

Wenn Schmatzen Wut und Ekel auslöst

Misophonie macht immer mehr Menschen zu schaffen.

LÜBECK/OSTHOLSTEIN. Hier läuft etwas falsch: Ein Mann sitzt seiner Frau im Restaurant gegenüber und sieht ihr mit schmerzverzerrtem Gesicht beim Essen zu. Das Zuschauen ist nicht sein Problem – aber das Hören. Am liebsten möchte er sich die Ohren zuhalten. Viele Menschen haben noch nichts von Misophonie gehört. Diese Bezeichnung leitet sich von den griechischen Begriffen „miso“ und „phone“ ab und bedeutet wörtlich übersetzt ‚Hass auf Geräusche‘. Menschen, die an Misophonie leiden, reagieren stark emotional auf bestimmte Geräusche, die für andere Personen normalerweise nicht störend oder sogar kaum wahrnehmbar sind.

IN DER PUBERTÄT FÄNGT ES AN

Bei der Misophonie handelt es sich um ein recht junges Krankheitsbild. Anfang des 21. Jahrhunderts wurde es durch zwei US-amerikanische Neurowissenschaftler erstmals beschrieben und benannt. Sie fanden heraus, dass sich Misophonie überwiegend in der Pubertät entwickelt, da sich in dieser Phase das Gehirn am stärksten entwickelt. Junge Menschen beginnen feiner zu hören und Gehörtes anders zu bewerten. Studien gehen davon aus, dass etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Misophonie kann sehr plötzlich und in jedem Alter entstehen. Besonders häufig beginnt sie allerdings zwischen dem achten und dem 13. Lebensjahr. Prinzipiell kann jeder Mensch Misophonie-Symptome entwickeln. Experten vermuten, dass Misophoniker negative oder traumatische Erfah-



Häufig sind es Essgeräusche, die Menschen, die an Misophonie leiden, stark emotional peinigen. Foto: AOK/Colourbox/hfr.

rungen erlebt haben, die sie mit einem bestimmten Geräusch verbinden. Diese führen dann im weiteren Verlauf zu immer ausgeprägteren emotionalen Reaktionen, wenn dieses Geräusch erneut gehört wird. Betroffene sind dann irritiert, verspüren Ärger, Angst und Frustration bis hin zu Wut und sogar Hass.

DIAGNOSE EINER MISOPHONIE

Bisher wird die Misophonie nicht in den offiziellen Diagnose-Klassifikationen (ICD-10) geführt. Betroffene sollten sich dennoch nicht scheuen, sich hausärztlich zu einer möglichen Bewältigungsstrategie beraten zu lassen. Von dort könnte im Bedarfsfall eine begleitende HNO-ärztliche Therapie koordiniert werden. Um die Symptome von anderen auditiven Störungen abzugrenzen und auch deren Schweregrad zu ermitteln, wird neben einer körperlichen und neurologischen Untersuchung zunächst ein Fragenkatalog abgearbeitet. Dieser arbeitet heraus, auf welche Geräusche be-

sonders empfindlich reagiert wird und setzt diese in Zusammenhang mit bestimmten Orten, Menschen und Situationen.

THERAPIEANSÄTZE

Kann die Ursache einer Hassreaktion für ein bestimmtes Geräusch gefunden werden, arbeiten die Experten häufig mit einer Gegenkonditionierung, bei der das Geräusch mit einem neuen, positiven Erlebnis verbunden wird. Kann die Ursache nicht ermittelt werden, bieten sich Methoden zur Stressreduktion oder zur Entspannung wie zum Beispiel Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Thai-Chi an. Betroffene lernen dabei, ihre heftige emotionale Reaktion zu kontrollieren.

➔ Weitere Informationen zu anerkannten Entspannungsmethoden bei den Präventions-Expertinnen und -Experten der AOK Nord-West oder online unter www.stress-im-griff.de, dem kostenlosen Anti-Stress-Programm der AOK auch für Nicht-Mitglieder.

GESUNDHEITS-TIPP

Gripeschutzimpfung: Wann am besten impfen?

Die echte Grippe beginnt oft abrupt. Sie breitet sich über Tröpfcheninfektion aus. Typisch ist das ausgeprägte Krankheitsgefühl, das besonders für Risikogruppen ernst werden kann. Jedes Jahr aufs Neue ist die Grippeimpfung deshalb ein fester Bestandteil der saisonalen Gesundheitsvorsorge.

