

Check-up

BETRIFFT
Neue Studie

Keine Chance für Wundinfekte

Die meisten Patienten erhalten vor Operationen eine **Antibiotikaphylaxe**. Damit beugt man Wundinfekten vor. Dank einer neuen Schweizer Studie soll das Risiko noch kleiner werden.

TEXT LISA MERZ

Kaum hat man die Operation hinter sich, lauert schon die nächste Gefahr – Wundinfekte. Etwa fünf Prozent aller Patienten erkranken daran. Damit solche Infekte keine Chancen haben, gibt man heute zwei Dritteln der Patienten vor dem Eingriff eine Antibiotikaphylaxe. Denn Wundinfekte können zu einer lokalen Vereiterung oder noch schlimmer zu einer Blutvergiftung mit Versagen von einem oder mehreren Organsystemen führen, sehr selten auch zum Tod. Meistens müssen Patienten deswegen länger im Spital bleiben oder sich gar nochmals unters Messer legen.

Die Klinik für Chirurgie des Kantonsspitals Aarau untersucht zusammen mit der Chirurgie der Universität Basel in den nächsten Jahren 5000 Patienten auf ihr Wundinfektionsrisiko nach chirurgischen Eingriffen. Ziel: «Wir möchten das ideale Zeitfenster für die Gabe der Antibiotikadosis vor der Operation herausfinden», erklären die Co-Initiatoren der Studie, Prof. Walter R. Marti und PD Walter Weber. Bisher wurde die Wirkung der Antibiotikaphylaxe nur retrospektiv untersucht.

Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, wenn Wundinfekte entstehen: die Menge

und Aggressivität der Bakterien und der Zustand des Immunsystems. «Inzwischen ist auch bekannt, dass eine schlechte Durchblutung des Gewebes, zu tief abfallende Körpertemperaturen oder andere schon vorhandene Infektionen im Körper wie zum Beispiel eine Lungenentzündung Wundinfekte begünstigen», sagt Prof. Marti. Auch wenn im Operationssaal die Sterilität verletzt wird, zum Beispiel durch ein Loch im Handschuh eines Arztes, erhöht sich das Risiko.

Mit den ersten Ergebnissen der Studie rechnen Prof. Marti und PD Weber in frühestens zwei Jahren. Das Ziel ist, die relativ hohe Infektionsrate in Spitälern zu senken. «Mit dem richtigen Zeitpunkt der Antibiotikaphylaxe erhofft man sich eine Reduktion der Wundinfekte um ein Drittel», sagt Prof. Marti.



Prof. Dr. med. Walter R. Marti, Chefarzt der Viszeralchirurgie und Bereichsleiter Chirurgie des Kantonsspitals Aarau.

**LEICHTER
ABNEHMEN**

mit Dr. Samuel Stutz

WOCHE 9

Richtig abendessen

Unausgewogene Gerichte wie Fertigpizzas, Rösti mit Speckwürfeln, viel Pasta und Lasagne enthalten zwar eine Unmenge Kalorien, machen aber nicht lange satt. Das Resultat ist, dass sich der Hunger schon bald wieder meldet, meistens vor dem Fernseher. Stellen Sie auf frische, selbst zubereitete Produkte um. Kohlenhydrate am Abend nur noch in sehr begrenztem Mass essen, dafür immer etwas Eiweisshaltiges. Trinken Sie vor dem Nachtessen in regelmässigen Abständen. Eine fettfreie, gut gewürzte Bouillon sorgt für zusätzliche Sättigung, bevor es mit dem eigentlichen Nachtessen losgeht. Die grössten Portionen gehören dem Gemüse und dem Salat.

So gehts

- Hände weg von Fertigprodukten mit viel verstecktem Zucker und Fett.
- Frische, selbst zubereitete, naturbelassene Nahrungsmittel sind am besten.
- Nur noch wenig Kohlenhydrate am Abend zu sich nehmen.
- Nahrungsmittel wie Brot oder Käse ganz dünn schneiden.
- Anstatt fernsehen und naschen dem Gluscht davonlaufen.
- Viel besser sind ein paar Minuten Fitness in der guten Stube.
- Ein Springseil oder ein Mini-trampolin wäre doch cool.

