

Kurz und knapp

Übertriebene Furcht vor Ansteckung

Wer sich bei einem erkälteten Kollegen, der schniefenden Freundin oder dem heiseren Verwandten nicht anstecken möchte, der tut gut daran, sich einmal mehr am Tag die Hände zu waschen (GPSP 6/2008). Andererseits sollte man sich als gesunder Mensch nicht vor erkälteten Zeit-

für wilde, kletternde Mädchen Haarschmuck, der mit größeren harten Kugeln versehen ist, gefährlich sein kann. Bei Stürzen auf den Kopf können solche Schmuckteile zu Schädelfrakturen führen. Plastikteile werden womöglich sogar bei einer Computertomografie übersehen. Monika Niehaus, Sprecherin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte, warnte in diesem Zusammenhang auch vor Haarspangen mit Metallzacken.³



genossen fürchten. Auch ein Krankenbesuch bedeutet nicht, dass man sich automatisch ansteckt. Der Berufsverband Deutscher Internisten¹ weist sogar ausdrücklich darauf hin, dass derjenige besser fährt, der sich von Zeit zu Zeit Erkältungserregern aussetzt. Es gibt neue Hinweise darauf, dass unser Immunsystem tatsächlich geschult wird, wenn es sich mit aktuellen Erregern auseinandersetzen muss.² Vermeidet man jeden möglichen Kontakt mit Erkältungsviren, steigt das Infektionsrisiko um das bis zu Sechsfache.

Sicherer Haarschmuck für Pippi L.

In den USA haben Neurochirurgen darauf hingewiesen, dass vor allem

Hepatitis B-Mittel nicht absetzen

Gegen eine Hepatitis B-Infektion gibt es wirksame Medikamente, zum Beispiel mit den Wirkstoffen Lamivudin, Adefovir oder Entecavir. Allerdings heilen sie die Leberentzündung nicht vollständig und müssen oft lebenslang genommen werden. Manche Patienten versuchen, diese Mittel auf eigene Faust abzusetzen. Aber davor muss eindringlich gewarnt werden. Erneut wurde Ende vorigen Jahres von zwei Hepatitis B-Patienten berichtet, die nach dem eigenständigen Absetzen der Arzneimittel so schwer leberkrank wurden, dass ihnen nur noch eine Lebertransplantation helfen konnte.⁴

Bevor der Rücken streikt

Wer häufiger an Rückenschmerzen leidet, der kennt die Fülle der üblichen Therapieangebote. Sie reicht von Injektionen, Bettruhe, Korsett oder Bandagen über Wärme- und Kälteanwendungen oder Elektrotherapie bis zu Massage, Akupunktur und der so genannten elektrischen Nervenstimulation. Das Problem: All das nützt wenig. Die meisten Verfahren hätten sich in „streng wissenschaftlichen Untersuchungen als nicht effektiv erwiesen“, sagte Jan Hildebrandt auf einem Treffen bei der Bundesärztekammer in Berlin.⁵ Auch die bildgebenden Diagnoseverfahren würden das Verständnis von Rückenschmerzen nicht entscheidend verbessern. „Dass Bewegung und Belastung nicht schaden“, sei vielen Patienten nicht klar. Gezielte körperliche Aktivität – und nicht eine medizinisch verordnete Schonung – verhindert am ehesten, dass Rückenschmerzen entstehen oder chronisch werden. Denn sie stabilisiert und kräftigt die Rumpfmuskulatur, bessert Körperkoordination, Gelenkfunktionen und die Muskelkraft. Psychosoziale Belastungsfaktoren dürfen bei der Diagnose allerdings nicht übersehen werden.

Scheinakupunktur besser als echte

Bei einer künstlichen Befruchtung (IVF = In-vitro-Fertilisation) spielt es für den Erfolg offenbar eine Rolle, ob die Frau sich gut und entspannt fühlt. Manche Kliniken bieten daher

