

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst
TV-Moderatorin
«gesundheitheute»
im Gespräch mit Prof.
Dr. med. Anita Rauch,
Direktorin Institut
Medizinische Genetik,
Universität Zürich

Welche vorgeburtlichen Untersuchungen sind sinnvoll?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Die vorgeburtlichen Untersuchungen sollten an die individuelle Situation der Schwangeren angepasst werden. Eine gute Beratung seitens der Frauenärztin oder des Frauenarztes ist deshalb für eine schwangere Frau sehr wichtig. Führt der neue vorgeburtliche Bluttest (NIPT) zu vermehrten späten Abtreibungen?

Bei unzweckmässiger Anwendung des NIPT-Tests wird die definitive Diagnose einer chromosomalen Störung um mehrere Wochen hinausgezögert. Das heisst, wenn im Ultraschall Auffälligkeiten zu sehen sind, sollte unmittelbar eine invasive Untersuchungsmethode empfohlen werden. Damit verliert man keine unnötige Zeit, für den Fall, dass eine Abtreibung in Erwägung gezogen wird.

TV-Tipp: **gesundheitheute**, «Vorgeburtliche Untersuchungen»: SRF1, Sa., 1.11., 18.10 Uhr.



Bakterienkulturen im Labor: Nicht alle diese Mikroorganismen sind für den Menschen schädlich.

Danke, liebe Bakterien

Ihr Name hat einen negativen Beigeschmack. Bakterien verbinden wir mit Ekel, Krankheiten und mangelnder Hygiene. Dabei sind einige dieser kleinen Lebewesen **äusserst nützlich** für unsere Gesundheit.

Von Brigitte Bircher-Schöb

Wussten Sie, dass auf und in uns geschätzte 100 Billionen Bakterien leben, die zusammen bis zu zwei Kilogramm wiegen? Unser Körper enthält zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen. Erstaunlich, oder?

Bakterien sind Mikroorganismen, bestehend aus nur einer einzigen Zelle. Von blossen Auge sind sie nicht sichtbar, doch um uns, an uns und in uns wimmelt es nur so davon. Dort, wo es den sogenannten Mikroben gut gefällt, vermehren sie sich sehr schnell. Darmbakterien beispielsweise verdoppeln sich bei geeigneten Bedingungen alle 20 Minuten. Diese rasende Zellteilung kann sowohl positiv als auch negativ für uns Menschen sein. Denn es gibt schädliche wie auch nützliche.

Böse Bakterien

In der Regel sprechen wir dann von Bakterien, wenn es um Infektionen geht, wenn wir uns angesteckt haben oder wieder einmal lesen, wie unhygienisch Türfallen, Geld und Putzschwämme sind. Dass europaweit immer mehr Personen an Infektionen mit resistenten Bakterien erkranken, ist besorgniserregend. Problematisch wird es, wenn nicht einmal mehr Antibiotika nützen. Diese Medikamente sollten deshalb nur eingenommen werden, wenn es wirklich notwendig ist.

Schädliche Bakterien werden, wie auch Würmer oder Pilze, Parasiten genannt. Sie nagen an unserem Organismus, um selbst überleben zu können.

Es gibt auch Bakterien, die uns weder nützen noch schaden. Sie verwerten beispielsweise Abfall, der bei unserer Verdauung anfällt

und von uns nicht verwertet werden kann. Diese Bakterien werden als Kommensale bezeichnet.

Gute Bakterien

Nicht ausser Acht lassen dürfen wir, dass es auch richtig hilfreiche Bakterien gibt. Das sind die sogenannten symbiontischen Bakterien. Wir stellen Nährstoffe für sie bereit, im Gegenzug verteidigen sie uns gegen Feinde – sind sozusagen unsere Armee. Ohne diese nützlichen Untermieter hätten wir gegen gefährliche Bakterien keine Chance. Der Mensch wäre viel anfälliger auf Krankheiten und würde im normalen Umfeld nicht lange überleben. Eine harmlose Infektion könnte uns umbringen. Gut also, dass es diese Bakterien gibt! Sind sie im Gleichgewicht, sorgen sie auf der Haut, in Mund, Magen, Scheide und Darm für eine gesunde, gute

Bakterienflora. Solange diese intakt ist, können sich dort keine krankmachenden Keime ansiedeln. Sie werden abgewehrt, bevor sich Krankheitssymptome entwickeln. Wir müssen also aufpassen, dass die natürliche Bakterienflora, unser Schutzschild, nicht beschädigt wird.

