

ZUR PERSON

Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin
Ausbildung: Facharztausbildung in Innerer Medizin am Kantonsspital St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston.



Achtung, Lebererkrankungen

■ VN-Serie mit Prof. Dr. Alfred Witzmann von der Neurologie des LKH Feldkirch.



Baywatch-Nixe Pamela Anderson ist ein prominenter Hepatitis-C-Patient – sie hat sich beim Tätowieren infiziert.

Geschlechtsverkehr mit einem infizierten Partner oder während der Entbindung von der infizierten Mutter auf den Säugling übertragen. In Österreich ist die Erkrankung selten, in Teilen von Asien und Afrika besteht jedoch eine erhöhte Ansteckungsgefahr.

Häufig schwere Verläufe

Bei der Hepatitis-B-Infektion sind schwerere Verläufe häufig, es kann ein akutes Leberversagen auftreten. Die Hepatitis B kann durch eine Impfung wirkungsvoll verhindert werden. Nach den Empfehlungen des Österreichischen Sanitätsrates werden alle Jugendlichen ab dem 13. Lebensjahr geimpft. Das Verwenden von Kondomen beim Geschlechtsverkehr kann eine Ansteckung verhindern.

● **Hepatitis C:** Die Hepatitis C wird ebenfalls vornehmlich durch Einbringen der Viren in den Blutkreislauf übertragen. Vor der systematischen Testung der Blutprodukte nach Hepatitis C ab 1990 war eine Infektion durch Bluttransfusionen häufig. Die Infektion durch Geschlechtsverkehr ist selten – generell verläuft sie häufig vom Patienten unbemerkt. In den meisten Fällen entwickelt sich eine chronische Verlaufsform mit der Gefahr der fortschreitenden Leberschädigung.

Infizierte Blutprodukte

Zahlreiche Patienten mit Hepatitis C haben sich mit Blutprodukten (vor 1990) oder Drogen in ihrer Jugend infiziert und wissen nicht von ihrer Erkrankung. Alle Personen, die vor 1990 Blutprodukte erhalten haben oder intravenös Drogen konsumiert haben, sollten daher gezielt auf eine Hepatitis-C-Infektion untersucht werden. Falls diese kurz nach der Ansteckung festgestellt und behandelt wird, ist eine beinahe hundertprozentige Heilung möglich. Eine Impfung gegen Hepatitis C gibt es allerdings nicht.

Die Einstiegshilfe für alle Abnehmwilligen

Schwarzach (VN) Nicht nur aus kosmetischen, auch aus gesundheitlichen Gründen steht eine Gewichtsreduktion bei vielen ganz oben auf der Wunschliste. So willig der Geist auch sein mag, so schwach ist oft das Fleisch. Wer abnehmen möchte, tappt nur zu oft in die Diät-Falle. Crash-Diäten und kurzfristige Ernährungsumstellungen führen zum gefürchteten Jojo-Effekt: Wer mühsam ein paar Kilo herunterhungert, läuft Gefahr, bald dasselbe Gewicht wie zuvor zu haben – und zumeist gleich noch ein paar Kilogramm zusätzlich an Bauch und Hüften.

Nur langfristige Umstellung hilft

„Das einzige, was wirklich und vor allem auf Dauer hilft, ist eine langfristige Umstellung von Ernährung und Lebensstil“, weiß Ernährungsexperte Univ.-Prof. Dr. Bernhard Ludvik vom AKH Wien aus langjähriger Praxis und unzähligen wissenschaftlichen Untersuchungen.



Richtig abnehmen mit fachkundiger Anleitung.

Wer effektiv abnehmen und seine Essgewohnheiten genauer unter die Lupe nehmen möchte, kann sich nun den „Weniger Gewicht – Mehr Leben“-Gutschein in der Apotheke holen. Via Gratis-Hotline erstellen Ernährungs-Coaches in einem ca. 20-minütigen Gespräch ein persönliches Ernährungsprofil, nehmen eine Esstypbestimmung vor und geben individuell maßgeschneiderte Empfehlungen zur Ernährungs- und Lebensstil-Änderung: Der oder die Abnehmwillige erfährt auf diese Weise, welcher Esstyp er bzw. sie is(s)t, in der Folge erhält man gezielte Ratschläge zur Verbesserung der individuellen Ernährungsgewohnheiten. Dieses Service steht ab sofort kostenlos zur Verfügung.

Weitere Informationen im Internet unter: www.x-aktiv.net, www.xenicare.at, www.roche.at.

Schwarzach (VN) Eine Virushepatitis (Leberentzündung durch Viren) führt zu einer Entzündung und Schädigung der Leber. Die Symptome bestehen in Müdigkeit, Leistungsschwäche, Übelkeit, Fieber, Schmerzen im rechten Oberbauch und gelb werden der Haut (Gelbsucht). Nach einer Krankheitsdauer von mehreren Wochen (akute Hepatitis) kommt es häufig zur Abheilung. Bei einem Teil der Erkrankungen tritt keine Heilung ein – sie besteht über viele Jahre. Diese chronische Hepatitis verläuft für den Patienten oft unbemerkt, kann aber zu einer schweren Leberschädigung (Leberzirrhose, Leberkrebs) führen und ist der häufigste Grund für eine Lebertransplantation. Es sind sechs verschiedene leberschädigende Viren (A, B, C, D, E, G) mit unterschiedlichen Übertragungswegen und Verläufen bekannt.

