



Foto: Meagan Verke

Abhärtung mit Spaßfaktor – das bringt die Abwehr auf Trab

es auch durch ein so genanntes „ansteigendes“ Fußbad bekämpfen. Das Wasser sollte dabei zunächst Körpertemperatur haben und in den



Kopfschmerzen gehen oft einher mit Fieber

nächsten zehn Minuten durch Zugabe von warmem Wasser auf eine Temperatur von 39 Grad gebracht werden. Einige Tropfen Eukalyptusöl verstärken die Durchblutung steigende Wirkung.

Damit auch einwandfrei feststeht, ob der Patient nur erhöhte Temperatur oder aber Fieber hat, ist die korrekte Temperaturmessung besonders wichtig. Dabei gibt es heute eine Vielzahl von Möglichkeiten: Elektronische Fieberthermometer sind gut ablesbar, messen schnell und kosten nicht viel, sie benötigen aber eine Batterie.

Da die aussagekräftigste Fiebertemperatur im Prinzip nur im Inneren des Körpers gemessen werden kann - was der so genannten Kerntemperatur entspricht - gilt die Rek-

taltemperaturmessung als genaueste Methode. Sie ist auch bei Kindern und unruhigen Patienten anwendbar, wenn diese während der Messung nicht alleine gelassen werden. Die rektal gemessenen Temperaturen liegen etwa 0,4 Grad Celsius höher als die im Mund oder unter der Achsel.

Üblich ist auch die Messung unter der Zunge. Das Thermometer wird dazu möglichst weit hinten im Mund unter der linken oder rechten Zungenseite platziert. Der Mund sollte geschlossen sein und es dürfen vorher keine kalten oder warmen Getränke und Speisen eingenommen werden.

Die Temperaturmessung in der Achselhöhle erfordert eine lange Messzeit von bis zu acht Minuten. Dies gilt auch für die Temperaturermittlung in der Leistenbeuge.

Glasthermometer bieten auch im digitalen Zeitalter im Hinblick auf ihre

flüssigkeiten werden aus Gallium, Indium und Zinn zusammengemischt und arbeiten ebenso genau wie das giftige Quecksilber. Der Nachteil: Glasthermometer sind zwar besonders hygienisch und leicht zu reinigen, aber nicht bruchstark.

Ohrthermometer messen die Temperatur über die im Gehörgang abgegebene Infrarotstrahlung. Die Strahlung repräsentiert dabei ziemlich genau die Temperatur im Körperinneren. Mit Messzeiten im unteren Sekundenbereich sind die Geräte sehr schnell. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass die Sondenspitze genau platziert wird, was am besten gelingt, wenn der Gehörgang durch leichtes Ziehen am Ohr gestreckt wird.

Sensor-Thermometer ermitteln beim Rollen über die Hautoberfläche relativ schnell und hygienisch die Temperatur. Stirn- und Schläfenbereich gelten für diese Infrarotmessung als besonders gute Stellen. ■



Aspirin ist ein Klassiker bei Grippeinfektionen

Messgenauigkeit eine gute Alternative. Heute gibt es Glasthermometer mit einem ungiftigen Metallgemisch. Solche Mess-



Frau Dr. Stange ist Allgemeinmedizinerin und Fachärztin für Innere Medizin & Diabetologie mit 25-jähriger Berufserfahrung

Fragen zur Gesundheit Dr. Anna Stange antwortet

Als leidenschaftlicher Muschlesser würde mich interessieren: Was ist eigentlich eine Muschelvergiftung und welche Symptome treten dabei auf?

Durch den Verzehr von Muscheln und Schalentieren können Gifte, Viren und Bakterien übertragen werden. Wobei der Grundsatz gilt: je frischer das Produkt, desto geringere die Wahrscheinlichkeit. Eine durch Gifte entstandene Erkrankung weist neben Verdauungsproblemen (Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen) auch neurologische und psychische Störungen auf, die auch verbunden sein können mit Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel, Sehstörungen und Lähmungen. Zu einer durch Viren verursachten Erkrankung gehört vor allen Dingen die Hepatitis A. Oft kommen auch durch „Norwalk-like“-Viren verursachte Erkrankungen vor, bei denen Bauchschmerzen und Durchfälle auftreten. Bei den Bakterieninfektionen handelt es sich meistens um Vibrio-Bakterien oder Plesiomonas shigelloides. Im Vordergrund des Krankheitsbildes stehen dann Durchfälle mit Erbrechen und Fieber. Wie Sie sehen, handelt es sich bei einer so genannten Muschelvergiftung um eine Erkrankung, die durch drei verschiedene Erreger verursacht werden kann, wonach sich dann auch dementsprechend eine Therapie richtet.

Meine Oma hat Diabetes. Ich bin in der 20. Woche schwanger und mein Frauenarzt meint, ich habe ein Schwangerschaftsdiabetes-Risiko. Was soll ich machen?

Ihr Frauenarzt hat vollkommen recht. Familienbelastung durch Diabetes ist bei schwangeren Frauen ein Grund für eine diabetologische Überwachung. Es geht normalerweise um kein belastendes Verfahren. Meistens stellt man in bestimmten Zeitintervallen nur die Blutzuckerwerte fest. Im ersten Trimester der Gravidität wird ein oraler Glucosetoleranztest durchgeführt. Dann wird in der 24. und in der 28. Woche der Schwangerschaft ein Glucosebelastungstest mit 50 g Glucose gemacht. Die Klassifizierung von Diabetes ist strenger als bei anderen Personen. Auch sind die Kompensationskriterien bei einer eventuellen Erkrankung restriktiver als bei anderen Diabetikern. Jeden Diabetes mellitus muss man in der Schwangerschaft im Fall eines Diätversagens mit Insulin behandeln. Dies geschieht zum Wohle des Kindes, damit durch diese Stoffwechselstörung dem Risiko einer eventuell entstehenden Missbildung und anderer möglicher Komplikationen bei der Geburt vorgebeugt werden kann.