So wirken die «guten» Bakterien

► Auf der Haut dienen gute Bakterien der Abwehr von schädlichen Parasiten und Keimen, bilden einen äusseren Schutzmantel. Doch die Bakterien wehren nicht nur Erreger ab, sie aktivieren auch unser Immunsystem und beeinflussen beispielsweise den Schweissgeruch.

► Im Mund sind die unsichtbaren Begleiter mitverantwortlich für den guten Geschmack von Nahrungsmitteln, beispielsweise den eines guten Tropfens Wein. Durch die Bakterien entsteht ein zusätzlicher Aromastoff, der sich kurz nach dem ersten Schluck entfaltet.

► Gute Darmbakterien produzieren in erster Linie Milchsäure, Lacto- und Bifidobakterien genannt. Sie sind die Gegenspieler der gefürchteten Kolibakterien und können uns vor Infektionen und Durchfall bewahren. Weiter wandeln sie bestimmte Kohlenhydrate, die wir so nicht verwerten könnten, in Fettsäuren um. Diese kann unser Körper dann als Energielieferanten nutzen. Darmbakterien produzieren auch Essigsäure, Verdauungsenzyme und Vitamine.

► In der Scheide bewahrt uns eine intakte Flora vor Pilzinfektionen. Milchsäurebakterien in der Vagina helfen in der Schwangerschaft, den Embryo vor Krankheitserregern zu schützen.

► Unterstützen können wir die Gesundheit unserer Bakterienflora durch mässiges Essen, nicht zu viel Fleisch und Fett, Vollkorn- anstelle von Weissmehlprodukten, Obst und Gemüse und genügend Wasser. Faszinierend sympathisch, diese Bakterien, nicht? *

MEDIZIN-NEWS

Bewegung gegen Vorhofflimmern

Körperlich aktiv bleiben heisst ein Zauberwort, wenn man sich vor Vorhofflimmern schützen möchte. Das hat eine Studie der Stanford-Universität in den USA erwiesen. Die Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern tritt in jüngeren Jahren zwar selten auf, in höherem Alter aber immer häufiger. Für die amerikanische Studie wurden die Daten von 81 000 älteren Frauen ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass auch übergewichtige Frauen weniger an solchen Störungen litten, wenn sie sich regelmässig bewegten.

Der Kittel hat auch seine Tücken

Ärzte mit Hemd, Krawatte und weissem Kittel machen zwar einen seriösen Eindruck – besonders hygienisch ist diese Anzugsordnung allerdings nicht. Mikrobiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass sich auf bis zu 30 Prozent der Kittel bakterielle Krankheitserreger fanden. Krawatten, die eher selten gereinigt werden, dürften noch üblere Bakterienträger sein. Ideal von der Hygiene her ist für Ärzte eigentlich ein kurzärmeliges Oberteil ohne Kittel und ohne Schmuck.

Bohnen sind gut für Herz und Gefässe

Schon mit einer Portion Bohnen, Linsen, Erbsen oder Kichererbsen pro Tag lässt sich das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten senken, sagen Forscher aus Kanada. Das gesunde LDL-Cholesterin kann dadurch um fünf Prozent reduziert werden. Verdauungsbeschwerden können bei dieser Ernährung allerdings schon mal auftreten, sie sollen sich aber mit der Zeit wieder legen, sagen die Wissenschaftler.

Telefonberatung spart keine Kosten

Es soll auch bei uns die Gesundheitskosten reduzieren helfen: Erst eine telefonische Beratung, bevor man sich beim Arzt für eine Konsultation anmeldet. Das kann zwar hilfreich sein – kostenmässig bringt die «Telemedizin» allerdings nichts, wenn man einer grossen britischen Studie glauben darf. Mehr als drei Viertel der Patienten, die sich am Telefon beraten liessen, mussten anschliessend doch einen Arzt aufsuchen. Hätten sie gleich einen Arzttermin gehabt, so hätten sie sich den Umweg mit der telefonischen Beratung sparen können.

Bewährte Rezeptur seit 1961



Strath

bio-strath.ch