

Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens
April 2020 / Jg 3 / Nr. 8

ALZHEIMER
sind ältere Menschen
anfälliger?

INNERE RUHE
in unruhigen Zeiten

Eisenmangel
bei chronisch entzündlichen
Darmerkrankungen



**MASERN - NUR EINE
KINDERKRANKHEIT?**





Liebe Patientin, lieber Patient!

Vor nicht einmal 3 Monaten sind wir alle mit sehr viel Vorfreude und guten Vorsetzen in das Jahr 2020 gestartet. Zu diesem Zeitpunkt war unsere Welt, das Saarland, unser Landkreis Neunkirchen und unser Spiesen-Elversberg noch in Ordnung. Jetzt bestimmt Covid-19 unser Leben. Unsere Praxis versucht auch in dieser schweren Zeit für Sie da zu sein. Es gibt Einschränkungen und auch Wartezeiten, es gibt auch in bestimmten Fällen ein Eintrittsverbot zur Praxis.

Bitte „helfen“ Sie uns und anderen! Lesen Sie Zeitung und unsere Praxisinformationen an unserer Praxis-tür.

Rufen Sie vor einem Besuch bei uns an - nutzen Sie auch unsere elektro-

nische Praxisassistentin, um mit uns Kontakt aufzunehmen. Aber haben Sie auch Verständnis dafür, dass es länger dauern kann, bis wir zurückrufen können.

Aus diesem Grund sage ich hier schon „Danke für Ihre Mitarbeit“.

Schon oft gelesen oder gehört, dennoch hier eine kleine Info zur Ansteckung:

Ein Wert, wieviele andere Menschen ein Infizierter im Mittel ansteckt, lässt sich noch immer nicht gesichert angeben. Klar ist, dass sich das Virus durch Tröpfcheninfektion etwa beim Husten und Sprechen verbreitet. Und klar ist auch, dass der Erreger deutlich infektiöser ist als anfangs angenommen:

Anders als beim eng verwandten Sars-Erreger vermehrt sich das Covid-19-Virus auch im Rachenbereich. Bei den oberen Atemwegen ist der Ansteckungsweg deutlich kürzer, als wenn ein Erreger erst aus der Lunge heraus und in die Lunge eines anderen Menschen hinein gelangen muss. Auch Grippeviren vermehren sich im Rachen.

Zudem weisen erste Ergebnisse darauf hin, dass das Virus auch über das Verdauungssystem und zumindest einige Tage über Oberflächen verbreitet werden kann. Ein bisher unterschätztes Risiko sei womöglich, dass in Stuhlproben von Patienten in der Initialphase einer Covid-19-Erkrankung «durchaus relevante Mengen» von Sars-CoV-2 nachweisbar seien, hatte etwa Clemens Wendtner, Chefarzt der Infektiologie und Tropenmedizin an der München Klinik Schwabing, erklärt

An dieser Stelle steht sonst immer „Viel Spaß beim Lesen, wünscht Ihnen Susanne Brenner“.

In der Zeit von Covid-19 würde ich Ihnen aber als Ärztin folgendes wünschen:

Bleiben Sie Gesund!

Susanne Brenner



IMPRESSUM

Herausgeber:
Praxis Brenner
Hausärztliche Versorgung
Hauptstraße 100
66583 Spiesen-Elversberg
Telefon 06821 983 1300
www.brenner-praxis.de

