

Gesundheit – Härten-Netzwerk startet mit Bewegung

Einfache Übungen im Alltag

KUSTERDINGEN-WANKHEIM. »Seien Sie neugierig und probieren Sie aus, was Ihnen gut tut«, fasste die Heilpraktikerin Susanne Beckmann aus Immenhausen den Nachmittag im Bürgersaal des Wankheimer Rathauses zusammen, der ganz im Zeichen der geistigen und körperlichen Beweglichkeit stand. Um diese zu erhalten, gab sie mit der Heilpraktikerin Ulrike Lienert aus Wankheim jede Menge Anregungen und Übungstipps, die an Ort und Stelle ausprobiert wurden. Das Netzwerk für Gesundheit Härten startete damit eine neue Reihe zum Thema »Der Gesundheitsbildung verpflichtet«.

Es muss also nicht gleich ein Marathonlauf oder eine Trekkingtour durchs Hochgebirge sein, um Gelenke und Muskeln beweglich zu halten. Beckmann rät, einfach mal im Sitzen die Füße auszuschiütteln, sich behutsam die Energiebahnen abzuklopfen oder an die frische Luft zu gehen und einen Spaziergang zu ma-



Susanne Beckmann (links) zeigt eine Massageübung an Käthe Riehle. FOTO: RAW

chen. »Der Körper ist dazu da, dass er sich bewegt. Es sind ganz einfache Sachen und Techniken, die wir leicht in den Alltag einbauen können.« Das kann schon morgens im Bett beginnen. »Bewegen Sie im Liegen Ihre Füße, dann fällt das Aufstehen leichter«, sagt Lienert.

Sie verwies darauf, dass man schon in der Anfangsphase einer Gelenkerkrankung viel für sich machen kann, etwa mit einfacher Fußgymnastik. Dabei sei wichtig, die Bewegung zu finden, die zu einem passe. »Bleiben Sie dran, so weit wie möglich. Es lohnt sich.« Schmerzen sollten oft auch hinterfragt werden. Warum tut mir der rechte Arm weh? Was steckt dahinter? »Es geht darum, die unterschiedlichen Spannungen in den Körperhälften wieder ins Gleichgewicht zu bringen«, so Lienert.

Massage der Zornpunkte zur Anregung des Gallenflusses oder der Wirbelsäule im Nacken, die Heilpraktikerinnen machten mit den Gesundheits-Interessierten viele praktische Übungen, darunter auch eine der Lieblingsübungen von Susanne Beckmann, die Schnellaufrichtung, die einer besseren Haltung dient. »Hinter jeder Haltung stecken auch unsere Emotionen«, machte Lienert deren besondere Bedeutung klar. »Wenn ich bewusst meine Schultern aufmache, wenn meine Mundwinkel bei einem Lächeln nach oben gehen, kann ich meine innere Stimmung ändern.« (raw)

www.netzwerk-fuer-gesundheit-haerten.de

TREFFPUNKT GESUNDHEIT

Chronisch erschöpft – Burn-out: Alexa Heymann und Erwin Nehlich zeigen am Samstag, 13. Juli, Möglichkeiten der Vermeidung und Bewältigung auf. Am Samstag, 12. Oktober, geben Ursula Binder und Annette Jakobi Tipps, wie man fit in den Winter kommt. Die Heilpraktikerin und die Astrologin zeigen, wie man Erkältungen vorbeugen und selbst naturheilkundlich zum Beispiel mit Edelsteinen behandeln kann. Die Veranstaltungen des Netzwerks finden im Rathaus Wankheim, Bürgersaal, jeweils ab 15 Uhr statt. (raw)

Flohmarkt

TÜBINGEN. Der Flohmarkt am Technischen Rathaus in der Brunnenstraße lädt am Samstag, 4. Mai, zum Bummeln und Kaufen ein. Schnäppchenjäger können sich von 8 bis 16 Uhr über ein Angebot mit über 190 Verkaufsständen freuen. Ab 6 Uhr ist die Brunnenstraße für den Verkehr gesperrt. (a)

Im Mayerhöfle

TÜBINGEN. In der Reihe »Geschichte(n) im Mayerhöfle« beleuchtet Beate Weingardt am Dienstag, 30. April, um 20 Uhr in der Haaggasse 8 mit Karl Friedrich Reinhard einen fast vergessenen Deutschen, der es vom Tübinger Stiffler zum französischen Außenminister und Diplomaten brachte. (a)

Abendspaziergang mit Gesang

TÜBINGEN. Zum Wechsel vom launischen April in den Wonnemonat Mai treffen sich die Tübinger Natur-Freunde am Dienstag, 30. April, um 17 Uhr am Naturfreundeheim in der Neuhalde. Geplant ist ein Abendspaziergang um den Steinenberg mit anschließendem Singen in den Mai mit Johanna

und Manne. Beide haben ihre Quetschkomode und Liedertexte dabei. Gitarren und Mundharmonikas sind gerne gesehen, auch für einen Imbiss ist gesorgt. Gäste sind willkommen, die Veranstalter versprechen einen fröhlichen Abend. Weitere Infos hat Brigitte Sailer. (a)

