

Jeder zweite Krebspatient wird heute geheilt

Die Heilungschancen für Krebspatienten sind aus Expertensicht höher als von der Bevölkerung angenommen. Krebs zähle zu den Krankheiten, die besonderen Angst und Schrecken verbreiteten, sagte der Chef des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), Otmar Wiestler. »Heute ist es aber so, dass dieses sehr negative Image von Krebskrankheiten bei Weitem nicht mehr gerechtfertigt ist.« In Deutschland werde mittlerweile jeder zweite Krebspatient geheilt. Verglichen mit der Gefährlichkeit der Alzheimer-Krankheit sei die öffentliche Wahrnehmung von Krebs falsch, betonte der Experte. Das Zentrum feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. *dpa*

Exotische Krankheiten auf dem Vormarsch

Exotische Krankheiten wie das Chikungunya-Fieber können sich durch unachtsame Reisende und wärmere Temperaturen auch in Europa breit machen. Davor warnt das Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Kopenhagen. Das Chikungunya-Fieber tritt normalerweise in den Tropen auf und verursacht unter anderem Muskel- und Gelenkschmerzen. Etwa 77 000 Menschen in der 53 Länder umfassenden europäischen Region erkrankten jedes Jahr an solchen sogenannten Vektorkrankheiten. Viele Vektoren sind blutsaugende Tiere wie Mücken oder Zecken. Von 1990 bis 2010 sind laut WHO 1,5 Millionen Menschen betroffen gewesen. *dpa*

Angst vor zu viel Jod im Essen unbegründet

Fehlinformationen zur Jodversorgung der Bevölkerung sind irreführend, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE). Die Behauptung, Jod im Tierfutter lande in hohen Mengen »auf dem Teller« und sei gesundheitsschädlich, schüre eine »Jodangst«, die zu einem Meiden von Jod und langfristig zu einer Jodmangelkrankheit führe, warnt die Fachgesellschaft. Jodmangel bewirkt eine vermehrte Bildung von Kröpfen, auch Struma genannt, und von Schilddrüsenknoten. Es gibt keine Schilddrüsenkrankung, bei der eine jodarme Ernährung erforderlich oder hilfreich ist. Dies ist ein verbreiteter Irrtum. *rfd*



Die Deutschen sollten mehr Fisch essen, sagen Experten. Foto: Fotolia/Quade

Wenn Väter den Babyblues bekommen

Etwa 30 Prozent aller Mütter fallen direkt nach der Geburt in ein Stimmungstief. Hoffnungslosigkeit macht sich breit, die negativen Gefühle reichen von Angst bis zur Psychose. Was bislang kaum Beachtung fand: Zehn Prozent der Väter geht es ebenso. Eine kanadische Studie der Universität Quebec hat das bestätigt. Doch anders als die Mütter entwickeln Väter ihren Babyblues nicht direkt nach der Geburt, sondern erst zwischen dem dritten und sechsten Lebensmonat des Nachwuchses. Auslöser ist neben einem anstrengenden Kind und möglicher Eifersucht die Angst, als Vater zu versagen. *rfd*



Eifersucht und Angst machen frischgeborene Väter müde. Foto: Fotolia/G. Vdovenko

Wenn die Nervosität stetig wächst

Neurasthenie: Burn-out gab es schon vor 100 Jahren

Wachsende Städte, mehr Verkehr und mehr Technik im Alltag: Was nach den Belastungen heutiger Menschen klingt, wurde auch schon vor 100 Jahren als Stressfaktor erkannt. Damals spielte zum Beispiel die Taschenuhr als Grund für Unruhe eine Rolle. Mancher guckte immerzu darauf, um sich bloß nicht zu verspäten. Heute ist der ständige Blick aufs Smartphone als Gefahr für die Seelengesundheit ausgemacht. »Burn-out« heißt das Phänomen auf Neudeutsch im Jahr 2014. Vor 100 Jahren war »Neurasthenie« geläufig. »Spötter sangen: Raste nie und haste nie, sonst haste die Neurasthenie«, schreibt der Autor Florian Illies in seinem Bestseller »1913« über den österreichischen Autor Robert Musil. Musil, eigentlich ein starker und eitler Mann, habe unter dem Stumpfsinn seiner Arbeit als Bibliothekar gelitten. Im März 1913 sei er deshalb zu einem Nervenarzt gegangen. Damals sagte man, er leide an den Erscheinungen einer schweren Herzneurose: Anfälle von Herzklopfen mit jagendem Puls, Palpitationen beim Einschlafen, Verdauungsstörungen verbunden mit den entsprechenden psychischen Erscheinungen: Depressionszuständen und mit hochgradiger körperlicher und psychischer Ermüdbarkeit.