Redaktionsleitung:
Dr. med. Hans Germann &
Dr. med. Susanne Brenner

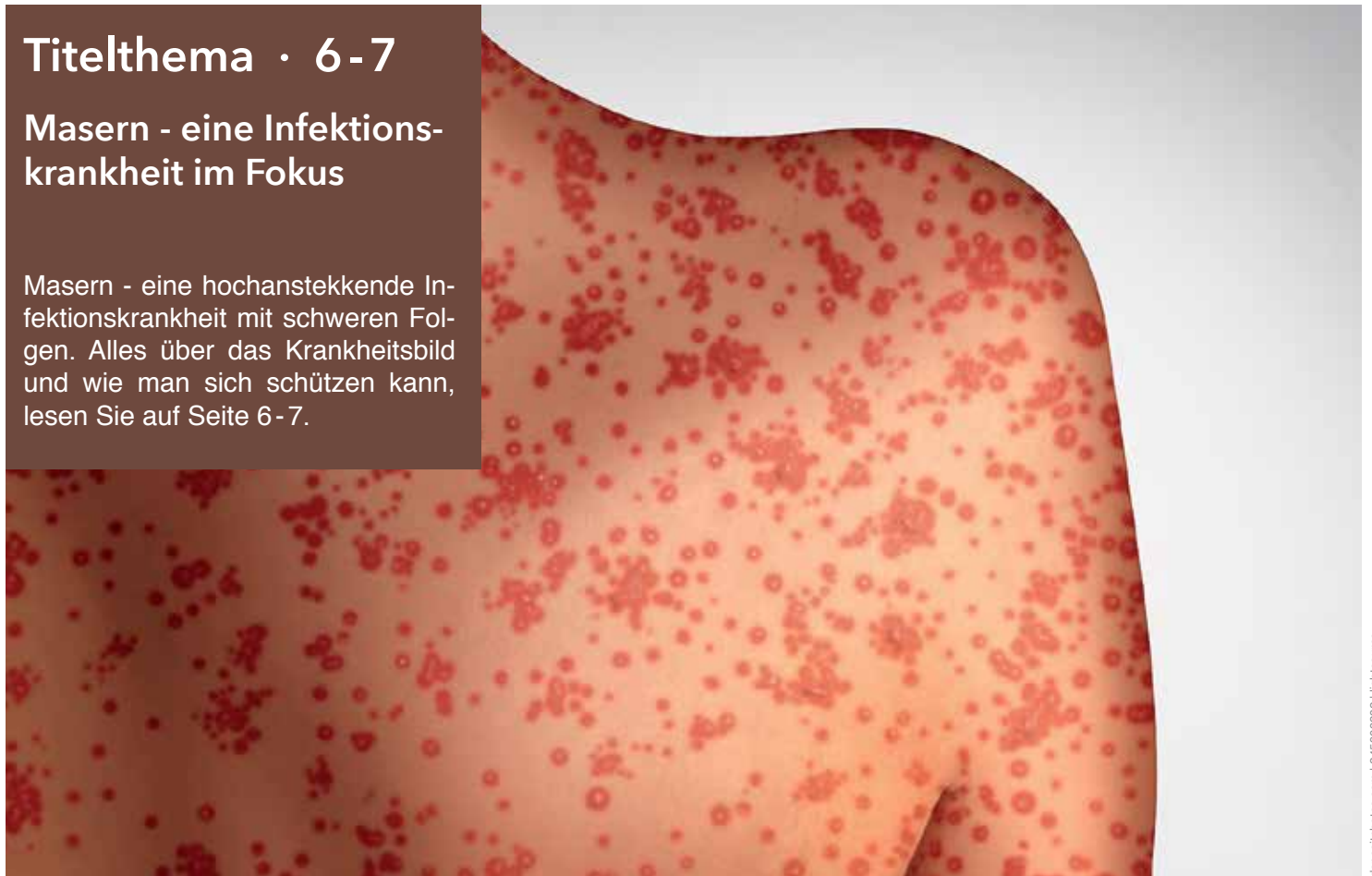
Gestaltung: Katja Sieger & Michelle Durrang
Produktion: bmade.de
Fotos: depositphotos.com, freepik.com

Hausarzt - Magazin
Informationen für Patienten der
Praxis Brenner
Dr. med. Susanne Brenner
Fachärztin für Allgemeinmedizin
April 2020 / Jg. 3 / Nr. 8

Titelthema · 6-7

Masern - eine Infektionskrankheit im Fokus

Masern - eine hochansteckende Infektionskrankheit mit schweren Folgen. Alles über das Krankheitsbild und wie man sich schützen kann, lesen Sie auf Seite 6-7.



depositphotos.com | 24590282 | lightsource

Aktuell · 4

Innere Ruhe
in unruhigen Zeiten

Eisenmangel
Darmerkrankungen

Medizin · 5

Warum sind ältere
Menschen schon für
Alzheimer anfälliger

Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung
Der Klavierspieler
vom Gare du Nord

Unsere Filmempfehlung
Contagion

Personenquiz · 10

Berühmte Persönlichkeiten
aus der Medizingeschichte
Personen die
Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

Praxisinfos · 11

Express-Anmeldung

NEU in unserer Praxis

Warum sind ältere Menschen für Alzheimer anfälliger?

