



DIE PROFIS

Dr. med. Michael Knop, Chefarzt der Venenchirurgie der Berliner Havelklinik

Krampfadern entfernen lassen

Bei hervortretenden Krampfadern sollte stets ein Arzt aufgesucht werden. Wenn die Venenklappen in einer oder beiden Stammvenen defekt sind, müssen diese Abschnitte entfernt oder verschlossen werden. So kann schwerwiegenden Folgen wie etwa einem offenen Bein oder einer Thrombose vorgebeugt werden. Um Krampfadern zu entfernen, gibt es unterschiedliche Methoden: Das Stripping-Verfahren ist die weltweit häufigste Therapie und weist eine geringe Rate an Rückfällen auf. Auch Verfahren mit Radiowellen oder Lasern können zielführend sein.

NACHRICHTEN

Kopfweg ernst nehmen

Wenn Kinder Kopfschmerzen haben, handelt es sich häufig um sogenannte Spannungskopfschmerzen. Treten diese hin und wieder auf, ist das noch kein Grund zur Sorge. Wiederholte und regelmäßige Kopfschmerzen sollten Eltern und Kinder aber genau beobachten – und im Zweifel den Arzt um Rat fragen. So lässt sich hoffentlich verhindern, dass die Spannungskopfschmerzen chronisch oder gar zur Migräne werden.

Verstopft durch Stress

Verdauung ist zum Teil auch Kopfsache. Verstopfung zum Beispiel kann auch seelische Ursachen haben. Stress etwa bringt das Nervensystem des Körpers ins Ungleichgewicht – darunter leidet dann oft die Steuerung der Darmmuskulatur. Häufig ist der Grund für Verstopfung aber auch einfach die Ernährung.



Fragen? Wünsche? Tipps?

Tel. 030/63 33 11-456 (Mo.–Fr. 10–15 Uhr)
E-Mail: berlin.service@dumont.de

Macht Spaß und hält gesund: Abkühlung ist bei anhaltender Hitze dringend notwendig – Sonnenschutz aber natürlich auch.



Von Sonnenbrand bis Hitzschlag

Wenn Hitze gefährlich wird

Foto: dpa

Mit welchen Symptomen Sie besser zum Arzt gehen sollten

Temperaturen bis zu 40 Grad werden heute in Berlin und Brandenburg erwartet, dazu strahlender Sonnenschein: Ganz ungefährlich sind solche Super-Sommer-Tage nicht. Denn Sonne und Hitze im Übermaß schaden der Gesundheit – und sind im Extremfall sogar lebensbedrohlich. Wir erklären Ihnen, woran Sie gefährliche und weniger gefährliche Sommer-Krankheiten erkennen und was Sie dagegen tun können.

Sonnenschutzmittel, geeignete Kleidung, viel zu trinken und andere Vorsichtsmaßnahmen sind besonders wichtig. Doch was passiert, wenn Hitze und Sonne zu viel werden?

„Bei Hitze muss das Herz mehr arbeiten als sonst, was für gesunde Menschen normalerweise kein Problem ist: Es wird vermehrt Schweiß produziert und die Haut wird stärker durchblutet. Dieses körpereigene Kühlsystem kann bei herzkranken Menschen große Wärme jedoch nicht so gut ausgleichen“, sagt Prof. Dr. Dietlind Zohlhöfer-Momm, Chefarztin bei Vivantes. „Es droht bei extremen Temperaturen von

mehr als 30 Grad schneller ein Hitzestau oder ein Hitzschlag.“

Doch wann ist solch eine Sommer-Krankheit ein Fall für den Arzt? Ein Überblick:

Sonnenbrand: Das kennt jeder, er heilt in harmlosen Fällen von alleine. Schwere Verbrennungen können aber ein Fall für den Arzt sein – etwa wenn sich Bläschen bilden, die Schmerzen sehr groß sind oder zusätzlich Fieber auftritt. Mit verbrannten Kindern unter einem Jahr sollten Eltern immer zum Arzt gehen.

Zur Linderung empfiehlt die Stiftung Gesundheitswissen Kühlung: mit nassen Umschlägen, parfümfreien Gels und Lotionen oder fließendem Wasser. Eis oder Kühl-Packs aus dem Gefrierfach belasten die Haut dagegen zusätzlich. Oft empfohlene Hausmittel wie Quark oder Joghurt können zwar ebenfalls kühlen, geschädigte Haut aber auch zusätzlich irritieren oder gar Entzündungen verursachen.

Hitzerschöpfung: Sie tritt vor allem auf, wenn die Hitze tagelang nicht nachlässt. Auslöser ist zu viel Wasser- und Nährstoffverlust ohne entspre-

chenden Ausgleich. Die Symptome ähneln einer Grippe: Fieber und Schwäche, dazu Schwindel und Übelkeit, Muskelkrämpfe und Verwirrtheit. Die Haut der Betroffenen ist blassgrau.

Um wieder auf die Beine zu kommen, müssen Betroffene vor allem trinken – Mineralwasser oder isotonische Getränke etwa, auf keinen Fall Alkohol. Hilfreich ist ansonsten viel Ruhe in leichter und bequemer Kleidung, auch eine kühle Dusche kann helfen. Falls die Symptome länger als eine Stunde anhalten oder sich noch verschlimmern, sollte man den Arzt rufen.

Sonnenstich: Auslöser ist starke Sonneneinstrahlung auf einen unbedeckten Kopf, die eine Schwellung des Hirngewebes oder eine Entzündung der Hirnhäute verursacht. Die Folge: Der Kopf schmerzt und wird sehr heiß, der Nacken ist steif, hinzu kommen Übelkeit und Erbrechen.

Das beste Gegenmittel in solchen Fällen ist, sich in kühler und schattiger Umgebung hinzulegen. Kopf und Nacken sollte man mit feuchten, kühlen Tüchern bedecken. Einen Arzt

rufen sollte man, wenn die Symptome sehr stark sind oder weitere hinzukommen – Fieber jenseits der 39 Grad etwa, Krampfanfälle oder Verwirrtheit etwa.

Hitzschlag: „Bei einem Hitzschlag kollabiert der Kreislauf, und das kann lebensbedrohlich sein“, erklärt Prof. Dr. Dietlind Zohlhöfer-Momm. Tritt auf, wenn der Körper aufgrund hoher Temperaturen mehr Wärme aufnimmt, als er abgeben kann. Die Folge: Die Körpertemperatur steigt schlagartig an, teils in nur 15 Minuten auf bis zu 41 Grad. Die Haut ist heiß, rot und sehr trocken. Betroffene sind unruhig, schläfrig oder verwirrt, hinzu kommt ein starkes Durstgefühl.

Bei einem Hitzschlag droht also Lebensgefahr – und deshalb ist er immer ein Fall für den Notarzt. Bis der kommt, sollte man Betroffene kühlen, eventuelle enge Kleidung lockern und ihnen zu trinken geben. Achtung: Für Laien sind Sonnenstich, Hitzerschöpfung und Hitzschlag oft schwer zu unterscheiden. Im Zweifelsfall daher lieber schnell die 112 wählen.

(dpa/dr)