

GESUND & MUNTER

Flüchtlinge erkranken in den niedersächsischen Erstaufnahmehäusern und Notunterkünften vermehrt an grippeartigen Infekten. Allerdings könne von einem Grippeausbruch oder gar einer Epidemie keine Rede sein, sagte der Sprecher der Landesaufnahmehilfe, Stefan Pankratowicz. Die gestiegene Zahl an Erkältungskrankheiten habe mit der Unterbringung vieler Menschen auf engem Raum zu tun. Gerade in den Zelten mit etwa 50 Bewohnern könnten sich Viren schnell ausbreiten. (dpa)

In Niedersachsen fehlen Hebammen: Vor allem im ländlichen Raum finden werdende Mütter oft keine fachliche Begleitung. „Das ist für Schwangere eine sehr verunsichernde Situation und macht ihnen Stress“, sagte der Vorstandssprecher der Diakonie Niedersachsen, Christoph Künkel. Gründe seien die schlechte Bezahlung und fehlende Ausbildungsplätze. Die Folge des Notstands seien überfüllte Ambulanzen und Wartezimmer von Gynäkologien sowie Kinderärzten. (dpa)

Höhere Pauschalzahlungen pro versorgtem Patient bekommen Niedersachsens Krankenhäuser ab dem kommenden Jahr. Der sogenannte Basisfallwert als Preis für eine durchschnittliche Behandlung steige

VON MORTEN LUCHTMANN

Die Wände sind holzvertäfelt, neben alten, roten Sofas steht ein Couchtisch, auf dem Mickey Maus-Comics liegen. In der zahnärztlichen Angst-Ambulanz von Mats Mehrstedt in Hamburg gibt es keine Neonleuchten an den Decken. Das Licht ist warm. Wer es bis hierher, auf seine Beratungscouch geschafft hat, hat den schwersten Schritt schon hinter sich – denn der Zahnarzt hat sich auf Angstpatienten spezialisiert, die teilweise viele Jahre nicht in Behandlung waren.

„Manchmal haben Menschen jahrelang meine Telefonnummer in der Tasche, bevor sie sich trauen anzurufen“, sagt Mehrstedt. Der 64-jährige Schwede trägt eine ausgewaschene blaue Jeans und einen unscheinbaren Pulli, oft aber auch ein rot-weißes Hawaiiemblem – seine Arbeitskleidung. Er ruht mit seiner feinen Brille mit runden Gläsern und mit gefalteten Händen in seinem Sessel, ganz entspannt. Seine beruhigende Ausstrahlung hilft ihm beim Umgang mit Patienten.

Schon seit 1979 behandelt Mehrstedt in seiner Hamburger Praxis ausschließlich Menschen, die an Zahnbehandlungsangst leiden. In Deutschland sind davon nach Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde über sechs Millionen Menschen so stark betroffen, dass sie den Zahnarzt meiden. Als der Mediziner Mitte der 70er in Göteborg studierte, waren Kurse in zahnmedizinischer Psychologie Pflicht. Das fehle in Deutschland, sagt er. „Viele Zahnärzte verstehen die Ängste ihrer Patienten nicht, weil sie ihnen nicht genug zuhören.“

Deswegen sitzt er beim ersten Treffen mit den Patienten hier am Couchtisch und hört ihnen zu. „Wir müssen den Patienten dann erklären, dass es möglich ist, ohne Schmerzen Zähne zu behandeln“, sagt Mehrstedt: Die Patienten sollten bei der Behandlung mitbestimmen und jederzeit Stopp sagen können, sagt er. Menschen, die Panik vor dem Bohrer hätten, sei als Kind beim Zahnarzt häufig weggewandert worden, manche seien sogar gegen ihren Willen festgehalten worden. „Das sind traumatische Erlebnisse.“

Sabine Becker* ist noch nie gerne zum Zahnarzt gegangen – seit der Geburt ihres Kindes vor zwölf Jahren hat sie es ganz bleiben lassen. „Das Stechen im Gaumen durch die Betäubungsspritze tut mir schon weh, wenn ich daran denke“, sagt die 51-Jährige. Sie habe Angst, dass ihr während der Behandlung große Schmerzen zugefügt würden. „Vor allem habe ich Angst vor Spritzen.“



