

HNA.DE

Neues auf HNA.de/gesundheit

Sport und Ernährung sind eng miteinander verknüpft. Gerade aktive Menschen wollen in Sachen Ernährung möglichst alles richtig machen, zählen Kalorien, errechnen Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt ihrer Mahlzeiten oder kasteien sich mit extremen Ernährungsstrategien. Dabei ist es leichter als man denkt, sich individuell gesund zu ernähren.

Tipps zur ausgewogenen Ernährung für Freizeitsportler und Gesundheitsbewusste lesen Sie auf www.HNA.de/gesundheit

Mehr Kinder benötigen eine Sprachtherapie

Immer häufiger sind Kinder und Jugendliche in Deutschland bei Logopäden in Behandlung. Das geht aus dem Heilmittelbericht des Wissenschaftlichen Instituts der Krankenkasse AOK (WIDO) hervor. Jungen sind demnach häufiger betroffen als Mädchen.

25 Prozent der Sechsjährigen

2012 benötigten dem Bericht zufolge etwa 25 Prozent der AOK-versicherten sechsjährigen Jungen eine Sprachtherapie, 2007 waren es noch 21 Prozent. Bei den sechsjährigen Mädchen lag die Zahl der verordneten Sprachtherapien 2012 bei rund 16,8 Prozent. Im Jahr 2007 gingen lediglich 14,7 Prozent der sechsjährigen Mädchen zum Logopäden.

Der Heilmittelbericht des Wissenschaftlichen Instituts der AOK untersucht jährlich, wie sich die Zahl der Verordnungen in den Bereichen Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie und Podologie unter AOK-Versicherten entwickelt. (mkx)



Video: Entfernung eines Muttermals

Die Haut ist das größte Organ des Menschen – und sehr empfindlich. Muttermale können Auslöser für schwarzen Hautkrebs sein, die am häufigsten tödlich verlaufende Hautkrankheit. Der Kasseler Dermatologe Dr. Thomas Meyer erklärt in einem Video, woran ein bösartiges Muttermal erkannt und wie es entfernt wird. (jbg) Archivfoto: Koch
<http://zu.hna.de/muttermal>

Weitere Gesundheitsvideos der HNA sehen Sie unter <http://zu.hna.de/medizinvideo>

Zu viel Fast Food und Cola

700 000 Kinder und Jugendliche haben hohen Blutdruck – Bewegung und gesunde Ernährung wichtig

VON MIRKO KONRAD

Bei meiner zehnjährigen Tochter wurde ein erhöhter Blutdruck festgestellt. Wie gefährlich ist das und was kann ich tun?“, fragt eine Leserin aus Kassel.

HNA-SERIE

Leser fragen, Ärzte antworten

Laut Dr. Marie Barbu, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin im Medikum Kassel, verursacht ein erhöhter Blutdruck bei Kindern selten akute Beschwerden. Aber: „Ein unbehandelter hoher Blutdruck kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäß- und Nierenschäden im Erwachsenenalter führen“, sagt Barbu.



Regelmäßig den Blutdruck messen: Auch Kinder können bereits einen hohen Blutdruck haben. Foto: dpa

Schätzungen zufolge haben etwa 700 000 Kinder in Deutschland einen erhöhten Blutdruck. „Das Problem wird in Deutschland aber kaum wahrgenommen, weil regelmäßige Blutdruckmessungen bei Kindern und Jugendlichen nicht stattfinden“, sagt die Kinderärztin.

Die Blutdruckwerte bei Kindern sind anders als bei Erwachsenen. Bei einem gesunden zehnjährigen Mädchen ist ein Blutdruckwert von 100/60 mmHg normal. „Bei einem Erwachsenen sind Werte von 120 bis 135/57 mmHg nor-

mal“, sagt Barbu. Das bedeutet, dass Werte, die bei einem Erwachsenen noch normal seien, bei Kindern bereits erhöht seien. Bei Kindern und Jugendlichen fehlten oft die Symptome. Die Erkenntnis, dass hoher Blutdruck auch bei gesunden und sportlichen Kindern vorliegen könne, müsse sich erst in das Bewusstsein der Bevölkerung einprägen.

Häufig sind laut Barbu jedoch Übergewicht und die falsche Ernährung Ursache des Bluthochdrucks. Ein erhöhter Blutdruck könne außerdem

Zahn-Implantate

Unsichtbare Zahnkorrektur

Alles aus einer Hand!



Zahnarztpraxis Hüscher
Tel. KS 68759

Zahnarztpraxis Dr. Peterseim
Tel. KS 16777
www.alphalign.de

genetisch bedingt sein oder Folge einer Nierenerkrankung sein.

Ein regelmäßig erhöhter Blutdruck sollte Barbu zufolge von einem Kardiologen abgeklärt werden. Je nach Höhe müsse der junge Patient gegebenenfalls mit Medikamenten behandelt werden. Ansonsten seien regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung wichtig. „Fast Food, Cola und Süßigkeiten sollten nur in Maßen zu sich genommen werden“, sagt die Kinderärztin. Außerdem sollten Kinder viel trinken, möglichst Wasser.

