

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Bei Erkältung: Zink

Das Spurenelement Zink dämpft Erkältungen und verkürzt ihre Dauer. Zu diesem Schluss kommt die Organisation Cochrane nach der Analyse von fünfzehn Studien, in denen zusammen über tausend Personen untersucht worden sind. Gute Quellen für Zink sind Leber, Käse, Rindfleisch und Haferflocken.

Gesundes Vollkorn

Um ein Viertel bis um die Hälfte geringer ist das Risiko, vorzeitig an einer Herz- oder Lungenkrankheit oder an einer Infektion zu sterben für Personen, die viel Vollkornprodukte essen - verglichen mit Personen, die das selten oder nie tun. Das zeigt die größte bisher publizierte Studie dieser Art. Auch Ballaststoffe aus Obst und Gemüse sind gesund. Sie schützen vor allem gegen Infektionen und Erkrankungen der Atemwege.

Achtmal ist besser

„Achtmal am Tag“ Früchte und Gemüse essen hält besser gesund als die oft gehörte Empfehlung „fünfmal ...“. Das zeigt eine europaweite Studie an über dreihunderttausend Personen. Acht Portionen Früchte und Gemüse senken das Risiko für vorzeitigen Herztod um durchschnittlich 22 Prozent. Eine Portion wiegt 80 Gramm und entspricht der Hälfte jeweils eines mittelgroßen Apfels, einer Birne, Orange oder Banane, einer ganzen Kiwi oder einer kleinen Karotte.

Quelle: www.gesundheit.ch



Zwei Professuren erteilt

In Würdigung ihrer herausragenden wissenschaftlichen Arbeiten hat die Albert-Ludwigs-Universität Freiburg den im Herz-Zentrum Bad Krozingen tätigen Privatdozenten Dr. Thomas Arentz (49), Oberarzt Rhythmologie, zum außerplanmäßigen Professor und Dr. Dietmar Trenk (58), Leiter der Klinischen Pharmakologie, zum Honorarprofessor ernannt. Der ärztliche Direktor, Prof. Dr. Franz-Josef Neumann, sieht in den beiden Ernennungen eine persönliche Auszeichnung für herausragende Forschungsarbeiten, sowie eine Anerkennung und weitere Stärkung für die klinische Forschung am Herz-Zentrum Bad Krozingen. (RK)

Schilddrüsenchirurgie Herzkatheterlabor

Aufwendige Sicherheitsvorkehrungen in der Helios Klinik

Müllheim. In der Schilddrüsenchirurgie kommen sichere und bewährte operative Verfahren zum Einsatz. Dr. Arnd Müller, Chefarzt der Chirurgie der Helios Klinik Müllheim: „Wichtig im Rahmen der Operation ist vor allem der Schutz des Stimmbandnervs. Dieser verläuft zwischen der Luftröhre und dem hinteren Teil der Schilddrüse zum Kehlkopf und versorgt dort die Muskulatur. Eine Verletzung des Nerven kann zu einer Veränderung der Stimmfarbe und sogar zu Atemnot führen, da sich die Stimmritze nicht mehr richtig öffnen und schließen kann.“ Um höchste Sicherheit während einer Schilddrüsenoperation zu gewährleisten, wird in der HELIOS Klinik Müllheim während der Operation der Stimmbandnerv



Dr. Arnd Müller, Chefarzt Chirurgie der Helios Klinik Müllheim. Foto: privat

überwacht. Die Lage des teils haarfeinen Nervs wird durch Elektrostimulation eindeutig erkannt, eine Verletzung ist somit praktisch ausgeschlossen. (RK)

Moderne Reha-Medizin

Breisgau-Klinik: Erfolge durch medizinische Trainingskonzepte

Bad Krozingen. Dr. Lothar Krüger, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Breisgau-Klinik erläuterte jetzt in einem Redaktionsgespräch beim ReblandKurier die Besonderheiten der aktiven medizinischen Trainingstherapie. Der Sportarzt wies insbesondere darauf hin, dass in der Breisgau-Klinik der Schwerpunkt der Behandlungen von orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen auf der aktiven Therapie der Patienten liegt. In den letzten Jahren hat hier ein Wandel stattgefunden. Standen früher in der Reha-Medizin überwiegend passive und gruppentherapeutische Maßnahmen im Vordergrund, sind es heute die aktiven Trainingseinheiten, bei denen die Patienten, unter der Anlei-



Dr. Lothar Krüger.

tung von Diplom-Sportlehrern und Ärzten, gezielt trainieren. Dies führt nachweislich zu einer Verkürzung der Regenerationszeiten und zu einer schnelleren und nachhaltigen Genesung. (RK)

GESUNDHEITSTELEGRAMM

Demenzrisiko

Je stärker mit fortschreitendem Alter das Gehör nachlässt, desto eher nimmt auch das Risiko für die meisten Formen von Demenz zu - Alzheimer ausgenommen. Konkretes Beispiel: Ein Hörverlust von zehn Dezibel lässt das Demenz-Risiko um etwa ein Viertel ansteigen. Das zeigt eine Langzeitstudie an über siebenhundert Senioren in Baltimore, USA.

Paarbeziehungen

Paare, die oft mit anderen Paaren gemeinsam ausgehen oder enge freundschaftliche Kontakte pflegen, haben tiefere und stabilere Beziehungen als solche Paare, die sich in ihrer Zweisamkeit weitgehend abschotten. Zu diesem interessanten Schluss kommt eine Studie des Instituts für Psychologie der Wayne State Universität in den USA.

Cannabis-Risiko

Wer die Hanfdroge Cannabis konsumiert, erkrankt im Durchschnitt etwa drei Jahre früher an Schizophrenie oder einer anderen Psychose als ein Nicht-Konsument von Cannabis. Das zeigt sich nach einer intensiven Analyse von 83 Studien mit annähernd zwanzigtausend Patientinnen und Patienten. Die Experten schließen daraus, dass Cannabis Psychosen fördert. Je früher im Leben eine Psychose auftritt, desto schwerer ist sie zu heilen.

Quelle: www.gesundheit.ch

BREISGAU-KLINIK
BAD KROZINGEN

Wir sind für Sie da:

freundlich und kompetent
nach Operationen, bei akuten oder chronischen Erkrankungen
in der Orthopädie und Unfallchirurgie,
Onkologie und Gastroenterologie

- Stationäre Rehabilitation
- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie auf Rezept
- MTT für Selbstzahler
- Gesundheitswochen

Herbert-Hellmann-Allee 37
79189 Bad Krozingen
Tel. 0 76 33 / 401-0 · Fax: 0 76 33 / 401-554
www.breisgau-klinik.de

150mm / 001

Helios Klinik Müllheim
wzo184647 / K,C,M,Y

150mm / 001

Regionalverbund kirchlicher* Krankenhäuser
wzo184609 / K,C,M,Y

www.herzzentrum.de

Das Herz. Der Mensch. Die Kompetenz.

HERZ ZENTRUM
BAD KROZINGEN

Südring 15 | D-79189 Bad Krozingen | Telefon 07633/402-0