

PATIENTENMAGAZIN

AUS DEM FACHARZTZENTRUM REGENSBURG

KOSTENLOS
FÜR SIE ZUM
MITNEHMEN

Rücken

Chancen und Risiken
einer Operation

Rauchen

Ohne Rauch geht's auch

Medizinische Bildgebung

Präzisere Diagnosen durch
innovative Technologien

STRESS

Mehr Wohlbefinden durch Bewegung

„Versprechen wie
SCHMERZFREIHEIT
nach einer Operation
sind unseriös.“

Studien zufolge erhoffen sich immer mehr Patienten durch eine Operation eine schnelle Heilung bei Rückenbeschwerden. Mit Priv.-Doz. Dr. med. Jörn Ludwig vom sporthopaedicum Regensburg sprachen wir über Chancen und Risiken einer Operation.



Bei Rückenbeschwerden müssen konservative und invasive Behandlungsmethoden genau abgewogen werden.

Herr Dr. Ludwig, Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Was genau ist denn der Rücken?

Der Rücken ist die hintere Seite des Rumpfes des Menschen. Sie umfasst den Bereich vom unteren Rand des Nackens bis zur Gegend der Lende bzw. zur Spitze des Steißbeins. Alle anatomischen Strukturen dieses Bereiches, wie Muskeln, Bänder, Weichteile, Knochen, Gelenke und Nerven, zählen zum Rücken.

Welche Rolle spielen hier die Bandscheiben?

Allzu häufig werden Rückenschmerzen mit Wirbelsäulenbeschwerden der Lenden- und Brustwirbelsäule gleichgesetzt und hier als Ursache Bandscheibenschäden sowohl von Patientenseite als auch ärztlicherseits ausgemacht. Dabei geht nur ein kleiner Teil der Rückenbeschwerden auf Bandscheibenschäden zurück, auch wenn diese mit den modernen bildgebenden Verfahren fast regelhaft dargestellt werden können.

Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen können mannigfaltige Ursachen haben, weshalb eine genaue körperliche Untersuchung und Befragung des Patienten wichtig ist, bevor die weiteren bildgebenden Untersuchungen festgelegt werden. Erst auf der Grundlage des Gesamtbilds, das sich aus diesen drei Komponenten ergibt – also von Befragung, körperlicher Untersuchung und Bildgebung –, kann eine Entscheidung getroffen werden, ob eine konservative Behandlung eingeleitet werden soll oder ob eine Operation notwendig ist.

Rückenschmerzen werden in spezifische und unspezifische Rückenschmerzen unterschieden. Was ist damit gemeint?

Unspezifische Rückenschmerzen sind solche, bei denen keine klare Ursache der Schmerzen ausfindig zu machen ist. Unspezifische Rückenschmerzen sollen deshalb grundsätzlich nicht operativ behandelt werden. Bei den spezifischen Schmerzen handelt es sich dagegen um Schmerzen, bei denen mit hoher Wahrscheinlichkeit eine spezifische zu behandelnde Ursache zu erkennen ist. Zahlreiche verschiedene Ursachen haben das Potenzial, spezifische Schmerzen auszulösen. Erkrankungen der Wirbelsäule gehören dazu. Dazu gehören Verletzungen, Entzündungen, angeborene Fehlbildungen, Abnutzungsprozesse und Haltungsschäden

sowie Stoffwechselerkrankungen wie die Osteoporose. Ein Großteil der Wirbelsäulenerkrankungen ist dabei mit konservativen Methoden behandelbar, ein Teil mit sogenannten minimalinvasiven Verfahren und ein Teil muss trotz der minimalinvasiven Möglichkeiten auch heute noch operativ versorgt werden.

Immer wieder hört und liest man, dass bei Wirbelsäulenerkrankungen zu oft operiert wird.