Sechs Viren bekannt

Die Kenntnis der Virushepatitis ist wichtig, da die Infektion vermieden werden kann (primäre Prävention) und chronische Verlaufsformen bei rechtzeitiger Therapie erfolgreich behandelt werden können (sekundäre Prävention). In Österreich sind die Hepatitis A, B und C von höherer Relevanz.



Gegen Hepatitis A und B sind Impfungen möglich.

● **Hepatitis A:** Die Übertragung der im Stuhl ausgeschiedenen Viren geschieht über den Mund, durch die Hände oder über verunreinigtes Wasser und Speisen. In der Regel sind Urlaubsrückkehrer aus Ländern mit mangelhaften hygienischen Verhältnissen betroffen. In der Kindheit verläuft die Erkrankung oft unbemerkt, im Erwachsenenalter sind symptomatische Verläufe häufiger. Die Hepatitis A wird niemals chronisch und heilt immer ab. Nach der Infektion besteht eine lebenslange Immunität. Die Infektion kann durch hygienische

Maßnahmen (Händewaschen, Kochen von Wasser und Speisen) weitgehend vermieden werden. Vor eine Reise in Länder mit hoher Durchseuchung ist eine Impfung möglich und dringend zu empfehlen. Personen mit einer bereits bekannten Lebererkrankung sollten gegen Hepatitis A geimpft werden, da bei diesen Patienten schwere Verläufe der Hepatitis A mit Leberversagen auftreten.

● **Hepatitis B:** Die Hepatitis B wird durch Einbringung der Viren in den Blutkreislauf (verunreinigte Spritzen bei Drogenmissbrauch), durch

Virushepatitis

Virusart	Verlaufsform	Übertragungsweg	Impfung
Hepatitis A	akut	Hände / Nahrung	ja
Hepatitis B	akut und chronisch	Blutkontakt / Geschlechtsverkehr	ja
Hepatitis C	akut (selten) und chronisch	Blutkontakt / Geschlechtsverkehr	nein

Neue Methode gegen Trauer

■ Ein neues Verfahren hilft, den Verlust von nahen Angehörigen zu bewältigen.

cher Gefühle mit intensivem Verlangen nach der Person und Zweifeln in Hinblick auf den Tod selbst.

Trauma thematisieren

Da eine gewöhnliche Psychotherapie diesen Menschen oft nicht hilft, entwickelten US-Mediziner die neue Methode. Bei der Complicated Grief Therapy (CGT) wird das erlittene Trauma thematisiert, indem der Patient über den Sterbeprozess spricht und in Übungen mit Situationen konfrontiert wird, die er zuvor vermieden hatte. Die Tonaufnahmen der Sitzungen hört sich der Patient zuhause an.

Um den Verlust zu verkraften, sollen bestimmte Verfahren die Verbindung zwischen dem Trauernden und der verschiedenen Person stärken: Hierzu zählt etwa, sich Gespräche mit dem Toten vorzustellen, wobei der Trauernde auch die Rolle des Verstorbenen einnimmt. Erste Versuche mit der Therapie verliefen äußerst vielversprechend.

Komplizierte Trauer

Schätzungen zufolge leiden zehn bis 20 Prozent der Menschen, die eine nahe stehende Person verlieren, an komplizierter Trauer. Diese dauert laut Definition länger als sechs Monate, ist verbunden mit Wut und Bitterkeit über den Tod, wiederkehrenden Ausbrüchen schmerzlicher



Trinkwasser ist für Kleinkinder der beste Durstlöcher. Wenn die Kleinen nach der Stillzeit ganz selbstverständlich das überall verfügbare Getränk kennen lernen, nehmen sie es in aller Regel auch an. Zuckerkhaltige Durstlöcher üben natürlich einen weitaus höheren Reiz aus – Eltern sollten sie laut Experten aber überaus sparsam anbieten: Reine Fruchtsäfte sind für Kinder am gesündesten, wenn sie mit drei Viertel Wasser verdünnt werden. (Foto: VN/Shourot)

Häufige Knöchelverletzungen

Beim Sport werden die Knöchel stark belastet. Diese beiden Verletzungen treten häufig an den schwächsten Stellen auf:

Verstauchung
Was? Band (verbindet die Knochen)
Wie? Verdrehen oder Umknicken
Geschieht häufig beim Abrollen
Wo? hinteres Sprungbein-Wadenbein-Band, vorderes Sprungbein-Wadenbein-Band (am häufigsten), Fersenbein-Wadenbein-Band

Zerrung
Was? Muskel oder Sehne (verbindet Muskel und Knochen)
Wie? Meist durch Kräfteinwirkung, Überdehnung oder Überbeanspruchung
Wo? Achillessehne

Welche Symptome treten auf?
 ■ Schmerzen ■ Schwellung
 ■ Bewegungseinschränkung, Humpeln
 ■ Wärmegefühl, Bluterguss, Rötung

Was hilft schnell?
 ■ Druckverband mit elastischen Binden
 ■ Fuß hochlegen ■ Kühlen
 ■ Knöchel ruhig stellen

Hält der Schmerz an, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

VN-Grafik: © KRT/Bulls, Quelle: Children's Hospital of The King's Daughters (Norfolk, Va.), The Physician and Sportsmedicine