Gesundheit HANNOVERSCHE ALLGEMEINE ZEITUNG FREITAG, 11. JANUAR 2008 · NR. 9

GESUND UND FIT

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist einer der häufigsten Neujahrsvorsätze. Viele hemailige Raucher suchen Rat beim Arzt oder in der Apotheke, denn Arzneimitel können den Entzug erleichtern. In der Apotheke gibt es verschiedene Arten von Raucherentwöhnungsmitteln. Ohne Rezept erhältlich sind Pflaster, Kaugummis oder Lutschtabletten, die Nikotin enthalten. Sie unterdrücken die körperlichen Entzugssymptome. Schnell setzt die Nikotinwirkung bei Kaugummis und Lutschtabletten ein, ihre Wirkung halt nur kurze Zeit an. Sie werden angewendet, wenn das Verlangen nach einer Zigarette sehr groß sit. Auch ihre Dosis wird nach und nach verringert, bis das Verlangen nach Nikotin nach ein fügen Wochen ganz verschwunden ist. Wer Nikotin ein kurzungen.



ist. Wer Niko-tinkaugummis

kaut, sollte saft verzichten auf Cola oder Orangensaft v. denn säurehaltigen Getränke dern die Aufnahme von Nikotir Mundschleimhaut. Pflaster sin Getränke vermin-on Nikotin über die dern die Aufnahme von Nikotin über die Mundschleimhaut. Pflaster sind vor allem für starke Raucher geeignet. Sie geben das Nikotin nach und nach durch
die Haut ins Blut ab. Die Stärke der
Pflaster wird im Lauf der Zeit reduziert.
Als Kapseln gibt es verschreibungspflichtige Raucherentwöhnungsmittel,
die kein Nikotin enthalten. Egal, wie
man mit dem Rauchen aufhört – schon
nach wenigen Stunden ohne Nikotin
geht es dem Körper besser. Hält man das
Nichtrauchen durch, sinken im Lauf der
auchfreien Jahre fast alle Gesundheitsrisiken wieder auf das Niveau von Menschen, die niemals geraucht haben. Das schen, die niemals geraucht haben. Das Aufhören lohnt sich also.

Verantwortlich: NICOLA ZELLMER

Nieren-OP mit Augenmaß

Bei NIERENKREBS ist es heute Standard, das gesamte Organ zu entfernen - auch bei kleinen Tumoren. Im Krankenhaus Siloah operieren die Urologen dann minimalinvasiv und versuchen, die Niere zu erhalten.

VON NICOLA ZELLMER

ie Niere leidet leise. Obwohl ein Nierenzellkrebs eine ernsthafte beutschland nach Angaben des Robert-Koch-Instituts jährlich 2500 Frauen und 4000 Männer sterben, bemerken die Betroffenen normalerweise erst im Spätstadium der Krankheit typische Symptome wie Blut im Harn, Flankenschmerzen, Gewichtsverlust oder einen tastbaren Tumor im Bauch. Dann ist der Krebs jedoch kaum noch operabel und Chemotherapie oder Bestrahlung haben bei Nierenkrebs in der Regel wenig Erfolg. "Zum Glück gibt es heute Ultraschall", sagt Joachim Stein, Oberarzt in der urologischen Klinik des Krankenhauses Siloha des Klinikums Region Hannover. "Durch dieses Bildgebungsverfahren werden die allermeisten Nierentumgen im letzt bei Vorsorgeuntersuchungen im Niere leidet leise. Obwohl ein jetzt bei Vorsorgeuntersuchungen im Frühstadium entdeckt."