Es wird heute tatsächlich häufiger operiert als früher. Das bedeutet nicht, dass die komplizierten Fälle zunehmen oder sich der Zustand mancher Patienten verschlechtert. Vielmehr kann heute öfter operiert werden, weil sich die Möglichkeiten für chirurgische Eingriffe an der Wirbelsäule verbessert haben – der technologische Fortschritt hat dazu erheblich beigetragen. Die zuständigen Krankenhausabteilungen sind heute entsprechend ausgestattet und im Fach Orthopädie und Unfallchirurgie sind die Ärzte entsprechend chirurgisch-operativ aus- und weitergebildet. Das bedeutet aber auch, dass nicht-operative Verfahren bei Wirbelsäulenbeschwerden immer mehr verlernt werden.

Die Verunsicherung bei den Patienten ist jedenfalls groß.

Aufgrund von Mitteilungen in den Medien über einen sprunghaften Anstieg der Operationen bei Wirbelsäulenerkrankungen in den ersten zehn Jahren dieses Jahrhunderts und dem damit verbundenen Vorwurf, es werde zu häufig operiert, herrscht bei den Patienten tatsächlich eine große Verunsicherung. Die Einrichtung von speziellen Zweitmeinungssprechstunden hilft dem Patienten häufig auch nicht weiter, weil in Krankenhäusern in der Regel meist Ärzte mit operativer Ausrichtung tätig sind und im ambulanten niedergelassenen Bereich Ärzte mit konservativer Ausrichtung. Spezialisten, die selbst das ganze Spektrum der konservativen und operativen Möglichkeiten gleichberechtigt anbieten, wie bei uns am sporthopaedicum, sind sowohl im niedergelassenen Bereich als auch im Krankenhaus eher selten anzutreffen.

Das kann für den Patienten eine missliche Lage sein. Wie soll er entscheiden?

Empfiehlt der Arzt eine Operation, so muss er immer auch über alternative Behandlungsmethoden und ihre Erfolgsaussichten im Vergleich zu einer Opera-

tion aufklären. Dabei kann sich in der Betrachtung aller Aspekte des jeweiligen Einzelfalls ergeben, dass die Operation doch den erfolgversprechendsten Weg darstellt. Hierzu bedarf es allerdings eines großen Erfahrungsschatzes des Arztes in der Anwendung aller konservativen und operativen Methoden und der ausführlichen Untersuchung und Beratung des Patienten. Vieles, was operativ behandelt werden kann, muss auch operiert werden. Wenn konservative Behandlungen in der Therapie des Schmerzes bei spezifischen Ursachen über sechs bis zwölf Monate ohne Erfolg bleiben sollten, sollte man nach Ausschöpfen aller konservativen Behandlungsmethoden anhand der erhobenen klinischen Befunde und der vorliegenden Bildgebung eine Operation überlegen. Ein Muss für eine Operation gibt es aber auch hier nicht. Unumgänglich wird eine Operation dann, wenn Lähmungen wichtiger Muskeln mit einer Funktionsstörung einhergehen. Hierzu zählen auch Störungen der Schließmuskeln von Blase und Mastdarm, wenn eine spezifische Ursache zugrunde liegt. Dabei stellen reine Gefühlsstörungen oder -ausfälle noch keine absolute Operationsindikation dar, da diese auch durch operative Verfahren häufig nicht wieder zurückgehen.

Befreit eine Operation den Patienten dann sicher von seinen Schmerzen?

Versprechen wie Schmerzfreiheit nach einer Operation sind unseriös, auch wenn diese – mit Blick auf das Hauptsymptom – häufig eintritt. Gründe für eine anstehende oder notwendige Operation an der Wirbelsäule müssen medizinischer Natur sein, da je nach Operationsmethode unterschiedliche Erfolgsraten bestehen und konservative Verfahren bezogen auf Schmerzreduktion und Wirbelsäulenfunktion insbesondere im Langzeitverlauf häufig eine ähnlich hohe Erfolgsrate aufweisen wie operative Methoden.

sporthopaedicum Regensburg
Telefon: (0941) 46 39 29 12
www.sporthopaedicum.de



MIT SPORT GEZIELT STRESS ABBAUEN UND GEGEN RÜCKENSCHMERZEN VORGEHEN

Rehasport bei vispo erzielt schon innerhalb weniger Wochen große Erfolge.