UNTERSCHIED ZWISCHEN ECHTER GRIPPE UND ERKÄLTUNG

Gemeinsam haben die Grippe und eine Erkältung, dass ihre Ansteckung über Tröpfchen beim Sprechen, Husten oder Niesen erfolgt und beide als virale Infektionen in erster Linie die Atemwege befallen.

Im Gegensatz zu einer echten Grippe lässt sich eine Erkältung – grippeähnlicher Infekt – aber meist gut daran erkennen, dass sie sich Schritt für Schritt entwickelt. Als frühes Erkältungssymptom gilt das klassische Kratzen im Hals, oft gefolgt von Schnupfen und mitunter auch Husten.

Die Grippe hingegen setzt eher schlagartig ein und wird von bestimmten Influenzaviren ausgelöst. Viele Erkrankte fühlen sich innerhalb weniger Stunden deutlich geschwächt.

Typische Symptome einer Grippe – Influenza – sind:

- Fieber
- trockener Husten
- Kopf- und Gliederschmerzen
- starke Müdigkeit und Erschöpfung

Bei gesunden Erwachsenen klingt eine Influenza in der Regel nach einigen Tagen ab. Husten und Erschöpfung können jedoch etwas länger anhalten.

Mit Vorerkrankungen steigt unter anderem das Risiko für Komplikationen wie Lungenentzündungen und in seltenen Fällen Entzündungen des Herzmuskels.

DER BESTE ZEITPUNKT FÜR DIE GRIPPEIMPfung

Wenn Influenzaviren über mehrere Wochen in der Bevölkerung zirkulieren, leitet das die Grippezeit ein. In Deutschland liegt der Schwerpunkt der Grippezeit meist im Winter. Denn Grippeviren bleiben bei kühler und trockener Luft stabiler. Häufig steigen die Fallzahlen nach dem Jahreswechsel schlagartig an. Der genaue Beginn kann aber von Saison zu Saison variieren.

Um vor einer Ansteckung – oder zumindest aber einem schweren Verlauf – geschützt zu sein, sollte das Immunsystem gut vorbereitet werden, noch bevor die Grippezeit ihren Höhepunkt erreicht.

Für die saisonale Grippeimpfung gilt der Herbst als der beste immunologische Zeitraum. Nach einer Influenzaimpfung braucht der Körper etwa zehn bis 14 Tage, um ausreichend Abwehrstoffe zu bilden. Im Idealfall wurde die Impfung deshalb ab Oktober bis Mitte Dezember, und noch vor dem Jahreswechsel, verabreicht.

WENN DER IMPFZEITPUNKT VERPASST WURDE

Der Verlauf einer Grippezeit lässt sich nie genau vorhersagen. Manche Wellen dauern Monate an. Manchmal kommt es zu einer späteren Ausbreitung. Für Kurzentschlossene kann die Impfung also auch dann sinnvoll sein, wenn der Impfzeitraum von Oktober bis Anfang Dezember verpasst wurde. Insbesondere dann, wenn die Grippezeit gerade erst startet. Wichtig bleibt der zeitliche Vorlauf: Ein Schutz baut sich erst innerhalb von zwei Wochen auf.

WER VON EINER IMPFUNG BESONDERS PROFITIERT

Influenza kann den Körper stark fordern. Daher wird eine Impfung gerade für Menschen empfohlen, die ein hohes Risiko für einen schweren Verlauf darstellen.

► Die STIKO empfiehlt die Impfung für ältere Menschen ab 60 Jahren. Das liegt daran, dass das Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer reagiert und Komplikationen wahrscheinlicher werden.

► Eine weitere Risikogruppe stellen Schwangere dar, da die Immunabwehr zum Schutz des Embryos und Fetus während der Schwangerschaft heruntergefahren wird. Eine Influenza kann Mutter und Kind hierdurch aber auch stärker belasten. Die Impfung wird in der Regel ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel empfohlen.

► Weitere Risikogruppen sind

Menschen mit chronischen Erkrankungen der Atemwege, des Herz-Kreislaufs, der Leber und der Nieren. Auch bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder immungeschwächten Menschen ist die jährliche Grippeimpfung ratsam.

► Eine Impfung kann außerdem für alle sinnvoll sein, die engen Kontakt zu Risikopersonen haben, wie medizinisches und pflegerisches Personal oder pflegende Angehörige.