Das eröffnet auch den Chirurgen ganz leue Möglichkeiten. Das Siloah bei-pielsweise, das schon seit Jahren zu den

Pionieren der minimalinvasiven Chirurgie mit kleinen Schnitten gehört, bietet seit 2006 auch die minimalinvasive Entfernung von Nierenkrebs an "Wir operieren Nierentumoren bis vier Zentimeter Durchmesser, die im Außenbereich des Organs liegen, mit der Schlüssellochtechnik", erklärt Stein. Dabei bleibt der gesunde Teil der etwa 13 Zentimeter langen und vier bis fünf Zentimeter langen und vier bis fünf Zentimeter langen und vier bis fünf Zentimeter heiten Niere erhalten. Die neue Technik hat Steins Kollege Markus Fahlbusch von einem Forschungsautenthalt in den USA mitgebracht. Seit 2006 haben die Siloah-Urologen 19 Patienten mit der Methode operiert.

"Bislang nimmt man hierzulande bei Nierenkrebs immer noch die ganze Niere heraus – häufig auch noch in einer offenen Operation", sagt Stein. Die hat gleich mehrere Nachteile: Wegen des größeren Schnitts dauert die Heilung länger, der Eingriff belastet die Patienten dadurch stärker und sie müssen länger im Krankenhaus bleiben als bei einer Schlüssellochoperation. Und ist erst eine Niere entfernt, ist der Kranke völlig

eine Niere entfernt, ist der Kranke völlig



Sorgfältige Vorbereitung ist wichtig: Oberarzt Joachim Stein (rechts) und sein Kollege Markus Fahlbusch mit Röntgenaufnahr

auf das zweite Organ angewiesen. "Leider entwickeln zwei bis drei Prozent der Krebspatienten auch in der anderen Niere einen Tumor", sagt Stein. "Zudem kann es in bis zu zwölf Prozent der Fälle im weiteren Verlauf zu einer Schwäche der zweiten Niere kommen. Das bedeutet eine Transplantation oder Dialyse." Wird der Tumor dagegen bereits mir Frühstadium gefunden und schonend entfernt, kann auch der Rest der betroffenen Niere noch zur Blutwäsche beitragen. Studien haben gezeigt, dass das särsisko für eine Rückkehr des Krebses dabei nicht höher ist als bei einer Totalenterenung. Gleichzeitig gibt es später weniger Nierenschäden. Voraussetzung für

fernung für bis zu 70 Prozent aller Pa-tienten mit Nierenzellkrebs infra*ge* fernung für bis zu 70 Prozent aller Patienten mit Nierenzellkrebe infrage kommen, schätzt Stein. "Aber wir wähalten die Patienten sehr sorgfältig aus. Ist der Tumor zu größ oder sitzt sehr ungünstig, müssen wir die ganze Niere entfernen. Im Zweifel auch in einer offenen Operation." Um ihr Wissen auch an andere Kollegen weiterzugeben, wollen die Siloah-Urologen künftig gemeinsam mit den Chirurgen ein Zentrum für minimalinvasive Chirurgie einrichten. Zu Ausbildungszwecken ist zudem die Rotation von jungen Chirurgen zwischen dem Siloah, dem Robert-Koch-Krankenhaus Gehrden und dem Krankenhaus Großburgwedel geplant.

EXPERTENFORUM **AUSNAHMEZUSTAND BEI KIBEK · 30 % AUF ALLE TEPPICHE**

sind mit ihrem beruflichen Alltag unzufrieden. Der Diplom-Psychologe CHRISTOPH EICHHORN aus der Schweiz erklärt, wie es mit positiver Psychologie gelingt, der eigenen Arbeit einen besonderen Wert zu verleihen.