Rückenbeschwerden sind eine der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Beinahe jeder dritte Erwachsene hat öfter oder ständig Rückenschmerzen. Doch Probleme mit dem Rücken sind nicht immer nur Folge eines Unfalls oder von starker Beanspruchung. Auch die Psyche spielt bei Rückenschmerzen eine ganz erhebliche Rolle.

„Stress ist ein wesentlicher Auslöser für Rückenschmerzen“, weiß Nicolai Kuhberger, sportlicher Leiter bei vispo-Fitness | Zentrum für Vitalität & Sport im Facharztzentrum Regensburg. „Wer im Job viel um die Ohren hat, verzichtet oft auf regelmäßige Bewegung sowie eine gesunde Ernährung und vernachlässigt so seinen Körper und seine Gesundheit.“ Zeitmangel führt zu mangelnder Bewegung, Bewegungsmangel führt zu Rückenschmerzen, Rückenschmerzen schränken die Bewegungsfreude weiter ein.

Nicolai Kuhberger, ausgebildeter und zertifizierter Fitnesstrainer mit einem dualen Bachelorstudium in den Bereichen Fitnessökonomie und einem laufenden MBA-Studium in Sport und Gesundheitsmanagement, weiß, wovon er spricht. „Uns begegnen täglich Menschen, die durch sitzende und einseitige Tätigkeiten im Berufsleben Rückenschmerzen bekommen haben. Mit gezielten Übungen kann man hier schnell gegenwirken und die Symptome bekämpfen. Die

Kombination aus speziellen Geräten, die sowohl den Muskelaufbau als auch die Beweglichkeit in diesen Bereichen fördern, erzielt bereits in kurzer Zeit große Erfolge.“ Neben seiner beruflichen Tätigkeit als „sportlicher Leiter“ des vispo trainiert Nicolai Kuhberger selbst mehrmals die Woche im vispo Regensburg, denn auch Kuhberger, der aufgrund seines Masterstudiums besonders belastet ist, weiß: „Sport ist das wirksamste Mittel gegen Stress. Sogar an den Blutwerten ist ablesbar, dass Sport Stress abbaut.“

Insbesondere der Rehasport, der von den Krankenkassen übernommen wird, kann mit seinem ganzheitlichen Ansatz wichtige Impulse geben für mehr Wohlbefinden. Mit gezielter Bewegung will der in Kleingruppen angebotene Rehasport Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität verbessern. Jeder Arzt kann bei akuten oder chronischen Beschwerden Rehasport verordnen – in der Regel für 50 Übungseinheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten absolviert werden.

„Wir erzielen mit Rehasport sehr gute Erfolge“, sagt Nicolai Kuhberger. Die Patienten nehmen ein- oder zweimal pro Woche an den Rückenkursen teil, in denen beispielsweise mit Bändern oder Bällen gearbeitet wird. Die Gruppen, die von einem erstklassig ausgebildeten vispo-Trainer geleitet werden, umfassen

maximal 15 Teilnehmer. „Schon innerhalb von vier bis fünf Wochen gezieltem Kraft- und Beweglichkeitstraining können sich verspannungsbedingte Kopf- oder Rückenschmerzen ganz erheblich verbessern“, sagt Nicolai Kuhberger.

Das Besondere bei vispo-Fitness | Zentrum für Vitalität & Sport: Patienten, die Rehasport von ihrem Arzt verordnet bekommen haben, können zu vergünstigten Beiträgen auch an den übrigen vispo-Angeboten teilnehmen – zum Beispiel an Kursen wie Yoga, Pilates und Zumba – und sie können auch an den Chipkarten-gesteuerten Kraft- und Beweglichkeitsgeräten trainieren. „Drei von vier Patienten nutzen das erweiterte Angebot, das sinnvoll und zielgerichtet auf dem Rehasport aufbaut“, sagt Nicolai Kuhberger. Dieser große Erfolg hat auch damit zu tun, dass vispo-Fitness | Zentrum für Vitalität & Sport nicht irgendeine „Mucki-Bude“ ist, sondern ein echtes Gesundheitsstudio mit angenehmer Trainingsatmosphäre, in dem es den Kunden vor allem um die Gesundheit geht – und das auch im fortgeschrittenen Alter.

vispo-Fitness | Zentrum für Vitalität und Sport
Telefon: (0941) 708 12 850
www.vispo-regensburg.de



Künstliche Intelligenz (KI) findet auch in der Medizin immer mehr Einsatz.

Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 erhalten in Bayern zusätzlich 1.000 Euro pro Jahr – und zwar schnell und unbürokratisch. Mit dem Landespflegegeld, das es nur in Bayern gibt, erhalten Pflegebedürftige die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun oder den Menschen eine finanzielle Anerkennung zukommen zu lassen, die ihnen am nächsten stehen: ihren pflegenden Angehörigen, Freunden, Helferinnen und Helfern. Für das laufende Pflegejahr (01.10.2019 bis 30.09.2020) kann der Erstantrag bis 31.12.2020 gestellt werden. Fragen und Nachrichten können per E-Mail geschickt werden an landespflegegeld@lfp.bayern.de.



Sehr viele Jugendliche in Bayern greifen zu E-Zigaretten oder E-Shishas.

Das ist ein Ergebnis der sogenannten SCHULBUS-Studie. In der Studie, in deren Rahmen in Bayern Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse zu ihrem Umgang mit Suchtmitteln befragt wurden, gaben rund 20 Prozent der befragten Jugendlichen an, im vergangenen Monat eine E-Zigarette oder E-Shisha geraucht zu haben. Dabei dürfen seit 2016 weder nikotin-haltige noch nikotinfreie E-Zigaretten und E-Shishas an Kinder und Jugendliche abgegeben werden. Die bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml warnt deshalb: „E-Shishas und E-Zigaretten gehören nicht in die Hände von Kindern und Jugendlichen. E-Shishas und E-Zigaretten können nach Expertenansicht Substanzen enthalten, die Allergien auslösen und gesundheitsschädlich sind. Außerdem können sie gerade für Kinder und Jugendliche ein getarnter Einstieg in die Nikotinsucht sein.“ Ein weiteres Ergebnis der Studie: Jugendliche in ländlich geprägten Regionen trinken mehr und häufiger Alkohol als Gleichaltrige in den Großstädten München und Nürnberg. Hinzu kommt, dass Jugendliche auf dem Land auch spürbar früher mit Alkohol in Berührung kommen als die Altersgenossen in den Großstädten. Der Umgang der Jugendlichen mit Alkohol stellt auch aus Sicht der befragten Lehrkräfte ein ernst zu nehmendes Problem dar.

Ein Start-up in Berlin hat eine auf KI basierende Software entwickelt, mit der Radiologen in der Brustkrebsfrüherkennung künftig Bildmaterial von hundertprozentig gesundem Gewebe schneller von potenziell krebserkranktem Gewebe unterscheiden können. Das Programm wurde auf einem der weltweit größten Brustkrebs-Datensätze mit mehr als zwei Millionen Aufnahmen trainiert, die mittels Gewebeproben und Befunden medizinischer Experten abgesichert sind. Brustkrebs gilt als eine der Krebsformen, die leicht geheilt werden können, sofern sie früh erkannt werden: Innerhalb der ersten fünf Jahre liegt die Überlebensrate bei 99 Prozent.

Mit dem Landespflegegeld geht der Freistaat Bayern mit gutem Beispiel voran.



Das geht aus einer Studie hervor, die im renommierten Magazin „Science“ publiziert wurde. Eine Masernerkrankung ist sogar sehr schädlich. Wer an Masern erkrankt, muss nämlich über Jahre hinweg mit einem geschwächten Immunsystem rechnen. Bei Betroffenen kann es aufgrund von anderen Infektionskrankheiten sogar zu erhöhter Sterblichkeit kommen. Für ihre Studie haben die Wissenschaftler in einer statistischen Analyse die in England, den USA und Dänemark aufgezeichneten Fallzahlen von Masern seit der Vorimpfung über den Zeitpunkt der Einführung der Masernimpfung bis zum Erreichen hoher Durchimpfungsraten (ab den 1950er-Jahren bis zur Gegenwart) mit der Sterblichkeitsrate durch andere Infektionskrankheiten ausgewertet. Dabei zeigte sich eindeutig, dass es einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Masernerkrankungen und der Sterblichkeit durch andere, den Masern zeitlich nachfolgende Infektionskrankheiten gibt. War beispielsweise die Häufigkeit von Masern in bestimmten Jahren besonders hoch, war in der Folge auch die Sterblichkeit durch Infektionen mit anderen Erregern erhöht. Der Grund: Masern können eine immunologische Amnesie zur Folge haben, bei der das Immunsystem vergisst, wie es auf frühere Infektionen reagieren soll.



