines nachhaltigen und ganzheitlichen BGM.

Ebenso im Kommen sind sogenannte Employee Assistance Programs (EAP) zur Unterstützung des BGM. Ziel ist es, mithilfe eines extern arbeitenden und neutralen Expertenteams aus Medizinern, Psychologen und Pädagogen Mitarbeiter wirksam bei Arbeitsstress zu beraten. EAP hilft bei Krankheiten oder Krisen, die eigene Leistungsfähigkeit wieder zurückzugewinnen, um Ausfallzeiten zu verkürzen und Arbeitsunfähigkeit zu verhindern. Denn eines ist klar: Fitte Mitarbeiter sind die Basis für den Erfolg eines Unternehmens. ●

Über eine stressfreie Atmosphäre am Arbeitsplatz freut sich auch die Gesundheit.

FOKUSINTERVIEW

„BGM muss individuell und nachhaltig sein“

Oliver Foitzik ist Herausgeber des Buches „Wirtschaftsfaktor Gesundheit – Wie Ihr Unternehmen durch Corporate Health gesünder und leistungsfähiger wird“. Darin schildern Experten aus Theorie und Praxis, worauf es im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ankommt.

Wieso sollten Unternehmen auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter achten? Die Belegschaft wird immer älter und arbeitet immer länger. In Zeiten von Fachkräftemangel und demographischem Wandel ist es für Unternehmen überlebensnotwendig, dafür zu sorgen, dass ihre Mitarbeiter gesund und leistungsfähig sind. Nachhaltiges BGM ist präventiv: Unternehmen treffen vorbeugend Maßnahmen, um Zufriedenheit, Motivation und damit auch Produktivität und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu steigern.

Immer mehr Arbeitnehmer werden aufgrund psychischen Drucks krankgeschrieben. Wie kann das verhindert werden? Entscheidend ist, dass Führungskräfte frühzeitig erkennen, dass Mitarbeiter krank oder überlastet sind. Dann sind Gegenmaßnahmen am effektivsten. Sie müssen deshalb genau hinschauen, einfühlsam sein und das Gespräch suchen.

Was sind die wichtigsten Kriterien für ein erfolgreiches BGM? Vor allem die individuelle Ansprache der verschiedenen Zielgruppen wie Frauen und Männer, Ältere und Jüngere und Berufsgruppen. Entscheidend ist ein Gesamtkonzept, das sich langfristig und nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert.

GASTBEITRAG

Hightech statt „Hä?“

Haben Sie sich schon einmal im Spiegel betrachtet, wenn Sie etwas akustisch nicht verstanden haben? Wahrscheinlich legen Sie die Hand hinters Ohr, recken den Kopf nach vorne, kneifen die Augen leicht zu und Ihr Mund formt ein gedehntes „Hä?“...

Ihr vorteilhaftester Ausdruck? Gewiss nicht. Und doch nehmen ihn noch immer viele Menschen in Kauf, anstatt ein Hörsystem zu tragen. Fast jeder sechste Bundesbürger leidet unter Schwerhörigkeit. Gleichzeitig benötigt fast jeder zweite Mensch ab 70 Jahren ein Hörsystem, jedoch trägt nicht einmal jeder siebte eines. Wer aber – unabhängig vom Alter – trotz Hörminderung nicht verkniffen und verunsichert durchs Leben gehen will, sieht sich dank moderner Technik in seinem Selbstbewusstsein gestärkt und nimmt wieder schwungvoll und aktiv am Leben teil, wie aktuelle Umfragen belegen. Ganz zu schweigen von der deutlich geminderten Unfallgefahr, etwa im Straßenverkehr, oder der ebenfalls nachgewiesenen Vorbeugung gegen Demenz.

All das leisten die kleinen, mitunter fingernagelgroßen Kraftpakete, die unauffällig im oder hinter dem Ohr verschwinden; oder mit glitzernden Steinchen und in modischen Farben zum echten Hingucker werden. Hörsysteme lassen sich zudem drahtlos mit Unterhaltungselektronik verbinden. Sie werden überzeugt sein: Hightech für das Ohr lässt Sie nicht nur besser hören, sondern auch viel besser aussehen als mit einem „Hä?“.

DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Hier muss ein Facharzt ran

Nichts kommt uns so selbstverständlich vor wie unsere Atmung. Umso mehr fällt es uns auf, wenn unsere Lungentätigkeit eingeschränkt ist. Die richtige Diagnostik durch einen Spezialisten ist bei gewissen Symptomen unverzichtbar. Er entscheidet, ob eine Therapie nötig ist oder nicht.

Von Wiebke Toebelmann

Husten? Stechen im Brustkorb? Verfärbter Auswurf? Ständige Atemnot? Das sind Symptome, die Sorgen machen – und das zu Recht. Dem Lungenfacharzt (Pneumologe) stehen Möglichkeiten zur Verfügung, schwere Erkrankungen unseres so wichtigen Atemorgans festzustellen und gegebenenfalls eine Therapie zu verordnen. Ist es eine Bronchitis? Asthma? Oder gar ein Emphysem?

Ähnliche Symptome

So ähneln sich etwa die Anzeichen für Asthma und die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung COPD, wobei Asthma meist im Kindesalter beginnt – COPD dagegen als Folge langjährigen Rauchens. Eine Lungenfibrose weist geringe Belastbarkeit und Atemprobleme auf – hier sind oft Umwelteinflüsse wie Asbestkontakt verantwortlich.

Der Pneumologe verwendet Röntgen und stellt durch eine Überprüfung der Lungenfunktion (Spirometrie) eine mögliche Verengung der Bronchien fest. Sauerstoff- und Blutgasuntersuchung gehören ebenso zur Diagnostik wie ein Allergietest.

