

EDITORIAL



Liebe Leserinnen und Leser,

alle Jahre wieder im Frühling, wenn die Pollen fliegen, laufen viele Menschen mit geschwellenen, tiefenden Nasen und roten Augen herum – es ist Heuschnupfenzeit! Mit was für unterschiedlichen Allergien wir uns quälen sowie mögliche Therapieansätze erfahren Sie in unserem medizinischen Beitrag zu diesem immer aktuellen Thema.

In unserem Psychotalk erfahren Sie von unserem Gastautor Dr. Jörg Petry, AHG-Projektleiter pathologisches Glücksspielen und PC/Internetspielen, wann eine krankhafte Computer- und Internetnutzung vorliegt und welche

Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Dr. Petry räumt in seinem Artikel mit der vorschnellen Etikettierung „computersüchtig“ auf und erläutert das komplexe Krankheitsbild.

Thema der Stadtgespräche ist in dieser Ausgabe das „Lampenfieber“. Eine Erscheinung, die fast jeder kennt, viele Menschen immer wieder einholt und häufig die Ursache dafür ist, dass Prüfungen, Vorträge oder auch Klassenarbeiten zur Qual werden. Lassen Sie sich die Ursachen und Lösungsansätze aufzeigen und wie immer gilt: Unsere Experten stehen Ihnen mit Ihrem Rat zur Verfügung – rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!



*Um einen Menschen zu heilen,
braucht es einen Menschen.*

aus Afrika

INHALT

- » **Psychotalk** 1
Wenn der PC und das Internet zum Problem werden
- » **Stadtgespräch**..... 3
Lampenfieber
- » **Das Sprechzimmer** 4
Allergie
- » **Gewinnspiel** 6
- » **Aussichten**..... 6



» PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE

Wenn der PC und das Internet zum Problem werden

Exzessive und krankhafte Computer- und Internetnutzung als eigenständiges Störungsbild

Viele Eltern, Erzieher, Ärzte, Journalisten und Forscher sind schnell mit dem Etikett „computersüchtig“ bei der Hand, wenn ein Heranwachsender den Computer häufig nutzt, und befürch-

ten nicht zuletzt Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf. Doch die Zusammenhänge sind komplexer, als dies in der Öffentlichkeit dargestellt wird.

Fortsetzung »



Folgen der exzessiven Computer- und Internetnutzung

Als mögliche Folgen eines exzessiven bzw. krankhaften PC-/Internetgebrauchs zeigen sich hinsichtlich der kognitiven Leistungsfähigkeit sowohl positive als auch negative Effekte und es besteht kein bedeutsamer Zusammenhang mit dem Schulerfolg.

In Bezug auf die Förderung der Aggressivität durch gewaltbezogene Video- und Computerspiele sind bisher lediglich kurzfristige Effekte erkennbar, während eine längerfristige Steigerung der Gewaltbereitschaft nicht belegt ist. Komplexe Mehrpersonen-Online-Rollenspiele fördern helfendes Verhalten, das dieser Tendenz entgegen stehen kann.

Zwischen der Nutzung der „Neuen Medien“ und sozialer Einbindung besteht ein überwiegend positiver Zusammenhang. Für die Mehrheit der PC-/Internetnutzer entsteht eine sich gegenseitig verstärkende Verschreckung ihrer virtuellen und realen Kontakte.

Bei einem krankhaften PC-/Internetgebrauch kommt es jedoch zu einem vollständigen sozialen Rückzug – verbunden mit einer Einschränkung oder gar dem Abbruch der schulischen Ausbildung, des Studiums oder der Berufsausbildung – und so zu einer teuflischen kreisartigen Verschärfung der Problematik.

Was versteht man unter exzessiver bzw. krankhafter Computer- und Internetnutzung?

Der schul- oder berufsfremde PC- bzw. Internetgebrauch über 35 Wochenstunden wird als exzessiv bezeichnet. Bei einem krankhaften PC-/Internetgebrauch liegen Nutzungszeiten von durchschnittlich 70 Wochenstunden vor.

Bei „anfälligen“ Personen besteht auf dem Hintergrund sozial ausgrenzender Lebenssituationen (Armut, soziale und familiäre Belastungen, fehlende berufliche Perspektive) eine ausgeprägte Selbstwertstörung mit sozial-ängstlichen Tendenzen. Persönliche Grundbedürfnisse nach Bindung, Kontrolle und Selbstwertschätzung können in der realen Welt nicht befriedigt werden.