Der Bielefelder Historiker Joachim Radkau (»Das Zeitalter der Nervosität – Deutschland zwischen Bismarck und Hitler«) ist Experte für Mentalitäts-, Medizin- und Umweltgeschichte. Er erzählt: »Zwischen dem Klagen über Burn-out in den letzten beiden Jahrzehnten und der Neurastheniewelle ein Jahrhundert davor gibt es auffällige Analogien.« Bei beiden Diagnosen handele es sich um Importe aus den USA, die besonders im deutschen Kulturraum eingeschlagen haben.

Den Begriff »Neurasthenie« machte der New Yorker Nervenarzt George M. Beard ab 1880 bekannt. »Dieses Leiden wurde vielfach mit Fernwirkungen der elektrischen Revolution jener Zeit in Verbindung gebracht, ähnlich wie heute Burn-out mit der elektronischen Revolution.

Bereits um 1900 wurde Neurasthenie in Mitteleuropa wie eine Epidemie wahrgenommen; in den Jahren vor 1914 war sie demnach eine der häufigsten Diagnosen überhaupt. Als gängige Ursache galt damals das »Hetzen und Jaggen« des modernen Wirtschaftslebens. »Damalige Patientenakten deuten je-



Kaiser Wilhelm II. besaß ein schwaches Nervenköstüm. Foto: Wikimedia/Reichard & Lindner

doch darauf hin, dass sexuelle Frustrationen mindestens so stark im Spiel waren«, sagt Radkau.

In den Jahren vor 1914 gelangte dieser »Nervendiskurs« dann auch mehr und mehr in die Politik. »Wilhelm II. galt Insidern als der Oberneurastheniker des Reichs.« Dass der deutsche Kaiser in der Juli-Krise 1914 den Kriegstreibern nachgegeben habe, erkläre sich auch aus dem Bestreben, dem Verdacht der Nervenschwäche keine Nahrung zu geben, meint Radkau.

Und heute? Der Historiker sieht eine Parallele: Auch heute drohe das Nerven-Palaver auf die Politik überspringen; zwischen der EU und Russland werde um die Ukraine ein »Nervenkrieg« geführt, heißt es, so als ob die EU durch Härte gegenüber Moskau ihre Nervenkraft unter Beweis stellen müsse. »Da kann man der Bundeskanzlerin zugutehalten, dass sie sich im Gegensatz zum letzten deutschen Kaiser gegen eine Unterstellung nicht verwehren muss: gegen die der Nervosität.« Gregor Tholl/*dpa*



Wirken dauerhaft viele Stressfaktoren auf den Menschen, droht er innerlich auszubrennen.

Foto: Fotolia/Marco2811

»Fürsorge gegenüber sich selbst«

Nadja Lins: Wenn der Körper sich von belastenden Situationen nicht erholen kann, wird der Stress chronisch



Nadja Lins, Expertin Foto: privat

Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen von Burn-out betroffen. Kirsten Niemann sprach mit Nadja Lins, Businesscoach und Burn-out-Expertin. Sie leitet das Burn-out-Helpcenter Frankfurt, wo sie und ihr Team Menschen und Unternehmen in der Stress- und Burn-out-Prävention unterstützen. Außerdem wird die Volljuristin als zertifizierte Gutachterin von Unternehmen gebucht, wenn es um die psychische Gefährdungsbeurteilung von Arbeitsplätzen geht.

Was ist chronischer Stress – im Gegensatz zu normalem?

Stress ist eine Alarmreaktion des Organismus auf körperliche oder mentale Belastungen. Ganz wichtig, der normale Stress kann von wenigen Sekunden – etwa bei einer Vollbremsung auf der Autobahn – über wenige Minuten – beim Telefonat mit dem Chef – bis hin zu einigen Stunden – in Prüfungen – gehen. Der Körper gerät aufgrund der Umstände oder Situation unter Anspannung und ist erhöht leistungsbereit. Sobald sich aber die Umstände verändern oder die »stressige« Situation vorbei ist, entspannt der Körper wieder und erholt sich von der kurzfristigen Hochleistung. Sind die Belastungen jedoch lang anhaltend und dauerhaft, erbringt der Körper ständig Hochleistung und der Stress wird chronisch. Der Nachteil für den Körper liegt auf der Hand – er kann und darf sich nicht entspannen und erholen.