Natürliche Infektionen wie die Masern stärken keineswegs die körpereigene Abwehr.



Typ-2-Diabetiker sollten bei ihrer Ernährung wohl eher nicht komplett auf Diäten mit einem reduzierten Kohlenhydratanteil („Low Carb“) setzen.

Zwar stellte die US-Diabetesgesellschaft ADA 2019 in ihren Standards fest, dass „Low Carb“ die glykämische Kontrolle möglicherweise verbessern könne. Länger andauernde Studien zeigten jedoch keinen Vorteil von „Low Carb“. Nur die kurzdauernden Studien deuteten auf eine geringe Reduktion der Triglyceridspiegel im Vergleich zu einer nicht kohlenhydratreduzierten Ernährungsweise hin. Ein günstiger Effekt der Kohlenhydratbeschränkung auf Gewichtsreduktion, systolischen oder diastolischen Blutdruck oder auf Lipide allgemein ließ sich nicht belegen.

WUSSTEN SIE SCHON?



Welche Wirkung hat Methadon, ein Schmerzmittel und Heroinersatz, auf Krebs?

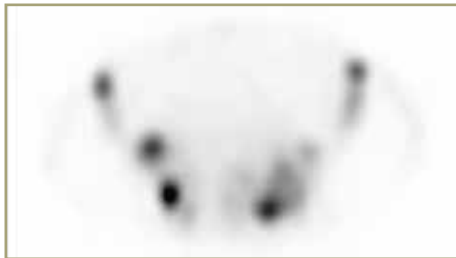
Nach kontroversen Debatten über Methadon als mögliches Krebsmittel wollen Wissenschaftler des Universitätsklinikums Ulm nun in einer Therapiestudie feststellen, ob Methadon bei Krebs tatsächlich wirksam ist. Eingeschlossen in die Studie werden Patienten mit bereits metastasiertem Darmkrebs, bei denen die Chemotherapie nicht mehr anspricht. Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Methadon als wirksame Substanz erweisen könnte. Entscheidend für die Wirkung sind die sogenannten Opioidrezeptoren auf der Oberfläche von Krebszellen. An diese kann sich das Methadon anheften und seinen Effekt auf die Zelle entfalten. Die Deutsche Krebshilfe fördert die Studie mit 1,6 Millionen Euro.

Präzisere und schnellere Diagnostik

durch innovative



Im MVZ Dr. Neumaier & Kollegen ist seit Kurzem ein hochmoderner SPECT/CT-Scanner im Einsatz.



Stoffwechselkarte des Knochens.

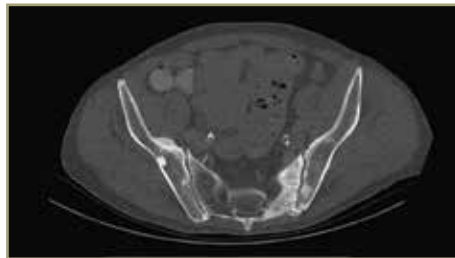
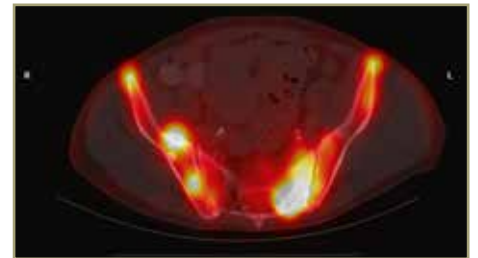


Abbildung der Knochenbeschaffenheit mit Darstellung von dichteren (osteoplastischen) und weniger dichten (osteolytischen) Arealen.



Fusion: genaue Zuordnung von stoffwechselaktiven und nicht stoffwechselaktiven Arealen zu den jeweiligen Knochenmetastasen, um aktive und weniger aktive Metastasen zu unterscheiden.