WARUM DIE IMPFUNG JEDES JAHR ERNEUERT WIRD

Influenzaviren sind besonders anpassungsfähige Viren und mutieren schnell. Dem Immunsystem fällt es so schwer, sie zu erkennen. Die Grippeimpfung aus dem Vorjahr bietet daher keinen optimalen Schutz für die nächste Saison mehr, und es besteht erneut ein Risiko für schwere Verläufe. Auf Empfehlung der WHO wird die Zusammensetzung der Grippeimpfstoffe deshalb jedes Jahr neu an die genetisch veränderten Virusvarianten aktualisiert. Aus diesem Grund finden Grippeimpfungen auch jedes Jahr statt.

Die erste Anlaufstelle für eine Grippeimpfung ist der Hausarzt. Das macht insofern Sinn, weil der eigenen häuslichen Praxis meist Vorerkrankungen bekannt sind. Schwangeren sei empfohlen, sich vor einer Impfung gynäkologisch beraten und am besten vor Ort impfen zu lassen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Anzeige

Offenes MRT in Bad Schwartau: Diagnostik ohne enge Röhre

Das Privatärztliche Therapiezentrum in Bad Schwartau bietet eine Alternative zur klassischen MRT-Röhre: ein offenes Ganzkörper-MRT. Angehörige können während der Untersuchung in der Nähe bleiben. Welche Vorteile das System noch bietet – und für wen es sich besonders eignet.

Eine MRT-Untersuchung ist für viele Menschen mit einem mulmigen Gefühl verbunden. Besonders die klassische, geschlossene Röhre kann bei Platzangst, Kindern oder eingeschränkter Beweglichkeit eine Herausforderung sein. Im Privatärztlichen Therapiezentrum für Orthopädie und Chirotherapie (PTZ) Bad Schwartau gibt es deshalb eine besondere Alternative: ein offenes Ganzkörper-MRT. Statt in einer engen Röhre liegt man beim Magnifico Open auf einem frei zugänglichen Tisch zwischen zwei Magnetplatten. Der Blick bleibt nach oben und zu den Seiten frei. Auch Angehörige oder das Praxispersonal können in unmittelbarer Nähe bleiben.

Was macht die Untersuchung im offenen MRT angenehmer?

Das offene Magnifico Open wurde für Patientinnen und Patienten entwickelt, für die eine klassische MRT-Röhre unangenehm oder schwierig ist. Die offene Bauweise schafft mehr Raum und nimmt der Untersuchung den beengenden Charakter.

- **Freier Blick** nach oben und zur Seite statt einer geschlossenen Röhre
- **Mehr Platz** für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit
- **Begleitpersonen können im Raum bleiben**, etwa bei Kindern oder ängstlichen Patientinnen und Patienten
- **Leisere Betriebsgeräusche** als bei vielen klassischen Hochfeld-MRTs
- **15 bis 45 Minuten Untersuchungsdauer**, abhängig von der Fragestellung

Gerade für Menschen mit Platzangst kann die offene Bauweise einen entscheidenden Unterschied machen. Bei vielen Untersuchungen bleibt der Kopf außerhalb des Magnetbereichs.

Sie möchten wissen, ob das offene MRT für Sie infrage kommt?

Das Team des PTZ Bad Schwartau berät Sie gerne zu Ihrer individuellen Fragestellung.

Präzise Diagnostik für orthopädische Beschwerden

Das offene MRT im PTZ Bad Schwartau ergänzt die spezialisierte orthopädische Diagnostik der Praxis. Hochauflösende Bildgebung und spezielle Software ermöglichen eine detaillierte Beurteilung von Gelenken und anderen Strukturen. Laut Praxis sind dabei **Feinschnitte bis zu 0,1 Millimeter** für spezielle Fragestellungen möglich.

Eine Besonderheit ist die **True-Motion-Technik**. Sie ermöglicht eine Darstellung von Gelenken während der Bewegung. Das kann beispielsweise bei Beschwerden am Knie oder an der Schulter interessant sein, die erst unter Belastung oder bei bestimmten Bewegungen auftreten.

Auch bei Patientinnen und Patienten mit Metallimplantaten kann das System Vorteile bieten. Die **Metal Artifact Reduction (MAR)** reduziert Bildstörungen, die beispielsweise durch Schrauben, Platten oder Prothesen entstehen können.