Bohrt im Hawaiiemblem: Zahnarzt Mats Mehrstedt will seinen Patienten die Angst nehmen. Foto: Miguel Ferraz

Panische Angst vor dem Bohrer

BEHANDLUNG Über sechs Millionen Deutsche trauen sich nicht zum Zahnarzt. Mats Mehrstedt hat sich auf Angstpatienten spezialisiert – beim ersten Termin bohrt er nicht, sondern hört zu. Psychologie komme im Zahnmedizinstudium zu kurz

Während der Schwangerschaft hatte Becker Entzündungen im Unterleib und bekam täglich Infusionen. „Diese Zeit war eine einzige Tortur für mich,“ zugunsten des Kindes habe sie alle Behandlungen über sich ergehen lassen. Die Angst vor Spritzen wurde riesig. Mittlerweile geht Becker wieder einmal im Jahr zu Krebsvorsorge und Blutuntersuchung – aber nur, weil sich das nicht aufschreiben lasse. Zum Zahnarzt hat sie sich noch nicht wieder gewagt: „Ich habe über 30 Jahre alte Kronen im Mund, die dringend ausgewechselt werden müssen“, sagt sie. Ein Zahnarzt wie Mehrstedt könnte der gelernten mathematischen Assistentin helfen.

Doch auch in Mehrstedts Behandlungszimmer lässt sich seine Profession nicht länger verstecken. Es riecht nach Re-

inigungsmitteln. Es gibt das typische kleine Waschbecken und die blauen Plastikbecher zum Mund ausspülen und eine Grüne Behandlungsliege. Seine silbernen Instrumente liegen auf einem Tablett

Trotzdem versucht Mehrstedt alles zu vermeiden, was an traumatische Erlebnisse erinnern könnte. Um das Gefühl von Hilflosigkeit vorzubeugen, lässt der Schwede seine Patienten sitzen, während er ihnen in den Mund schaut. Oft stecken sich Patienten Ohrstöpsel mit ihrer Lieblingsmusik ein.

Mehrstedt beginnt die Behandlung mit Kleinigkeiten. Er bohrt nicht sofort am größten Loch, um seinen Patienten zu zeigen, dass es möglich ist Zähne ohne Schmerzen zu behandeln: „Angst ist etwas, das man lernt, genau wie den Umgang mit ihr.“

Vollnarkosen bietet der Mediziner nur im Extremfall an: „Durch weichen Patienten ihrem Problem aus. So bekommt man die Angst nicht in den Griff.“ Nur in Fällen, in denen mehrere Zähne auf einmal raus müssen oder der psychische Zustand des Patienten es nicht anders zulasse, ist die Vollnarkose das letzte Mittel. Mehrstedt beobachtet jedoch, dass manche Patienten, die auf Vollnarkose bestehen, ihre Zähne danach wieder vernachlässigen.

„Ich bekomme durch meine Arbeit eine Misere aufgezeigt, die in unserer Wohlstandsgesellschaft oft nicht gesehen wird,“ sagt der 64-Jährige. Für zeitaufwendige Angstpatienten sei das deutsche Gesundheitssystem nicht ausgelegt: „Es ist wichtig, den Menschen nicht als Nummer zu sehen.“ Zahnärzte gingen es zu oft nur um die

los im Nassen treibe. Die äußeren Reize komplett auszuschalten, darum geht es.

So floate ich ein bisschen unter dem gedimmten blauen Licht auf der Wasseroberfläche und lausche dem Nichts, während sich auf meinem Bauch und auf der Brust kleine Salzkristalle bilden. Kein Geräusch dringt von außen herein. Das Gefühl für Zeit und Raum, für oben und unten verschwindet. „Bis zu 80 Prozent unseres Gehirns sind permanent damit beschäftigt, äußere Reize zu verarbeiten“, erklärt Strotmann. „Die Welt um uns herum wird immer schneller, aber das Gehirn kommt nicht hinterher. Wir schaffen uns keine Ruhespausen mehr.“ Um sich diese Pausen im hektischen Alltag einzurichten, kommen die Leute zu ihm. Eine

Stunde Tiefenentspannung kostet in seinem Studio 65 Euro. Das Konzept kommt aus den USA: Der Hirnforscher John Lilly hatte in den 60er Jahren untersucht, wie sich Reizentzug auf die Hirnregionen auswirkt. Er stellte fest, dass extreme Entspannung die Aktivität einiger Hirnfunktionen steigert. Um die Auswirkungen buchstäblich in Ruhe zu erforschen, baute er den ersten Floating-Tank. In Deutschland gibt es seit Anfang der 2000er Jahre Unternehmen, die Floating als Entspannungstechnik anbieten.

