

## Immer mehr Hautkrebs-Fälle

Bremen: Vor allem Jüngere betroffen

VON SABINE DOLL

**Bremen.** 39 Prozent mehr Hautkrebs-Fälle hat die Barmer GEK im Vergleich zum Jahr 2005 registriert. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der Krankenkassendaten der vergangenen Jahre hervor. Konkret bedeutet dies: „In Bremen sind mehr als 26 000 Menschen betroffen, in Niedersachsen sind es rund 75 000“, rechnet Landesgeschäftsführerin Dunja Kleis vor.

Immer mehr Versicherte mit Folgeschäden durch die UV-Strahlung müssen sogar im Krankenhaus behandelt werden; diese Zahl stieg in den Jahren 2005 bis 2009 in Bremen um 34 Prozent und in Niedersachsen um 28 Prozent. Besonders auffällig: „Die Patienten mit der Diagnose 'beginnender Hautkrebs' sind immer jünger geworden. Gebräunte Haut scheint heute so wichtig zu sein, dass ein erhöhtes Hautkrebsrisiko in Kauf genommen wird“, betont die Kassenexpertin.

Hinzu komme, dass viele Menschen die Stärke der Sonne unterschätzen. Auch wenn es noch kühler ist, entspreche der Sonnenstand im späten Frühjahr bereits dem von Mitte August. Um sich vor der intensiven Strahlung zu schützen, seien entsprechende Kleidung und das Eincremen besonders wichtig. Dies gelte vor allem bei Kindern, deren Haut ohnehin empfindlicher sei.

Auch die Experten vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) warnen vor zu großer Sorglosigkeit beim Sonnenbaden. Obwohl der Anteil der UV-Strahlen nur sechs Prozent am Sonnenlicht betrage, reiche dies für unzählige Sonnenbrand- und für 140 000 Hautkrebs-Fälle pro Jahr in Deutschland. Dies sei Grund genug, beim Sonnenbaden für Schutz zu sorgen. Die Behörde leistet dazu ihren Beitrag, indem sie auf ihrer Homepage einen täglich aktualisierten UV-Index veröffentlicht. Auf einer Deutschland-Karte beschreibt der Index mit ein- oder gegebenenfalls zweistelligen Zahlen „die höchste sonnenbrandwirksame Bestrahlungsstärke, die von der Sonne während eines Tages auf einer horizontalen Fläche hervorgerufen wird“.

Neben dem Wert für das aktuelle Datum gibt es Prognosen darüber, wie stark die ultraviolette (UV) Strahlung an den drei folgenden Tagen ausfällt. Beträgt der auf der Karte angezeigte Indexwert „3“ oder mehr, müssen Sonnenbadende laut BfS unbedingt für ausreichenden Schutz sorgen: Sie sollten eine Creme mit Lichtschutzfaktor 20 oder höher auftragen. Bei Jungen und Mädchen im Kindergartenalter ist 30 das Minimum. Babys, die jünger als ein Jahr sind, gehören gar nicht in die Sonne.

Der UV-Index des Bundesamtes für Strahlenschutz und weitere Informationen sind im Internet unter der Adresse <http://dpaq.de/UV-Index> erreichbar.

## Auf dem Weg in die Gesundheitsdiktatur?

**Bremen (sad).** Wie weit sind wir von dem Science-Fiction-Szenario einer Gesundheitsdiktatur entfernt, in der die Sorge um den eigenen Körper zur ersten Bürgerpflicht wird? Leben wir bald in einer Gesellschaft mit Fitness- und Hygienezwang, in der jeder Bürger täglich sein vorgeschriebenes Programm auf dem Hometrainer absolviert und ständig mit Kontrollen einer Gesundheitspolizei rechnen muss? Dies ist das Thema einer Veranstaltung aus der Reihe „Gesundheit und Kultur“, die am Mittwoch, 9. Juni, um 19.30 Uhr im Haus im Park auf dem Gelände des Klinikums Bremen-Ost, Züricher Str. 40, stattfindet. Referentin ist Dr. Ilona Kickbusch, langjährige Direktorin für Gesundheitsförderung bei der WHO. An den Vortrag schließt sich eine Diskussionsrunde mit weiteren Experten an. Der Eintritt ist frei.