Forschung und Entwicklung erleichtern uns mit ihren Innovationen nicht nur häufig unseren Alltag, sie verbessern auch ständig die diagnostischen Möglichkeiten in der Medizin. Zu den innovativsten Diagnosemöglichkeiten gehört aktuell der SPECT/CT-Scanner, wie er seit Kurzem im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) Dr. Neumaier & Kollegen zum Einsatz kommt.

Das MVZ Dr. Neumaier & Kollegen steht mit diesem Gerät an der Spitze des Fortschritts. Das MVZ

im Facharztzentrum Regensburg war die erste nuklearmedizinische Einrichtung in Deutschland, in der die neueste Generation des Geräts der Marke GE installiert wurde. Noch immer sind im ambulanten Bereich nur wenige Geräte dieser Art in Deutschland im Einsatz. Im Umkreis von Regensburg gibt es sie sonst nur in Ingolstadt und München.

Dabei hat der SPECT/CT-Kombinationsscanner große Vorteile: Er vereint sämtliche diagnostische Möglichkeiten der funktionellen nuklearmedizinischen

Bildgebung, nämlich der genauen Darstellung von Stoffwechselvorgängen durch eine sogenannte Szintigraphie, mit sämtlichen Vorteilen der radiologischen Diagnostik, nämlich der hochaufgelösten Darstellung der Organbeschaffenheit, und erstellt Überlagerungsaufnahmen beider Verfahren. „Durch die optimale Integration von Szintigraphie und Computertomographie an einem einzigen Gerät gelingt die Diagnosestellung für den Patienten deutlich schneller, einfacher und vor allem auch sehr viel präziser. Auch hinsichtlich der Bildqualität müssen keine

Medizintechnik

Kompromisse im Vergleich zur Untersuchung an Einzelscannern gemacht werden“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Sebastian Lehner, Facharzt für Nuklearmedizin und Assistenzarzt für Radiologie im Medizinischen Versorgungszentrum Dr. Neumaier & Kollegen, die Vorteile des SPECT/CT-Scanner.

Wie an Einzelscannern wird der Patient auch im SPECT/CT-Scanner bequem auf einer Untersuchungsliege gelagert. Es wird dann zunächst die Szintigraphie durchgeführt. Hierbei wird der Patient langsam zwischen zwei Kameraköpfen hindurchgefahren, wobei auf ausreichend Abstand zum Patienten geachtet wird. Anschließend rotieren die Scannerköpfe dann noch an bestimmten, vom Arzt festgelegten Positionen um den Patienten herum, um weiteres, hochauflösendes Bildmaterial zu gewinnen. Anschließend erfolgt eine Computertomographie mit Kontrastmittelgabe. Hierbei wird der Patient nach der Injektion von Röntgenkontrastmittel unter einer schnell rotierenden Röntgenröhre hindurchgeschoben. „Weil der Patient während der Untersuchung seine Position nicht verändern muss, entsteht der Eindruck einer einzigen Untersuchung, auch wenn ganz unterschiedliche Informationen gewonnen werden. Die Untersuchung, die von den Kassen übernommen wird, ist vollständig schmerzfrei“, beschreibt Priv.-Doz. Dr. Sebastian Lehner das Verfahren.

Die Strahlungs dosis entspricht bei der kombinierten Untersuchung etwa der von Einzeluntersuchungen. Durch die optimale Überlagerung beider Untersuchungsmethoden ergeben sich bei der späteren Befundung erkennbare Vorteile. „In vielen Fällen lässt sich mit dem SPECT/CT-Scanner bei gleicher Strahlenbelastung wie bei Einzeluntersuchungen eine bessere diagnostische Aussage machen als bei der Durchführung der Untersuchungen an einzelnen Scannern“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Sebastian Lehner. Die Genauigkeit der Diagnostik steigt beträchtlich.

