

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Corona-Krise So leiden Körper & Seele

Vier Ärzte erklären, wie Sie jetzt gegensteuern können

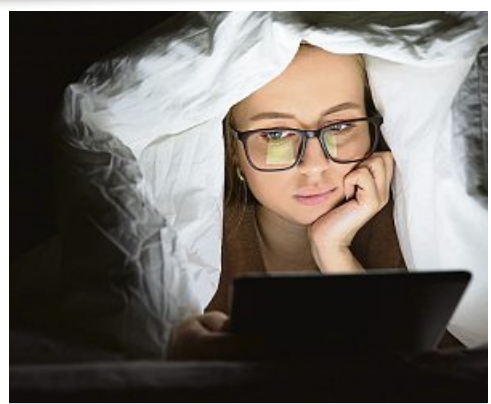
November, Regen, grauer Himmel – und dann auch noch Corona: Die dunkle Jahreszeit drückt vielen Menschen ohnehin schon aufs Gemüt. Doch nun schlagen immer neue Einschränkungen im sozialen Leben und auch die Isolation zusätzlich auf die Psyche. Das macht es für viele Menschen quer durch alle Generationen „noch schwieriger, psychisch gesund durch die Wintermo-

nate zu kommen“, warnen Experten. Aber nicht nur die Seele leidet. Auch unsere Augen, die Haut, der Rücken und speziell die Muskulatur sind von den Folgen dieser ungewöhnlichen Lebensumstände betroffen. Doch man kann gegensteuern, manch schwierige Situation umschiffen oder vielleicht sogar ins Positive umkehren. Wie das geht, verraten Ihnen hier vier erfahrene Ärzte. **DORITA PLANGE**



Psyche & Schlaf

Vielen fällt es gerade schwer, das ständige Krisen-Karussell im Kopf zu stoppen. Die Folge: unruhige Nächte, müde Tage. „Die Qualität des Schlafes hat eine starke psychische und körperliche Komponente“, warnt Prof. Dr. med. Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen. „Jeder ist zurzeit angespannt. Wir sorgen uns um die Gesundheit, die Kinder, die Gesellschaft, die Zukunft, die Existenz.“ Aber man kann gegensteuern, sagt Professor te Wildt: „Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte man alle Bildschirm-Medien ausschalten – und damit auch die Lampe im Gehirn. Bildschirm-aktivität vor.“ Nichts mehr lesen, hören oder ansehen, was Angst macht: „Nehmen Sie bewusst Abstand vom Alltag. Wir brauchen den



Viele kämpfen mit Isolation und zu langen Online-Zeiten



Prof. Dr. Bert te Wildt

Schlaf, um zu verarbeiten und zu vergessen.“ Das gilt speziell für Kinder. Und Senioren: „Für die Älteren, die oft viel fernsehen, besteht die Gefahr, von der Informationsflut überwältigt zu werden“, befürchtet der Experte. „Setzen Sie den Sorgen Grenzen. Folgen Sie schönen, verlässlichen Ritualen.“ Mit Freunden und Verwandten kommunizieren, per Skype gemeinsam reden – oder auch essen: „Es macht einen großen Unterschied, die Lieben zu sehen.“ Auch mal bewusst Musik hören, kochen, malen, Tagebuch schreiben. „Nicht nur das

Schlimme, auch schöne Gedanken aufschreiben. Finden Sie zu einer Begegnung mit sich selbst“, rät der Professor. Spiele, Videos und Social Media sind zur Zeit Segen und Fluch zugleich: „Die Älteren finden auf diese Weise neue Zugänge zur Welt. Bei Kindern und Jugendlichen dagegen sind die Zeiten im Netz bereits im ersten Lockdown bedrohlich angestiegen.“ Da können Eltern gegensteuern: „Es muss Zeiten in der Familie geben, in der die digitalen Medien schweigen.“ Positiver Effekt: „Brett- und Kartenspiele erleben eine Renaissance. Auch bei uns in der Klinik und speziell bei den internet-süchtigen Patienten. Sehr schön ist das.“

Muskulatur

Wir sitzen stundenlang daheim auf Hockern, Esszimmerstühlen oder Sesseln, oft ist der Tisch dafür zu hoch oder zu flach. Die Folgen dieses ergonomischen Desasters sieht der Münchner Neurochirurg Dr. Ralph Medele, Gründer und Ärztlicher Leiter des Wirbelsäulenzentrums am Stiglmairplatz, jeden Tag: „Das Homeoffice ist eine Herausforderung für die Muskulatur des Nackens, der Schultern und der Lendenwirbelsäule. Der Computer allein zwingt uns bereits in eine statische Haltung.“ Kommen weitere Fehler dazu, kann es unangenehm werden. Zervikalsyndrom (umgangssprachlich TecNec = technischer Nacken) nennt der Arzt diese schmerzhafte Verspannung, bei der auch Stress eine Rolle spielen kann: „Verspannungen strahlen in Nacken, Rücken, Schulter oder Arme aus und können Kopfschmerzen und



Homeoffice: Eine Herausforderung für die Muskulatur

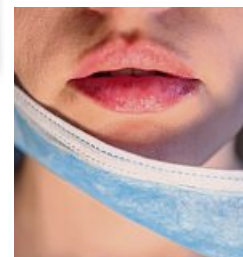


Dr. Ralph Medele

Migräne auslösen.“ Die gute Nachricht: „Die Verspannung allein richtet keine dauerhaften Schäden an. Natürlich sollte abgeklärt werden, dass keine andere Erkrankung dahintersteckt“, so Dr. Medele. Das gilt auch für klassische Überlastungsreaktionen wie Maus-Arm oder Whatsapp-Daumen nach exzessivem Computer- und Handy-Marathon. Gegen das Zervikalsyndrom hilft Bewegung: Physiotherapie, Heilgymnastik, Sport und auch Wärme. Dr. Medeles Patienten bekommen sogar ein selbst erarbeitetes Übungsheft: „Eine Anleitung, wie man mit einfachen Übungen im Alltag dieses Problem zeitnah wieder loswird.“