Mehr Infos: www.doktorstutz.ch

Lesen Sie nächste Woche
Hände weg von Zwischenmahlzeiten

ADHS BEI ERWACHSENEN

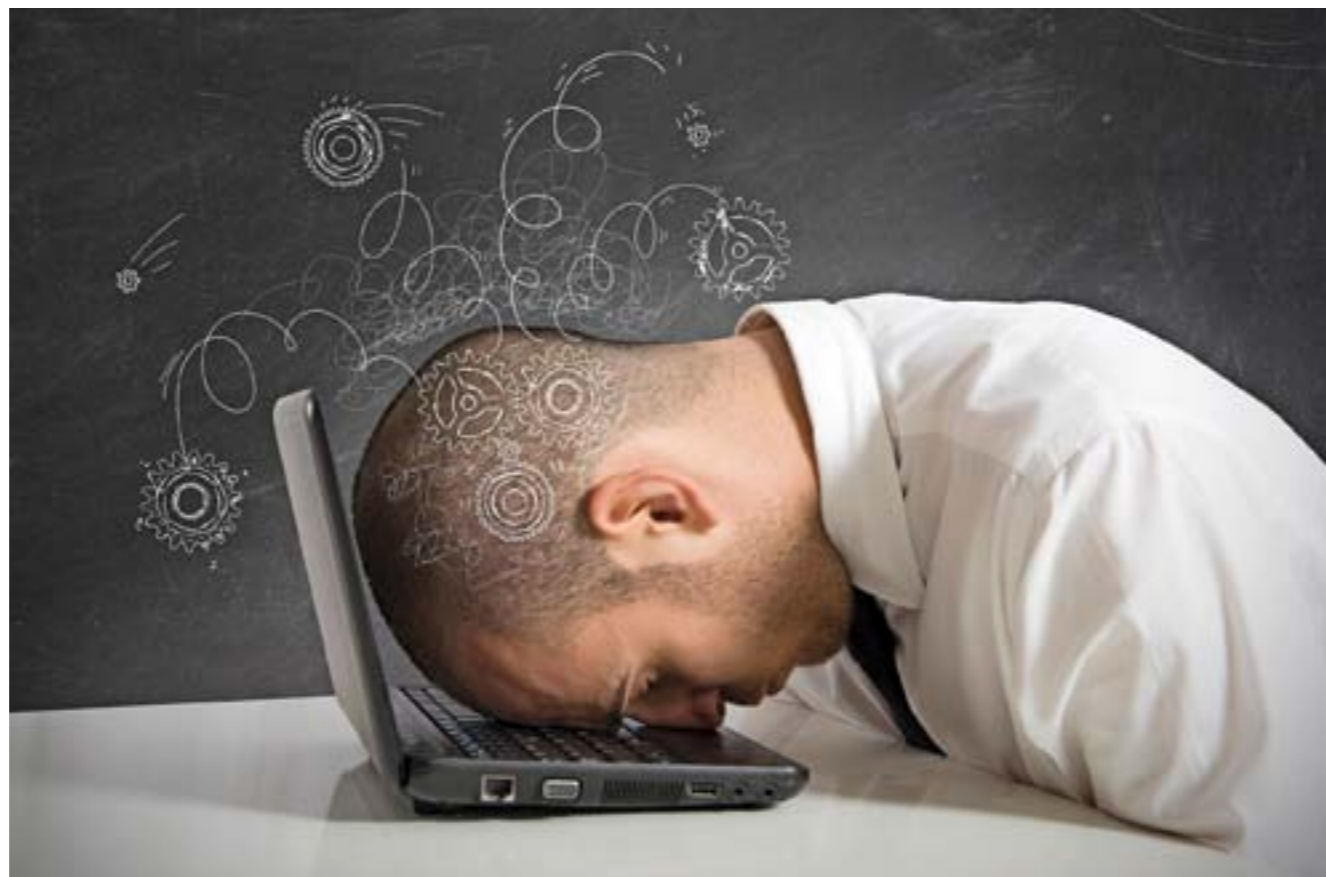
Vom Zappelphilipp zum genialen Chaoten

Bis vor wenigen Jahren glaubte man noch, dass sich ADHS in der Pubertät auswächst. **NEUE ERKENNTNISSE** zeigen aber deutlich, dass die genetische Störung sich bei Erwachsenen fortsetzt. Für viele Betroffene ist die Diagnose ein Segen.