Was geschieht dabei im Körper?

Das kontinuierliche Abfordern von Höchstleistung stellt eine dauerhafte Belastung dar und führt zum Beispiel zu einer veränderten Produktion und Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Die Folge davon ist, dass die Produktion von Cortisol nachts gesteigert ist und damit auch morgens direkt nach dem Aufstehen wesentlich höher ist als bei einem unbelasteten Menschen. Auch das Verhältnis von Noradrenalin und Adrenalin verändert sich nachteilig für den Organismus und hat Folgen auf die Dopaminausschüttung. Dies wiederum führt zu einem stärkeren Verbrauch von Serotonin und die Auswirkungen eines Serotoninmangels kennen die meisten Menschen: Müdigkeit, Antriebs- und Lustlosigkeit. Den wenigsten Menschen ist bewusst, dass sie von ihrem Körper eine echte und

wahre Rückmeldung zum tatsächlichen Zustand erhalten, indem sie Körpersignale wahrnehmen. Zu den ernst zu nehmenden Körpersignalen gehören: Müdigkeit, Migräne, Schlafstörungen, Depressionen, Essstörungen, Tinnitus, Zähneknirschen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Kloß im Hals, Magenbeschwerden, häufige Kopfschmerzen.

Haben psychische Belastungen wirklich zugenommen?

Das muss man differenziert betrachten. Fakt ist, dass sowohl die Gesellschaft als auch die psychiatrische Fachwelt überwiegend von einer Zunahme psychischer Störungen seit Mitte des 20. Jahrhunderts ausgeht. Auch hat es den Anschein, dass das Thema »Psyche« immer gesellschaftsfähiger wird und die Menschen sich bereitwilliger wegen einer psychischen Störung in Behandlung begeben. Ob aber nun die psychischen Belastungen auf den Einzelnen tatsächlich gestiegen sind, ist nur schwer zu messen und zu beurteilen. Zu jeder Zeit und in jedem Jahrhundert gab es enorme psychische Belastungen. Bei vielen Menschen hat zudem die Ernährungsqualität abgenommen. Außerdem bewegen sich viele Menschen zu wenig und gönnen sich keine Ruhepausen.

Was verursacht den Stress?

Grobe Regel: Stress empfindet ein Mensch immer dann, wenn »Wollen« und »Können« auseinander-

fallen. Die Stressforschung spricht von den sogenannten Stressoren, damit sind die Belastungen gemeint. Diese können in der Familie, aber auch im Beruf, in der Schule oder in der Universität liegen.

Manchmal werden sie aber auch durch eine ungesunde Lebensweise verursacht, durch Sport oder ständige Rufbereitschaft, Reizüberflutung oder mangelnde Sozialkontakte. Stress wird von den Menschen unterschiedlich wahrgenommen und verarbeitet.

Was passiert, wenn man nichts gegen den Stress unternimmt?

Wer einen kurzfristigen akuten Stress hat und danach eine Entspannungszeit für Körper und Seele einplant, der lebt weniger gefährdet. Wer allerdings verkennt, dass er eine aktive Fürsorgepflicht für sich und seinen Körper hat und dies gilt erst recht bei lang anhaltenden körperlichen und seelischen Belastungen, der muss damit rechnen, dass sein Körper anfängt, »nicht mehr rund« zu laufen. Der Körper zeigt mittels seiner Körpersignale schon früh, dass er eine Beachtung seiner Bedürfnisse wünscht.

Wer ist besonders betroffen?

Chronischen Stress kann jeder Mensch entfalten, sofern er über einen längeren Zeitraum mit mehrfachen Belastungen gefordert ist und es nicht schafft, den Stress aktiv abzubauen. Abbauen heißt, eine gesunde Lebensweise zu führen mit

ausgewogener Ernährung, gesunder Schlafhygiene und vor allem regelmäßiger Bewegung, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, den überdosierten körpereigenen »Stresscocktail« zu reduzieren.

Wie kann man vorbeugen?

Indem der Mensch für sich selbst bewusst wahrnimmt, ob er gerade akut oder schon im chronischen Stress ist. Dann müssen nach den Phasen der Anspannung auch die regelmäßigen Phasen der Entspannung folgen. Das heißt: Ruhemomente, kurze Pausen, Erholungszeiten an der frischen Luft, ohne Handy! Indem der Mensch seine Ernährung überdenkt und sich feste Ernährungsregeln vornimmt. Indem der Mensch sich für eine regelmäßige moderate Bewegung entscheidet und auch tatsächlich umsetzt. Indem der Mensch auf seine Grundbedürfnisse achtet und seinen Körpersignalen Beachtung schenkt. Indem der Mensch sich seiner Lebenssituation bewusst wird und sich gegebenenfalls Unterstützung holt.