Therapiert wird bei Asthma medikamentös durch Inhalationssprays, bei COPD mit schleimlösenden, bronchialerweiternden und anti-entzündlichen Medikamenten. Bei Lungenfibrose kommen kortisonhaltige Präparate oder auch Immunsuppressiva zum Einsatz. Generell gilt: Die genannten Krankheiten sind nicht heilbar – die Therapien können nur die Symptome lindern. ●

Ein Röntgenbild gibt Aufschluss über krankhafte Veränderungen der Lunge.

FOKUSINTERVIEW

„Behandlungsoption: Körperliches Training"

Prof. Heinrich Worth, Vorsitzender der AG Lungensport, über das körperliche Training als wichtige Behandlungsoption für chronisch lungenkranke Patienten.

Welche Folgen hat die eingeschränkte Belastbarkeit infolge von Atemnot und/oder muskulärer Erschöpfung? Folgen sind körperliche Schonung, ein Verlust an Kondition für Herz, Kreislauf und Muskulatur sowie eine hierdurch bedingte Abnahme der Lebensqualität mit Entwicklung depressiver Zustände und zunehmender sozialer Isolation. Dieser Abwärtsspirale kann durch eine Bewegungstherapie unter Einschluss körperlicher Trainingsprogramme entgegengewirkt werden.

Eignet sich diese Therapie für alle lungenkranke Patienten? In Abhängigkeit von der Schwere der Lungenerkrankung und den Komorbiditäten können Lungenkranke bei Nachweis einer gewissen Mindestbelastbarkeit an stationären und ambulanten Trainingsprogrammen teilnehmen. Zur Verstetigung der Trainingseffekte ist die Teilnahme in einer ambulanten Lungensportgruppe hilfreich.

WERBEBEITRAG VERBANDSPORTRÄT

COPD – Krankheit und Herausforderung

„Das Leben endet nicht mit der Diagnose COPD-Lungenemphysem. Es beginnt neu, nur auf eine andere Art und Weise als bisher." Das ist der Leitspruch der Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland, die 2001 von Jens Lingemann gegründet wurde.

„Damals war nicht absehbar, dass dieses Projekt einmal derart gut angenommen werden würde. Aus anfänglich fünf Teilnehmern sind mittlerweile mehr als 13.500 geworden, die wir über unsere kostenlose Mailingliste, den Newsletter, unsere Foren und unsere 58 Selbsthilfegruppen erreichen", so Lingemann. Die monatlichen Treffen dienen sowohl dem Erfahrungsaustausch als auch der Information, die durch Vorträge von Lungenfachärzten, Therapeuten und anderem Fachpersonal angeboten werden.

Ein weiteres Ziel ist, die Betroffenen, die häufig aufgrund ihrer Mobilitätseinschränkung kaum oder gar keine sozialen Kontakte mehr haben, aus dieser Isolation herauszuholen und ihnen Plattformen zur Kommunikation, Information und zum Austausch anzubieten.

Am 12. September 2015 wird das 8. Symposium Lunge in Hattingen/Nordrhein-Westfalen im Industriemuseum durchgeführt, und erneut werden zehn namhafte Pneumologen interessante Vorträge halten. Wertvolle Informationen lassen sich im Rahmen einer Fragestunde und in einer umfangreichen Ausstellung sammeln. Im Jahr 2014 kamen mehr als 2.400 Besucher zum jährlich stattfindenden kostenlosen Patientenkongress.

www.lungenemphysem-copd.de

SAUERSTOFFTHERAPIE

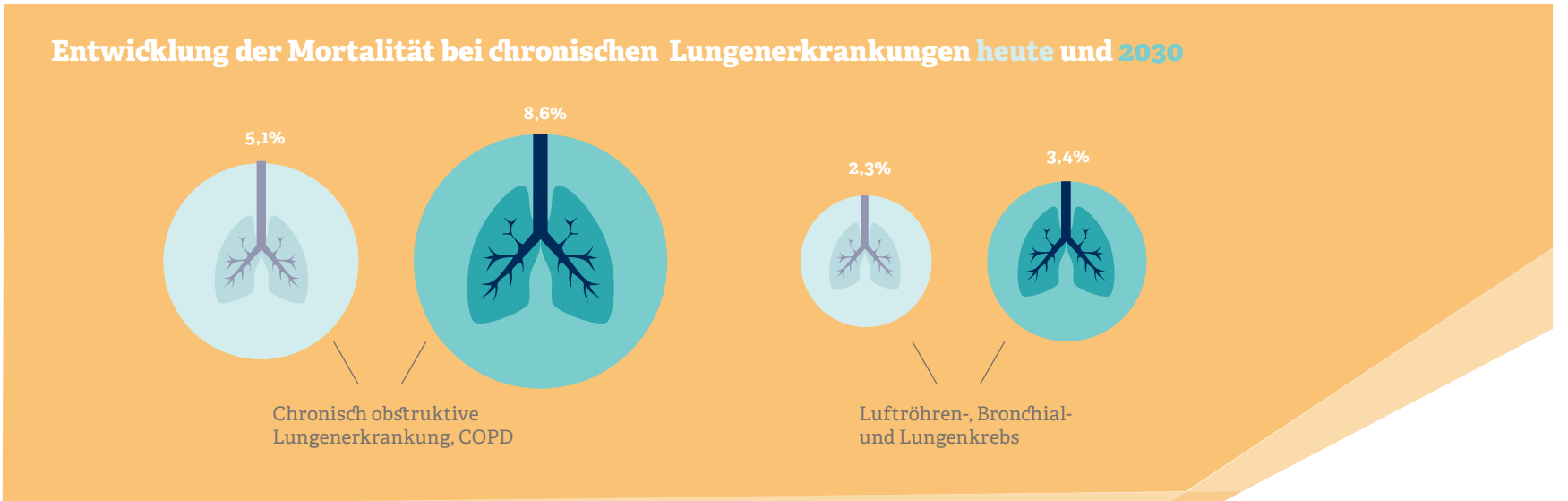
Endlich wieder durchatmen

Von Wiebke Toebelmann

COPD – vier Buchstaben, die ein Leben grundlegend verändern. Betroffenen der „chronic obstructive pulmonary disease“ verschlägt es buchstäblich den Atem. Mit Hilfe einer Sauerstofftherapie können Mobilität und Lebensqualität der Patienten erheblich gesteigert werden.