Seit 2008 betreibt Strotmann in Hamburg zwei Floating-Center als Franchiseunternehmen. Davor hat er bei VW gearbeitet. „Bis ich keine Lust mehr hatte, für ein Großunternehmen zu arbeiten“, sagt er. Und er räumt

Zähne, aber die Gefühle und Gedanken der Patienten seien ebenso wichtig: „Es spielt eine Rolle, ob der Zahnarzt denkt: Es muss schnell gehen oder es darf nicht wehtun.“ Früher hätten Zahnärzte bei Kindern und Erwachsenen nicht oft genug Betäubungsspritze eingesetzt und so traumatische Erinnerungen gefördert. „Dabei sind Betäubungsmittel eine der besten Erfindungen des 20. Jahrhunderts“, sagt Mehrstedt. „Damit sollte man nicht zu geizig sein.“

Angst vorm Zahnarzt kann zu Depressionen führen, sagt Mats Mehrstedt – die Menschen lächelten weniger

Viele Menschen, die zu ihm kommen, haben sehr schlechte Zähne, weil sie lange jeden Zahnarzt gemieden haben. Das könne zu schlimmen sozialen und psychischen Folgen führen: Betroffene lächeln weniger, trauen sich nicht mehr Leute an zu sprechen oder meiden Gesellschaft komplett. „Das kann so weit führen, dass man den Verlust der Ehe kaputt geht“, sagt Mehrstedt – im schlimmsten Fall könne das zum Suizid führen.

Becker hatte bisher keine großen Probleme, obwohl ihr schon seit zwölf Jahren niemand mehr in den Mund geschaut hat. „Mit meinen Zähnen habe ich relativ viel Glück.“ Sie habe aber von einem netten Zahnarzt in ihrer Nähe gehört. Im nächsten Jahr will sie sich einen Termin holen – endlich. „Name geändert“

Senioren daddeln gegen das Vergessen

THERAPIE Das Hamburger Unternehmen „Retrobrian“ entwickelt Videospiele für Demenz-Patienten. Beim virtuellen Kegeln sollen Senioren Koordination und Feinmotorik verbessern

Die 82-jährige Gerda Schmidt* fährt gerne Motorrad. Einem entgegenkommenden Auto weicht sie durch eine Gewichtsverlagerung vom linken auf das rechte Bein aus. In der nächsten Kurve wippt ihre schneeweiße Dauerwelle auf und ab. Schmidt sitzt nicht auf einer echten Maschine – sie spielt auf der Spielkonsole „Memore“, eine Mitbewohnerin aus der Auguste-Viktoria-Stiftung applaudieren ihr dabei.

Was auf den ersten Blick wie ein Seniorennachmittag in Zeiten der Digitalisierung anmutet, hat einen therapeutischen Hintergrund: Schmidt ist dement und das Spiel wurde eigens für Patienten wie sie entwickelt. Das Hamburger Social Startup „Retrobrian“ hat sich mit der Spielkonsole „Memore“ auf Patienten mit leichter bis mittelschwerer Demenz spezialisiert. Neben Gaming-Experten waren bei der Entwicklung auch Mediziner, Pflegewissenschaftler und Demenz-Forscher beteiligt.

Die Konsole soll die Senioren nicht nur unterhalten: Die Gewichtsverlagerungen während des Motorradspiels trainieren das Gleichgewicht und die Koordination. Das ist wichtig, weil viele der weltweit 46 Millionen Demenz-Patienten in ihren Bewegungen und Schritten unsicher sind. Auch das Postbootspiel, in dem die Spieler ein Fahrrad lenken und gleichzeitig mit dem rechten und linken Arm Briefe austragen, soll die Koordination und Feinmotorik schulen. Schmidt mag am liebsten das virtuelle Kegeln – die Bewegungsabläufe sind vertraut.