Viele Menschen klagen über Stress und



"Die Arbeit positiv erleben"

Laut einer Umfrage der DAK möchten mehr als 60 Prozent der Bundesbürger im neuen Jahr Stress abbauen und sich mehr Zeit für die Familie nehmen. Dabei ist der Job Stress-faktor Nummer eins. Wie lautet Ihr Tipp zum

faktor Nummer eins. Wie lautet ihr Tipp zum Stressabbau in diesem Bereich? Der wichtigste Schritt ist es, zunächst einmal zu analysieren, was genau den Stress im Beruf auslöst. Auf dieser Grundlage kann man gezielt Lösungen suchen, aber auch mit allgemeinen Strategien zur Stressbewältigung arbeiten. Studien zeigen, dass die häufeiten Studien zeigen, dass die häufigsten Probleme von Arbeitnehmern Termin- und Zeitdruck, eine geringe Anerkennung und Wertschätzung, ein geringer Entscheidungsspielraum, Konflikter- vor allem mit den Vorgesetzten – sowie dauernde Störungen und Unterbrechungen sind. setzten – sowie dauernde und Unterbrechungen sind.

Mit welchen Strategien kann man diesen

mit weiten strategien kann man eiesen negativen Kreislauf durchbrechen?
Eine Methode, die insbesondere in den USA gerade zunehmend an Bedeutung gewinnt ist die positive Psychologie. Sie setzt auf das Gute im Menschen, auf seine Stärken und seine Potenziale. In ihrem Innersten wollen fast alle Men-schen ein gutes und moralisch wertvolles Leben führen, befriedigende Bezie-hungen haben und sich als Menschen weiterentwickeln. Die positive Psycho-logie hilft ihnen ihre Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was uns Kraft gibt, uns bei der Bewältigung unserer Aufgaben hilft und uns mit der Welt in Einklang bringt.

Was heißt das bezogen auf den Beruf?

Wer es schafft, eine positive Bindung zu seinem Beruf aufzubauen, ist weniger schnell überlastet als jemand, der seinen Job als lästige Pflicht sieht und die Auf-

gaben nur noch gleichgültig erledigt. Wer in seiner Arbeit aufgeht, erlebt die dort gestellten Anforderungen als Herausforderung, die positive Emotionen freisetzt. Aber ein gutes Verhältnis zur eigenen Berufstätigkeit stellt sich nicht automatisch ein. Man muss es selbst aktiv konstruieren

Wie geht das?

Wie geht das?
Zunächst sollte sich jeder fragen, wie
gut die eigene Arbeit zu ihm passt.
Fühlt er sich den Anforderungen gewachsen oder ist er über- oder unterfordert? Macht ihm die Arbeit überwiefordert? Macht ihm die Arbeit überwie-gend Spaß? Entspricht der Beruf seinen Werten und Überzeugungen? Und sind die Beziehungen zu Kollegen und di-rekten Vorgesetzten weitgehend kon-fliktfrei? Sind alle Fragen positiv be-antwortet, kann man daran gehen aktiv an seinem Verhältnis zur Berufstätig-keit zu arbeit. keit zu arbeiten.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Können Sie ein Beispiel nennen? Von elementarer Wichtigkeit ist es, einen Sinn in seiner Tätigkeit zu finden. Das kann auch einem Postboten oder Müllwerker gelingen, wenn er sich auf die positiven Seiten der Arbeit konzen-triert. Der Job bringt ja soziale Kontak-te, Herausforderungen, Anerkennung und finanzielle Sicherheit. Zusätzlich hilft es, sich Ziele bei seiner Arbeit zu-setzen, etwa eine Tätigkeit noch weiter zu perfektionieren. Anderen Arbeitnehern hilft es, wenn sie eigene Werte wie zu periektionieren. Anderen Arbeitnen-mern hilft es, wenn sie eigene Werte wie Höflichkeit, Pünktlichkeit oder Respekt vor anderen Menschen in die eigene Ar-beit integrieren Können. Dann gelingt es, der eigenen Berufstätigkeit eine be-sondere Bedeutung zu verleihen.

Interview: Nicola Zellmer

BEI KIBEK **AUSNAHMEZUSTAND** ш EPPICH ш

RAT UND TAT

1 von 2 13.01.2008 16:56 Uhr ePaper

Fenster schließe

Ausschnitt drucken

2 von 2