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken. Wissenschaftler am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Berlin (DZNE) haben für diesen Zusammenhang eine mögliche Ursache aufgedeckt: bestimmte, an der Alzheimer Erkrankung beteiligte Eiweißstoffe - so genannte TAU Proteine - können sich im alternden Gehirn besser ausbreiten.

Jedenfalls legen das Laboruntersuchungen der Wissenschaftler nahe. Das Auftreten dieser Eiweißstoffe spiegelt den Krankheitsverlauf

recht genau wieder: zuerst treten diese Stoffe in den Gedächtniszentren des Gehirns auf, um später auch in anderen Arealen zu erscheinen.

Wahrscheinlich wandern die Eiweißstoffe entlang von Nervenbahnen und tragen so dazu bei, dass sich die Erkrankung im Gehirn ausbreiten kann.

Wichtig ist zu wissen, dass dieses Protein - TAU - in allen Nervenzellen im Gehirn in einer gesunden löslichen Form vorkommt. Bei Morbus Alzheimer kann es sich jedoch krankhaft verändern, in dem es sei-

ne Gestalt wechselt und verändert. Aber auch die gesunde Form des Proteins kann zum Prozess einer Alzheimer Erkrankung beitragen, in dem zu viel Protein in den Zellen angereichert wird, ein Prozess, der im Alter offensichtlich beschleunigt stattfindet. Die Studienergebnisse haben indes viele Fragen neu aufgeworfen, damit aber auch neue Forschungsansätze ermöglicht.

Leider ist man von einer wirksamen Therapie gegen diese Erkrankung noch weit entfernt.



Masern - Eine Infektionskrankheit im Fokus

Die Masern sind eine hochansteckende Infektionskrankheit, die weltweit vorkommt und vor allem Kinder befällt und deshalb zu den klassischen Kinderkrankheiten gezählt wird.

zum Beispiel erhöhten Temperaturen, ultravioletter Bestrahlung (Licht), fettlösenden Mitteln sowie Desinfektionsmitteln und an der Luft ist es in aller Regel nur zwei Stunden infektiös.

regers bis zum Ausbruch der Krankheit, dauert ungefähr 8-10 Tage. Dann folgt das sogenannte Prodromalstadium (ein Vorläuferstadium), das gekennzeichnet ist mit Entzündung der Schleimhäute des oberen Atemtraktes, was zu Schnupfen,



Designed by Freepik

Im wesentlichen ist die Krankheit durch hohes Fieber, einen geschwächten Allgemeinzustand und den typischen Hautausschlag gekennzeichnet.

Eine spezifische Therapie gibt es nicht, das sicherste Mittel zur Verhinderung einer Masernerkrankung ist die Impfung.

Bedingt durch eine Impfscheu in den Industrieländern und bedingt durch die Migrationsbewegung sind die Masernfälle in den letzten Jahren wieder um 30 % angestiegen. Das Masernvirus kommt ausschließlich im Menschen vor und wird deshalb als humanpathogen bezeichnet.

Das Virus ist sehr empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen wie

Die Übertragung des Virus erfolgt durch unmittelbaren Kontakt mit dem Kranken und durch Tröpfcheninfektion, wobei Infizierte beim Sprechen, Husten und Niesen winzige Speicheltröpfchen in die Umgebungsluft abgeben. Andere Menschen können diese Partikel einatmen und so das Virus über ihre eigene Schleimhaut aufnehmen.

Das Masernvirus ist extrem ansteckend. Von hundert Menschen, die noch keine Masern hatten und nicht dagegen geimpft sind, erkranken 95 nach dem Kontakt mit dem Virus. Masern verlaufen in aller Regel in zwei Krankheitsstadien mit häufig zwei Fieberschüben.

Die Inkubationszeit, d.h. die Zeit zwischen Aufnahme des Krankheitser-

regers bis zum Ausbruch der Krankheit, dauert ungefähr 8-10 Tage. Dann folgt das sogenannte Prodromalstadium (ein Vorläuferstadium), das gekennzeichnet ist mit Entzündung der Schleimhäute des oberen Atemtraktes, was zu Schnupfen,

Halsschmerzen und einer eventuellen bronchitischen Symptomatik führen kann. Manches Mal sind die Bindehäute der Augen befallen. Das Beschwerdebild in diesem Stadium wird auch gerne als „verrotzt, verheult, geschwollen“ bezeichnet. Gleichzeitig kommt es zu hohem Fieber bis 41°, Übelkeit, Hals- und Kopfschmerzen sind keine Seltenheit.