Die häufigste Indikation, bei der die SPECT/CT-Kamera zum Einsatz kommt, ergibt sich für onkologische Fragestellungen und für die Myokard-

diagnostik (Herzmuskel). Beispielsweise können bei Patienten mit Tumorerkrankungen durch die Betrachtung des Knochenstoffwechsels mittels einer Skelettszintigraphie und durch die gleichzeitige Darstellung des Skelettsystems mittels Computertomographie präzise Aussagen zur Knochenmetastasierung getroffen werden. In der gleichen Untersuchung können durch zusätzliche Röntgenkontrastmittelgabe auch sämtliche übrigen Organe mitbeurteilt werden. In der Herzbildgebung ist es möglich, durch die Anwendung des SPECT/CTs hochaufgelöste Durchblutungskarten des Herzmuskels unter Belastung und in Ruhe zu erstellen und so eine genaue Aussage über bestehende Durchblutungsstörungen zu treffen. Der überweisende Kardiologe kann so optimal bei der Therapieplanung und -entscheidung unterstützt werden.

Ein weiteres Anwendungsgebiet ist die Diagnostik von gutartigen Vergrößerungen der Nebenschilddrüse. Hier kann eine exakte Lokalisation des erkrankten Nebenschilddrüsengewebes erfolgen. Dem Chirurgen können so wertvolle Informationen zur Operationsplanung zur Verfügung gestellt werden. Zahlreiche weitere Anwendungsmöglichkeiten ergeben sich auch in der Lungendiagnostik, der Lymphknotendiagnostik und beispielsweise auch in der Schilddrüsendiagnostik zur Lokalisation von verstreutem Schilddrüsengewebe.

Ein weiterer großer Vorteil für die Patienten: Können zwei Untersuchungen im Rahmen eines Termins erfolgen, macht das zum einen den organisatorischen Aufwand geringer – gerade Tumorpatienten müssen oft sehr viele Arzttermine wahrnehmen. Zum anderen ergibt sich insbesondere für Tumorpatienten auch eine psychologische Entlastung: „Sie erfahren das Ergebnis sämtlicher bildgebender Untersuchungen am gleichen Tag. Somit kann dann auch schneller die weitere Therapie geplant und eingeleitet werden“, sagt Priv.-Doz. Dr. Sebastian Lehner. „Die reine Untersuchungszeit nimmt etwa 40 Minuten in Anspruch. Mit Vor- und Nachbereitung dauert die Untersuchung etwa fünf Stunden. Und nicht nur die Untersuchungszeit verkürzt sich für die Patienten: Auch die Befunderstellung wird durch den unmittelbaren Abgleich beider Verfahren noch effizienter und schneller.“

**Medizinische Versorgungszentren
Dr. Neumaier & Kollegen
Telefon: (0941) 595 88 0
www.radiologie-regensburg.de**



Priv.-Doz. Dr. Sebastian Lehner
Facharzt für Nuklearmedizin
und Assistenzarzt für Radiologie

Rauchfrei besser leben

In Deutschland raucht laut dem aktuellen Epidemiologischen Suchtsurvey fast ein Viertel der Erwachsenen, was ungefähr 12 Millionen Menschen entspricht. 2018 wurden in Deutschland insgesamt 26,4 Milliarden Euro für Tabakwaren ausgegeben, etwa eine Milliarde Euro mehr als im Vorjahr. Die Kosten, die durch tabakbedingte Krankheiten und Todesfälle entstehen, werden auf bis zu 79 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Von dieser Summe sind ungefähr ein Drittel direkte Kosten für das Gesundheitswesen, etwa zwei Drittel stellen sogenannte „indirekte Kosten“ dar, wie beispielsweise Ausfälle bei der Produktion und durch Frühverrentungen.

Studien zufolge sterben in Deutschland jährlich mehr als hunderttausend Menschen frühzeitig an den Folgen des Rauchens – das sind so viele, wie wenn täglich ein voll besetzter Jumbojet abstürzen würde. Laut Deutscher Krebshilfe sind neun von zehn Lungenkrebsfällen durch das Rauchen verursacht. Auch die Betroffenen von Rachen- oder Kehlkopfkrebs sind demnach überwiegend Raucher. „Kinder sind durch Passivrauchen besonders gefährdet. Kinder rauchender Eltern leiden vermehrt unter Mittelohrentzündung, Bronchitis und Lungenentzündung“, heißt es bei der Krebshilfe.