Die „chronisch-obstruktive Lungenkrankheit“ war früher gemeinhin als „Raucherlunge“ bekannt, und abwegig ist diese Bezeichnung nicht: Tatsächlich sind 90 Prozent der Betroffenen Raucher oder Ex-Raucher, und das Risiko, an COPD zu erkranken, ist bei ihnen siebenfach erhöht im Vergleich zu denen, die nie geraucht haben. 20 Prozent aller Langzeitraucher erkranken im Laufe ihres Lebens in milder oder auch schwerwiegender Form. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist COPD die dritthäufigste Todesursache, in Deutschland leiden 6,8 Millionen Menschen daran, so dass sich die Krankheit als Volkskrankheit klassifizieren lässt.

COPD entsteht meist aus einer chronischen Bronchitis, die vorliegt, wenn Husten und Auswurf zwei Jahre in Folge für mindestens drei Monate anhalten. Wer jetzt weiterraucht, riskiert irreparable Schäden in der Lunge – und die schwere Erkrankung COPD. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus chronischer Bronchitis und einem Lungenemphysem, ▶▶▶



WERBEBEITRAG PRODUKTPORTRÄT

Lungenfunktion auf dem Prüfstand

Erkrankungen der Atemwegsorgane sind auf dem Vormarsch. Eine effiziente Diagnostik ist das A und O. Die Firma CareFusion bietet ein Portfolio von Lungenfunktionsmessplätzen, das von einfachen Spirometern bis hin zu komplexen Systemen, wie den Ganzkörperplethysmographen, reicht.

Bei Verdacht auf eine Erkrankung der Atemwege oder der Lunge sollte grundsätzlich eine Lungenfunktionsprüfung durchgeführt werden. Möglichst frühzeitig, damit Präventionsstrategien erarbeitet, die Früherkennung verbessert und notwendige therapeutische Maßnahmen individuell angepasst bzw. optimiert werden können. Die Untersuchung erfolgt in der Regel mittels einfacher Spirometrie. Diese schon sehr sensible und aussagefähige Methode verlangt allerdings eine gute Kooperation vom Patienten in Form von maximalen Atmungsmanövern.

Moderner Ganzkörperplethysmograph der Firma CareFusion

Plethysmographie: Diagnostik im Detail

In der pneumologischen Basisdiagnostik hat sich der Ganzkörperplethysmograph fest etabliert. Wesentliches Merkmal dieses Lungenfunktionsmessplatzes ist eine helle und freundliche Kabine, in die sich der Patient setzt. In kürzester Zeit können so mitarbeitsunabhängige Kenngrößen der Lungenfunktion ermittelt werden. Die Ganzkörperplethysmographie erlaubt es, verschiedenartige Störungen der Lungenfunktion im Detail aufzuschlüsseln und damit eine optimale Therapie zu garantieren.

www.carefusion.de

WERBEBEITRAG UNTERNEHMENSPORTRÄT

Neu: Webshop für Homecare Produkte

Bestellen Sie ab sofort verschreibungsfreie Produkte aus den Bereichen Sauerstofftherapie, Schlaf, Beatmung und Ernährung bequem und unkompliziert online bei Linde Healthcare. Unsere Website bietet Ihnen ein vielfältiges Produktsortiment, in dem Sie auch praktische Alltagshelfer finden.

Der ELEMENTAR-Webshop bietet Ihnen eine Fülle an innovativen Produkten, die das Leben angenehmer gestalten, wie zum Beispiel das beliebte Pulsoxymeter MD 300, mit dem Sie unterwegs kinderleicht die Sauerstoffsättigung des Blutes sowie den Puls messen können. Aber nicht nur Patienten, die eine Langzeitsauerstofftherapie erhalten, finden sinnvolle Utensilien – auch Produkte wie Sami der Seehund, ein Inhalationsgerät speziell für Kinder, können dort bestellt werden.

Darüber hinaus baut Linde Healthcare das Sortiment kontinuierlich weiter aus. Für die Zukunft sind beispielsweise leckere, glutenfreie Speisen, Lichtwecker für ein natürliches Erwachen oder Luftbefeuchter zur Verbesserung des Raumklimas geplant. Alle Produkte in diesem Shop sind frei verkäuflich und können ohne Verschreibung durch einen Arzt auf eigene Rechnung bestellt werden. Seien Sie schnell: Den ersten 500 Bestellungen legen wir kostenlos eine hochwertige Einkaufstasche von Reisenthel bei!

www.linde-healthcare-elementar.de

Unser neuer Webshop. Schauen Sie doch mal rein.

▶▶▶ also einer überblähten Lunge, die Husten, Atemnot und übermäßige Schleimproduktion zur Folge hat. Die Lungenfunktion ist vermindert und wird anfällig für Infektionen. Schon geringste körperliche Aktivitäten werden zur Qual.

Freier bewegen mit Sauerstoffgerät

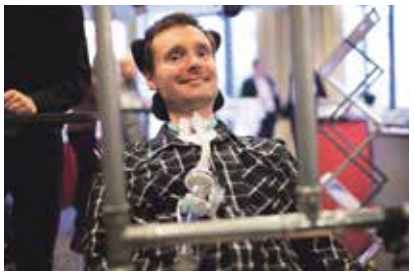
Ein zentraler Baustein in der Behandlung von COPD ist neben Medikamenten die Sauerstofftherapie. Eine Maßnahme, die in Studien immer wieder sehr positive Ergebnisse aufweist . Vor allem die sogenannte LOT (long-term oxygen therapy) verlängert nachweislich das Leben um zwei bis drei Jahre, vermindert die Anfälligkeit für Infekte und erhöht das Wohlbefinden. Sie ist nicht-invasiv, sprich ohne Beatmungstubus, und ist für den Heimgebrauch tauglich.