Dieses Prodromalstadium dauert etwa drei bis vier Tage an, an seinem Ende sinkt das Fieber zunächst wieder. Dann kommt es zu einem charakteristischen Hautausschlag, der typischerweise hinter den Ohren beginnt und innerhalb von nur einem Tag sich über den ganzen Körper verteilt. Es handelt sich um unre-

gelmäßige 3-6 mm große zunächst hellrote Flecken, die ineinander fließen können. Nur die Handflächen und Fußsohlen bleiben ausgespart. Innerhalb von Tagen werden die Flecken dann dunkler, bräunlich violett.

Nach vier bis sieben Tagen verblasen die Masernflecken wieder und zwar in der gleichen Reihenfolge, in der sie aufgetreten sind (ausgehend von den Ohren). Dieses Verblasen ist oft mit einer Hautschuppung verbunden. Gleichzeitig klingen auch die anderen Beschwerden ab. Bis sich der Patient erholt hat, vergehen etwa zwei Wochen. Das Immunsystem ist aber noch länger geschwächt.

Zwei Drittel aller Masernerkrankungen verlaufen unkompliziert. Beim restlichen Drittel kann es zu schweren Lungenentzündungen, Mittelohrentzündungen und Durchfällen kommen. Entzündungen des Gehirns und seiner Häute sind zwar selten, verlaufen aber in 10-20 % der Fälle tödlich.

Da die Masernerkrankung heutzutage Gottseidank nur selten auftritt, ist die Diagnose beim Auftreten des Krankheitsfalles mit häufigen Fehlerquoten behaftet. Zielführend bei der Diagnose ist dann nicht nur das klinische Bild, sondern auch eine Blutuntersuchung auf spezifische Antikörper gegen das Masernvirus.

Aufgrund des hohen Ansteckungsrisikos und der möglichen schweren Komplikationen sind Masern meldepflichtig. Sobald erste Symptome auftreten, sollte der Arzt aufgesucht werden. Allein der Verdacht, dass die tatsächliche Erkrankung und auch der Tod müssen an die zuständigen Gesundheitsämter gemeldet werden.

Masern hinterlassen eine lebenslange Immunität, d.h. wer eine Infektion überstanden hat, ist lebenslang



depositphotos.com | 245906282 | lightsource

vor einer erneuten Ansteckung mit Masernviren geschützt. Schwangere Frauen, die Antikörper gegen Masern besitzen, übertragen diese auch auf das ungeborene Kind. Die mütterlichen Antikörper bleiben bis wenige Monate nach der Geburt im kindlichen Körper erhalten und verhindern so einen Infekt. Dieser sogenannte Nestschutz hält etwa bis zum sechsten Lebensmonat an.

Aufgrund des in Europa zu beobachtenden nachlassenden Impfschutzes und aufgrund der Schwere des Krankheitsbildes mit möglichen tödlichen Komplikationen hat das Bundeskabinett am 17. Juli 2019 eine Impfpflicht für Masern beschlossen.

Demnach ist eine Masernimpfung für Kinder, die eine Kinderbetreuung besuchen, vorgeschrieben. Das gleiche gilt für Schulkinder. Aber auch Erwachsene, die in Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten, Lehrer, Kindergärtner und medizinisches Personal unterliegen der Impfpflicht, sofern sie die Masern nicht bereits durchgemacht haben. Bei dem Masernimpfstoff handelt es sich um einen sogenannten ab-

geschwächten Lebend-Impfstoff.

Um eine volle Schutzwirkung zu erreichen, sind zwei Impfdosen notwendig: die erste Dosis wird üblicherweise im 11. bis 14. Lebensmonat verabreicht, die zweite zwischen dem 15. und 23. Lebensmonat.