Die virtuelle Welt verspricht dagegen schnell zu erreichende Erfolge, soziale Einbindung und Anerkennung.

Das Medienverhalten fördert nicht mehr die schulische, berufliche und persönliche Weiterentwicklung. Es dient vielmehr als Fluchtpunkt zur schnellen Bedürfnisbefriedigung. Der damit verbundene gewohnheitsmäßige und auf spezielle Formate (Games, Chats) eingeschränkte Medienkonsum resultiert in einer zunehmenden Einschränkung von alternativen Entfaltungsmöglichkeiten.

Krankhafter PC-/Internetgebrauch als ein eigenständiges Störungsbild

Die gewählte Bezeichnung „krankhafter PC-/Internetgebrauch“ verweist auf die für das Krankheitsbild zentrale Bedeutung des Mediums Computer/Internet bzw. das damit verbundene überwertige Immersionserleben, d.h. die vollständige Versunkenheit in die virtuelle Erlebnisweise unter Zurücktreten der Realitätswahrnehmung.

Ursächlich wird eine Störung der sozialen Identitätsentwicklung durch eine schwere umweltbedingte Deprivation und/oder eine primäre psychische Auffälligkeit aufgrund einer unsicheren Bindungserfahrung in der frühen Kindheit und der damit einhergehenden Einschränkung der autonomen Weltaneignung angenommen. Bei der Störungsentwicklung kommt es zu einem regressiven Rückzug aus der Realität in die kindliche Phantasiewelt des Spielens, um alltägliche Frustrationen zu kompensieren.

Es handelt sich um ein eigenständiges Störungsbild, das als entwicklungspsychopathologische Störung des zwischenmenschlichen Beziehungsverhaltens in der Systematik psychischer Störungen unter Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen einzuordnen ist.

Häufige Erscheinungsformen der Störung

Typologisch sind das exzessive und krankhafte Gaming und Chatting die aktuell häufigsten Erscheinungsformen.

In Abhängigkeit von sich verändernden Angeboten der Medienindustrie und der Weiterentwicklung des WWW können die aktuelle Dominanz der Mehrpersonen-Online-Rollenspiele vor allem bei Jungen und des Chats vor allem bei Mädchen durch andere Erscheinungsformen des Störungsbildes abgelöst werden.

Häufigkeit des krankhaften PC-/Internetgebrauchs

Die bisherigen epidemiologischen Studien kommen aufgrund von Unterschieden der eingesetzten Screening-Verfahren und der untersuchten Stichproben sowie verschiedener Kriterien bei der Klassifikation als „internet-süchtig“ zu sehr unterschiedlichen Prävalenzschätzungen (0,2% bis 2,7%). Eine Schätzung der Anzahl von betroffenen Personen ist auf der Grundlage dieser Untersuchungen noch nicht möglich. Es fehlt eine Überprüfung der gefundenen Verdachtsfälle durch eine klinische Untersuchung von Behandlungsexperten.

Behandlungsmöglichkeiten

Bei einem exzessiven PC-/Internetgebrauch sind in der Regel Erziehungs- und Familienberatungsstellen und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten die geeigneten Ansprechpartner. In Bezug auf den krankhaften PC-/Internetgebrauch sind spezialisierte ambulante Behandlungsstellen der Suchtkrankenhilfe oder universitäre Ambulanzen geeignete Anlaufstellen. Inzwischen besteht auch die Möglichkeit einer stationären Rehabilitationsmaßnahme in spezialisierten Kliniken (www.ahg.de, Stichwort: Computersucht).

Fazit

Das komplexe Bedingungsgefüge des Computer- und Internetgebrauchs unter Jugendlichen ist erst in Ansätzen erforscht. Es lassen sich sowohl fördernde als auch beeinträchtigende Einflüsse des zunehmenden Mediengebrauchs auf die intellektuelle und schulische Leistungsfähigkeit bei Heranwachsenden nachweisen.