## Veranstaltung zum Thema Alzheimer

**Bremen (sad).** Den Haustürschlüssel vergessen, die Brille verlegt – ist das schon Alzheimer? Wenn im Alter Gedächtnislücken, Vergesslichkeit und Verwirrung zunehmen, ist die Angst groß, dies könnten Hinweise auf eine beginnende Demenzerkrankung sein. In der Reihe „Hautnah – eine Veranstaltung für Patienten und Angehörige“ der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen (KVHB) informieren Ärzte und Vertreter von Selbsthilfegruppen über Alzheimer und andere neurodegenerative Erkrankungen. Themen sind Risikofaktoren, Ursachen, Krankheitsverlauf und Therapie.

Dabei geht es auch um die Grenzen medikamentöser und nicht-medikamentöser Behandlung. „Die Krankheit kann zwar noch immer nicht geheilt werden, Verlauf und Symptome können bei früher Diagnose verlangsamt werden“, betont Dr. Thomas Liebsch, Allgemeinarzt und Moderator der Veranstaltung. Termin ist der Mittwoch, 16. Juni, 16 Uhr, in den Räumen der KVHB, Schwachhauser Heerstr. 26/28, statt. Der Eintritt ist frei.

»KONTAKT [gesundheit@weser-kurier.de](mailto:gesundheit@weser-kurier.de)  
Telefon 0421/36713575 Fax 0421/36713576

# Piercing: Wie eine Abrissbirne im Mund

„Piercings im Mund machen die Zähne kaputt“, sagt der Bremer Zahnarzt Dr. Hans-Werner Bertelsen. Die Schäden reichen von Karies bis hin zum Zahnverlust.

VON SABINE DOLL

Die junge Frau auf dem Zahnarztstuhl kann es nicht fassen: „Was, wieso brauche ich eine Krone?“, fragt sie entgeistert. „Meine Zähne habe ich immer gepflegt, bin regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gegangen, größere Probleme gab es bisher nie.“ Der Grund für den kaputten Zahn, der nun überkront werden soll, liegt tatsächlich ganz woanders. Nicht Karies hat den Backenzahn beschädigt, vielmehr war es die kleine, runde Kugel in der Zunge der Patientin. Sie hat ganze Arbeit geleistet, wie an den Spuren im Gebiss zu erkennen ist.

Zungenpiercing haben sich in den vergangenen Jahren als echte Zahnkiller entpuppt, wie Hans-Werner Bertelsen aus seinem Praxisalltag berichten kann. Jeden Monat hat der Bremer Zahnarzt mehrere Patienten auf dem Zahnarztstuhl sitzen, die ähnlich geschockt reagieren wie die junge Frau. „Dass die Piercing-Kugel schuld an den Schäden im Gebiss sein soll, können die meisten gar nicht glauben“, sagt er. Auch der Fachmann wollte seinen Augen nicht trauen, als er das erste Mal einem Piercing-Patienten in den Mund schaute und dort ganz untypische Schäden ausmachte. „Das war schon sehr ungewöhnlich“, erzählt Bertelsen.

### Zahnschmelz weggehämmert

Risse in den Zähnen, abgebrockelter Zahnschmelz, gebrochene Kronen und Brücken und sogar Frakturen in den Zähnen. Bertelsen: „So etwas hatte ich vorher noch nicht gesehen.“ Vorher, das heißt: Bevor die kleinen Metallkugeln nach Bauchnabel, Ohrflügelchen, Nasenflügel, Augenbrauen auch den Mundraum erobert haben. Neben dem Lippenbändchen und den Wangen ist es vor allem die Zunge, die es Piercing-Fans angetan hat.

Piercing kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „durchbohren“. Wie beim Ohring-Stechen wird die Metallkugel mitten durch die Zunge gepiekt und mit einem kleinen Stecker an der Unterseite fixiert – damit die Kugel nicht wieder herausflutscht, verlorengelht, verschluckt oder, viel schlimmer noch, eingeatmet wird. Im Vergleich zum Bauchnabel-Piercing verheilt die Wunde in der Zunge laut Mediziner übrigens deutlich schneller.

Körperschmuck ist in Waren Tätowierungen und Piercings lange Zeit vor allem in der Punkszene zu finden, zieren sie heute Oberarme, Bauchnabel und Schultern von Profi-Kickern und Hollywood-Promis. Fußballstar David Beckham, Schauspieler Angelina Jolie oder Popstar Pink, der Körperschmuck gehört zum Image und wird gerne gezeigt. Und Millionen Fans machen es nach: In Deutschland, schätzen Experten, ist bereits jeder Zweite tätowiert oder gepiekt.

