



BARMHERZIGE BRÜDER  
Klinikum St. Elisabeth  
Straubing

# STRAUBINGER GESUNDHEITSBRIEF

Informationen für ein gesünderes Leben

## Impfungen bei Senioren

Zur Erhaltung Ihrer Gesundheit ist es wichtig, regelmäßig den Impfschutz zu überprüfen. Dies können Sie jederzeit bei Ihrem Hausarzt veranlassen.

Die Ständige Impfkommission empfiehlt für verschiedene Altersstufen bestimmte Impfungen. Einen raschen Überblick gibt der Impfkalendar. Während an Impfungen bei Kindern im Rahmen der Vorsorge-Untersuchungen regelmäßig erinnert wird, gerät das Thema bei Senioren häufig in Vergessenheit. Dies ist problematisch, weil gerade bei älteren Menschen Infektionskrankheiten schwerer verlaufen und das Immunsystem schwächer wird. Deshalb sollten Menschen ab 60 Jahren ihrer Gesundheit zuliebe besonders an den Impfschutz denken.

### SCHUTZIMPfung

Bei einer Schutzimpfung wird die Bildung von Abwehrstoffen angeregt. Dies geschieht durch speziell gezüchtete Impferreger oder durch im Labor hergestellte Stoffe, die dem Krankheitserreger ähnlich sind. Dadurch bildet das Immunsystem passende Antikörper und Gedächtniszellen, die bei einer echten Infektion vor dem Virus schützen.

### IMPfungen ab 60

Die Ständige Impfkommission rät Menschen ab 60 Jahren zur jährlichen Gripeschutzimpfung. Auch eine in der Regel einmalige Impfung gegen Pneumokokken wird empfohlen - Pneumokokken verursachen schwere Erkrankungen wie Lungen- und Hirnhautentzündung. Alle zehn Jahre wird älteren Menschen eine Auffrischung

von Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten (Pertussis) ans Herz gelegt. Ergänzt werden kann das Impfpaket durch die Impfung gegen Gehirnhautentzündung (FSME, durch Zecken übertragen)

### TETANUS UND DIPHTERIE

Ist die Grundimmunisierung vorhanden, soll sie jeweils im Abstand von zehn Jahren regelmäßig aufgefrischt werden - genau das wird häufig vergessen. Der Tetanus-Erreger kommt beispielsweise in Erde und Tierkot vor. Senioren, die gerne im Garten arbeiten, sind bei kleinen Verletzungen mit einer Tetanusimpfung auf der sicheren Seite. Diphtherie wird vor allem beim Husten oder Niesen von Mensch zu Mensch übertragen.

### KEUCHHUSTEN

Die Zahl der Keuchhusten-Fälle ist in Deutschland wieder leicht gestiegen - insbesondere bei älteren Menschen. Am besten wird bei der nächsten Auffrischung von Tetanus und Diphtherie auch Keuchhusten einbezogen, weil der Schutz nur als Dreifach-Impfung möglich ist. Senioren, die mit Babys Kontakt haben, sollten sich auch ihren Enkeln zuliebe um einen Impfschutz kümmern. Säuglinge können erst ab der neunten Lebenswoche gegen Keuchhusten geimpft werden, in der Zeit davor sind sie sehr gefährdet.

### GRIPPE-IMPfung

Älteren Menschen wird dringend jedes



Jahr die Grippe-Impfung nahegelegt, weil die Virusgrippe bei ihnen schwer verlaufen kann. Das Ziel der Weltgesundheitsorganisation WHO von 75 Prozent Durchimpfungsrate ist noch lange nicht erreicht. Bester Zeitpunkt für eine Grippe-Impfung ist jedes Jahr im Herbst von Ende Oktober bis November.

## Gute Infos

Den aktuellen Impfkalendar mit den empfohlenen Standardimpfungen für die Altersgruppen vom Säugling bis zum Senior finden Sie auf der Homepage des Robert-Koch-Instituts unter [www.rki.de](http://www.rki.de).