Sauerstofftherapien werden nur bei Patienten angewendet, bei denen ein schwerer chronischer Sauerstoffmangel im Blut festgestellt wurde, das heißt, dass der Sauerstoff-Partialdruck im Zeitraum von vier Wochen mehrmals einen Wert von unter 55 mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule) erreicht. Die Behandlung funktioniert wie folgt: Der Patient erhält über einen dünnen Schlauch, der mittels einer Nasenbrille in beide Nasenlöcher eingeführt wird, mit Sauerstoff versetzte Luft. Mindestens 16 Stunden muss die Therapie erfolgen, ideal ist aber eine Zufuhr rund um die Uhr. Die Sauerstoffsysteme sind mobil und kommen in unterschiedlichen Ausführungen: als Flüssigsauerstoffsystem, als Sauerstoffkonzentrator oder als Gasdruckflasche. Je nach Ausführung wiegt das Gerät zwischen 1,8 und 5,5 Kilogramm und wird vom Lungenfacharzt individuell auf den Patienten eingestellt. Den korrekten Umgang mit ihrem neuen „Begleiter“ erlernen die Betroffenen meist in Schulungen im Rahmen einer Reha.

Luft bedeutet Freiheit.

Konsequenz ist das A und O

24 Stunden täglich von einem Gerät abhängig zu sein, ist extrem einschneidend und verändert das ganze Leben. Eine italienische Studie fand heraus, dass die sogenannte Therapietreue gerade mal 40 bis 75 Prozent beträgt, da die kontinuierliche Durchführung meist als beschwerlich empfunden wird, und auch die Angst vor Stigmatisierung durch das Herumtragen eines Sauerstoffsystems spielt eine Rolle. Hier hilft der regelmäßige Austausch in einer Selbsthilfegruppe zur Erlangung wertvoller Tipps und einer Stärkung des Selbstwertgefühls. Fakt ist: Nur eine konsequente Sauerstoffbehandlung bringt den therapeutischen Effekt – und ein deutliches Plus in Sachen Lebensqualität. ●


Non-invasive und invasive Beatmung

WERBEBEITRAG VERBANDSPORTRÄT

Wir sind Menschen wie alle anderen auch!

Seit der Poliomyelitis-Epidemie in den 1950er-Jahren wurde die technisch unterstützte Atmung entwickelt. Vielfach unter Mitwirkung der Betroffenen, die trotz ihrer Erkrankung nicht nur weiter leben, sondern auch lachen, sehen und hören, also teilhaben wollten.

Die Beatmung über eine Gesichtsmaske ermöglicht es den Betroffenen, weitgehend autonom zu leben. Vor allem junge Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen oder hohem Querschnitt, die meist keine weiteren internistischen Erkrankungen haben, können durchaus selbstbestimmt leben. Bei einer Körperbehinderung benötigen sie zusätzlich assistierende Unterstützung. Viele von ihnen haben eine Ausbildung oder ein Studium durchlaufen, sind berufstätig, gehen ihren Hobbys nach und nehmen am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teil. Auch Reisen mit Beatmungsgerät und Rollstuhl sind keine Seltenheit mehr.

Unvergessen der Saxophonist Klaus Kreuzeder, der noch bis kurz vor seinem Tod im Jahr 2014 Konzerte gab. Selbst mit invasiver Beatmung ist heutzutage selbstbestimmtes Leben möglich. Ein beatmeter Mensch hat wie jeder von uns Sehnsüchte, Wünsche und Ziele. Die Deutsche interdisziplinäre Gesellschaft für außerklinische Beatmung (DIGAB) e.V. setzt sich für mehr Lebensqualität sowie die adäquate Versorgung der Betroffenen durch Ärzte, Pflegekräfte, Therapeuten und Assistenten ein.

www.digab.de

WERBEBEITRAG VERANSTALTUNGSPORTRÄT

Gesundes Älterwerden

Vom 2. bis 4. Juli 2015 geht es im Congress Centrum Messe Frankfurt um ein aktives und gesundes Älterwerden. An drei Tagen gibt es etwa 100 Einzelveranstaltungen zum Zuhören, Mitdiskutieren und Mitmachen. Es erwarten Sie interessante Parcours, kostenfreie Gesundheitstests, ein vielfältiges Bühnenprogramm sowie fachliche Beratung.

www.deutscher-seniorentag.de

FOKUSINTERVIEW

„Die alten Richtwerte stimmen nicht mehr“

Prof. Dr. Carl-Peter Criée ist Vorsitzender der Deutschen Atemwegsliga e.V.. Der Experte erläutert die neuen Spirometrie-Leitlinien.

Was wird mit dem Verfahren der Spirometrie untersucht und erkannt? Die Spirometrie ist die einfache und schnelle Untersuchung der Funktion der Lunge. Dabei wird an einem Lungenfunktionsgerät nach einer tiefen Ausatmung bei maximaler Einatmung das maximale Lungenvolumen gemessen (Vitalkapazität) und anschließend bei einer schnellen und kräftigen Ausatmung das maximal in einer Sekunde abgeatmete Volumen bestimmt (Sekundenkapazität). Mit der Bestimmung der Vitalkapazität und der Sekundenkapazität kann man ein vermindertes Lungenvolumen und eine Behinderung der Ausatmung erkennen.

Warum wurde eine neue Leitlinie zur Spirometrie notwendig? Obwohl es sich bei der Spirometrie um eine seit Jahrzehnten bewährte Methode zur Messung der Lungenfunktion handelt, wurde in diesem Jahr eine neue Leitlinie zur Spirometrie publiziert (Pneumologie 2015; 69: 147-164). Dies war notwendig, weil 2012 neue spirometrische Referenzwerte publiziert wurden, die an mehr als 74.000 gesunden Nierauchern im Alter von drei bis 95 Jahren erhoben wurden. Im Vergleich zu den alten Normalwerten fanden sich bis zu zehn Prozent höhere Lungenfunktionswerte und ab dem 45. Lebensjahr eine höhere Streuung der Werte, so dass sich der Normalbereich verschoben hat.