Kein ganz neuer Ansatz: Zahlreiche Studien belegen die positiven Wirkungen nicht-medikamentöser Therapiemaßnahmen auf das kognitive Leistungsvermögen und die Verlangsamung des Krankheitsverlaufs bei Demenz-Patienten. Allerdings übernehmen Gleichgewicht- und Koordinationstraining bisher vor allem Ergo- und Physiotherapeuten – und keine Spielkonsolen. „Wir sehen Memore nicht als Konkurrenz zu beste-

henden Therapieangeboten und wollen auch keine Therapeuten ersetzen“, erklärt Mitgründer Manouchehr Shamsrizi.

Die Konsole fordert die Senioren zum Spielen auf

Es geht vielmehr darum, die Demenz-Therapie sinnvoll zu ergänzen, indem die Spiele Behandlungslücken ausgleichen und die Patienten zusätzlich zur Bewegung motivieren. Nicht jede Senioreneinrichtung könne sich tägliche Therapieangebote leisten und das Pflegepersonal habe im Alltag nur wenig Zeit für Gewichtsaufgaben oder Koordinationsaufgaben, sagt er.

Die kleine Box neben dem Fernseher können die Senioren dagegen selbstständig nutzen. Einmal eingeschaltet läuft die Konsole den ganzen Tag und meldet sich sogar proaktiv mit der Aufforderung zum Spielen. Die Steuerung erfolgt ausschließlich über Bewegungen, Controller oder komplizierte Menüs gibt es nicht.

In 14 Hamburger Senioreneinrichtungen wird das Konzept derzeit getestet. Die Erfahrungen seien gut, sagt Shamsrizi – die Bewohner hätten kaum Berührungsängste. Die Wirksamkeit der Konsole wird zudem von Forschern des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, der Berliner Charité und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung untersucht.

Mit der wissenschaftlichen Begleitung soll die Qualität der Spiele verbessert und weitere therapeutische Dimensionen wie personalisierte Musik ergänzt werden. Die Gründer hoffen langfristig auf die Zulassung von „Memore“ als Medizinprodukt und damit auf eine teilweise Kostenübernahme durch die Krankenkassen und Pflegeversicherungen. Bisher müssten die Einrichtungen nach Ende der Testphase im nächsten Jahr die Miete für das Gerät selbst aufbringen. Eine Wirksamkeitsstudie samt Kostenschuss wäre ein wichtiges Verkaufsargument. *Name geändert

Schreibbaby?
Beratung und Therapie für Babys und deren Eltern nach Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen
Heilung des Inneren Babys für Erwachsene
Praxis für prä- und perinatale Therapie Max Peschek
Bahnhofstr. 5, 28195 Bremen
Telefon 0421-73210
www.therapie-bremen.eu



LEBENSKÜNSTLER
13. Benefiz-Kunstauktion der NCL-Stiftung
Mittwoch, 17. Februar 2016, 18 Uhr
JENSENs Lagerhaus Hamburg
TOMASO BALDESSARINI | JOCHEN BLUME | HEINKE BÖHNERT | CHRISTIAN BRINKMANN | ROMERO BRITTO | CHRISTIAN DAMERIUS | DJAMILA FIEREK | KLAUS FRAHM | RICHARD FUCHS | HANS-JÜRGEN GOTTSCHALK | CHRISTIANE GUST | CHRISTA HARTMANN | HORST JANSEN | ULRICH JENSEN | SARRITA KING | ELENA KOZLOVA | HERMANN-JOSEF KUHN | THOMAS LEHNE | MARC LÜDERS | JONATHAN MESE | KLAUS MORITZ | ARMIN MUELLER-STAHL | KIRSTEN NUHOF | DOMINIC PACKLUT | HILGER PRAST | OLIVER ROF | JO RÖTTGER | CHRISTIAN SCHLIDMACHER | KONRAD SCHMIDT | FRITZ SCHWEGLER | ROGER SELDEN | JULIAN SLAGMAN | VERENA VERNUNFT | ROSWITHA ZWALINNA U.V.M.