## Themen

Impfungen im Seniorenalter	1
Lungenkrebs	2
Grüner Tee bei Colitis Ulcerosa	2
Gesunde Smoothies?	3
Kolposkopie	3
Schluckstörungen	4



WEITERE INFORMATIONEN:  
[www.klinikum-straubing.de](http://www.klinikum-straubing.de)

# Lungenkrebs

Lungenkrebs ist sehr verbreitet. Es ist die dritthäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Männer leiden etwa doppelt so oft an Lungenkrebs wie Frauen. Die Hauptursache für Lungenkrebs ist das Rauchen.

## URSACHEN

Tabakrauch ist sehr gesundheitsschädlich. Bei Männern wird nach Auffassung des Robert-Koch-Instituts der Lungenkrebs in neun von zehn Fällen durch aktives Rauchen herbeigeführt. Bei Frauen ist die Quote etwas niedriger. Je mehr Zigaretten pro Tag geraucht werden und je länger geraucht wird, desto höher ist das Risiko für Lungenkrebs. Auch krebserregende Substanzen im Beruf wie Asbest oder Nickel sowie Schadstoffe in der Luft wie Feinstaub aus Dieselruß können Lungenkrebs auslösen.

## SYMPTOME

Lungenkrebs entwickelt sich heimlich, still und leise. Die Betroffenen bemerken lange nichts davon. Erst wenn der Lungenkrebs schon fortgeschritten ist, treten Beschwerden auf, die jedoch auch von anderen Erkrankungen wie einer Lungenentzündung herrühren können. Zu den Anzeichen zählen beispielsweise lang anhaltender Husten, der trotz Antibiotika nicht verschwindet, blutiger Auswurf, Atemnot, Schmerzen im Brustkorb, Abgeschlagenheit und chronischer Husten, der sich verändert. Zur Abklärung solcher Beschwerden sollte der Arzt aufgesucht werden. Je früher der Lungenkrebs entdeckt wird, desto besser lässt er sich heilen.

## DIAGNOSE

Es gibt verschiedene Methoden, Lungenkrebs zu erkennen. In der Regel geschieht dies mit, Röntgenaufnahmen, Lungenspiegelung (Bronchoskopie), Computertomographie, Ultraschall und Laboruntersuchungen. Weitere Untersuchungen klären ab, wie weit der Tumor sich ausgebreitet hat, ob Lymphknoten betroffen sind und ob sich Tochtergeschwülste in anderen Organen entwickelt haben.

## ARTEN

Während kleinzelliger Lungenkrebs sehr rasch wächst und sich sehr rasch über Blut und Lymphbahnen ausbreitet, gibt es bei dem nicht-kleinzelligen Lungenkrebs bezüglich seines Wachstums- und Ausbreitungstempos bisweilen zwar ein langsames Tumorwachstum, aber auch hochaggressive Verläufe.

## BEHANDLUNG

Die Wahl der Behandlungsmethode hängt davon ab, um welche Form von Lungenkrebs es sich handelt und wie weit die Erkrankung schon fortgeschritten ist. Auch Alter und Gesundheitszustand des Patienten spielen eine Rolle. Grundsätzlich stehen Operation, medikamentöse Therapie und Strahlentherapie zur Verfügung, um den Patienten zu heilen oder den Lungenkrebs möglichst lange in Schach zu halten. Die Therapiepläne werden individuell für jeden Patienten entwickelt.

## VORBEUGEN

Rauchen aufhören ist ein guter Weg, dem Lungenkrebs vorzubeugen. Noch besser ist es natürlich, gar nicht anzufangen. Auch gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann einen Beitrag leisten, Lungenkrebs fern zu halten. Die positive Wirkung ist mit den darin enthaltenen Antioxidantien zu erklären, die unsere Körperzellen schützen.