Welche Folgen haben die neuen Erkenntnisse? Dass bei Verwendung der alten Normalwerte, gerade im höheren Alter, krankhafte Werte diagnostiziert wurden, die nach den neuen Berechnungen normal sind. Die neuen Normalwerte müssen jetzt in die Software der Lungenfunktionsmessgeräte implementiert werden.

HILFE FÜR DAS OHR

Wenn sich das Leben wieder Gehör verschafft

Außen vor, statt wenigstens dabei? 19 Prozent der deutschen Bevölkerung über 14 Jahre sind von Hörschäden betroffen, Tendenz steigend. Hörgeräteentwickler, Wissenschaftler und Forscher arbeiten mit Hochdruck an neuen Ideen, um dem Ohr sprichwörtlich wieder mehr Sinn zu verleihen.

Von Manuel Lippert

Tina Becker aus Gießen strahlt: „Es ist wie eine neue Welt." Es ist laut im Café, aber man hört, was man zu ihr sagt. Mit zweieinhalb Jahren wurde bei ihr partielle Taubheit diagnostiziert. Es folgte der übliche Weg: Hörgeräte, Logopädie, kleine Erfolge. Heute kann die 42-Jährige dank zweier Cochlea-Implantate wieder fast vollständig hören – ein Segen, der längst nicht für alle gilt.

In Deutschland sind etwa 15 Millionen Menschen über 14 Jahre hörbeeinträchtigt. Davon sind etwa 1,6 Prozent schwerhörig, rund 80.000 gehörlos. 56,5 Prozent der Hörbeeinträchtigten sind leichten Grades schwerhörig, 35,2 Prozent mittelgradig, 7,2 Prozent hochgradig sowie 1,6 Prozent an Taubheit grenzend schwerhörig.

Immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen

Die meisten Schwerhörigen sind 70 Jahre und älter. Doch auch junge Menschen sind zunehmend betroffen. Hauptursache: zu laute Musik. Mini-Kopfhörer von MP3-Playern zum Beispiel erreichen oft Mittelwerte von 100 Dezibel, was einem Presslufthammer gleichkommt. Experten erwarten, dass immer mehr Kinder und Jugendliche unter bleibenden Hörschäden leiden werden.

Hörverlust ist ein schleichender Prozess. Häufig ist den Betroffenen lange Zeit nicht bewusst, dass sie Schwierigkeiten mit ihrem Gehör haben. So vergehen vom Auftreten erster Symptome bis zur Konsultation eines Akustikers oder HNO-Arztes oft fünf bis zehn Jahre. Was fatal sein kann, denn je früher man sich fachkundige Unterstützung holt, desto erfolgversprechender die Behandlung.

Doch nur etwa 20 Prozent der Schwerhörigen besitzen ein Hörgerät. Einerseits scheint die Angst vor Stigmatisierung übermächtig, andererseits sind die Symptome oft zu schwammig oder werden verdrängt. Schließlich reicht das Restgehör ja noch aus, um irgendwie im Alltag zurechtzukommen. Angstzustände bis hin zu Depressionen können die Folgen sein, wenn die Kommunikation mit anderen Menschen zum Erliegen kommt – und das Gegenteil, wenn sie wieder auflebt.

Laute Musik muss gut ausgesteuert sein.

> *Nur rund ein Fünftel der stark Hörbeeinträchtigten verwenden ein Hörgerät.*

Mit Cochlea-Implantaten wieder (fast) ganz Ohr

„Mit regulären Hörgeräten hatte ich bei 90 Dezibel nur zehn Prozent Hörvermögen, mit Cochlea-Implantaten bis zu 80", sagt Becker. Für sie hat sich die Lebensqualität zweifellos „in allen Bereichen verbessert", bestätigt sie und ergänzt lächelnd: „Ich höre sogar Katzen schnurren!"

Cochlea-Implantate kommen vor allem dann zum Einsatz, wenn mindestens eine Schwerhörigkeit mittleren Grades diagnostiziert wird. Sie ersetzen die Funktion der defekten oder nicht vorhandenen Haarzellen in der Gehörschnecke (Cochlea) und bestehen aus einem internen Implantat und einem externen Audioprozessor. Das Cochlea-Implantat, 1978 zum ersten Mal als Mehrkanalforschungs-Implantat entwickelt, ist bis heute das erste tatsächlich realisierbare Surrogat eines Sinnesorgans.

High-End-Geräte revolutionieren den Markt

Auch auf dem Hörgeräte-Sektor gibt es fortlaufend innovative Weiterentwicklungen. Parallel zur High-End-Technisierung der Kommunikationsmedien, wie etwa Smartphones und Tablets, werden auch Hörgeräte leistungsstärker, kleiner und vor allem digitaler. Wie beispielsweise In-The-Ear-Geräte mit Drahtlostechnologie, die ermöglichen, dass Hörgeräte im linken und rechten Ohr permanent und automatisch wichtige Einstellungen und Audio-Signale mit dem Partnergerät teilen und austauschen können. Optional kann die Justierung der Geräte auch per Fernbedienung oder über eine entsprechende App vorgenommen werden. Das Wirkungsspektrum moderner Hörgeräte, die auch in puncto Design neue Maßstäbe setzen, hat teils verblüffende Ausmaße: So kann unter bestimmten Voraussetzungen ein Schwerhöriger „besser" hören als jemand ohne auditive Beeinträchtigung.

Die Wissenschaft arbeitet ebenfalls weiter mit Hochdruck an neuen Lösungswegen. So hat die Universitätsmedizin Göttingen im März 2015 ein neues Forschungsinstitut erhalten. Am Institut für auditorische Neurowissenschaften sollen die molekularen und zellularen Grundlagen des Hörens weiter erforscht und neue Ansätze für die Behandlung von Schwerhörigkeit entwickelt werden.

