

DER LANDARZT



BITTE NICHT VERBRENNEN!

VON DR. THOMAS ASSMANN

Letzte Woche riefen mich meine Mitarbeiterinnen in eines unserer Behandlungszimmer. Dort fand ich ein zehnjähriges Mädchen vor, das laut weinte. Was geschehen war, konnte ich leicht feststellen: Am Hals des Mädchens war eine etwa drei Zentimeter lange rote Verbrennungswunde zu erkennen. Was der kleinen Patientin passiert war? Beim Grillen im Garten wurde die Platte mit den Würsten zwischen den verschiedenen Familienmitgliedern herumgereicht. Beim Herumreichen schwappte etwas von dem heißen Fett vom Teller auf den Hals meiner Patientin.

Sommerwetter ist Grillwetter – dadurch aber eben auch Verbrennungswetter. Grillen ist vor allem deswegen so gefährlich, weil mit hohen Temperaturen gearbeitet wird. Zum Vergleich: Die Elektro-Küchenplatte hat eine Temperatur von bis zu 250 Grad. Holzkohle hingegen verbrennt bei etwa 800 Grad. Das ist schon eine ganz andere Temperatur-Liga.

Oder Wasser: Das erreicht maximal eine Temperatur von 100 Grad, darüber verdampft es. Fett jedoch kann bis zu 300 Grad heiß werden – und damit eine noch zerstörerischere Wirkung auf unserer Haut entfalten.

Was geschieht eigentlich genau bei einer Verbrennung? Die Wärmeenergie wird von einem Medium auf das andere übertragen, bei 50 Grad denaturieren die Eiweißmoleküle, sie werden also zerstört. Je mehr Wärmeenergie übertragen wird, desto kraftvoller ist die Zerstörung. Eingeteilt wird die Schädigung der Haut in drei Stufen:

- 1) Rötung der betroffenen Haut;
- 2) Blasenbildung am Ort der Schädigung;
- 3) Schwärzung, totes Gewebe, also Nekrose.

Wichtig bei der Abschätzung der Schädigung ist auch das Ausmaß der Verbrennung: Wie viel Prozent der Haut ist betroffen?

Doch nicht nur kochendes Wasser oder heißes Fett können die Haut verbrennen, auch die Sonne kann uns Verbrennungen zufügen. Nur ungern erinnere ich mich daran zurück, als ich auf einem Campingplatz in Südfrankreich in der Sonne einschliefe und mit Brandblasen wieder erwachte – nicht wirklich clever. Also: Bitte immer auf Sonnenschutz achten!

Was aber kann man tun, wenn es bereits zu spät ist und man sich verbrannt hat? Kühlen ist immer zu empfehlen, am besten mit kaltem Wasser. Größere Flächen sollten allerdings nicht länger als 20 Minuten gekühlt werden, da sonst Auskühlungsgefahr besteht. Anschließend sollte die Wunde steril abgedeckt und verbunden werden. Dazu bitte spezielles Verbandmaterial verwenden, das nicht mit der Wunde verbackt. Teilweise können auch spezielle Salben angewandt werden.

Bei großflächigen und schwerwiegenden Verbrennungen hilft jedoch nur ein spezielle Klinik, in der die Wunden versorgt werden können. So war es etwa bei meinem ehemaligen Nachbarn: Er hatte versucht, das Feuer in seinem Grill mit Spiritus zu beschleunigen, und hatte die Flüssigkeit in den Grill geschüttet. In der Folge explodierte die Spiritusflasche in seiner Hand, und er wurde mit einem Hubschrauber in eine Spezialklinik mit Verbrennungsbetten geflogen.

Ganz so schlimm war es bei meiner kleinen Patientin glücklicherweise nicht; nach einer Kontrolle der Wunde und einem Salbenverband konnte sie relativ schmerzfrei nach Hause gehen. Salbe, Schmerzmittel und Spezialverbände gaben wir ihr selbstredend mit. Natürlich konnte ich es mir nicht verkneifen, ihr zusätzlich gute Ratschläge fürs Grillen mit auf den Weg zu geben – man kommt einfach nicht heraus aus seiner Elternrolle. Nächste Woche sehe ich meine Patientin dann zur Kontrolle der Wunde wieder.

