

**MEDIZINKOLUMNE**

Sie heißen Free Style, Top Spin oder Sky Fall. Höher, schneller und extremer ist ihr Motto. Die Rede ist von den Fahrgeschäften auf der Wiesn. Ich bekomme schon vom Zuschauen Herzklopfen und feuchte Hände. Doch wie viele stehen stundenlang Schlange, um sich für Sekunden einen ganz besonderen Kick zu holen – den Kick vom freien Fall, dem Blick in den Abgrund, von einer 360 Grad Umdrehung oder raketennählicher Beschleunigung?

Die Lust am Risiko ist kein neues Phänomen. Von der Erstbesteigung des Mount Everest über Polarexpeditionen bis zur Mondlandung – die Abenteuerlust ist tief im menschlichen Gehirn verankert. Einer der entwicklungs-geschichtlich ältesten Teile unseres Gehirns, das Striatum, steuert die Risikobereitschaft: Positive Gefühle werden ausgelöst, wenn von zwei

möglichen Handlungen die riskantere gewählt wird – und evolutionär betrachtet hat das natürlich einen Sinn. Neue oder ungewohnte Erfahrungen zu machen, ist fundamental wichtig. Nur so ist eine Weiterentwicklung möglich. Wer eben nicht wagt, der auch nicht gewinnt.

Der Urzeitmensch war deshalb mit einem besonderen Programm ausgestattet, das sich innerhalb kürzester Zeit auf Gefahren einstellen und körperliche Höchstleistungen aktivieren konnte. Wesentlicher Bestandteil: die Ausschüttung von Stresshormonen, deren wichtigster Vertreter Adrenalin ist. Nur so können Prozesse schlagartig in den Griff zu bekommen: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird rascher, der Blutzuckerspiegel steigt. All dies soll da-

**Hauptsache gesund**



Dr. Barbara Richartz

**Der ultimative Wiesn-Kick**

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Chefärztin in der Privatklinik Jägerwinkel in Bad Wiessee, schreibt über die Lust am Risiko.

zu beitragen, das Reaktionsvermögen auf einen Spitzenwert zu treiben. Denn jetzt kommen nur zwei Reaktionen infrage: Kampf oder

Flucht. Für beide ist es nötig, die geistige und physische Leistungsfähigkeit des Körpers für kurze Zeit maximal zu aktivieren.

Auch heute noch tragen wir dieses steinzeitliche Erbe in uns. Mit einem Unterschied: Die Zeiten sind ungefährlicher geworden. Das Bedürfnis nach dem Adrenalin-Kick ist aber geblieben. Was in der Steinzeit lebensrettend war, ist heute eine Freizeitbeschäftigung. So viele Menschen wie nie zuvor steigen auf den Mount Everest oder üben Extremsportarten aus.

Wird unsere Gesellschaft immer extremer? Brauchen wir den Adrenalin-Kick? Viele Menschen fühlen sich erst durch solche „Herausforderungen“ richtig lebendig. Sie wollen an ihre Grenzen gehen, sich selbst prüfen und genau diesen Moment wahrnehmen. Es werden ungeahnte Kräfte freigesetzt. Für einen kurzen Moment ist man sogar völlig schmerz- und angstbefreit. Nach der Herausforderung ist man glücklich, sogar euphorisch – wie im Rausch.

Doch was treibt Menschen dazu, sich diesem Risiko auszusetzen oder – anders ausgedrückt – sich den ultimativen Adrenalin-Kick zu holen? Ist es die scheinbare Gefährlosigkeit unserer westlichen Welt, der wir enttrinnen wollen? Ist es das Verlangen nach Selbstbestätigung oder geht unsere evolutionäre Prägung mit uns durch? Paradoxerweise streben wir sonst nach immer mehr Sicherheit und schließen Kranken-, Reise-Rücktritts- und Unfallversicherungen ab. Aber so ein kleines bisschen kalkulierter Kick – das darf schon sein.

Und damit wären wir auch wieder zurück auf der Wiesn: ein kurzer, freier Fall von nur wenigen Sekunden, dann ein Hochgefühl für viele Stunden. Vielleicht versuche ich es dieses Jahr auch einmal. Angst zu überwinden, bedeutet auch Freiheit. Also: Lassen Sie sich doch mal fallen!