FOKUSINTERVIEW

„Hörgeräte werden immer smarter"

Martin Blecker ist Präsident der Europäischen Union der Hörgeräteakustiker e. V. (EUHA). Als Hörgeräteakustiker-Meister weiß er genau, welche erstaunlichen Innovationen bei Hörgeräten die Zukunft bringen wird.

Wann wird das Hörgerät Funktionen des Smartphones übernehmen? Die technischen Entwicklungen sind rasant. Die Technik nutzt jedoch niemandem, wenn sie nicht individuell auf den Nutzer eingestellt ist. Die Stiftung Warentest sagt dazu: „Der Erfolg beim Hören mit Hörgeräten ist entscheidend von der Arbeit des Hörgeräteakustikers abhängig." Vor Jahren waren Mobiltelefone ausschließlich zum Telefonieren da. Inzwischen sind Smartphones echte Allrounder mit enormen Zusatzleistungen. Hörgeräte entwickeln sich anlog dazu. Meine Prognose: In fünf bis acht Jahren werden Hörsysteme zu 20 Prozent zum Hören genutzt und zu 80 Prozent für entsprechende Zusatzleistungen.

Welche zusätzlichen Funktionen kommen da infrage? Ich denke neben den Anschlussfunktionen an sämtliche Kommunikationsmedien vor allem an Gesundheitsfunktionen – zum Beispiel Blutzucker- und Blutdruckmessungen oder Erinnerungsfunktionen für Medikamenteneinnahmen. Ich bin mir sicher, dass wir diesen Weg gehen werden.

Was überrascht Sie persönlich an modernen Hörgeräten? Sie sind dem „normal funktionierenden" Gehör teilweise überlegen: Schwerhörige, die mit Hörsystemen eingestellt sind, hören in bestimmten Situationen besser als Normalhörende. Das zeigt sich besonders in geselliger Runde, auf Partys oder Kongressen, wenn viele Menschen durcheinander sprechen und Normalhörende Probleme haben, sich auf ein Gespräch zu konzentrieren.

HILFE FÜR DAS AUGE

Mehr Schärfe dank Hightech

Von Svenja Runciman

Mehr als die Hälfte der Deutschen leidet an Sehfehlern. Nicht nur Brille und Kontaktlinsen können Abhilfe bei Kurz- und Weitsichtigkeit schaffen: Immer mehr Betroffene entscheiden sich für eine Laseroperation. Doch ist der Eingriff überhaupt für jeden geeignet? Und gibt es Risiken?

Beschlagene Gläser auf der Nase, kratzende Haftschalen im Auge – Sehhilfen haben auch ihre Nachteile. Daher entscheiden sich jährlich über 100.000 Deutsche für eine Laser-OP, bei der die Brechkraft von fehlsichtigen Augen so korrigiert wird, dass anschließend scharfes Sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen möglich ist. Das häufigste Verfahren ist die LASIK-Methode, die bei Hornhautverkrümmung sowie Kurz- und Weitsichtigkeit angewendet wird. Die Vorteile dieses Eingriffs für Sehschwächen von bis zu acht Dioptrien liegen auf der Hand: Er ist weitgehend schmerzfrei, wird ambulant durchgeführt und dauert nur wenige Minuten.

Nicht jeder kann unter den Laser

Das „Go" vom Operateur gibt es nur, wenn die Hornhaut ausreichend dick ist und über eine geeignete Struktur verfügt. Zudem sollte die Brillenstärke zwei Jahre stabil sein, da eine Laserbehandlung nur dann Sinn macht, wenn sich das Auge nicht in der Entwicklung befindet. Aufgrund der ständig weiterentwickelten Laser-Technologie hat sich die Genauigkeit dieser Prozedur immer weiter verbessert, auch das Risiko für Nebenwirkungen wie trockene Augen oder eine Rest-Fehlsichtigkeit sinkt. Eine Studie der „Oregon Health and Science University" belegt sogar, dass Patienten nach einer LASIK-OP weniger häufig einen durch Infektionen hervorgerufenen Sehverlust erleiden als Kontaktlinsenträger. ●

> *Etwa 100.000 Deutsche unterziehen sich jährlich einer Laser-OP.*

In nur wenigen Minuten sorgen moderne Laser-Geräte für scharfe Sicht.

GASTBEITRAG

Sonnenbrillen – bitte nur vom Augenoptiker

Der Frühling ist da, die Sonne scheint, Sonnenbrillen werden aufgesetzt. Doch Vorsicht: Nicht jedes Modell schützt die Augen ausreichend.

Die qualitativen Unterschiede bei Sonnenbrillen sind sehr groß, und manche Schutzfunktionen der Brillen sind für Verbraucher nicht erkennbar. UV-Strahlen können zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut führen. Sonnenbrillen, die nur das sichtbare Licht „dämpfen" (Tönung), aber keinen UV-Schutz (UV-Filter) bieten, schaden mehr als sie nützen. Nicht die dunkelsten Brillengläser schützen am besten, sondern Gläser aus hochwertigem Material mit UV-Schutz. Der beste UV-Schutz nützt aber nichts, wenn die Brille nicht in Form, Größe und Material an die Gesichtsform und die persönlichen Bedürfnisse angepasst ist – dies bedarf des fachmännischen Wissens eines Augenoptikers. Besonders wichtig ist der Sonnenschutz für Kinderaugen. Ihr Augenoptiker berät Sie natürlich auch hierzu mit dem nötigen Einfühlungsvermögen.