Der Trend zum Körperschmuck ist aber nicht ganz risikofrei für die Gesundheit: Begleiterscheinungen können zum Beispiel Infektionen wie eine Leberentzündung, Blutvergiftung, Blutungen, Rötungen und Schwellungen im Mundbereich sowie



Piercings sind „in“: Die frühere französische Schwimmerin Laure Manaudou zeigte ihr Zungenpiercing 2007, nachdem sie Weltmeisterin im 200-Meter-Freistil-Wettkampf wurde. FOTO: DPA

Wundstarrkrampf sein. Auslöser dafür ist meist mangelnde Hygiene während des Stechens; die Nadeln sind nicht richtig gereinigt und sterilisiert, sodass Krankheitserreger von einem Kunden zum nächsten munter weitergegeben werden.

Und nicht nur das, wie die Behandlungsstatistiken der Zahnärzte und Kieferorthopäden zeigen. Schäden am Gebiss und am Zahnfleisch rangieren in der Schadensbilanz immer weiter oben. „Wer über einen längeren Zeitraum Piercings im Mundraum trägt, ob an Zunge oder Lippe, muss mit unangenehmen Folgen für Zähne und Zahnfleisch rechnen. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche“, stellt Bertelsen klar.



„Beim Sprechen, Kauen oder spielerischen Mundbewegungen schlagen die metallischen Bestandteile des Zungenpiercing immer wieder gegen die Zähne“, erklärt der Mediziner den schleichenden Zerstörungsprozess.

Mit massiven Folgen: Der Zahnschmelz, der den Zahn vor Bakterien und damit Karies schützen soll, wird beschädigt, bekommt Risse, blättert ab. Bertelsen: „Kein Wunder: Eine Piercing-Kugel besteht aus Metall. Donnerst sie immer wieder gegen die gleichen Stellen an den Zähnen, ist das, als ob eine Abrissbirne im Mund unterwegs ist.“ Die Zahnschmelz werde regelrecht weggehämmert.

Bei den meisten Patienten fallen die Piercing-Schäden erst durch Zufall bei einer Routineuntersuchung auf, weil sie zunächst keine besonderen Beschwerden verursachen. Bertelsen: „Karies, entstanden durch Risse im Schmelz, tut erst einmal nicht weh. Schmerzhaft wird es erst dann,

wenn der Nerv in Mitleidenschaft gezogen ist.“

Auch die Reparatur der Piercing-Baustellen gestaltet sich nicht gerade einfach: „Füllungsmaterialien und -techniken sind auf die typischen Kariesschäden in den Zwischenräumen geeicht; dort haftet es hundertprozentig. Die von den Metallkugeln angerichteten Zerstörungen befinden sich aber in völlig anderen Bereichen“, erklärt der Bremer Zahnarzt das Dilemma.

Damit das Füllmaterial im defekten Zahnschmelz überhaupt halten kann, müssen die Stellen speziell aufbereitet werden – und zwar mit Hilfe einer sogenannten Säure-Ätz-Technik. „Die Zahnoberfläche wird auf diese Weise angeraut“, erklärt Bertelsen das Prozedere.

Das Ergebnis dieses aufwendigen Verfahrens sei aber alles andere als optimal: „Weil die Füllungen an diesen untypischen Stellen einem erhöhten Verschleiß ausgesetzt sind, ist nur mit einer verkürzten Haltbarkeit zu rechnen – erst recht, wenn die Piercings auch noch weiterhin getragen werden.“

Statt fünf bis acht Jahre wie bei einer „normalen“ Kunststoff-Füllung könne die Lebensdauer je nach Größe der ausgebesserten Piercing-Baustelle sogar gerade einmal bei einem halben Jahr liegen. Bertelsen: „Eine Kronenversorgung mit all ihren Folgen ist damit viel schneller notwendig.“ Und auch der Zahnersatz sei einer kürzeren Lebensdauer ausgesetzt, wenn eine Metallkugel immer wieder auf ihn einhämert.

Doch nicht nur die Zähne leiden unter den Attacken der „lingualen Abrissbirne“: Problematisch beim Lippenpiercing sei

zum Beispiel, dass der Verschluss der Schmuckkugel an der Innenseite der Lippe direkt auf das Zahnfleisch drückt. Langfristig könne sich dieses an den Belastungsstellen zurückziehen – mit der Folge freiliegender Zahnhälse.