Liebe Leser, ich wünsche Ihnen von Herzen eine sonnige Woche und eine tolle, aber vor allem auch sichere Grill Saison 2019.

Ihr Landarzt

Dr. Thomas Assmann, 55 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land.



Wer den Urlaub genießen will, sollte nicht nur die Koffer richtig packen, sondern sich auch mental richtig auf die freie Zeit einstellen; sonst drohen Poststress-Symptome.

Foto Picture Alliance

Wenn der Stress nachlässt

Was wünscht sich der erholungsreife Urlauber für die freie Zeit? Vermutlich steht bei den meisten ganz oben auf der Liste: ausschlafen, mit der Familie frühstücken, Sport treiben, in der Sonne faulenzen, in Ruhe lesen – kurzum, die angenehmen Seiten des Lebens genießen und vor allem bitte nicht krank werden. Doch leider sieht die Realität manchmal anders aus. Viele kennen das Phänomen, kaum haben die Ferien begonnen, wird von einer banalen Erkältung, Magen- oder Rückenschmerzen, Übelkeit, Migräne- oder Asthmaattacken heimgesucht. Und neben den körperlichen Beschwerden treibt einen dann die Frage um: Warum ausgerechnet jetzt?

Auslöser dieser Beschwerden ist – so grotesk es klingt – die zu Beginn des Urlaubs oder auch am Wochenende eintretende Entspannung. Oder, wie es Arne May ausdrückt, Leiter der Kopfschmerzambulanz des Universitätsklinikums Eppendorf: der „Stressentzug“.

Für die Weltgesundheitsorganisation ist Stress eine der massiven Gesundheitsgefahren unserer Zeit. In ihrem „Global Health Risks Report“ schreibt sie, dass es in Industrieländern immer häufiger evidenzbasierte Nachweise für eine Verlinkung von Stress am Arbeitsplatz mit dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und auch Depression gibt. Mediziner der Universität Harvard wiesen 2016 nach, dass Menschen, die unter Dauerstress stehen, ein ähnlich hohes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall haben wie Raucher. Stress kann dabei nicht nur durch einen fordernden Chef und permanente Arbeitsüberlastung ausgelöst werden, sondern auch durch Ausgrenzung oder Geringschätzung, beispielsweise durch Mobbing. Dieser soziale Stress tritt auch im privaten Bereich, in Familien oder bei Beziehungskonflikten, auf. Die Forschungsgruppe „Sozialer Stress und Familiengesundheit“ vom Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften schreibt auf ihrer Website: „Heute ist es die menschliche Neigung, aus rein psychosozialen Gründen Stress zu empfinden, die unser Stress-System chronisch aktiviert und uns in Folge dessen anfällig für stress-assoziierte Erkrankungen macht.“

Natürlich haben Diabetes, Herzinfarkt oder Depression andere Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen als punktuell auftretende Infekte oder Magenschmerzen. Trotzdem sind auch diese sogenannten Poststress-Symptome – von einer niederländischen Forschergruppe wurde auch der Begriff „leisure sickness“, also Freizeitkrankheit, geprägt – nicht zu unterschätzen. Was genau sie entstehen lässt, ist in manchen Fällen klar, in anderen nicht. So erläutert Neurologe May zur Migräne: „Es gibt

Endlich Urlaub! Doch statt sich zu erholen, wird man krank: Erkältung, Rückenschmerzen, Migräne. Manche Menschen trifft dieses Phänomen immer wieder. Was steckt dahinter, und vor allem: Wie kann man es verhindern?

Von Eva Schläfer



Das Auto ist gepackt, der Urlaub kann eigentlich beginnen – wäre da nicht dieses Kopfweh.

Foto Getty

zwei Patiententypen. Die einen bekommen die Attacken unter Stress. Der größere Anteil reagiert jedoch auf dessen Entzug.“ Laut May könnte eine mögliche Erklärung sein, dass diese Personen unter Anspannung einen relativ hohen Endorphin-Level aufweisen, was Attacken verhindert. Wenn dann die Produktion von Endorphinen, körpereigenen Opioiden, die schmerzlindernd wirken, gedrosselt werde, komme die Attacke zum Ausbruch. Dies sei bislang aber nur eine Vermutung.