Hinweise auf einen erhöhten Blutdruck bei Kindern und Jugendlichen können regelmäßige Kopfschmerzen und Übelkeit sein. Barbu: „Bei den Vorsorgeuntersuchungen sollte auch regelmäßig der Blut-

druck gemessen werden.“
• Wenn Sie unter Beschwerden leiden und nicht wissen, an wen oder wohin Sie sich wenden sollen, Fragen an Ärzte haben oder mehr über ein Thema wissen möchten, schreiben Sie uns:

HNA-Lokalredaktion Kassel,
Stichwort: Gesundheit,
kassel@hna.de,
Fax: 05 61/20 3-24 00 (mkx)

Zur Person

DR. MARIE BARBU (37) wurde in Rumänien geboren. Dort, an der Universität Craiova, studierte sie Medizin und absolvierte dort auch ihre Ausbildung zum Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Seit 2012 ist sie im Medikum Kassel als Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin angestellt. Dr. Marie Barbu ist verheiratet und hat ein sechsjähriges Kind. (mkx)

HÖREN, WAS GESUND MACHT!

Unser Fachwissen – Ihr Vorteil

Ärzte des Elisabeth-Krankenhauses Kassel informieren Betroffene und Interessierte

Mittwoch 12.03.2014
17 Uhr, Vinzenzsaal, 4. Stock



Elisabeth-Krankenhaus Kassel
Weinbergstraße 7 | 34117 Kassel
Tel.: 05 61 / 72 01 - 0
info@ekh-ks.de | www.ekh-ks.de



12. März

Dr. Uwe Behrmann
Chefarzt
Unfallchirurgie und Orthopädie

**Schalterschmerzen
Ein kleines Gelenk macht großen Ärger**

Das Schultergelenk ist das Gelenk mit den größten Freiheitsgraden in der Beweglichkeit beim Menschen. Bei unserer täglichen Arbeit und in der Freizeit spielt es eine zentrale Rolle. Es ist nicht zuletzt dafür verantwortlich, dass wir im Raum einen großen Bereich mit der Hand erreichen können. Umso empfindlicher ist die Schulter bei Störungen, sei es durch Unfälle oder durch Verschleißerkrankungen. Schon einfache Verrichtungen des täglichen Lebens können zur Qual oder gar unmöglich werden. Was sind die Ursachen dafür und vor allem was kann man tun um die Funktion so gut als möglich wieder herzustellen. Chefarzt Dr. Uwe Behrmann zeigt Ihnen die Möglichkeiten der Unfallchirurgie Orthopädie und steht Ihnen am Ende der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Der Finger schnappt

Ringbandstenose trifft oft Frauen über 50 Jahre

Bei einer Bekannten von mir wurde ein Schnappfinger diagnostiziert. Ursache war Östrogenmangel. Wie häufig kommt das vor?“, fragt eine Leserin aus Kassel.

Ein Schnappfinger ist laut Dr. Burkhard Mai, Leiter der Orthopädischen Rheumatologie der Vitos Orthopädische Klinik Kassel, ein sehr häufiges Krankheitsbild der Hand. Betroffene seien überwiegend Frauen über 50 Jahre – bedingt durch Östrogenmangel und lange Überbelastung. Mai: „Aber auch eine akute Überbeanspruchung der Hand, etwa durch das Tragen von schweren Kartons bei einem Umzug, kann der Auslöser sein.“

Ursache ist laut Mai eine Sehnencheidenentzündung der beiden Beugesehnen, die

vom ersten Ringband am Fingergelenk eingengt werden. „Die Reibung führt zur weiteren Verdickung der Sehnen, die sich einklemmen können“, sagt Mai. Die Folge: Der Finger blockiert bei der Streckung und Beugung und schmerzt. Erst durch Kraftaufwand schnellert der Finger ruckartig in die Endposition. Daher kommt der Name Schnappfinger oder Ringbandstenose. Behandelt wird sie durch entzündungshemmende Medikamente oder lokale Injektionen, Ruhigstellung und Kühlung. Hilft das nicht, kann Mai zufolge eine kleine ambulante Operation sofort Linderung verschaffen. Nach der OP könne der Schnappfinger sofort normal bewegt werden. (mkx)

MARIENKRANKENHAUS KASSEL Patientenseminare

Marburger Straße 85 | 34127 Kassel
www.marienkrankenhaus-kassel.de



Ursachen und Behandlung von Schwindel und Ohnmachtsanfällen

Referent:
Chefarzt der Medizinischen Klinik
Prof. Dr. med. Martin Konermann

Dienstag, 11. März 2014

18:30 Uhr

Marburger Straße 85
großer Seminarraum

Wir würden uns freuen, Sie zu dem Seminar bei uns begrüßen zu dürfen.

Das nächste Seminar im Marienkrankenhaus findet am Dienstag, 8. April 2014, statt.