0 70 71/65 07 52

Parkinson

TÜBINGEN. Um »kognitive Einschränkungen bei und mit Parkinson« geht es bei einem Vortrag, den Walter Maetzler von der Parkinson-Ambulanz der Uniklinik Tübingen heute, Montag, 29. April, hält. Die Veranstaltung in der Tagesklinik Wiedlandshöhe, Stauffenbergstraße 10 beginnt um 19 Uhr. (a)

Medizin – Rottenburger Ehepaar spendet eine Million Euro für ein Therapieforschungs-Zentrum in Tübingen

Aus dem Schattendasein heraus

VON INES STÖHR

TÜBINGEN. »Dass aus den Waisen der Medizin Adoptivkinder werden«, dazu trage die neue Einrichtung bei, stellte Eva Luise Köhler, Schirmherrin der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen, fest. Gemeinsam mit ihr gründete das Zentrum für Seltene Erkrankungen (ZSE) am Uniklinikum Tübingen am Samstag das bundesweit erste Therapieforschungs-Zentrum für seltene Erkrankungen. Eine Spende des Ehepaars Ensinger aus Rottenburg in Höhe von einer Million Euro hat dies möglich gemacht.

Durch die Spende kann jetzt eine ärztliche Studienkoordinatorin eingestellt werden. Die erste Studie soll sich mit der Therapie von Mukoviszidose, einer seltenen vererbten Stoffwechselerkrankung, beschäftigen. Derzeit liegt das Höchstalter der Patienten mit dieser Erkrankung bei 40 Jahren. »Unser Ziel ist es, in zehn Jahren auf 60 zu kommen«, sagt Olaf Rieß, Sprecher des ZSE.

Obwohl in Deutschland über drei Millionen Patienten an einer seltenen Erkrankung leiden, gibt es derzeit europaweit nur 66 zugelassene Medikamente, ein Großteil davon für die Krebsbehandlung. Für die Behandlung der häufigen Erkrankungen stehen dagegen mehr als 8 000 Medikamente zur Verfügung.

Im Schnitt dauert es sieben Jahre, bis ein Patient mit einer seltenen Erkrankung nach dem ergebnislosen Besuch zahlreicher Ärzte eine Diagnose bekommt, weiß Olaf Rieß. Dann gibt es wenig Experten, die sich mit seiner Erkrankung auskennen und schließlich, wenn überhaupt, kaum eine Therapie. Das neue Forschungszentrum soll das ändern. Pro Jahr werden künftig zwei Studien mit je 30 000 Euro unterstützt. Für 2017 ist die Einrichtung einer Tagesklinik für klinische Studien geplant.

Die Entwicklung von Medikamenten



Beim Unterzeichnen der Gründungsurkunde (von links): Olaf Rieß, Wilfried und Martha Ensinger und Eva Luise Köhler. FOTO: NIETHAMMER

für Seltene Erkrankungen ist für den Markt wenig attraktiv. Der Ertrag durch den Verkauf muss die Entwicklungskosten refinanzieren. Doch auch Menschen mit seltenen Erkrankungen haben ein Recht darauf, angemessen behandelt zu werden, so Rieß. Eine, die sich vehement dafür einsetzt, ist die Frau des ehemaligen Bundespräsidenten Horst Köhler.

Für die Versorgung der Betroffenen sei mit den fünf Zentren für Seltene Erkrankungen allein in Baden-Württemberg viel auf den Weg gebracht worden,

so Eva Luise Köhler. »im Bereich der Forschung fehlt es noch.« Die Gründung des neuen Tübinger Zentrums sei daher »ein bedeutender Schritt, die Ursachen seltener Erkrankungen ausfindig zu machen und mögliche Therapien in klinischen Versuchen zu erproben.«

»Ich bin ein Freund von schnellen aber durchdachten Entschlüssen«, erklärte Wilfried Ensinger. Er kenne einige Schicksale von Menschen mit seltenen Erkrankungen. »Sie stehen im Schatten unserer medizinischen Gesellschaft.« Rieß

habe ihn bei einer Fundraising-Veranstaltung im vergangenen Jahr mit seinem Enthusiasmus für das Forschungszentrum überzeugt. Auf seiner Visitenkarte hatte der Rottenburger Geschäftsmann ihm noch am selben Abend die Spende von einer Million Euro zugesagt.

Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung von Trompeter Franz Badura, der an einer seltenen Netzhauterkrankung leidet und mittlerweile blind ist. Er bedankte sich bei den Spendern mit dem Stück »Amazing Grace«. (GEA)

Medizin – Informations- und Aktionstag des Zentrums für Seltene Erkrankungen in Tübingen

Gezielte Therapie führt zu mehr Lebensqualität

TÜBINGEN. Welchen Unterschied macht es für einen mehrfach geistig Behinderten zu wissen, dass sein Leiden zur Kategorie der sogenannten »Seltene Erkrankungen« gehört? Einen Wesentlichen, erklärt Holm Graessner vom Zentrum für Seltene Erkrankungen (ZSE) in Tübingen. Eine klare Diagnose führt zu gezielten Therapieansätzen und damit zu eindeutig mehr Lebensqualität. 80 Prozent der »Seltene« sind erblich. Die Beratung bezieht sich damit automatisch auf das Umfeld in der Familie.

Noch 2013, so Graessner, soll es einen national verordneten Aktionsplan geben, der klärt, wie man zu schnellen Diagnosen kommt und die Informatio-

nen darüber in die Breite transportiert. Graessner: »Durch die Entwicklung in der modernen Molekulargenetik besteht die Chance, das deutlich zu verkürzen.« Und damit meint er in erster Linie auch Tübingen (der GEA berichtete).

Das Uniklinikum leistet sich deutschlandweit eine Spitzenposition: mit der Gründung des bundesweit ersten ZSE im Jahr 2010, der Eröffnung der ersten Fortbildungsakademie 2011 und der Gründung des ersten Therapieforschungs-Zentrums für seltene Erkrankungen am Samstag. Ein weiteres Pilotprojekt: das Patientenregister der zwölf vernetzten Hochleistungszentren am Tübinger Klinikum.

Der Blick aufs Ganze ist oberstes Prinzip und die Aufnahme in die Spezialambulanz auf fachlich hohem Niveau organisiert. Sodass es dem Allgemeinmediziner oder Facharzt nicht schwerfallen dürfte zu sagen: »Das kenne ich nicht, das muss zum Genetiker.« »Um alles zu wissen, sind bei den Seltenen die Fallzahlen einfach zu gering«, weiß selbst ein ausgewiesener Spezialist wie Graessner, Geschäftsführer des ZSE.

Knackpunkt ist weiterhin die Betreuung in Wohnortnähe. Graessner: »Wir müssen unsere Expertise nach außen tragen können. Im Sinne von elektronischen Patientenakten, die dann auch verstanden werden müssen.« Die Vernetzung über die Symptome und eine organisierte Patientenselbsthilfe sind dabei extrem wichtig. 288 Ärzte haben bislang die Tübinger Fortbildungsakademie durchlaufen. An ihnen hängen Therapeuten und soziale Beratungsstellen, die noch nicht einmal erfasst sind.

Am Rande der Medizin

Felix, einer der Seltenen »am Rande der Medizin«, wird als Teenager von seinen Schulkameraden nur gehänselt. Sein Körperbau ist schlaksig, seine Gelenke sind übernormal beweglich und liefern ein groteskes Bild. Seine Lungenbläschen sind aufgebläht und drohen zu platzen, die Netzhaut ist dabei sich abzulösen, es kommt zur Taubheit an den Extremitäten. Die Hauptschlagader am Herzen ist erweitert. Ein Gendefekt, so zeigt die molekulare Untersuchung, der seinen Vater über einen Infarkt das Leben gekostet hat.

»Seltene Krankheiten haben weder eine politische noch eine wirtschaftliche Lobby«, postuliert Rieß, Sprecher des ZSE und Vorsitzender des Fördervereins. »Dabei nützen die Forschungen an Seltenen Krankheiten allen. Die Ergebnisse lassen sich auf andere Erkrankungen wie Krebs oder Alterskrankheiten übertragen. Es entsteht ein Höchstmaß an effizienter Forschung.«

Angewandte Forschung als Ziel

Nach Dienstschluss, rein ehrenamtlich, im Rahmen von Drittmitteln oder eingeworbenen Sponsorengeldern, aus purem Forschergeist oder einfach, weil die Technik sowieso da ist, bearbeitete das Tübinger Aktionsbündnis allein im vergangenen Jahr mehr als 3 000 Anfragen von Betroffenen aus der gesamten Bundesrepublik.

Zu Recht ärgert sich Rieß gewaltig über ein Interview von Bundes-Gesundheitsminister Daniel Bahr, das die Humangenetik gegen fehlende Hausärzte auf dem Land ausspielt. Rieß: »Das widerspricht allen Ansätzen in der modernen Medizin. Angewandte Forschung ist unser absolutes Ziel«, erklärt Rieß weiter. »Auch wenn sich die Patienten hier gut aufgehoben fühlen, fragen sie irgendwann nach einer Therapie.«

Das jetzt in Tübingen ins Leben gerufene Therapieforschungs-Zentrum ist so gesehen nur eine logische Folge aus der konsequenten Entwicklung eines Parallelraums zum bestehenden Gesundheitssystem. Der Verteilungskampf um Mittel und Technik ist längst im Gang. (ela)

www.zse-tuebingen.de



Gene im Fokus (von links): Verena und Domenic Alt und Johannes Hahn isolieren unter Anleitung die Gene einer Banane am Stand der Medizinischen Genetik. FOTO: MSC