In der Hamburger Kopfschmerzambulanz, einer der größten des Landes, werden jährlich mehr als 1000 Patienten behandelt. 14 Prozent aller Deutschen leiden unter Migräne, also unter attackenartigem, pulsierendem Kopfschmerz, der ohne medikamentöse Behandlung zwischen vier und 72 Stunden dauert und mit Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit und teilweise auch Erbrechen einhergeht. Für Migräne gilt, dass sie zum einen genetisch bedingt, gleichzeitig aber eben auch abhängig ist von äußeren Faktoren. Und einer dieser Faktoren ist eben Stress.

Aber unabhängig von diesen Kopfschmerzen, ist es auch der Stress, der bei anderen zu Urlaubsbeginn oder nach einer längeren Lern- und Prüfungsphase zu einer Erkältung oder zu Magen-Darm-Problemen führt? Hört man Experten zu und schaut sich die Abläufe im Körper an, liegt die Antwort nahe: Ja.

In einer akuten Stresssituation werden auf ein Signal des Gehirns hin zunächst die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin und in einem zweiten Schritt auch Kortisol freigesetzt. Das sympathische Nervensystem arbeitet auf Hochtouren: Der angestiegene Hormonspiegel sorgt dafür, dass sich die Atmung verstärkt, der Herzschlag erhöht, der Blutzuckerspiegel steigt. Dadurch werden Muskeln und Hirn verstärkt mit sauerstoffreichem Blut und somit Energie versorgt. Unsere Urväter konnten so hoch aufmerksam in eine Kampf- oder Fluchtsituation gehen. Für uns heute bedeutet es, dass wir beispielsweise große Mengen an Lernstoff verarbeiten können. Kurzfristiger Stress führt also zu einer gesteigerten Aktivität des Immunsystems.

Nachteil dabei: Der Gegenspieler des hochaktiven Sympathikus, das parasympathische Nervensystem, bekommt zu wenig Spielraum. In einer einsetzenden Ruhephase holt es sich dann, was ihm während der Stressphase nicht möglich war: ein Übermaß an Erholung. Dies äußert sich bei den Betroffenen unter anderem in Abgeschlagenheit. Und gleichzeitig sorgt ein über längere Dauer erhöhter Kortisolwert auch noch dafür, dass der Organismus das Immunsystem herabfährt. Die Anfälligkeit gegenüber Infektionen steigt.

Die Psychologin Sandra Waeldin beschäftigt sich seit Jahren wissenschaft-

lich, aber auch praktisch mit Poststress-Symptomen. Sie macht die Erfahrung, dass Menschen sehr unterschiedlich auf Stress reagieren. „Einer wird nach Stress krank, der andere nicht. Der eine hat Schmerzen, der andere zeigt eine Reizbarkeit.“

Trotz fehlender Muster versuchte Waeldin vor fünf Jahren gemeinsam mit weiteren Forschern festzustellen, welche Menschen unter Entspannung körperliche Beschwerden zeigen. Die Erkenntnis: Besonders ausschlaggebend für die Entstehung von Poststress-Symptomen war die subjektiv wahrgenommene Erschöpfung. So litten 75 Prozent der Menschen, die sich selbst als ausgebrannt, müde und lethargisch empfanden, auch an Poststress-Symptomen. Menschen, die sich als gesund beschrieben, zeigten hingegen so gut wie keine Anzeichen. Deshalb schlussfolgerten die Stressforscher, dass Poststress-Symptome eine Unterform der Erschöpfung sind, die bei bestimmten Fehlregulationen der körpereigenen Stress-Systeme auftreten.

Was tut man nun am besten, um etwa dem leidigen Schmerzen zu Beginn des Urlaubs zu entgehen? Waeldin, die nach ihrer Forschungszeit an der Uni Trier mittlerweile in Karlsruhe Menschen rund um das Thema Stressbewältigung berät, misst über eine Befragung die individuelle Belastung der bei ihr Ratsuchenden. Sie hinterfragt, wie der Stress sich äußert und wie die Person mit ihm umgeht. Daraus ergibt sich ein Stresstyp. „Der eine Stresstyp braucht Entspannung, ein anderer Schlafrituale, am abends Ruhe einkehren zu lassen, ein dritter muss lernen, sich innerlich mehr zu distanzieren.“ Und das – ganz wichtig – natürlich alles schon in den Phasen, in denen der Stress dominiert, um so zu verhindern, dass es zu körperlichen oder psychischen Deregulierungen kommt, lässt der Stress nach. Regelmäßig die Mittagspause ausfallen zu lassen, wenn es im Büro hoch hergeht, ist also keine gute Idee.