Mit jedem Zug atmen Raucher mehr als 4.000 verschiedene schädliche Substanzen ein, die beim Verbrennen des Tabaks freigesetzt werden, darunter Kohlenmonoxid, Benzol, Cadmium, Blei, flüchtige Aldehyde, freie Radikale und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Dabei reicht eine Zigarette täglich aus, um das Risiko für einen Herzinfarkt und die

Entstehung von Krebserkrankungen zu erhöhen. Zudem besteht immer die Gefahr, dass sich die Sucht verstärkt und aus anfangs fünf Zigaretten pro Tag in wenigen Jahren vielleicht 15 bis 20 werden.

Egal wie lange man bereits raucht oder wie viele Zigaretten man schon geraucht hat, ein Ausstieg lohnt sich für Raucher immer und zu jedem Zeitpunkt. Laut Experten gehe das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette leicht zurück. Und in einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die trotz der Diagnose Lungenkrebs weiter rauchten, ein erhöhtes Risiko für einen Krankheitsrückfall hatten und früher verstarben als Patienten, die mit dem Rauchen aufhörten.



Ein Angebot, das bei der Rauchentwöhnung helfen soll, ist das „rauchfrei“-Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Das Programm begleitet Interessierte über 21 Tage mit bewährten Informationen und Empfehlungen. Die Erfahrungen zeigen: Die Chancen für einen erfolgreichen Rauchstopp steigen, wenn das Programm möglichst intensiv genutzt wird. Ein großer Teil widmet sich positiven Alternativen zum Rauchen und soll dazu anregen, sich möglicher Motivationshilfen bewusst zu werden und neue aufzuspüren. Dazu gehören zum Beispiel Anleitungen zur Entspannung und für körperliche Aktivitäten.

Weitere Informationen dazu gibt es im Internet unter www.rauchfrei-info.de.

Weitere Informationen dazu gibt es im Internet unter www.rauchfrei-info.de.

Rauchverbot ist Teil von Nachhaltigkeitszertifikaten

Nicht nur in der Gastronomie, auch an Bahnhöfen oder in öffentlichen Einrichtungen gelten Rauchverbote. Rauchverbote sind längst auch Teil der Zertifizierung von Gebäuden geworden. Die LEED-Zertifizierung beispielsweise bewertet die Nachhaltigkeit eines Gebäudes und umfasst den gesamten Planungs- und Bauprozess sowie sämtliche Teile eines Baukörpers. Die Kriterien sind in verschiedenen Kategorien zusammengefasst. Jede Kategorie hat eine maximal erreichbare Punktzahl, in Summe ergeben diese den Zertifizierungsstatus des Gebäudes. Im Rahmen der Zertifizierung bewertet werden die Umweltbelastungen durch die Bautätigkeit genauso wie die Nutzung des Regenwassers für die Bewässerung der Außenanlagen und ein Rauchverbot im Gebäude.

Auch am Facharztzentrum Regensburg gibt es seit Kurzem nicht nur im, sondern auch vor dem Gebäude ein Rauchverbot, das von den Mietern sehr begrüßt wurde und von den Besuchern gut angenommen wird.



IMPRESSUM

Patientenmagazin aus dem
 Facharztzentrum Regensburg, Winter 2019/2020
Herausgeber: Hamborner REIT AG, Duisburg,
www.hamborner.de
Konzept und Umsetzung: ALL ABOUT,
 Alexandra Goldfuss, www.all-about-realestate.de
Redakteure und Autoren: Dr. Stephanie Geiger,
 Alexandra Goldfuss, Markus J. Ballauf
 Titelbild © ljubaphoto – stock.adobe.com

Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.facharztzentrum-regensburg.de

Facharztzentrum Regensburg
 Hildegard-von-Bingen-Str. 1 (Ecke Landshuter Straße)
 93053 Regensburg
www.facharztzentrum-regensburg.de

Parkplätze finden Sie gleich gegenüber im Parkhaus an der Hildegard-von-Bingen-Straße.
 Buslinien: 2/7/9/31
 Haltestelle „Caritas-Krankenhaus St. Josef“