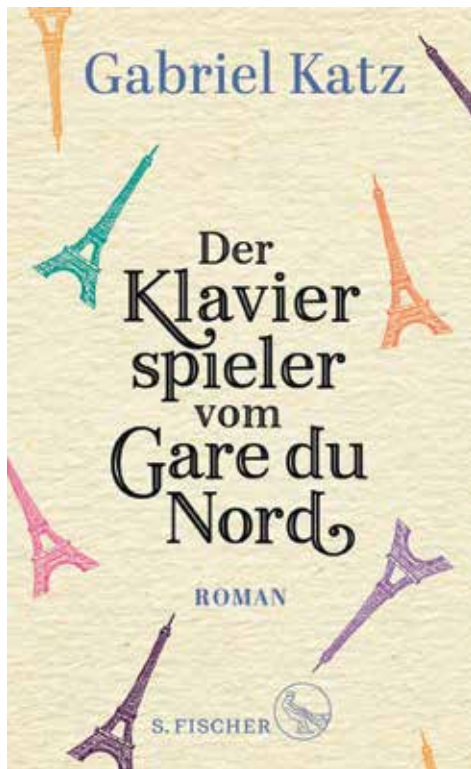
Üblicherweise werden heute Kombinationsimpfstoffe verwendet, die gleichzeitig Schutz vor Mumps, Röteln und auch Windpocken bieten. Auch Erwachsenen, die nicht der Impfpflicht unterliegen, sollen nach Empfehlung der STIKO die Masernimpfung der MMR-Impfung in Form einer einmaligen Dosis nachholen, sofern

- sie als Kind keine solche Impfung (oder nicht alle empfohlenen Impfdosen) erhalten haben oder
- unklar ist, ob sie geimpft worden sind (unklarer Impfstatus).

Das gilt insbesondere für Erwachsene die nach 1970 geboren sind. In dieser Altersgruppe sind viele weder geimpft, noch haben sie die Masern als Kind durchgemacht.

Buchempfehlung

Das hat uns gefallen

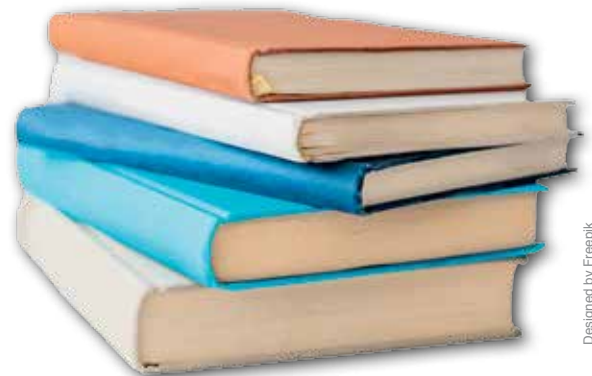


Der Junge aus der Pariser Vorstadt und der Direktor des Konservatoriums wären sich nie begegnet, stünde da nicht ein Klavier am Gare du Nord.

Der 20-jährige Mathieu ist auf die schiefe Bahn geraten und hat nichts außer einem großen musikalischen Talent. Pierre dagegen hat alles, steckt aber in einer tiefen Lebenskrise.

Das ungleiche Paar schließt einen Pakt: Pierre ermöglicht Mathieu die Teilnahme am renommiertesten Klavierwettbewerb des Landes. Wird Mathieu die Chance seines Lebens ergreifen? Und warum tut Pierre all das für ihn?

Ein bewegender Roman über eine ungewöhnliche Freundschaft und die verbindende Kraft der Musik, die mehr sagt als alle Worte.



Filmempfehlung

Das hat uns gefallen

Als Beth Emhoff zu ihrer Familie zurückkehrt, ist es schon zu spät: Ein tödlicher Virus, mit dem sie sich auf einer Geschäftsreise im Fernen Osten infiziert hat, rafft sie innerhalb weniger Tage dahin. Mit diesem besetzungstechnischen Paukenschlag, der ein wenig an Hitchcocks Psycho erinnert, beginnt Steven Soderberghs Thriller Contagion.

Während der Ehemann und Vater Thomas Emhoff noch mit der persönlichen Tragödie zu kämpfen hat, kämpft ein internationales Ärzteteam unter Federführung der C.D.C. (Centers for Disease Control and Prevention) bestehend aus Dr. Leonora Orantes (Marion Cotillard), Dr. Erin Mears (Kate Winslet) und Dr. Ellis Cheever (Laurence Fishburne) u.a. im Wettlauf mit der Zeit gegen die weitere Ausbreitung des aggressiven Virus und die Zersetzung der gesellschaftlichen Strukturen. Denn im Angesicht des Todes ist sich jeder selbst der Nächste – und zwar weltweit.



Dr. Germann's

ROBEETIN^{plus}

Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

Gesundheitsstärkende Rote Beete Kapsel
mit Weißdornextrakt, Traubenkern-Extrakt
und L-Ararginin

Jeder 3. ist betroffen

Neue Rezeptur mit Weißdornextrakt!