Bezogen auf den exzessiven Computer- bzw. Internetgebrauch unter Jugendlichen ist vor einer vorschnellen Krankheitsbezeichnung als Sucht zu warnen, da es sich bei der überwiegenden Mehrheit um ein Übergangsphänomen in der Entwicklung zum Erwachsenen handelt. Bei den seltenen pathologischen Ausprägungsformen ist eine frühkindlich bedingte psychosoziale Anfälligkeit anzunehmen, die einer psychotherapeutischen Behandlung bedarf. ■



» STADTGESPRÄCHE

Lampenfieber

Vor einem Publikum zu sprechen treibt vielen Menschen den Schweiß auf die Stirn, das Herz beginnt wie wild zu schlagen und ein komisches Gefühl in der Magengegend stellt sich ein. Fast jeder kennt es und fast jeder hat in seinem Leben schon einmal oder öfters diese Auftrittsangst erlebt: Lampenfieber. Lampenfieber bezieht sich nicht nur auf die Bretter, die die Welt bedeuten, sondern auf sämtliche Bühnen des Lebens. Jeder kann in eine Situation geraten, die diese soziale Angst mehr oder weniger stark auslöst.

Ursprüngliche Bedeutung

Lampenfieber ist aus dem Wort Kanonenfieber hervorgegangen. Goethe beschrieb anlässlich der Kanonade von Valmy einen rauschähnlichen Zustand, in den die Soldaten bei dem Pfeifen der herannahenden Kugeln versetzt wurden. Mitte des 19. Jahrhunderts wurde das Wort von der Theaterwelt übernommen und verändert. Das Rampenlicht wurde auch „die Lampen“ genannt. Man brachte sozusagen den Schauspieler

„vor die Lampen“. Lampenfieber heißt: wir stehen im Licht und werden herausgestellt und betrachtet. Unser Körper begegnet diesem zur Schau gestellt sein mit erhöhter Eigenwärme und Anspannung. Wie unter Fieber reagiert unser Körper mit erhöhtem Bluthochdruck, Schweißproduktion und mitunter Zittern. Katastrophengedanken wie z. B. „was ist, wenn meine Stimme versagt“ spiegeln das Bedenken und die Unsicherheit vor dem Ausgeliefertsein und Ungewissen wieder. Es entsteht Angst.

Lampenfieber: Versagensangst und Stress

Kaum jemand ist immun vor dieser Form von Versagensangst. Es graut einem davor, dass man selbst zum Mittelpunkt und darüber hinaus persönlich beurteilt wird, anstatt das eigentliche Thema der Präsentation. Dieses Risiko versetzt uns in eine innere Anspannung. Lampenfieber ist also im Grunde die Sorge um die Beurteilung des eigenen Wertes durch andere, ein durch vegetative Anspannung und Angst gekenn-

zeichnetes Empfinden, das vor und auch während eines Auftritts entstehen kann. Physiologisch ist Lampenfieber eine Form von Stress.

Stressphysiologie

Unter Stress werden Hormone ausgeschüttet, die unseren Organismus darauf vorbereiten, entweder durch Angriff oder durch Flucht unmittelbar reagieren zu können. Diese Stresshormone sind Adrenalin und Noradrenalin, deren Freisetzung unsere aktuelle vegetative Befindlichkeit beeinflusst. So steigt der Bluthochdruck, die Herzfrequenz wird erhöht und die Atmung wird schneller. Die Informationswege im emotionsverarbeitenden limbischen System sind extrem kurz. Daher werden vegetative Veränderungen wie Herzklopfen meist rasch ausgelöst, so dass unser denkendes Gehirn Mühe hat, hinterherzukommen. Diese Reaktionen auf eine Stress-Situation gehören zu unserem genetischen Programm. Sie werden unwillkürlich in Gang gesetzt und waren ursprünglich für Situationen auf Leben

und Tod ausgerichtet. Heute geht es weniger um unser Leben, als eher um unsere Existenz. Ein Bewerbungsgespräch, eine Präsentation bzw. das Sprechen vor einer Gruppe kann uns in Stress versetzen. Ist demnach Lampenfieber und somit Stress zu vermeiden? Keineswegs. Es gibt auch positiven Stress, der den Geist anregen kann, indem bestimmte Neurotransmitter dem Hippocampus, „dem Pförtner“ des Gedächtnisses, helfen sich auf wesentliche Informationen zu konzentrieren. Unsere Aufmerksamkeit ist erhöht, wir nehmen neue Eindrücke besser auf und sind motivierter eine schwierige Situation zu meistern. Daher kann Lampenfieber nützlich sein, weil diese Art von Stress Denkprozesse und Wachheit aktiviert, für ein gesteigertes Auffassungsvermö-

gen sorgt und man schneller und leistungsfähiger reagiert. Lampenfieber kann also beides sein, Steigerung der Leistung, stärkere Konzentration und erhöhte Wachsamkeit oder Versagensangst, die sich negativ auf die Leistungsbereitschaft auswirkt.