### Füllungen halten schlecht

„Von Entzündungen, Verletzungen der Zahnwurzel und der angrenzenden Knochenstruktur bis hin zum Zahnverlust ist alles drin“, warnt Bertelsen. Einer Untersuchung der Zahnmedizinischen Schule der Universität Tel Aviv in Israel zufolge tragen 15 bis 20 Prozent der Teenager mit Metallschmuck im Mund ein hohes Risiko für Zahnschäden und Zahnfleischprobleme.

Ein Piercing im Mundraum könne darüber hinaus auch dazu führen, dass sich Zähne verschieben und Lücken entstehen. Solche Fehlstellungen könnten nur noch vom Kieferorthopäden behoben werden. Wer trotzdem weiterhin ein Piercing trägt, gefährdet den Behandlungserfolg – Ring, Stab oder Kugel beeinflussen die Bewegungen im Mundraum, was sich wiederum auf das Tragen einer Zahnsperre auswirkt, so Bertelsen.

Für den Bremer Zahnarzt gibt es deshalb nur eine Lösung: „Die Kugel muss raus. Der Mund ist schließlich kein Modeatelier, sondern ein Teil des Verdauungstraktes und sollte entsprechend pfleglich behandelt werden.“

Das gelte auch in Sachen „Brillenschmuck“ an den Zähnen: „Um die künstlichen Edelsteine auf der Zahnoberfläche zu befestigen, muss diese ebenfalls mit einer starken Säure angeätzt werden, erst dann hält der Kunststoffkleber. Wird der Schmuck allerdings nach einigen Jahren wieder entfernt, ist die Zahnoberfläche häufig dauerhaft angeraut und damit kariessanfällig.“

## Warum Regeneration im Sport so wichtig ist

Wer auf Pausen verzichtet, riskiert schnell Verletzungen an Muskeln und Bändern

VON PHILIPP LAAGE

**Berlin-Köln.** Keine Frage, sportliche Betätigung fördert die Gesundheit. Viele Hobby-Sportler setzen dabei vor allem auf den alten Spruch: Viel hilft viel. Richtig ist aber im Prinzip das Gegenteil. Ohne ausreichende Entlastung und Regeneration hat das Training sogar einen negativen Effekt.

Regeneration sei ein natürlich ablaufender Vorgang, mit dem Organismen versuchen, geschädigte Zellen, Gewebe oder Organe und deren Funktionen wiederherzustellen, erklärt Rainer Bubenzer vom Deutschen Medical Wellness Verband (DMWV) in Berlin. „Regeneration ist ein Alltagsbegriff. Nach anstrengenden Arbeitsphasen möchten Menschen zum Beispiel erst einmal regenerieren“, erläutert Heinz Kleinöder von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Im Sport meine dies aber die Erholungsphase nach einer intensiven Belastung, in der Anpassungsprozesse im Körper stattfinden.

Regeneration ist in jeder Sportart ein wichtiger Bestandteil des Trainings, da ohne sie die Leistung auf Dauer abfällt, erklärt Kleinöder. In den Köpfen vieler Hobby- und Amateursportler stecke allerdings der Gedanke, man müsse nur immer weiter trainieren, um besser zu werden. Das sei aber nur ein Teil des Weges: „Wer die Zeit für die Anpassung des Körpers vernachlässigt, wird auf lange Sicht nicht besser, sondern schlechter.“ Bei jeder Form der sportlichen Betätigung werde erst einmal Muskulatur zerstört, die sich dann in regenerativen Prozessen stärker wieder aufbaue.

Grundsätzlich müsse man unterscheiden, ob ein Körperteil normal belastet oder schon überbeansprucht wurde, sodass es zu einer Verletzung gekommen ist, sagt Prof. Andreas Imhof von der Abteilung für Sportorthopädie an der Technischen Universität München. „Bei einem gewöhnlichen Muskelkater ist komplette Entlastung sogar eher schlecht.“ Hier fördere eine dosierte Bewegung die Regeneration effektiver als Nichtstun. Dehnübungen helfen zusätzlich, die Muskulatur zu lockern.