Stimmt es, dass Katzenbisse gefährlicher sind als Hundebisse?

Dadurch dass Katzenzähne extrem scharf, spitz und lang sind, dringen sie bei einem Biss sehr tief ein. Die Zähne können bis zu Knochen und Gelenken eindringen, wodurch auch die Bakterien aus der Mundflora der Katze tief in das Gewebe transportiert werden. Es kann zu eitrigen Knochen- und Gelenkentzündungen kommen. Handverletzungen sind besonders gefährlich und müssen mit einem Antibiotikum behandelt

werden. Die Hand sollte ruhig gestellt werden, um eine Weiterverbreitung der Bakterien zu vermeiden. Bei einem Hundebiss hingegen handelt es sich in der Regel um eine lokale Infektion, die sich nicht so schnell verbreitet. Natürlich muss jeder Tierbiss behandelt werden, wobei man bei tieferen und größeren Wunden einen Arzt aufsuchen oder eventuell sogar ins Krankenhaus zur Notversorgung gehen muss. Auch sollten Sie sofort die Gültigkeit Ihrer Tetanusimpfung überprüfen und diese gegebenenfalls erneuern.

Trotzdem höre ich immer schlechter. Kann ich mich verletzen oder anderweitig meine Ohren damit beschädigt haben?

Aufgrund Ihrer Beschreibung denke ich eher an eine Verstopfung des Gehörganges. In der Tat sind die Wattestäbchen oft Mitschuld an einem Verschluss. Sie schieben mit den Stäbchen die bereits im Ohr befindlichen Schmalzreste nur tiefer in den hinteren Gehörgang und es kann dadurch zu einer Pfropfenbildung kommen. Diese trägt dann zum Nachlass Ihrer Hörempfindlichkeit bei. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt, den Sie bei Gehörproblemen immer konsultieren sollten, wird Sie nach seiner Behandlung gern über den Gebrauch von Wattestäbchen „aufklären“. Das Ohr hat eine Selbstreinigungsfunktion und es gibt bessere Möglichkeiten das Ohr bei Bedarf zu reinigen. Alte, erfahrene Ohrenärzte behaupten scherzhaft, dass die Ohrenstäbchen schon Generationen von Ohrenärzten ernährt haben. Das sollte auch Ihnen zu Denken geben.

In letzter Zeit habe ich Probleme beim „Wasserlassen“. Ich muss mehr drücken und werde nicht fertig. Da ich schon über 50 bin, mache ich mir Sorgen, ob es eventuell ein Zeichen für eine Prostataerkrankung sein könnte?

Ihre Probleme könnten tatsächlich durch eine Prostatavergrößerung oder eine andere urologische Erkrankung verursacht werden. Es könnte sich z.B. auch um eine Harnröhrenverengung handeln. Mit einer genauen Diagnose hilft Ihnen ein Urologe. In selteneren Fällen kann die Ursache aber auch aus dem neurologischen Bereich kommen. Deshalb sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt oder Internisten konsultieren, der durch seine Voruntersuchung feststellt, welchen Facharzt Sie aufsuchen sollten, oder ob er Ihr Problem selbst lösen kann.

Ich reinige meine Ohren immer mit diesen Ohrenstäb-

Richten Sie Ihre Fragen an Dr. Stange per Tel.: 922 829 829 oder Email: Dr. Anna.Stange@terra.es. Es können nur allgemeingültige Fragen beantwortet werden. Die Antworten können eine Arztkonsultation nicht ersetzen.



CLINICA TÀRRA

922 56 33 51

PRIVAT-KLINIK

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG BIS FREITAG VON 8 BIS 22 UHR

C/Casas Altas. s/n El Cantillo. TACORONTE. www.clinicatara.com

AUTORISIERTE KLINIK
FÜR FREIWILLIGEN
SCHWANGERSABBRUCH

UNTERSUCHUNGEN

- ✦ Radiologie
- ✦ Mammographie
- ✦ Densitometer
- ✦ Orthopantomographie
- ✦ Ultraschall
- ✦ Magnetresonanz

KLINISCHE ANALYSE

MEDIZINISCHE BEREICHE

- ✦ Allgemeinmedizin
- ✦ Allergien
- ✦ Gynäkologie
- ✦ Dermatologie
- ✦ Endokrinologie
- ✦ Verdauung
- ✦ Pädiatrie
- ✦ Psychiatrie
- ✦ Neurologie

CHIRURGISCHE BEREICH

- ✦ Allgemeine Chirurgie und Verdauung
- ✦ Traumatologische Chirurgie
- ✦ Gefäß-Chirurgie
- ✦ Plastische Chirurgie
- ✦ Hals-Nasen-Ohren-Heilkunden
- ✦ Neurochirurgie
- ✦ Augenheilkunde

VERSICHERUNGSGESELLSCHAFTEN:

ADESLAS, DKV, WINTERTHUR, MEDIATOC SEGUROS, MAPFRE, SANITAS, CASER, AEGÓN, CAJA SALUD, HERMANDAD DE ARQUITECTOS, ANTARES.

VERSICHERUNGSGENOSSENSCHAFTEN:

ASEPEYO, GENOSSENSCHAFT UNIVERSAL, TNERFENISCHE GENOSSENSCHAFT, GALLEGISCHE GENOSSENSCHAFT, BALEARISCHE GENOSSENSCHAFT, FRATERNIDAD, MAZ, MAC, GENOSSENSCHAFT DER FUSSBALLER, IBERMUTUAMUR.