Für eine Zukunft ohne Kinderdemenz!
NCL-Stiftung
Holstenwall 10, 20355 Hamburg
T: +49 (0) 40 696 66 74-0
lebenskuenstler@ncl-stiftung.de
www.ncl-stiftung.de

Traditionelle indische Ayurveda-Oase in Ottensen
Rajindra Ayurveda
Stärke dein Inneres Gleichgewicht
Rajinder Badhan • Lobusch Str.16 • 22765 Hamburg • Tel. 39 10 62 77
www.rajindra-ayurveda.de • rajindra.ayurveda@gmail.com

biff Moorforthweg 9b 22301 Hamburg
Winterhude e.V. Tel.: 2807907 www.biff.de
Beratung und Information von Frauen für Frauen
Mo: 17-19 Uhr Mi + Fr: 10-12 Uhr
Frauen-Café montags 14:30-16:30
Evangelische Familienbüro
Gesund leben Bewegung und Entspannung, Gesundheit und Wissenswertes. Sie finden ein vielfältiges Angebot von Veranstaltungen und Kursen auf www.fbs-eppendorf.de

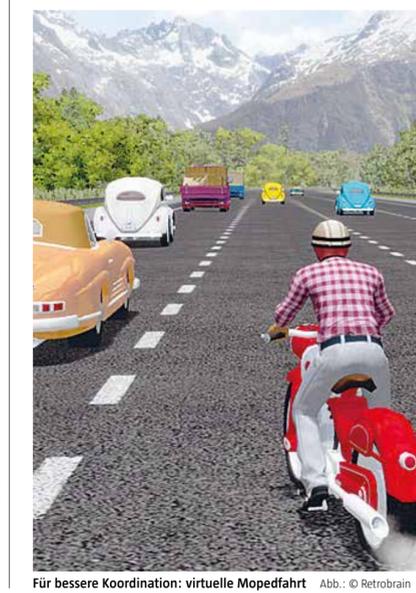
Naturheilpraxis Annelie Skopnik
Hauterkrankung, was will unser Organismus damit sagen.
Infoabend: 26.01.16 19:00
Anmeldung telefonisch bis 19.01.16
Fon: 040 / 39 90 75 70
www.heilpraktikerin-skopnik.de

angela blumberger
DIPLOM PSYCHOLOGIN
Praxis für Hypnosetherapie und Hypnobirthing
BREMEN
Fon 0421/33069366
Am Markt 1 28195 Bremen www.hypnosystem.de

ZWISCHEN SUCHT UND SUCHE
Zu schnell zu viel zu ... Lust auf Veränderung?
Suchtberatungsstelle Frauenperspektiven
Charlottenstrasse 26 20257 Hamburg
Tel: 040 / 432 96 00
www.frauenperspektiven.de

quatraCare
Gesundheitsakademie Hamburg gGmbH
Zum Glück gib's uns!
Wir wünschen Ihnen gesunde Weihnachten und einen gelungeneren Start ins neue Jahr ...
... mit einer Umschulung zum Beruf
• Gesundheits- und Pflegeassistent
• Gesundheits- und Pflegeassistent plus Sprache
... oder mit einer Fortbildung
• Betreuungskraft nach §87b SGB XI und Alltagsbetreuung nach §45 SGB XI
• Pflegehelfer/in im Gesundheitswesen
• Serviceassistent in Pflegeeinrichtungen
• Ernährungs- und Gesundheitsberater/in
Jetzt informieren und anmelden!
Telefon 040-209 40 66-0 oder www.quatra-care.de
quatraCare - Gesundheitsakademie Hamburg gGmbH
Hammer Steindamm 40-42 · 22089 Hamburg

Sabine Linek NATURHEILPRAXIS
Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach
...natürlich gesund!
Die **SanaZon®-Therapie** ist eine eigens von der Heilpraktikerin Sabine Linek entwickelte Methode zur Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Probleme. Weit über Deutschland hinaus, ist die SanaZon®-Therapie inzwischen bekannt und bewährt.
Dunkelfeld-Diagnostik - In 1.700-facher Vergrößerung wird die Beschaffenheit des Blutes mit einem Tropfen Vitalblut unter dem Dunkelfeldmikroskop untersucht. Nach der Diagnose wird die Behandlung individuell zusammengestellt.
NATURHEILPRAXIS TRAVEMÜNDE
Am Kurgarten 2 - 23570 Lübeck-Travemünde
Tel.: 0 45 02 - 88 04 14 - Fax: 0 45 02 - 88 04 15
www.SanaZon.de www.Naturheilpraxis-Linek.de



Für bessere Koordination: virtuelle Mopedfahrt Abb.: © Retrobrian