Nicht jede MRT-Fragestellung ist gleich

Das offene MRT eignet sich besonders für orthopädische und muskuloskelettale Fragestellungen. Bei bestimmten Untersuchungen, beispielsweise aus der Neurologie oder Onkologie, kann ein klassisches Hochfeld-MRT die passendere Methode sein. Welche Untersuchung sinnvoll ist, wird individuell anhand der medizinischen Fragestellung entschieden. Wenn Sie unsicher sind, welches MRT-Verfahren für Ihre Beschwerden infrage kommt, sprechen Sie das Praxisteam des PTZ Bad Schwartau direkt an.

So läuft die Untersuchung ab

Vor der Untersuchung werden die medizinische Fragestellung, mögliche Implantate und vorhandene Vorbefunde besprochen. Anschließend erfolgt ein Aufklärungsgespräch, bei dem auch mögliche Kontraindikationen geprüft und offene Fragen geklärt werden.

Der Ablauf im Überblick

- 1. Termin und Vorbereitung**
Die medizinische Fragestellung wird geklärt und vorhandene Unterlagen werden gesichtet. Eine besondere Vorbereitung ist in der Regel nicht notwendig.
- 2. Aufklärung**
Vor der Untersuchung werden der Ablauf und mögliche Einschränkungen besprochen. Auch Implantate werden vorab auf ihre MRT-Tauglichkeit geprüft.
- 3. Untersuchung**
Je nach Fragestellung dauert die Untersuchung 15 bis 45 Minuten. Währenddessen liegt man ruhig auf dem frei zugänglichen Tisch.
- 4. Auswertung**
Die MRT-Bilder werden laut Praxis noch am selben Tag ausgewertet und in die weitere orthopädische Behandlung einbezogen.

Gut zu wissen vor dem Termin

Wer bereits wegen der Beschwerden untersucht oder behandelt wurde, sollte vorhandene Unterlagen zum Termin mitbringen. Dazu können frühere MRT-, CT- oder Röntgenaufnahmen, Arztbriefe und Operationsberichte gehören. Bei vorhandenen Implantaten ist außerdem der Implantatpass wichtig. Für die meisten orthopädischen Fragestellungen ist kein Kontrastmittel erforderlich. Sollte es im Einzelfall sinnvoll oder notwendig sein, wird dies vorab besprochen.

Auch die Kostenfrage sollte vor dem Termin geklärt werden: Laut Praxis werden die Kosten von privaten Krankenversicherungen übernommen. Für gesetzlich Versicherte besteht grundsätzlich keine reguläre Kosten-

übernahme. In bestimmten Fällen, etwa bei Platzangst, kann eine individuelle Kostenübernahme beantragt werden. Die Praxis informiert hierzu im Rahmen der Beratung.

Für wen eignet sich das offene MRT?

Das offene MRT kann besonders interessant sein für:

- Menschen mit Platzangst oder Angst vor engen Räumen
- Kinder, bei denen eine Begleitperson in der Nähe bleiben soll
- Patientinnen und Patienten mit eingeschränkter Beweglichkeit
- Menschen mit Metallimplantaten
- Sportlerinnen und Sportler sowie andere Patientinnen und Patienten mit Gelenksbeschwerden bei Bewegung
- Patientinnen und Patienten, bei denen eine gezielte Infiltrationsbehandlung infrage kommt

Orthopädische Diagnostik und Behandlung in Bad Schwartau

Die Untersuchung im offenen MRT kann eine interessante Alternative für alle sein, denen eine klassische MRT-Röhre unangenehm oder nicht geeignet ist. Wer mehr über die Untersuchung und die individuellen Möglichkeiten erfahren möchte, kann sich direkt an das PTZ Bad Schwartau wenden. Im PTZ Bad Schwartau wird die MRT-Diagnostik mit der orthopädischen Behandlung verbunden. Facharzt für Orthopädie Dr. med. Clemens Bärlechner entwickelt gemeinsam mit seinem Team ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept. „Wir nehmen uns Zeit für Sie“ – diesem Anspruch folgt die Praxis mit persönlicher Betreuung und einer auf die jeweilige Fragestellung abgestimmten Diagnostik.



Ohne beengende Röhre: Das offene Magnifico Open in Bad Schwartau ermöglicht eine entspannte Diagnostik bei freiem Blick und Feinschnitte bis auf 0,1 Millimeter.

Quelle: Dr. Clemens Bärlechner

Privatärztliches Therapiezentrum für Orthopädie und Chirotherapie Bad Schwartau

- Dr. med. Clemens Bärlechner -

Promenadenweg 10
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451 21333
info@PTZ-Bad-Schwartau.de