## NACHSORGE

Nach der Lungenkrebs-Behandlung können Rehabilitationsleistungen die Rückkehr in den Alltag erleichtern. Oft ist dies eine mehrwöchige stationäre Anschlussheil-Rehabilitation, die sich direkt an die Behandlung anschließt. Auch ambulante Rehabilitationsangebote sind möglich. Die Sozialdienste in den Kliniken informieren über

Ansprüche und Einrichtungen. Die Kosten übernehmen bei gesetzlich Krankenversicherten die Renten- oder Krankenversicherungen. Sehr wichtig bei Lungenkrebs-Operierten sind atemgymnastische Übungen. Sie helfen dabei, die Leistungsfähigkeit der Lunge zurückzuerhalten.

## Infos zum Thema

Gute Informationen zum Thema Lungenkrebs gibt es beim Krebsinformationsdienst unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de). Im Patienteninformationszentrum am Klinikum St. Elisabeth - links im Eingangsbereich - liegen Bücher und Broschüren zum Thema auf. Jeden Montag findet hier eine Sozialberatung bei Krebserkrankung statt; eine Anmeldung unter Telefon 09421/1303 ist erforderlich. Auch zu Fragen der Pflegebedürftigkeit wird beraten.



## Grüner Tee gegen Colitis Ulcerosa

Grüner Tee, Curcumin und Selen wirken sich schon einzeln positiv auf Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen aus. Werden die Substanzen miteinander kombiniert, sind die positiven Effekte noch größer. Das hat ein Forscherteam aus Tel Aviv (Israel) herausgefunden. Ein Kombinationspräparat aus grünem Tee, Curcumin und Selen hat die Symptome bei Patienten mit Colitis ulcerosa verbessert. Die im Grünen Tee enthaltenen Catechine wirken antioxidativ und entzündungshemmend.

# Strahlendosis beim Röntgen

Viele bildgebende Verfahren, mit denen Krankheiten diagnostiziert werden, arbeiten mit Röntgenstrahlung. Es handelt sich dabei um elektromagnetische Wellen, die es erlauben, ins Innere des Körpers zu schauen. Bei der Durchleuchtung wird dichtes Gewebe wie Knochen heller dargestellt als weiches Gewebe wie Muskeln. Dem Erkenntnisgewinn über krankhafte Veränderungen steht die Belastung durch Röntgenstrahlen gegenüber. Wie groß ist die Strahlendosis eigentlich bei den verschiedenen Untersuchungstechniken?

## RÖNTGENSTRAHLEN

Die menschlichen Organe sind gegenüber Röntgenstrahlen unterschiedlich empfindlich. So hängt die Strahlendosis des Röntgenverfahrens vom untersuchten Körperteil und dessen Röntgenempfindlichkeit ab. Daneben spielen auch der Körperbau des Patienten und die technischen Einstellungen eine Rolle. Die Bestrahlungsdauer hat ebenfalls Einfluss auf die Belastung und wird so kurz wie möglich gehalten. Körperbereiche, die für die Untersuchung nicht wichtig sind, werden mit Bleischürzen geschützt. In der Schwangerschaft sollten Röntgenaufnahmen vermieden werden. Ein Röntgenpass kann dabei helfen, unnötige Röntgenaufnahmen zu vermeiden.

## STRAHLENDOSIS

Beim einfachen Röntgen beispielsweise von Arm oder Bein ist die Strahlendosis in der Regel sehr gering (etwa 0,001 Millisievert mSv). Beim Röntgen der Zähne beträgt die Strahlendosis schon etwas mehr (circa 0,005 mSv). Deutlich höhere Werte werden erreicht bei der Mammographie (rund 0,4 mSv) oder der Wirbelsäulen-Computertomographie (ungefähr 6 mSv). Bei den Angaben handelt es sich um Durchschnittswerte.

## NATÜRLICHE STRAHLUNG

Interessant ist der Vergleich zwischen Strahlendosen bei Untersuchungen und in der Umwelt: Die natürliche Strahlenbelastung in Deutschland - man spricht auch von der effektiven Dosis - beträgt im Jahr durchschnittlich 2,1 Millisievert. Sie wird von Wohnort, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beeinflusst.

