

Gesund

TREND

E-Biker leben rasant und sehr gefährlich

Viele E-Biker unterschätzen ihren Drahtesel, was oft zu schweren Verletzungen führt. »H2

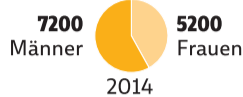


Lungenkrebs in Österreich

* Prognose

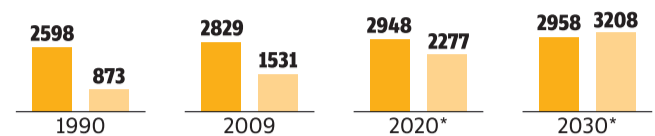


Erkrankungen



Neuerkrankungen

Männer
Frauen



QUELLE: APA/STATISTIK AUSTRIA

VN-INTERVIEW. Anna Maria Sanders (58) über den Zappelphilipp und andere Lösungen

Ein Weg ohne Medikamente

Vom persönlichen Umgang mit dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom.

SALZBURG Seit 14 Jahren beschäftigt sich Anna-Maria Sanders mit ADHS und „schwierigen Kindern“. Grund ist die eigene Betroffenheit. Sanders hat einen mittlerweile 18-jährigen Sohn mit ADHS. Die Eltern entschieden sich gegen Medikamente. „Heute ist er ein rundum zufriedener, liebenswerter junger Mann, der gerade erfolgreich seinen beruflichen Lebensraum verwirklicht“, erzählt die Mutter stolz. Ihre Erfahrungen hat sie mittlerweile in Büchern festgehalten.

Was hat Sie damals veranlasst, keine medikamentöse Hilfe für Ihren Sohn in Anspruch zu nehmen?

SANDERS Ich war damals noch nicht so umfangreich über ADHS und die diversen Behandlungsmöglichkeiten informiert. Natürlich wurden uns auch Medikamente vorgeschlagen, doch ich hatte Angst vor den Nebenwirkungen. Darüber hinaus war der Leidensdruck bei uns nicht so groß, wie das in anderen Familien der Fall sein mag. So entschieden wir uns zunächst einmal dagegen und blieben dann bei dieser Entscheidung, da es keinen Grund gab, sie zu revidieren.

Wie Sie selbst sagen, ist der Umgang mit ADHS nicht einfach. Würden Sie den Weg wieder gehen?

SANDERS Den Weg ohne Medikamente? Ja, eigentlich schon. Das einzige, wobei ich mir Medikamente für unseren Sohn gewünscht hätte, wäre die Schule gewesen. Die Konzentration für länger als ein paar Minuten aufrecht erhalten zu können, wäre hilfreich gewesen. So musste unser Sohn am Nach-



Anna Maria Sanders möchte Eltern von ADHS-Kindern ermutigen, auch einmal Alternativen zu Medikamenten in Betracht zu ziehen.

SANDERS

mittag gemeinsam mit mir vieles nachlernen. Das hätte man ihm mit Ritalin oder ähnlichem ersparen können.

Aus Ihrer Erfahrung: Wann geht es ohne Medikamente und wann nicht?

SANDERS Medikamente sollten unbedingt gegeben werden, wenn durch die bisherigen Maßnahmen und Therapien nach einigen Monaten keine befriedigende Besserung erkennbar ist; wenn eine deutliche

Beeinträchtigung im Leistungs- und sozialen Bereich mit Leidensdruck bei Kindern und ihrem Umfeld zu erkennen ist; wenn Gefahr für die weitere Entwicklung des Kindes besteht und es zu krisenhaften Zuspitzungen kommt.

Wie können Eltern eine gute Entscheidung treffen?

SANDERS Indem sie sich diese vier Punkte als Richtschnur nehmen, sich mit dem behandelnden Arzt intensiv austauschen und ihr Kind genau beobachten. Wer viel Zeit mit seinem Kind verbringt, es liebevoll, aber dennoch mit klaren Regeln und Grenzen begleitet, wer viele Gespräche mit seinem Kind führt und eine gute Beziehung zu seinem Kind pflegt, weiß, was sein Kind braucht und wird die richtige Entscheidung treffen.

Sind Ärzte oft zu schnell mit der Verschreibung von Ritalin?

SANDERS Im 21. Jahrhundert schieben Ärzte prinzipiell öfter einmal zu schnell einen Rezeptzettel über den Schreibtisch. Das ist nicht nur bei ADHS so. Wir brauchen wieder mehr Zeit für unsere kleinen und großen Patienten, um sicher sagen zu können, wann welches Medikament nötig bzw. ob eine Medikation überhaupt sinnvoll ist. In unserer schnelllebigen Welt ist das jedoch nicht einfach. Schnelle Lösungen werden oft bevorzugt, und so fällt die Entscheidung zu oft auf die Verabreichung eines Medikaments anstatt ein Elterntaining zu „verordnen“.

Tragen auch Pädagogen diesbezüglich eine Mitverantwortung? ADHS-Kinder in einer Klasse sind bekanntermaßen schwierig.

SANDERS Ja und nein. Unsere Pädagogen im deutschsprachigen Raum werden kaum in Bezug auf ADHS ausgebildet. Fällt dann ein Kind im Kindergarten oder in der Schule auf (statistisch gesehen ist in jeder Schulklasse so ein Kind zu finden), wissen sie oft nicht, wie sie sich verhalten sollen und fühlen sich verständlicherweise schnell mit dem Störenfried überfordert. Hier würde ich mir wirklich einen stärkeren Fokus auf ADHS-spezifische Symptome und Lösungsansätze in der Ausbildung wünschen. **VN-MM**

Immer Stress mit ADHS? Anna Maria Sanders erzählt humorvoll, einfühlsam und anschaulich vom Leben mit einem ADHS-Kind.