Haut

„Reinlichkeit unter der Maske ist das A und O für Menschen mit empfindlicher Haut“, rät der Münchner Dermatologe Dr. Christoph Liebich, der in seiner Praxis Dermazent nun des Öfteren Hautreaktionen im Zusammenhang mit Masken sieht. „Das dampfige Milieu unter der Maske verstärkt Hautkrankheiten wie Akne, Rosacea oder die periorale Dermatitis. Auch Stress und zu viel Kosmetik können unter der Maske zu Hautreaktionen führen.“ Aus Gründen der Hygiene empfiehlt Dr. Liebich eher Einmalmasken. „Stoffmasken gehen auch, doch muss man die wirklich täglich wechseln und heiß waschen.“ Zeigen sich erste Hautreaktionen, hilft ein Hausmittel: Schwarztees-Umschläge, etwa fünf Minuten lang. „Die Gerbstoffe wirken entzündungshemmend.“



Die Maske kann Hautreaktionen auslösen



Dr. Christoph Liebich

Auch die Haut der Hände wird von Seife und Desinfektion mächtig strapaziert. „Wenn Sie von draußen kommen, sollten Sie immer richtige Seife benutzen.“ 20 Sekunden sorgfältig angewendet reinigt sie genauso sicher wie Desinfektionsmittel. „Bei der Haus- oder Küchenarbeit daheim genügt zum Waschen auch ein mildes Handwaschöl.“ Zehn Mal täglich empfiehlt der Dermatologe, die Hände mit einer reichhaltigen Handcreme zu pflegen – auch mal als Intensivkur in Baumwollhandschuhen. Wenn es draußen kalt ist, produziert die Haut weniger Fett. „Der Eigenschutz lässt nach. Hände und Körper oft einzucremen ist jetzt wichtig.“ Bei aller Vorsicht rät Dr. Liebich, unter keinen Umständen die (Hautkrebs-)Vorsorge zu vernachlässigen: „Je eher man etwas entdeckt, desto größer ist die Heilungschance. Wir arbeiten unter höchsten Sicherheitsstandards. Die Praxis ist sicher.“ Seine einzige Bitte: „Kommen Sie möglichst allein zur Untersuchung. Das hilft uns, unnötige Kontakte zu minimieren.“

Augen

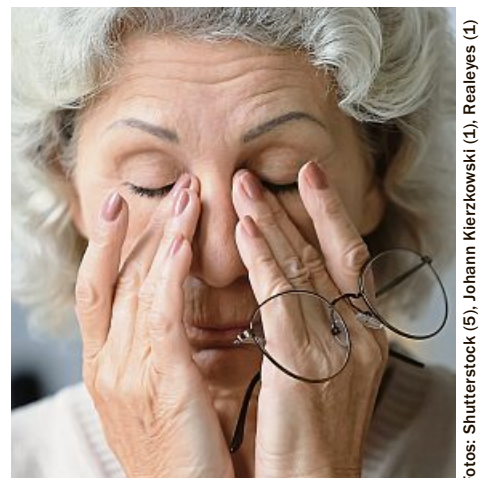
Homeoffice, Videokonferenzen, Lockdown-Langeweile: Der tägliche Bildschirm- und Handy-Marathon ist Schwerstarbeit für die Augen. Plötzlich werden sie rot, jucken, tränen, die Sehfähigkeit lässt nach. „Das sind typische Anzeichen für trockene Augen“, erklärt der Augenarzt Dr. Hans-Peter Buchmann, Gründer des Münchner Klinik- und Praxisnetzwerks REALEYES. Denn: „Vor dem Bildschirm zwinkern wir nur halb so oft wie normal. Das heißt, der natürliche Scheibenwi-

scher, der das Auge reinigt und befeuchtet, arbeitet weniger.“ Auch tränende Augen sind ein Zeichen dafür: „Drüsen in den Lidern produzieren einen Tränenfilm. Lässt er wegen seltener Lidschläge nach, produziert das Auge Reizwasser – und trânt.“ Unangenehm, aber harmlos: „Tränenersatzflüssigkeiten in Tropfenform mit dem Wirkstoff Hyaluron helfen sehr gut. Oder Sie schließen öfter mal für Sekunden die Augen.“ Es gibt noch einen weiteren, interessanten Zusammenhang: „Wer trockene Haut an Ellenbogen oder Händen hat, hat oft auch



Dr. Hans-Peter Buchmann

trockene Augen. Es ist kein Zufall, dass die äußere Augenhaut ebenfalls Horn-HAUT genannt wird.“ Bei Menschen mit Alterssichtigkeit stimmt öfter die Brillenstärke nicht mehr. Für sie gibt es spezielle Arbeitsplatzbrillen. Vorsorgetermine sollten trotz Corona eingehalten werden: „Nur rechtzeitig erkannt können wir Erkrankungen wie den Grünen Star verlangsamen. Neben den Hygienekonzepten und der Mundschutzpflicht trennt bei uns eine Plexiglasscheibe den Arzt vom Patienten bei der Untersuchung.“



Müde, gereizte Augen: Nicht selten sind die Augen einfach nur trocken

Fotos: Shutterstock (5), Johann Kierzkowski (1), Realeyes (1)