## KONTRASTMITTEL

Kontrastmittel können dazu beitragen, dass beispielsweise Körperhöhlen oder Blutgefäße im Röntgenbild besser dargestellt werden. Abhängig von der Fragestellung trinkt der Patient das Kontrastmittel oder es wird ihm gespritzt.

## COMPUTERTOMOGRAPHIE

Bei einer Computertomographie handelt es sich um ein spezielles Röntgenverfahren, das im Vergleich zur einfachen Röntgenaufnahme eine höhere Strahlendosis verwendet und einen noch detaillierteren Blick ins Körperinnere gewährt. Schicht für Schicht werden zweidimensionale Bilder aufgenommen. Ein Computer entwickelt daraus dreidimensionale Aufnahmen des untersuchten Körperteils.

## MAMMOGRAPHIE

Als Mammographie wird das Röntgen der Brust bezeichnet. Sie gehört zum gesetzlichen Früherkennungsprogramm für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren und sollte alle zwei Jahre durchgeführt werden. Der Nutzen der Untersuchung überwiegt nach Meinung von Experten das Risiko der Strahlenbelastung. Das Brustgewebe von Frauen über 50 Jahren ist weniger strahlensensibel als das von jüngeren Frauen.

## TIPPS

Man kann selbst viel dazu beitragen, die Strahlenbelastung niedrig zu halten:

- Lassen Sie sich erklären, warum die Untersuchung nötig ist
- Fragen Sie nach alternativen Untersuchungen ohne Strahlenbelastung
- Lassen Sie jede Röntgenuntersuchung in den Röntgenpass eintragen

## Gute Infos

Gute Informationen über Röntgenuntersuchungen gibt es beim Lungeninformationsdienst unter [www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de) unter dem Link diagnose.



## Smoothies:

Kalte Mixgetränke aus Obst, Gemüse und Grünzeug liegen im Trend. Doch sind die oftmals knallbunten Erfrischungen aus der Flasche wirklich so gesund, wie ihr Image?

Fünf Portionen Obst (250 Gramm) und Gemüse (500 Gramm) am Tag sollten es für eine gesunde Ernährung sein. Das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Dass fertige Smoothies aus dem Supermarkt trotzdem nicht das Gelbe vom Ei sind, liegt vor allem am hohen Zuckergehalt. Er liegt bei durchschnittlich 13 Gramm pro 100 Milliliter des Getränks - und ist sogar höher als der Zuckergehalt von Cola!

Wenn es mal schnell gehen muss, ist gegen einen guten Smoothie nichts einzuwenden - ein Blick auf den Inhalt hilft bei der Auswahl. Doch ein frischer Apfel oder eine Karotte ist auf Dauer - wegen einem Plus an Nährstoffen und weniger Kalorien - die bessere Alternative. Niemand muss aber auf einen Smoothie verzichten: Am gesündesten ist es, selber seine Lieblingsfrüchte zu mixen.

# Schluckstörung

Rund 1000 Mal schluckt der Mensch am Tag, um Speichel, Essen und Trinken in den Magen zu befördern. Störungen beim Schlucken können sich auf vielfältige Art äußern. Es wird mehr Zeit zum Essen benötigt und Nahrungsmittel, die gutes Kauen erfordern, werden gemieden. Betroffene räuspern sich häufig und müssen oft husten bei den Mahlzeiten. Dauern die Schluckbeschwerden an, sollten sie von einem Arzt abgeklärt werden. Etwa 20 Prozent der über 55-Jährigen leiden an einer Schluckstörung.

## VERSCHLUCKEN

Luft fließt von der Nase durch den Rachen in die Luftröhre und weiter in die Lunge. Speichel und Speisen gelangen durch den Mund und den Rachen in die Speiseröhre und dann in den Magen. Der kurze gemeinsame Weg von Luft und Speisen bis zum unteren Rachen, wo sich die Wege trennen, ist die Problemstelle: Hier können Speichel und Speisen in die Luftwege gelangen (Aspiration). Dies passiert auch gesunden Menschen hin und wieder, wenn sie beim Schlucken reden wollen; ein Hustenreflex befreit ihre Atemwege wieder. Bei Menschen mit Schluckstörung jedoch kann es gefährlich werden.