TEXT VERENA THURNER

Grenzenlose Erleichterung ist das überwältigende Gefühl, das die meisten Menschen nach der Diagnose ADHS verspüren. Endlich zu wissen, woran sie leiden, sich nicht mehr verstecken zu müssen. Eine Erklärung zu haben für die Konzentrationsschwierigkeiten, für die ständige innere Unruhe, für die Probleme am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, das Risikoverhalten im Verkehr und für die zeitweise auftretende tiefe Traurigkeit. Zu wissen, dass man nicht verrückt ist: Das ist eine grossartige Erkenntnis für ADHS-Betroffene.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, wurde vor mehr als hundert Jahren beschrieben, in ihrer Bedeutung für Erwachsene aber nicht erkannt. Bis vor zehn Jahren war man noch der Meinung, dass sich die Störung in der Pubertät auswächst. Dem ist aber nicht so. Nur bei etwa 15 Prozent der Kinder mit ADHS nimmt die Störung in dem Masse ab, dass sie in unserer Gesellschaft gut funktionieren können. Beim Rest bleibt die Reizüberflutung bestehen, und daraus folgen: Konzentrationsschwäche, Impulsivität, Hyper- oder Hypoaktivität und andere Symptome. Dazu kommen Komorbiditäten wie Depression, Sucht, Delinquenz, Angststörungen, aber auch Zwangsstörungen oder Borderline. «Bei 75 Prozent aller erwachsenen Patienten, die in eine psychologische Praxis kommen, liegt eine ADHS als Primärstörung zugrunde», bestä-



ADHS-Betroffene können die auf sie einströmenden Reize nicht filtern. Folgen sind Störungen der Wahrnehmung und der Verarbeitung der Reize.

tigt Dr. Ruth Huggenberger, Psychotherapeutin in Baden AG. Sie behandelt hauptsächlich ADHS-Betroffene, die ursprünglich wegen psychischer Leiden zu ihr kamen. Mindestens jeder 30. Schweizer ist durch diese Störung unter anderem mit Ungehaltnheit, Unstetigkeit, Unkonzentriertheit, Risikoverhalten, Süchten, Unordentlichkeit, Trägheit, mangelnder Empathiefähigkeit gegenüber den Mitmenschen und wiederholten Misserfolgen belastet.

Die Folgen reichen von Ausgebranntsein (Burnout), Geschlechtskrankheiten durch regen Partnerwechsel, Unfällen, häufigen Stellenwechseln und Arbeitslosigkeit über Ausgrenzung, chronische Leiden und verminderte Rehabilitationsfähigkeit bis zu einer achtfach höheren Rate von Selbstmordversuchen. Weltweit sind schätzungsweise drei bis vier Prozent von ADHS betroffen. Die Dunkelziffer ist jedoch gross. Die Prävalenzrate der ADHS ist etwa so hoch wie diejenige der Depression, doppelt so hoch wie bei Schizophrenie und auch höher als bei Borderline.

Die Störung ist primär auf eine genetisch bedingte neurochemische Dysfunktion zurückzuführen. «Die Aktivität der Basalganglien des Kleinhirns sowie des Stirnhirns sind bei ADHS vermindert», erklärt Dr. Ruth Huggenberger. Folgen des verminderten Hirnstoffwechsels sind Störungen im Bereich der

Aufmerksamkeit, Impulskontrolle, der Reizwahrnehmung und -verarbeitung, der emotionalen Regulation sowie innere und äussere Unruhe. Faktoren also, die für Aufmerksamkeit, Planen, Zeitgefühl, Problemlösen, Wachheit und für weitere komplexe kognitive Funktionen wichtig sind. Laut der Psychotherapeutin konn-

Genetische Gemeinsamkeiten

Fünf verbreitete psychische Erkrankungen weisen gemeinsame genetische Faktoren auf. Dies zeigt eine grosse internationale Studie, an der Basler Forscher beteiligt waren und die in der Fachzeitschrift «Nature Genetics» erschienen ist. Im Rahmen der publizierten Studie hat ein internationales Konsortium etwa eine Million variable Stellen im Genom, sogenannte «single nucleotide polymorphisms», bei mehr als 75 000 Personen miteinander verglichen. Darunter waren Patienten mit Schizophrenie, bipolarer Störung, Depression, Autismus,