### Hobbysportler übertreiben es oft

Solange die Belastung nicht zu stark war, sei leichte Bewegung die beste Form der Regeneration, sagt auch Kleinöder. Hier bietet sich leichtes Schwimmen oder Spazieren an. Wichtig ist, dass kein Trainingsreiz gesetzt wird, dass der Sportler weit unter seiner maximalen Leistungsgrenze bleibt und dass das Immunsystem nicht belastet wird. „Diese aktive Form der Regeneration ist auf jeden Fall dann empfehlenswert, wenn die Vorbelastung nicht zu hoch war.“

Anders sieht es bei Überbelastung aus, die in eine Verletzung mündet, warnt Imhof: „Der Sportler muss rigoros Pause machen, das Bein hochlegen, kühlen und ganz auf Entlastung setzen.“ Das grundlegende Problem liege darin, dass die Muskulatur oft zu schwach für bestimmte Bewegungsabläufe ist und die Belastung dann negativ an den passiven Bewegungsapparat wie Sehnen und Gelenke weitergibt, erklärt Kleinöder. „Der Hobbysportler möchte beim Fußball vielleicht einen schnellen Antritt machen, darauf ist die

überbeanspruchte Muskulatur aber nicht vorbereitet.“ Ähnlich sei die Situation, wenn der Sportler sich keine Zeit für die Regeneration nimmt, sagt Kleinöder. „Muskeln und Sehnen werden dann genauso verletzungsanfällig wie bei einem untrainierten Sportler.“

Fehlende Regeneration mache sich vor allem in der Beinmuskulatur, in Knie, Sprunggelenk oder an den Kreuzbändern und dem Meniskus bemerkbar. Freizeitsportler haben außerdem oft Rückenprobleme, da sie nicht auf schnelle Bewegungen und Drehungen des Oberkörpers vorbereitet sind.

Um die allgemeine Befindlichkeit zu steigern und somit leistungsfähiger zu sein, empfiehlt Bubenzer auch, einen ungesunden Lebensstil zu vermeiden. Das heißt: ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung sowie regelmäßige körperliche Belastung: „Das geht zum Beispiel mit dauerhaftem Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung der Herz-Kreislaufgesundheit und zur Gewichtsreduktion.“ Dies könne etwa chronisch degenerativen Gelenkschäden vorbeugen.

Hobbysportler kämpfen jedoch gern gegen sich selbst, sagt Kleinöder. Gutes Training bestehe immer aus der optimalen Abwechslung von Be- und Entlastung. „Es ist wichtig, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln.“ Sportler sollten grundsätzlich ihr Wohlbefinden an die erste Stelle setzen und sich nicht auf die maximale Leistung fokussieren. Mit zunehmendem Alter werden Regenerationsprozesse immer wichtiger für den Körper, denn die Zellen erneuern sich langsamer, so Kleinöder.

## Deutsche werden dicker

Jeder Zweite hat Übergewicht

**Wiesbaden (wk).** Jeder zweite Deutsche bringt zu viele Kilos auf die Waage. Wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden mitteilte, waren 2009 insgesamt 51 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig – wobei die Männer mit 60 Prozent stärker vertreten waren als die Frauen mit 43 Prozent. Damit stieg der Anteil Übergewichtiger im Vergleich zu 1999 an. Damals waren 56 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen zu dick. Übergewicht wird nach dem Body-Mass-Index (BMI) bestimmt, bei dem das Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergröße geteilt wird. Die Weltgesundheitsorganisation stuft Erwachsene mit einem BMI über 25 als „übergewichtig“ ein, ein Wert über 30 fällt in die Kategorie „stark übergewichtig“. So gilt etwa ein 1,80 Meter großer Erwachsener ab 81 Kilogramm als übergewichtig und ab 97 Kilogramm als stark übergewichtig.

Übergewicht ist bei jungen Erwachsenen weit verbreitet und steigt mit zunehmendem Alter. Laut Statistik waren bereits bei den 20- bis 24-Jährigen 29 Prozent der Männer und 18 Prozent der Frauen übergewichtig; bei den 70- bis 74-Jährigen erreichten die Fälle von Übergewicht Spitzenwerte: 74 Prozent der Männer hatten einen BMI über 25, bei den Frauen waren es 63 Prozent. Unverheiratete Frauen und Männer brachten deutlich weniger Kilos auf die Waage: So hatten ledige Männer zu 43 Prozent Übergewicht, ledige Frauen zu 25 Prozent. Starkes Übergewicht wies der Mikrozensus bei 16 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen nach.