Friedlich



Kommentar

Marlies Mohr

Jersey: die größte der kleinen Kanalinseln und ein Steuerparadies. Geklotzt wird trotzdem nicht, höchstens gekleckert. Banken, die sich diskret im Schatten alter Bausubstanz ducken. Ab und an ein Auto, das für die engen Straßen und zahlreichen ampelgeregelteten Kreuzungen ein paar PS zu viel unter der Haube hat. Jachten, die grad ein bisschen mehr sind als nur Schaluppen. Protz mit Stil eben. Doch das Eiland verfügt auch über schöne Strände und Steilküsten, die sich wunderbar erwandern lassen. Dass die Vergangenheit beinahe auf Schritt und Tritt mitläuft, ist auch ein Spezifikum von Jersey.

Während des Zweiten Weltkriegs überließen die Briten die Kanalinseln praktisch kampflos den Deutschen. Obwohl entmilitarisiert, baute das Naziregime vorrangig Jersey zu einer Festung aus. Bunker um Bunker wurden in die Felsen geschlagen und Betontürme errichtet. Noch heute legen sie beredetes Zeugnis vom unbändigen Machtstreben eines Wahnsinnigen ab. Inzwischen ist buchstäblich Gras über die Sache gewachsen. Die Natur hat sich weitgehend zurückgeholt, was ihr damals mit Gewalt genommen wurde. Ganz zuzudecken vermag sie die Geschichte nicht. Es ist, als ob sie sich bewusst gegen das Vergessen stemmen würde. Aber heute stehen Bänke auf den mit Rissen durchzogenen Bunkerdecken. Touristen ruhen sich dort aus und lassen den Blick über das endlos scheinende Meer schweifen. Ein Bild des Friedens. Wir werden alle in irgendeiner Form daran arbeiten müssen, dass es so bleibt.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.at
05572 501-385

Mit guter Ernährung gegen Demenz

LOS ANGELES Eine gesunde Lebensweise reduziert das Risiko einer Demenz-Erkrankung deutlich. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studie wurden vom „Journal of the American Medical Association“ online veröffentlicht. Für die Studie untersuchten Forscher in Großbritannien fast 200.000 Menschen im Alter von mindestens 60 Jahren, die keine Anzeichen von oder Symptome für Demenz hatten. Sie wurden nach einem hohen, mittleren oder niedrigen genetischen Demenz-Risiko unterteilt. Nach acht Jahren hatten 1,8 Prozent der Personen mit einem hohen Risiko und schlechten Gesundheitsgewohnheiten Demenz entwickelt. Von den Personen mit hohem genetischem Risiko und einer gesunden Lebensweise waren es 1,1 Prozent. Unabhängig vom genetischen Risiko machten gute Ernährung, angemessene körperliche Bewegung, begrenzter Alkoholkonsum und Nichtrauchen Demenz weniger wahrscheinlich.

Rauchen schlägt gewaltig aufs Herz

Nikotinkonsum erhöht Risiko gleich um das Dreifache.

CANBERRA Raucher haben einer australischen Studie zufolge ein etwa dreimal so hohes Risiko wie lebenslange Nichtraucher, an Herz-Kreislauferkrankungen zu sterben. Das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, sei bei ihnen doppelt so hoch, berichten Forscher im Fachmagazin „BMC Medicine“ über die Ergebnisse einer großangelegten Langzeitstudie.

Alarmierende Erkenntnis

Das Team um Emily Banks von der Australian National University in Canberra hatte sieben Jahre lang rund 190.000 Raucher und Nichtraucher im Alter ab 45 Jahren begleitet und analysiert, welchen Einfluss das Rauchen auf ihr Herz-Kreislaufsystem hatte. Berücksichtigt wurden 36 Krankhei-

ten. Alarmierend sei die Erkenntnis, dass schon ein Raucher, der im Mittel nur vier bis sechs Zigaretten täglich rauche, ein doppelt so hohes Risiko wie ein lebenslanger Nichtraucher habe, an einer Herz-Kreislauferkrankung zu sterben. „Viele Menschen unterschätzen die Gefahren geringfügigen Rauchens“, so

Banks. Die gute Nachricht sei, dass bei einem Rauchstopp das Risiko für Herzattacken, Schlaganfall und Herz-Kreislauferkrankungen merklich schwinde. Wer es schaffe, vor dem 45. Lebensjahr mit dem Rauchen aufzuhören, könne etwa 90 Prozent des durchs Rauchen verursachten Risikos für Herz-Kreislaufprobleme schwinden lassen.

Alle sind betroffen

Banks sagte außerdem, mit dem Rauchen verbundene Todesursachen und Krankheiten fänden sich quer durch die gesamte Bevölkerung Australiens, „Männer, Frauen, Stadt, Land, reich, arm“. Jährlich sterben dort mehr als 6400 Raucher - im Mittel also mehr als 17 täglich - an vermeidbaren Herz-Kreislaufkrankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Auf dem fünften Kontinent gibt es unter den insgesamt 25 Millionen Einwohnern demnach geschätzt 2,7 Millionen Raucher.



Schon einige wenige Zigaretten täglich können gefährlich sein. VN/PAULITSCHE