WERBEBEITRAG

PRODUKTPRÄSENTATION

BGM und BGF richtig machen

BGM und BGF werden heutzutage immer wichtiger. „Wirtschaftsfaktor Gesundheit – Wie Ihr Unternehmen durch Corporate Health gesünder und leistungsfähiger wird" (ISBN Buch 978-3-9817264-0-4 / ISBN eBook 978-3-9817264-1-1) beleuchtet die verschiedenen Facetten von BGM und BGF. Fallstudien und Best Practices zeigen auf, wie es richtig geht.

www.fomaco.de/buch-wirtschaftsfaktor-gesundheit

FOKUSINTERVIEW

„Qualitätssicherung ist oberstes Gebot"

Der Verband der Spezialkliniken Deutschlands für Augenlaser und Refraktive Chirurgie g.e.V. (VSDAR) ist ein Dachverband hoch spezialisierter Augenkliniken, dessen Mitglieder zu den renommiertesten deutschen Augenchirurgen gehören. Präsidentin Dr. med. Stefanie Schmickler erläutert, worauf Patienten achten sollten.

Wer sich von Brille oder Kontaktlinsen verabschieden möchte, sollte bei der Auswahl seines Operateurs durchaus kritisch sein. Worauf muss ich als Patient achten? Erfahrung des Chirurgen, regelmäßige Fortbildung, technische Ausstattung und Einhaltung der Hygienestandards sind wichtige Kriterien. Um eine optimale Betreuung von Patienten gewährleisten zu können, ist zudem ein umfassendes Qualitätsmanagement unabdingbar. Auch sollte die Klinik das gesamte Spektrum der refraktiven Chirurgie abdecken, das heißt sowohl laser- als auch linsenchirurgische Eingriffe anbieten. Nur dann kann mir als Patient auch das für meine individuellen Bedürfnisse geeignetste Verfahren angeboten werden.

Woran erkenne ich einen solchen Anbieter? Eine Orientierungshilfe liefert hier zum Beispiel das vom VSDAR initiierte und gemeinsam mit dem TÜV-Süd und der Kommission Refraktive Chirurgie (KRC) entwickelte Gütesiegel „LASIK-TÜV Süd". Externe Gutachter prüfen und verifizieren eben jene Faktoren bis hin zu Ergebnisqualität, Komplikationsraten und Patientenzufriedenheit. Dieses Zertifikat signalisiert den Patienten, dass in einer solchen Einrichtung höchste Standards hinsichtlich Sicherheit und Qualität gelten und die Operateure über ein hohes Maß an Erfahrung verfügen.

ZU GUTER LETZT, ABER NICHT DAS LETZTE. EIN KOMMENTAR.

Das Wichtigste, was wir haben

Wenn zentrale Körperfunktionen in Mitleidenschaft gezogen werden oder gar komplett zerstört sind, ist das ein schwerer Schlag, und das Leben gerät ins Wanken. Doch solange alles prima funktioniert, neigen wir dazu, nicht genügend auf uns zu achten. „Ein Hörschaden? Passiert nur den anderen – nicht mir!“, denken wir und drehen die Musik auf unserem MP3-Player noch weiter auf. Starren stundenlang auf unseren PC-Bildschirm, ohne unseren Augen Erholungspausen zu gönnen. Rauchen täglich eine Packung Zigaretten ohne das Bewusstsein, dass wir eines Tages von einem Sauerstoffgerät abhängig sein könnten, weil wir unsere Lunge geschädigt haben. Unser Körper hat unglaubliche Selbstheilungskräfte – doch wir sollten ihn bei seiner Arbeit unterstützen. Ein bewusster und gesunder Umgang ist da schon der Anfang. Hören wir also in uns hinein!

Wiebke Toebelmann
Chefredakteurin

Unsere nächste Ausgabe

Apotheke

Die Apotheke ist als Kompetenzzentrum für die Arzneimittelversorgung unerlässlich. Aber sie spielt auch eine Rolle in der Gesundheitsversorgung.

Präventionsmaßnahmen, Schwerpunktthemen und Aktionswochen sorgen dafür, dass Menschen sich bewusst mit ihrer Gesundheit befassen.

Mehr am 20. Mai unter anderem in Die Welt. Und für alle, die nicht warten möchten, ab dem 19. Mai in unserer „Reflex Verlag“ App. Zum Download einfach den QR-Code scannen.

IMPRESSUM

Projektmanager
Franziska Barnieske
franziska.barnieske@reflex-media.net

Redaktion
Nadine Effert, Tobias Lemser, Manuel Lippert, Svenja Runciman, Wiebke Toebelmann

Art Direktion
Ann-Kathrin Gallheber
annkathrin.gallheber@reflex-media.net

Layout
Ayse Nacak
ayse.nacak@reflex-media.net

Fotos
Thinkstock / Getty Images

Druck
BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH

V.i.S.d.P.
Wiebke Toebelmann, Nadine Effert
redaktion@reflex-media.net

Weitere Informationen:
Barbara Singer
barbara.singer@reflex-media.net

Reflex Verlag GmbH
Hackescher Markt 2–3
D-10178 Berlin
T 030 / 200 89 49-0

www.reflex-media.net

Eine Publikation der Reflex Verlag GmbH am 18. Mai 2015 im Handelsblatt.

Der Reflex Verlag und die Verlagsgruppe Handelsblatt sind rechtlich getrennte und redaktionell unabhängige Unternehmen.

Inhalte von Werbebeiträgen wie Unternehmens- und Produktporträts, Interviews, Anzeigen sowie Gastbeiträgen und Fokusinterviews geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder. Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.

Der Reflex Verlag greift aktuelle Themen auf, recherchiert zielgruppengenau die Hintergründe und den Markt. Ergebnis sind Publikationen, die gespickt sind mit neuesten Daten, Kommentaren und Beiträgen von weltweit angesehenen Experten und Journalisten. Verständlich aufbereitet und sorgfältig recherchiert für Leser, die eine unabhängige Redaktion zu schätzen wissen.