90 Kapseln

Weißdorn und Rote Beete - zusammen stark für ein gesundes Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke. - www.robeetin.de

Berühmte Persönlichkeiten

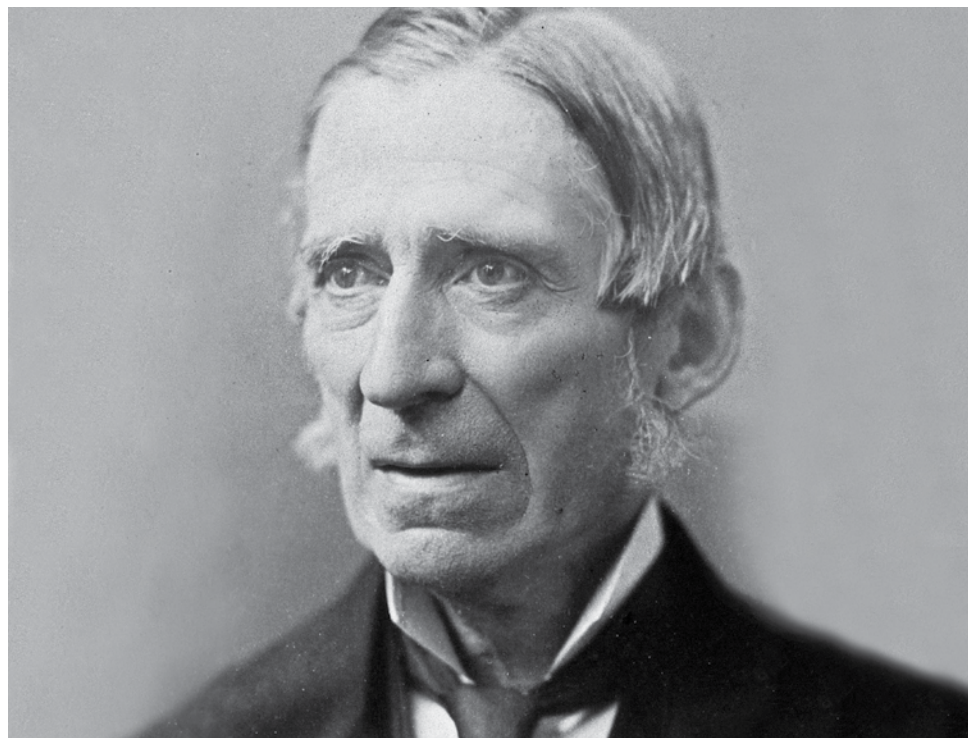
Personen die Geschichte schrieben

Unser Gesuchter wurde am 11. Januar 1814 in Great Yarmouth geboren und war ein englischer Chirurg und Vizekanzler der Londoner Universität.

Er ist Namensgeber zweier Krankheitsbilder. Sein Arbeitgeber war ab 1856 vor allem die Pathologische Histologie und zusammen mit seinem Freund Rudolf Virchow gilt er als Mitbegründer der modernen Pathologie.

Er war eines von 18 Kindern eines Unternehmers, von denen nur acht das Erwachsenenalter erreichten. Nach dem Besuch der Charterhouse School plante er zunächst zur Marine zu gehen, entschied sich jedoch eine fünfjährige Lehre bei dem Chirurgen und Apotheker Charles Costerton anzunehmen.

1834 wechselte er an das Londoner St. Bartholomew's Hospital, wo er sich mangels finanzieller Mittel sein Wissen durch die Begleitung der Patientenbesuche von Dr. Peter Latham aneignete. 1836 wurde er vom College of Surgeons geprüft und war anschließend als Dozent sowie als Autor für die Medical Times and Gazette tätig.



wikipedia.org

Auch lernte er Deutsch, um die anatomischen Lehrbücher der deutschsprachigen Anatomen als Hilfsmittel für seine in der Freizeit durchgeführten Autopsien heranziehen zu können.

Zwischen 1878 und 1899 war er als Consulting Surgeon am German Hospital in London tätig. 1834 entdeckte er den Parasiten *Trichinella spiralis* als Verursacher der Trichinellose. An einer Leiche infizierte er sich mit Typhus und verstarb beinahe daran.

1858 wurde er zum Surgeon-in-Ordinary für den Prinzen von Wales bestellt, 1875 übernahm er den Vor-

sitz des Royal College of Surgeons. 1874 beschrieb er das später nach ihm benannte Brustwarzen-Karzinom und 1877 eine nach ihm benannte Knochenerkrankung.