**AKTUELLES AUS DER MEDIZIN**

**Gut geschützt in die neue Grippezeit**

Schlägt das Influenzavirus zu, dann meist schnell und heftig: Eben noch gesund und munter fühlen sich Betroffene in kurzer Zeit krank und schlapp. Das Fieber steigt schnell, oft kommen Husten und Gliederschmerzen dazu. Mit einem grippalen Infekt, einer harmlosen Erkältung also, hat die echte Grippe wenig gemeinsam. So führt eine Infektion nicht selten zu ernstesten Komplikationen. Besonders gefährdet sind Menschen, die noch an anderen Erkrankungen leiden, zudem Ältere und Kinder. Ein Glück also, dass die große Grippezeit im vergangenen Herbst und Winter ausgeblieben ist. Geschätzt nur etwa 780 000 Arztbesuche gingen auf ihr Konto, heißt es im neuen Bericht des Berliner Robert Koch-Instituts (RKI) zur Influenzasaison 2013/14. Das sei „historisch gering“ und „nur ein Zehntel des Werts der außergewöhnlich starken Saison 2012/13.“



Schutz per Spritze: die Influenza-Impfung. DPA

**Droht heftige Welle?**

Die RKI-Experten warnen aber: Auf eine milde Saison folgt oft eine starke Welle. Ein solcher Zweijahres-Rhythmus sei in der Vergangenheit schon oft beobachtet worden. RKI-Präsident Prof. Reinhard Burger rät daher zur Impfung gegen die Grippe. Die beste Zeit dafür ist dem RKI zufolge von Oktober bis November. Denn rollt eine Grippezeit an, dann meist erst später. So hat das Immunsystem genug Zeit, einen Impfschutz aufzubauen. Etwa zehn bis vierzehn Tage dauert das in der Regel. Die Impfung muss zudem jährlich wiederholt werden, weil in der nächsten Saison in der Regel andere Virustypen grassieren als im Vorjahr. Die Impfstoffe werden daher jährlich angepasst – normalerweise. In diesem Jahr war das dem Paul-Ehrlich-Institut zufolge nicht nötig. Da unklar ist, ob die Schutzwirkung länger als eine Saison anhält, raten die Experten dennoch zur neuerlichen Impfung.



Schwangere sollten sich gegen die Grippe impfen lassen, raten Experten. DPA

**Für Mutter und Baby**

Besonders wichtig ist der Impfschutz für Schwangere. Doch nur etwa jede Fünfte lässt sich impfen. „Während der Schwangerschaft ist die Immunabwehr weniger aktiv“, sagt Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Schwangere seien anfälliger für Infektionen, das Risiko für einen schweren Verlauf der Grippe steige. Und: „Die Grippeimpfung schützt auch das Kind nach der Geburt“, sagt die Expertin. ae

**KREBSINFOTAG IN MÜNCHEN**

**„Männer, geht zur Krebsvorsorge!“**

Meistertitel, Olympiamedaille, TV-Auftritte: Als Handballer feierten die Zwillinge Michael und Uli Roth Erfolge. Später erkrankten beide an Krebs. Sie überlebten – und werben seither für mehr Vorsorge. Wie am Samstag beim Krebsinfotag in München.

VON ANDREA EPPNER

Sie könnten Mode präsentieren, für Zahnpasta oder Gesichtscremes werben. Die beiden Männer im Hörsaal, sportlich, Dreitagebart, dunkler Teint zum hochgekrempelten Hemd, wirken kerngesund. Tatsächlich lebten die Zwillinge Michael und Uli Roth lange auf der Überholspur. Erst als erfolgreiche Handballer, später machte Michael als Trainer Karriere, Uli als Manager der Popgruppe Pur. Doch am vergangenen Samstag waren sie ins Münchner Klinikum Großhadern gekommen, um über anderes zu erzählen: ihre gemeinsame Krankengeschichte.

Vor fünf Jahren erkrankte Michael an Prostatakrebs, wenige Wochen später erhielt sein Bruder die gleiche Diagnose. Beim Krebsinfotag, den der Verein Lebensmut jedes Jahr mit der Uniklinik veranstaltet, erzählten sie von dieser schweren Zeit – und was sie damals gerettet hat.

Denn heute gelten die Brüder als geheilt. Auch wenn man bei Krebs nie wirklich si-



Voller Einsatz für Krebspatienten: Die Zwillinge Uli und Michael Roth mit Lebensmut-Gründer Prof. Wolfgang Hiddemann (li.) und Prof. Günter Schlimok (re.), Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft, beim Krebsinfotag in München. BODMER

cher sein kann. Ist die Krankheit fünf Jahre nach der Diagnose nicht zurückgekehrt, stehen die Chancen aber sehr gut, dass das so bleibt. Vor kurzem haben die beiden daher eine „Überlebensparty“ gefeiert.

Zumal sie wissen, wie viel Glück sie hatten: Pro Jahr sterben mehr als 12 000 Männer an Prostatakrebs. Oft, weil der Tumor spät erkannt wurde. Dabei habe man heute gute Möglichkeiten, sagt Michael Roth. „Wenn der Krebs wie

bei uns früh entdeckt wird.“

Er hat das vor allem seiner Frau zu verdanken: Ihr Vater war an Prostatakrebs erkrankt. Darum drängte sie ihren Mann sehr zeitig, zur Früherkennung zu gehen. Dazu gehört eine jährliche Tastuntersuchung beim Urologen. Für alle ab 45-Jährigen wird sie von den Krankenkassen erstattet. Auf eigene Rechnung kann man zudem den PSA-Wert im Blut bestimmen lassen. Der Nutzen dieser Untersuchung ist umstritten, zu-

mal es viele Ursachen für einen Anstieg gibt. Doch kann er auch der erste Hinweis sein, dass mit der Prostata etwas nicht stimmt.