Umgang mit Lampenfieber

Der erste Schritt zur Bewältigung ist der offene Umgang mit der Angst und in dem man lernt mit dieser umzugehen, ihre Botschaften zu begreifen und sie zu nutzen. Dies geschieht bestenfalls individuell angepasst, durch kleine Schritte sowie durch eine verstehende und akzeptierende Haltung gegenüber den verschiedenen Symptomen.

Der zweite Schritt ist die Sach- und Prozessorientierung. Während des Lam-

penfiebers ist es wichtig die Aufmerksamkeit, die zu stark auf die Selbstbeobachtung gerichtet ist, wieder auf die Sache selbst zu richten.

Ein weiterer Schritt ist Übung. Vor anderen aufzutreten kann man lernen, genauso wie Klavier spielen oder Fahrrad fahren. Der Umgang mit Lampenfieber ist Arbeit an persönlichen Unsicherheiten, Selbstzweifeln und Ängsten. Übung ist der Weg und auf diesem Weg kann das erfolgen, was eine Chance birgt: aus Angst vor etwas kann „Mut zu“ oder auch „Lust auf“ werden. ■

Literaturquelle:

- Gerald Hüther: Biologie der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht
- Irmtraud Tarr: Lampenfieber, Herder

» DAS SPRECHZIMMER

Allergien



Unser Körper steht in ständigem Kontakt zur Außenwelt: durch das, was wir über unsere Sinne wahrnehmen, aber auch über ganz unterschiedliche Substanzen, die wir einatmen (z.B. Staub, Pollen, Duftstoffe) oder mit denen wir über die Haut in Berührung kommen (z.B. Wolle, Kosmetika, Metalle). Und natürlich nehmen wir Nahrungsmittel und Mikroorganismen über die Schleimhäute auf.

Eine Allergie ist das Ergebnis einer überschießenden und fehlgesteuerten Reaktion des Immunsystems auf Stoffe, die eigentlich völlig harmlos sind: Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel sind die häufigsten Allergie-auslösenden Stoffe, die sogenannten „Allergene“.

Die Ursachen einer Allergie-Entstehung sind unklar. Genetische Faktoren spielen sicherlich eine Rolle, genauso wie veränderte Umweltbedingungen wie z.B. Luftverschmutzung und zunehmende Stressbelastung auch schon

im Kindesalter. Impfungen scheinen an der Auslösung von Allergien nicht beteiligt zu sein.

Es gibt verschiedene Formen von Allergien

Bedeutsam ist vor allem die Allergie vom „Sofort-Typ“, die über bestimmte Immunglobuline der Klasse E (IgE) vermittelt wird. Diese Form der Allergie hat in den Industrie-Nationen in den letzten Jahrzehnten erheblich zugenommen, ca. 25 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen.

Eine Allergie kann in jedem Lebensalter entstehen – auch auf Substanzen, die man jahrelang problemlos vertragen hat. Aus unbekanntem Grund wird das Immunsystem plötzlich gegen einen Stoff empfindlich, „sensibilisiert“. Es bilden sich vermehrt spezifische IgE, die beim nächsten Kontakt mit diesem Stoff für eine Freisetzung von Histamin sorgen – und dieser Botenstoff verursacht

dann die typischen Symptome an Haut, Schleimhäuten, Atmungsorganen und Blutgefäßen.

Diese sind Jucken und Brennen in Augen, Nase und Rachen, Schwellung der Schleimhäute, Tränenfluss und Schnupfen, Niesen, Husten, Atemnot. An der Haut zeigen sich juckende Ausschläge. Auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle sowie Störungen des Allgemeinbefindens wie Müdigkeit, Gliederschmerzen, Kreislaufprobleme können auftreten.

Es gibt verschiedene Allergie-Krankheiten

Beim Heuschnupfen sind in erster Linie die Nasen- und Rachenschleimhäute sowie häufig die Augen betroffen: Hausstaub, Pollen von Bäumen und Gräsern oder Tierhaare führen zu Jucken, Brennen, Schwellungen, Niesen.