## URSACHEN

Eine Vielzahl von Ursachen können Schluckstörungen auslösen. Schlaganfall, Erkrankungen in Hals, Rachen und Speiseröhre kommen ebenso in Frage wie Erkrankungen der Nerven oder Muskeln. Auch sehr alte Menschen und Patienten nach einer Langzeitbeatmung leiden oftmals unter Schluckstörungen. Wegen der unterschiedlichen Ursachen von Schluckstörungen müssen oft viele Fachärzte herangezogen werden - aus HNO-Heilkunde, Neurologie, Innere Medizin bis hin zur Altersmedizin.

## DIAGNOSE

Wer die Schluckbeschwerden genau beschreiben kann, liefert dem Arzt erste wichtige Hinweise. Weitere Erkenntnisse bringen Untersuchungen der Speiseröhre, Kehlkopf- und Schluckdiagnostik, neurologische Untersuchungen und vieles mehr. Im Zuge der Schluckdiagnostik wird

ein flexibles Endoskop in die Nase eingeführt; das Schlucken wird beobachtet und auf Video aufgenommen. Der Patient erhält vor dieser Untersuchung eine örtliche Betäubung.

## THERAPIE

Die Therapiemöglichkeiten beginnen mit Schluckübungen. So können Bewegungen der Lippen, Kau- und Wangenmuskeln, Bewegungen der Zunge, des Gaumens und des Rachens trainiert werden. Weiter reichen die Behandlungswege von stützenden Techniken über Medikamente bis hin zu chirurgischen Verfahren.

## LUFTRÖHRENSCHNITT

Als letzte Möglichkeit gelten Sondenernährung und Tracheostoma: Über einen Luftröhrenschnitt wird eine Atmungskanüle platziert; sie dient als Atemhilfe und trennt den Schluckweg vollkommen vom Atemweg. Eine Kanüle in der Luftröhre bei schweren Schluckstörungen hat aber zur Folge, dass der Patient vorerst nicht mehr sprechen, essen und trinken kann. Der Grund ist, dass die Atmung vollkommen über die Kanüle geführt wird. Wegen dieser Probleme erfordert die Therapie eine professionelle Begleitung des Patienten.

## TIPPS

Im Alter können das Schlucken und damit die Ernährung zum Problem werden. Hier ein paar Tricks, die das Schlucken erleichtern:

- Eine aufrechte Körperhaltung und ein leicht nach vorne gebeugter Kopf können helfen, Schluckbeschwerden zu vertreiben.
- Wer im Bett isst, sollte den Oberkörper



hochlagern und noch einige Zeit nach der Mahlzeit in dieser Position bleiben.

- Eine ruhige Atmosphäre kann sich positiv auswirken, um problemlos zu schlucken.
- Die Konsistenz der Nahrung sollte an die Schluckfähigkeit des Betroffenen angepasst werden.
- Kleine Portionen schlucken kann die Nahrungsaufnahme verbessern.
- Tabletten sind leichter zu schlucken, wenn sie mit Joghurt oder Apfelmus eingenommen werden.

## Gute Infos

Weitere Informationen rund um das Thema Schluckstörungen finden Sie im Internet unter [www.dysphagie.ch/deutsch/infos-für-patienten](http://www.dysphagie.ch/deutsch/infos-für-patienten).

### Herausgeber:

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

### Verantwortlich:

Dr. Christoph Scheu MBA, Geschäftsführer

Bilder: ccvision.de

### Konzeption & Redaktion:

Ursula Eisenmann, Franz Stierstorfer

### Gestaltung:

JANDA + ROSCHER, Die Werbebotschafter

Produktion: Straubinger Tagblatt

Auflage: 8.000

Erscheinungsdatum: September 2018