„Uns hat er jedenfalls das Leben gerettet“, sagt Michael Roth. Bei ihm war der Wert stark angestiegen. Eine Gewebeprobe bestätigte den Verdacht: Prostatakrebs – mit nur 47 Jahren. „Bei dieser Männerkrankheit ist man in dem Alter ein Küken“, sagt Uli Roth. Keiner hatte damit gerechnet. Dass sein Bruder so

jung erkrankt war, deutete auf eine genetische Veranlagung hin. Als eineiiger Zwilling trug auch Uli diese in sich: Wenige Wochen später wurde auch bei ihm die Diagnose gestellt.

Die Brüder stützten sich gegenseitig. Doch da war auch die Frage: Wie mit der Diagnose umgehen? Wegen einem Eingriff „an den Harnwegen“ würde Michael Roth erst mal als Trainer ausfallen, ließ er zunächst der Presse melden. Sein Bruder verschwiegen sein Wissen wochenlang, um die

Familie zu schonen. „Ein großer Fehler“, sagt er heute. Uli Roth wurde depressiv. „Ich rate allen, offen zu sein.“

Doch das ist gar nicht so einfach. Prostatakrebs ist ein Tabuthema für viele Männer. Es gebe hunderte Erfahrungsberichte von an Brustkrebs erkrankten Frauen, sagt Michael Roth. Ein Buch über Prostatakrebs, von einem Betroffenen? So was fanden sie nicht. Die Brüder fragten sich: „Wer, wenn nicht wir, könnte das Tabu brechen?“ Das Leben hatte ihnen eine neue Aufgabe zugewiesen.

Seither sind die beiden (www.roth-zwillinge.de) als Botschafter ihrer Krankheit unterwegs. Es folgten TV-Auftritte in Talkshows, später ein Buch, Ratgeber, Erfahrungsbericht und Mutmacher in einem. Kern ihrer Mission: Geht zur Vorsorge, sie kann euer Leben retten! „Wir wollen die Männer aufwecken“, sagt Michael Roth. „Jeder Zahnarztbesuch ist für mich schlimmer als die Untersuchung beim Urologen“, sagt sein Bruder. Auch die Angst vieler Patienten, durch die Operation inkontinent und impotent zu werden, ist für sie kein Tabu. „Wir können weiter Sport machen, haben nach wie vor Sex und tragen keine Windeln“, sagt Uli Roth.

**Buch- und TV-Tipp**

Uli & Michael Roth mit Udo Ludwig: „Unser Leben, unsere Krankheit – vom richtigen Umgang mit dem Prostata-Krebs“, Verlag Zabert Sandmann 2009, 19,95 Euro, am 28. Oktober sind die Zwillinge bei Markus Lanz im ZDF zu sehen.

**Saturn spielt Verstecken und die Sommerzeit endet**

Im Oktober stehen die Zeichen am Sternenhimmel auf Herbst – am 26. werden die Uhren wieder auf Winterzeit umgestellt

Der Herbst zeigt sich im Oktober auch am Himmel deutlich: Zwar sieht man noch hoch im Südwesten das Sommerdreieck mit Wega, Deneb und Atair. Doch in Südrichtung und am Osthimmel nehmen die Herbststernbilder ihren Platz ein. Im Zenit hält sich Kassiopeia auf, die wie ein großes „W“ aussieht. Der Große Wagen steht knapp über dem Nordhorizont.

Das Sternquadrat des Pegasus hat bereits die Mittagslinie erreicht. Man nennt es auch Herbstviereck, weil es diese Jahreszeit andeutet. An das Pegasusquadrat schließt sich die Sternkette der Andromeda an. Bei dunkler Nacht und guter Sicht erkennt man ein schwach leuchtendes Lichtfleckchen: Unsere Nachbarmilchstraße, die Andromedagalaxie, in knapp drei Millionen Lichtjahren Entfernung ist mit rund 500 Milliar-

den Sonnen sogar größer als unsere Milchstraße.

Daneben nimmt Perseus seinen Platz ein. Das Sternbild Kepheus ist zwischen Zenit und Polarstern zu finden. Im Südosten zeigt sich das lichtschwache Sternbild Walfisch, südlich der Andromeda das Sternbild Widder, zu dem nur drei helle Sterne gehören. Tief im Süden blinkt der helle Stern Fomalhaut im Bild Südlicher Fisch. Im Osten ist der Stier mit seinem roten Hauptstern Aldebaran und den beiden offenen Sternhaufen Hyaden und Plejaden aufgegangen.

Die beiden Planeten Mars und Saturn lassen sich noch am frühen Abendhimmel tief im Südwesten erspähen. Saturn wird dann Ende Oktober unsichtbar. Zuvor bietet er ein himmlisches Schauspiel: Am 25. bedeckt der Mond den Ringplaneten.