Am 19. August 1871 wurde ihm der erbliche Adelstitel eines Baronet, of Harewood-place, in the Parish of St. George, Hanover-Square, in the County of Middlesex, verliehen.

Auflösung aus Heft 7 - Jan. '20

In der letzten Ausgabe haben wir Ernst von Bergmann gesucht. Allen, die die richtige Lösung gefunden haben, sagen wir herzlichen Glückwunsch.

Wissen Sie, wen wir suchen?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten lösen wir am 27.05.2020 einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.

Antwortcoupon

Personenquiz
Praxismagazin Nr. 8/2020
Einsendeschluss: 25.05.2020

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Der Gewinner wird von uns schriftlich benachrichtigt,
eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Name

Vorname

Straße

Wohnort

Meine Antwort

Express-Anmeldung

Um langen Wartezeiten an der Anmeldung zu vermeiden haben wir uns für unsere neue Express-Anmeldung entschlossen. Dabei ist die Bedienung des Terminals viel einfacher, als man vermuten könnte.

Haben Sie einen Termin vereinbart und möchten in die Sprechstunde, zur Blutabnahme, zur Diabetes-schulung oder zu anderen Untersuchungen, können Sie sich direkt über das Terminal anmelden.

Zur Anmeldung stecken Sie einfach Ihre Gesundheitskarte mit dem Chip nach unten in das Kartelesegerät. Nach kurzer Zeit erscheint die Meldung, dass Sie Ihre Karte wieder herausziehen können. Nachdem Sie das getan haben können Sie im Wartebereich Platz nehmen.

Sie werden dann wie gewohnt von der entsprechenden Ärztin/MFA zu Ihrer Behandlung aufgerufen.



NEU
in unserer Praxis



Standort Hassel

Sonja Konrad

Medizinische Fachangestellte

Vorschau

Alzheimer

warum Sport das Fortschreiten der Demenz verlangsamen kann

Länger schlafen
ist gesund

Sommerleiden
Blasenentzündung

Nächste Ausgabe ab
01. Juli 2020



Gewinner unseres
Buchpreises aus
der Ausgabe Nr. 7 ist
Herr Tim Rottmann.

Herzlichen Glückwunsch und
viel Spaß beim Lesen.

Informationen über das Coronavirus

Wie gefährlich ist das Virus?

- Die Infektion verläuft in den meisten Fällen mild und ist für die meisten Menschen nicht lebensbedrohlich.
- Das Virus kann grippeähnliche Symptome wie Husten, Abgeschlagenheit, Fieber oder Atembeschwerden auslösen.
- Den meisten erkrankten Menschen helfen bereits Ruhe, viel trinken und, bei Bedarf, fiebersenkende Medikamente.

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie sich mit dem Virus infizieren?

- Sie können sich nur anstecken, wenn Sie einer Person nahe waren, die bereits mit dem Virus infiziert ist.
- Die Möglichkeit, sich anzustecken, ist inzwischen auch in Deutschland gegeben.
- Wenn Sie sich in Gebieten aufgehalten haben, in denen bereits viele Menschen infiziert sind, erhöht sich auch Ihr Infektionsrisiko.

Wie kann man dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen?



Halten Sie ausreichend Abstand von Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Verlässliche, seriöse und laufend aktualisierte Informationen zum Coronavirus und Hygienetipps finden Sie auf der Internetseite www.infektionsschutz.de

Was sollten Sie tun, wenn Sie sich unwohl fühlen?

Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben, vermeiden Sie unnötige Kontakte und bleiben Sie zu Hause. Falls Sie ärztliche Hilfe benötigen, kontaktieren Sie telefonisch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Eine telefonische Anmeldung ist besonders wichtig, wenn Sie den Verdacht haben, sich mit dem neuen Coronavirus angesteckt zu haben.

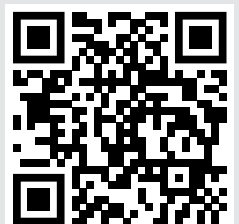
In dringenden Fällen rufen Sie die 116117 an.



Bundesministerium
für Gesundheit



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Dr. med. Ralf Kaiser sowie der Praxis Dr. med. Hans Germann. Standort Spiesen-Elversberg, Dr. med. Susanne Brenner, Hauptstraße 100, 66583 Spiesen-Elversberg für den Standort St.Ingbert / Hassel die Praxis Dr. med. Ralf Kaiser, Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.