WIR SIND DABEI

Sivantos Group
Siemens Audiologische Technik GmbH 3
Henri-Dunant-Straße 100
91058 Erlangen
info.de@sivantos.com

Pulmonx GmbH 4
Auenstraße 97
85354 Freising
info@pulmonx.de

Bundesverband der Hörgeräte-Industrie 5
Herriotstraße 1
60528 Frankfurt am Main
info@bvhi.org

FOMACO GmbH 5 und 10
Müllerstraße 10
86153 Augsburg
contact@fomaco.de

Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland 6
Lindstockstraße 30
45527 Hattingen
shg@lungenemphysem-copd.de

Geschäftsstelle AG Lungensport in Deutschland e.V. 6
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe
lungensport@atemwegsliga.de

CareFusion Germany 234 GmbH 7
Leibnizstraße 7
97204 Hoechberg
de-custservice-support@carefusion.com

Linde Gas Therapeutics GmbH 7
Mittenheimer Straße 62
85764 Oberschleißheim
info@de.linde-gas.com

Deutsche Atemwegsliga e.V 8
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe
kontakt@atemwegsliga.de

Deutsche interdisziplinäre Gesellschaft für außerklinische Beatmung (DIGAB) e.V. 8
Karlsruher Straße 3
79108 Freiburg
digab-geschaeftsstelle@intercongress.de

BAGSO Service GmbH 8
Hans-Böckler-Straße 3
53225 Bonn
kontakt@bagso-service.de

Europäische Union der Hörgeräteakustiker e.V. 9
Neubrunnenstraße 3
55116 Mainz
info@euha.org

Zentralverband der Augenoptiker 10
Alexanderstraße 25 A
40210 Düsseldorf
info@zva.de

Verband der Spezialkliniken Deutschlands für Augenlaser und Refraktive Chirurgie g.e.V. 10
Postfach 33
82284 Grafrath
info@vsdar.de

EuroEyes Deutschland GmbH 12
Drehbahn 7
20354 Hamburg
service@euroeyes.de

FREIHEIT FÜR IHRE AUGEN

Dr. med. Jørn S. Jørgensen Gründer und Medizinischer Leiter der **EuroEyes** Klinikgruppe im Interview zur Korrektur von Alterssichtigkeit

Alterssichtigkeit beginnt schleichend. Etwa ab dem 40 Lebensjahr treten die ersten Schwierigkeiten beim Lesen auf. Buchstaben verschwimmen und lesen wird immer anstrengender. Der Grund: Die Augenlinse verliert im Alter die Fähigkeit, sich zu wölben. Sie ist nicht mehr flexibel und wird immer härter. Deshalb erscheint die Nähe zunehmend unscharf. Auch Menschen, die bisher nie eine Brille benötigt haben, brauchen jetzt eine Lesebrille oder Gleitsichtbrille.

Eine Alternative zur Lesebrille ist der Austausch der »müden« Augenlinse gegen eine Kunstlinse. Damit wird jede Sehhilfe überflüssig. Der renommierte Augenchirurg Dr. med. Jørn S. Jørgensen **EuroEyes** Experte, hat sich auf die Korrektur der Alterssichtigkeit spezialisiert. Im Interview beantwortet er Fragen zur Implantation von Multifokallinsen.

Herr Dr. med. Jørn S. Jørgensen, wer kommt zu Ihnen, um die Alterssichtigkeit korrigieren zu lassen?
Das sind vor allem Patienten ab 45, die in Beruf und Freizeit noch voll aktiv sind und keine Lese- oder Gleitsichtbrille akzeptieren wollen.

Welche Linsen setzen Sie ein?
Im Idealfall implantieren wir bei **EuroEyes** trifokale Linsen aus dem Hause Zeiss. Unser Ziel ist bei jedem Eingriff immer, der bestmögliche Seherfolg und das für den Rest Ihres Lebens.

Was ist der Vorteil dieser Kunstlinsen?
Mit den Trifokallinsen kann man in allen Entfernungen – also in der Nähe, im Zwischenbereich und in der Ferne – gut sehen. Auch das Arbeiten am Computer ist problemlos möglich. Die Linsen sind aus einem gut verträglichen Spezialkunststoff und können dauerhaft im Auge verbleiben.

Das heißt, die Linsen korrigieren auch Kurz- oder Weitsichtigkeit?
Ja, alle Varianten der Fehlsichtigkeit und sogar Hornhautverkrümmung kann korrigiert werden. Deshalb wird mit Trifokallinsen jede Brille dauerhaft überflüssig.

Wie erfolgt der Eingriff? Ist die Operation schmerzhaft?
Unsere Patienten berichten das der Multifokale Linsentausch nicht schmerzhaft ist. Es ist ein ambulanter und sehr sicherer Eingriff, den ich seit Jahrzehnten auch bei der Behandlung des »Grauen Stars« anwende. Das Auge wird mit Augentropfen betäubt und dauert nur etwa 15 Minuten pro Auge.

Wann ist das operierte Auge wieder sehtauglich?
Die volle Sehkraft ist in der Regel nach 24 Stunden wieder hergestellt. Die Patienten sind nach wenigen Tagen wieder arbeitsfähig und auch Autofahren ist problemlos möglich.

Werden die Behandlungskosten von der gesetzlichen oder privaten Kasse erstattet?
Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt in der Regel keine Kosten für Linsenbehandlungen. Lediglich die Korrektur des Grauen Stars mit einer Monofokallinse. Ob Ihre private Krankenkasse Behandlungskosten übernimmt, hängt von der Krankenkasse ab.

Wir haben die Lösung. Vertrauen Sie auf die langjährige Erfahrung der **EuroEyes** Spezialisten und vereinbaren Sie einen Termin zum kostenlosen Eignungscheck.

0800 17 11 17 11 | www.euroeyes.de

EuroEyes

EuroEyes in Ihrer Nähe: Augsburg | Berlin | Bremen | Dresden | Düsseldorf | Frankfurt | Hamburg | Hannover | Leipzig | Lübeck | München | Oberhausen | Oldenburg | Stuttgart