Noch effektiver, als die Mittagspause einzuhalten, ist es, Entspannungstechniken wie autogenes Training zu erlernen. Kopfschmerz-Experte Arne May rät seinen Patienten oft zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Zudem habe sich für Migräniker bewährt, den aus dem Arbeitsalltag gewöhnten Tagesrhythmus einigermaßen beizubehalten und im Urlaub den Wecker nicht erst auf zehn Uhr zu stellen, wenn er sonst um 6.30 Uhr klingelt. Für diese Patientengruppe kann, unabhängig davon, wann die Attacken zuschlagen, zudem eine Verhaltenstherapie beim Psychologen hilfreich sein. „Das Verhalten hat einen Effekt auf die Migräne. Wenn man also das Verhalten ändert, besteht eine große Chance, dass sich die Migräne verändern wird“, so May.

Psychologin Waeldin, zu der viele Menschen präventiv zur Beratung kom-

men, empfiehlt gerne das Führen eines Stresstagebuchs. Sie versteht es als Grundstein für Selbsterkenntnis: „das Identifizieren von Zusammenhängen und zur Steigerung der Sensibilität dafür, was gut tut und was nicht“. Dem Tagebuch kommt somit die Funktion eines „Frühwarnsystems“ zu. Manchen verordnet sie auch ein Coaching, damit sie lernen, in gewissen Situationen mal nein zu sagen. Bewegung ist immer eine gute Maßnahme, eine gesunde Ernährung ebenso.

Waeldins Überzeugung ist: „Es gibt für jeden eine geeignete Methode. Daher: Wenn man mit einer Methode keine guten Erfahrungen gemacht hat, trotzdem dranbleiben und etwas anderes probieren.“ Sie persönlich mag momentan besonders das Genusstraining, bei dem im Mittelpunkt steht, Angenehmes zu erleben und es ganz bewusst wahrzunehmen: den Biss in den Apfel in der Pause, verbunden mit einem Blick aus dem Fenster beispielsweise. Wichtig ist jedoch, sich ein paar Wochen Zeit zu geben, bis der Körper auf die neuen Reize reagiert. „Dann stellt sich auch unter Stress irgendwann ganz zuverlässig die Entspannung ein, wenn man sie am nötigsten braucht.“

Was zudem helfen kann, sich vom Stress zu emanzipieren: die richtige Einstellung dazu. Menschen, die wenig anfällig für Stress sind, bringen die Fähigkeit mit, sich von der belastenden Situation zu distanzieren. Zudem wissen sie, wie sie den Kopf freikriegen und sich auf Positives fokussieren. „Ein realistischer Optimismus hilft auf jeden Fall“, sagt die Psychologin. Das bekommt der eine zwar von Haus aus in größerem Maße mit als der andere, aber laut Waeldin lässt sich die in den vergangenen Jahren so populär gewordene Resilienz auch trainieren: indem man nicht nur hadere, sondern eine anpackende, aktive Haltung einnehme.

Und generell kann es helfen, Stress nicht nur als eine Belastung wahrzunehmen: „Unser Körper ist darauf eingestellt, mit Stress umzugehen“, so Waeldin. „Wenn wir in einem komplett stressfreien Umfeld sind, bleiben wir klar unter dem, was wir leisten können. Stress treibt uns also auch an.“ Tatsächlich zeigen viele Studien, dass die Einstellung zum Stress Einfluss darauf hat, wie der Körper reagiert. Ob Kopf und Körper Stress als positiv oder negativ wahrnehmen, hängt unter anderem davon ab, wie gut man im Nachhinein denkt, mit der Situation umgegangen zu sein. Bei einer positiven Antwort profitiert die Person von der Stresserfahrung, da sie Ressourcen genutzt und ihre Überzeugung in sich gestärkt hat, dass Herausforderungen bewältigt werden können. Wenn wir zukünftig also etwas selbstbewusster – oder auch nachsichtiger – auf uns schauen, startet zukünftig vielleicht auch der Urlaub entspannter.