Wie wird therapiert?

Es gibt unterschiedliche Hilfestellungen. Sofern sich die Stressbelastungen auf bestimmte Bereiche in einem Leben beziehen – wie Familie, Beruf, soziales Umfeld – ist es angeraten, eine Verhaltensänderung zu besprechen und diese neu erlernten Verhaltensweisen dann auch im Alltag zu üben. So ist es günstig, auch mal »Nein« zu sagen, Entspannungstechniken, Zeitmanagement oder Ähnliches anzuwenden. Hier sind Gespräche mit dem Hausarzt, die Therapie durch einen Psychologen oder durch einen ausgebildeten Stresscoach hilfreich. Wer den Eindruck hat, dass sein Körper schon so lange unter Stress steht, dass die Hormone und wichtige Botenstoffe durcheinandergeraten sind, kann dies ärztlich abklären und individuell behandeln lassen. Wer sich ganzheitlich mit sich selbst, seinen persönlichen Stressoren und seinem Umgang mit Stress auseinandersetzen will, der kann sich aber auch Unterstützung in einem Burn-out-Helpcenter holen. Dabei handelt es sich um ein regionales Kompetenzzentrum zum Thema Gesundheit, Stress-Prävention, Burn-out und Burn-out-Prävention, das ganzheitliche Gutachten erstellt, anonyme Burn-out-Gruppen und Verhaltensveränderungskurse anbietet. Ergänzend werden entspannende Kurse angeboten, die zum Teil von den Krankenkassen unterstützt werden. Die »Versorgung« geschieht teilweise in Absprache mit den Ärzten und anderen Fachleuten.

Hintergrund: Schutz vor Stress im Arbeitsrecht

Mit der Erweiterung des Arbeitsschutzes ab dem 1.1.2014 verlangt der Gesetzgeber, dass jeder Betrieb die Arbeitsplätze auf die psychische Gefährdung hinsichtlich Stress, Druck und Erschöpfung untersuchen muss (§ 5 III Nr. 6 ArbSchG). Bei der Gefährdungsbeurteilung geht es nicht um die Befragung der Mitarbeiter und deren Gesundheitsstatus, sondern darum, dass der Unternehmer Arbeitsschutz für den Arbeitnehmer sicherstellen muss. Auf einer Baustelle muss jeder Mitarbeiter Helm und Sicherheitsschuhe tragen. In anderen Arbeitsbereichen könnte der Arbeitnehmer aufgrund gewisser Umstände ebenfalls nicht nur körperlich, sondern auch psychisch gefährdet sein. Die Statistiken der Krankenkassen und Psychotherapeuten gehen davon aus, dass 66 Prozent der Ausfalltage psychisch begründet sind. Wird ein Arbeitnehmer nämlich krank wegen Erschöpfung, Stress oder einer Depression, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Krankenkasse oder die Rentenversicherung aufgrund der nun

aktualisierten Gesetzeslage zumindest eine Teilhaftung des Arbeitgebers in Erwägung zieht. Einfache Krankheitstage könnten noch verkraftet werden, Langzeitkranke oder Frühverrentungen wegen seelischer Thematik werden nachhaltig teuer. Wird festgestellt, dass von der Gewerbeaufsicht nicht anerkannte Verfahren zum Einsatz kommen, drohen hohe Kosten. Es ist irrelevant, ob der Arbeitnehmer früher schon einmal psychisch labil war oder familiäre Veranlagungen oder sonstige Gründe vorliegen könnten. Für eine mögliche Kostenpflicht kommt es nicht auf die Kausalität zwischen Arbeitsplatz und Mensch und Erkrankung an, sondern darauf, ob das Unternehmen die gesetzliche Anforderung der Gefährdungsbeurteilung erstellt hat. In enger Zusammenarbeit mit den Ministerien und mit der Gewerbeaufsicht hat das größte Burn-out-Netzwerk Deutschlands ein Gefährdungsbeurteilungsaudit konzipiert, welches den Anforderungen der Berufsgenossenschaft, der Krankenkassen und der Rentenversicherung entspricht. (rfd)