ADHS sowie gesunde Kontrollpersonen. An der Studie beteiligten sich weltweit mehr als 300 Forscher, darunter auch Sven Cichon, Professor für Medizinische Genetik an der Universität Basel und Direktor am Universitätsspital. Die stärkste genetische Korrelation besteht zwischen Schizophrenie und bipolarer Störung. Bei Depression und Schizophrenie sowie bipolarer Störung und ADHS gibt es ebenfalls deutliche Überlappungen. Schizophrenie und Autismus weisen nur geringe molekulargenetische Gemeinsamkeiten auf.

ten ADHS-Betroffene früher besser funktionieren, ohne dass sie manifest wurden. Heute ist die Reizüberflutung viel stärker mit den virtuellen Medien, dem beschleunigten Alltag. ADHS-Menschen können die auf sie einströmenden Reize nicht filtern. Grossraumbüros zum Beispiel sind für ADHS-Menschen ein Horror. In unserer Gesellschaft können Betroffene ihre Kreativität nicht mehr ausleben. Denn ADHS-Menschen sind nicht dumm, im Gegenteil: Sie sind wissbegierig, faszinierend, meist hochbegabt, hypersensibel, charismatisch. Nicht wenige Künstler wie zum Beispiel Mozart oder Wissenschaftler wie Einstein oder Albert Schweitzer lebten und leben mit dem Störungsbild.

Wie kommt man zur Diagnose? Laut Dr. Ruth Huggenberger braucht es dazu primär viel Zeit und Erfahrung. Was verursacht den Leidensdruck, dass der Patient überhaupt in die Praxis kommt? Danach folgt eine ausführliche Anamnese: Wie war die Kindheit? Nie Erfolg gehabt, oft traurig, ausgeschlossen, Lehre absolviert oder nicht? Wie läuft es heute: viele Trennungen hinter sich, wechselnde Partnerschaften, öfter die Arbeitsstelle verloren? Ruth Huggenberger: «Ich frage auch immer: «Haben Sie das Gefühl, dass Sie mit Ihren Fähigkeiten mehr hätten erreichen können?» Die Antwort ist bei ADHS-Betroffenen meistens Ja. Dann folgt ein standardisiertes Interview, das Wender-Reimherr-Interview. Dieses deckt alle Gebiete der ADHS ab: Impulsivität, Desorganisation, Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörung, Emotionalität. «Erfahrung mit ADHS hilft ebenfalls, die richtige Diagnose zu stellen», sagt Dr. Ruth Huggenberger. Bei Unsicherheiten besteht die Möglichkeit weiterer Abklärungen mittels bildgebender Verfahren.

Die Therapie der ADH-Störung ist individuell und multimodal. Bei vielen Patienten werden nebst flankierenden Massnahmen Stimulanzien eingesetzt. Die Einstellung muss langsam erfolgen, dabei wird der Betroffene engmaschig überwacht. Für die Psychotherapeutin ist es wichtig, dass der Mensch im Wesen der gleiche bleibt, der Charakter darf nicht verändert werden. Das als Partydroge verschriene Ritalin oder Substanzen mit demselben Wirkstoff (Methylphenidat) sind immer noch das Mittel erster Wahl. Eine Psychotherapie ist nicht in jedem Fall erforderlich. Wichtig ist ein Coaching, in dem Betroffene Strategien erlernen, um mit der Störung leben zu können. ●

CHECK
Das müssen Sie wissen

Hier finden ADHS-Betroffene Hilfe

- adhs 20+ ist die erste schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS in Lenzburg AG. Obwohl die Organisation erst seit einem Jahr besteht, ist der Zulauf enorm.
- adhs 20+ unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen bei der oft schwierigen Bewältigung des Alltags.
- Viermal pro Woche, Mo 13.30–15.30 Uhr, Mi 17–19 Uhr, Do 15–17 und Fr 12.30–13.30 Uhr, steht das Telefon für persönliche Anfragen offen: Tel. 0900 04 04 04. Regional finden Gesprächsgruppen statt. Dort tauschen sich Betroffene untereinander aus und lernen, wie sie mit ADHS umgehen können.
- adhs 20+ bietet verschiedene Veranstaltungen an:
- 7. September, ab 8.15 Uhr, Nationaler ADHS-Tag in Nottwil LU.
- 30. Oktober, 19.30 Uhr, «Wenn Zappelphilipp und Chaosprinzessin erwachsen sind», Winterthur, ZAG, Turbinenstrasse 5. Infos www.adhs20plus.ch



Dr. Ruth Huggenberger ist Psychotherapeutin mit Schwerpunkt ADHS in Baden AG.