Sind die unteren Atemwege betroffen, spricht man von allergischem Asthma bronchiale. Es äußert sich durch Husten, Nebengeräusche bei der erschwerten Atmung und Luftnot.

Die Haut kann ebenfalls allergisch reagieren, durch juckende Quaddeln (Nesselsucht, Urticaria) oder das atopische Ekzem.

Erbrechen und Durchfall können (vor allem bei jüngeren Kindern) als Ausdruck einer Nahrungsmittel-Allergie auftreten.

Eine Sonderform der Allergie ist die sogenannte „Kontakt-Allergie“. Sie tritt häufig verzögert zum Allergen-Kontakt und nur genau im Bereich der Haut auf, an dem der Kontakt zum Allergen stattgefunden hat. Bekannte Beispiele dafür sind die Pflaster-Allergie oder auch die Nickel-Allergie durch bestimmte Metallverbindungen.

Gefährlich kann eine Allergie für die Menschen werden, die mit dem ganzen Organismus in Form eines anaphylaktischen Schocks reagieren – eine Situation, die sofortige medizinische Behandlung erfordert. Bienen- oder Wespengift, Nüsse, Fisch, auch Medikamente sind die häufigsten Auslöser. Eine Anaphylaxie entsteht meistens über mehrere Allergen-Kontakte, so dass die Betroffenen davon wissen und mit Notfall-Medikamenten versorgt sind.

Bei Verdacht auf eine Allergie wendet man sich an einen Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Allergologie“. Die Diagnostik ist wie ein Puzzle, bei dem das Gesamtbild aus verschiedenen Einzelteilen zusammengesetzt wird. Ganz wesentlich dabei ist die Selbstbeobachtung: zu welchen Zeiten und Gelegenheiten treten allergische Symptome auf?

Im Rahmen einer Blutuntersuchung können die Gesamtmenge an IgE und auch die spezifischen IgE (also beispielsweise gegen Kuhmilch, Ei, Fisch, Pollen etc.) gemessen werden.

Außerdem können verdächtige Substanzen auf oder in die Haut getestet werden.

Weiterhin ist es gerade für den Bereich der Nahrungsmittel wichtig abzugrenzen, ob ein Mensch wirklich allergisch darauf reagiert oder möglicherweise eher Störungen der Verdauung bestehen. Solche Verdauungsstörungen treten häufig für Fett, Milchzucker oder Fruchtzucker auf.

Ist die Diagnose einer Allergie gestellt, gliedert sich der Maßnahmenkatalog in verschiedene Bereiche auf:

- **Meidung des Allergens bzw. Reduktion der Allergenmenge in der Umgebung:** z. B. Reduktion der Hausstaubmilbe durch Reinigungsmaßnahmen und Verwendung geeigneter Textilien in den Wohnräumen, Bezüge von Matratze und Bettwäsche; abendliches Haare waschen und Einsetzen von Pollen-Netzen in die Fenster bei Pollenallergie.
- **konsequente Behandlung allergischer Symptome** durch Nasen-

und Bronchialsprays, Augentropfen, Tabletten. Dies ist notwendig, weil unbehandelte Allergiesymptome in der Regel zunehmen und sich auf andere Organbereiche ausweiten.

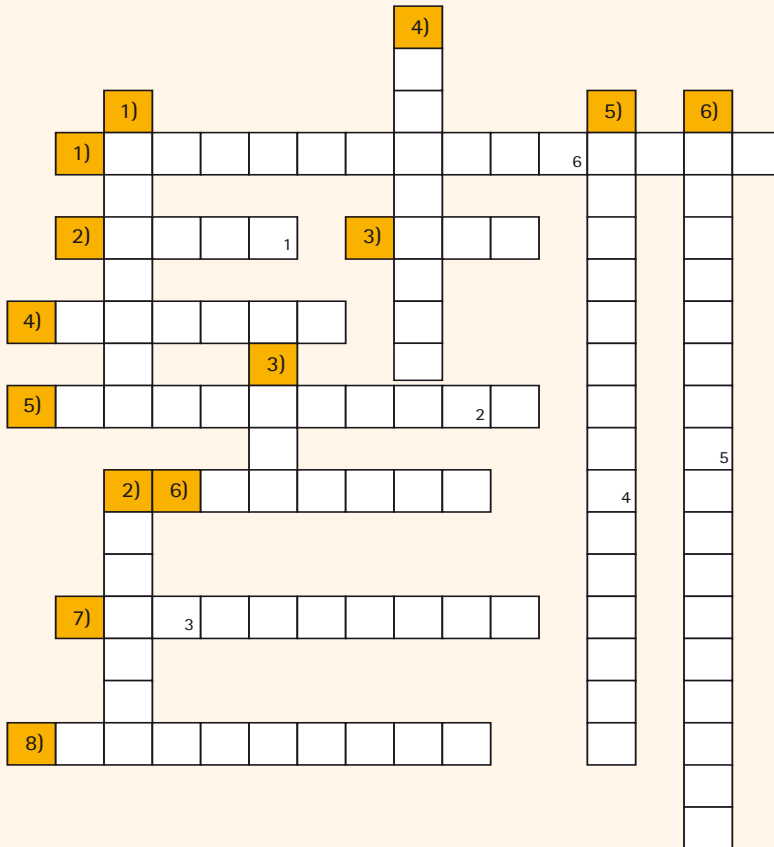
- **Einzige anerkannte ursächliche Behandlungsmethode ist die Spezifische Immuntherapie**, auch Hyposensibilisierung genannt. Dabei werden dem Körper die auslösenden Allergene zunächst in so geringer Konzentration zugeführt, dass kaum allergische Symptome auftreten. Nach und nach wird die Allergenmenge immer weiter gesteigert und so der Organismus Schritt für Schritt an die Substanz gewöhnt – das Immunsystem „verlernt“ die Allergie gegen diesen Stoff gewissermaßen.

Eine Hyposensibilisierung muss konsequent über zwei bis drei Jahre durchgeführt werden, dabei wird das Präparat in den Muskel gespritzt oder als Tablette oder Tropfen über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die Erfolgsaussichten sind bei Insektengift-Allergien ca. 95 Prozent, bei Pollen ca. 80 Prozent, bei Hausstaubmilben und Tierhaaren ca. 70 Prozent. Allergien gegen Nahrungsmittel können nicht durch eine Immuntherapie behandelt werden. ■

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

- Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V., www.daab.de
- Bundesverband Allergie- und umweltkrankes Kind, www.bundesverband-allergie.de
- Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma pina e. V., www.kinderklinik-luebeck.de/pina

» GEWINNSPIEL



Waagrecht

1. Spinnentier, findet man in Betten, allergieauslösend
2. Pracht, Glanz und Gloria
3. Armut, Leid, Elend
4. Blütenstaub
5. Lebensnotwendiger Muskel
6. Lungentätigkeit, benötigen wir zum Leben
7. Stresshormon
8. Verlangen, Begehren

Senkrecht

1. biochemische Botenstoffe im Körper
2. Aussicht, Option, Möglichkeit
3. Mumm, Tapferkeit
4. Befund, Krankheitserkennung
5. Internetanschluss, Kommunikationsbeziehung
6. Krankenhaus, Beratungsmöglichkeit

Lösung

1	2	3	4	5	6

Das können Sie gewinnen

- 1. Preis:**
Rückenfit-Set
- 2. Preis:**
Sommer-Wohlfühl-Set
- 3. Preis:**
Reiseapotheke

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse:

**EAP-Assist GmbH
Gut Nehnten, 24326 Nehnten**

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mail-Adresse schicken:

gewinnspiel@eap-assist.de

Einsendeschluss ist der 15.06.2014.

*Angestellte der EAP-Assist sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

*Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die vergangene Ausgabe der Mitarbeiterzeitung erhielten.
Die Gewinner sind:*

1. Platz: Jan Hüntens, AHG AG
 2. Platz: Wolfgang Gott,
Saint-Gobain Rigips GmbH
 3. Platz: Christian Hombach, Sparkasse Olpe
- Herzlichen Glückwunsch!*

Impressum

Herausgeber:
EAP-Assist GmbH
Dr. Barbara Ruß-Thiel,
Bernd Wittmann
Gut Nehnten
24326 Nehnten
Tel.: 04526 907400-0
Fax: 04526 907400-9
www.eap-assist.de

Layout:
Lürssen Brüggmann
Werbeagentur GmbH

Fotos:
fotolia.de, thinkstock.de

Druck:
Oeding Print GmbH

Fragen? Anmerkungen? Probleme?

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse: **kummerkasten@eap-assist.de**

» AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE HEFT



Ernährungsratgeber



Ratgeber zur Pflege



Zwischenmenschliche Beziehungen und ihre Tücken

