

15. Häufige Gesundheitsbeschwerden

Neben den genau zu bestimmenden Krankheiten, die für den Knast typisch sind, die sich aber in ihrer Form wenig oder gar nicht oder höchstens durch ihre Häufung von den Krankheiten „draußen“ unterscheiden (z.B. Zahnkrankheiten, Gelbsucht usw.), treten im Gefängnis Krankheiten auf, die sich überhaupt nicht einordnen lassen - oder nur ganz unbestimmt als sogenannte Haftsyndrome.

15.1. Störungen im Bereich der Verdauung

Unter diesem Abschnitt wollen wir Krankheiten derjenigen Organe besprechen, die an der Verdauung beteiligt sind: Mund, Speiseröhre, Magen, Darm. Mundgeruch: Ursachen können schlechte Zähne, entzündetes Zahnfleisch, Nasen- und Nasennebenhöhlenerkrankungen, Mandelentzündung, Lungenerkrankungen, Magen- und Darmerkrankungen sein. Grundsätzlich hilft nur eine Behandlung der Ursache. Vorübergehend und im Moment hilft sorgfältiges Zähneputzen nach jeder Mahlzeit, und von der/dem Knastarzt_in kannst du jedenfalls Hexoral für Mundspülungen verlangen. Besser sind „Olbas-Tropfen“ oder „Japanisches Heilpflanzenöl“, die sich zur Linderung der verschiedensten Beschwerden eignen.

Mundentzündungen:

Sie sind die häufigsten Erkrankungen im Mund. Sie können zusammen mit schweren Erkrankungen anderer Organe auftreten, wenn dabei die körperliche Abwehr geschwächt ist. Jedoch erscheint es ziemlich sicher, dass auch Streßsituation eine Entzündung auslösen kann. Dabei siehst du, wenn du den Mund anguckst, kleine weiße Flecken mit geröteter Umgebung. Es tut oft sehr weh. Mit Kamillenspülungen kannst du die Schmerzen lindern. Wird es nicht besser, dann verlange eine Ausführung zum Zahnarzt oder zur Internistin.

Pilzentzündungen (Soor) des Mundes:

Der ganze Mund tut dir weh, evtl. hast du auch ein bisschen Fieber. Wenn du den Mund anguckst, siehst du cremige weiße, quarkähnliche Flecken. Normalerweise ist die gesunde Mundschleimhaut rot. Kratzt du an den Flecken, so blutet es. Wie kommt es dazu? Der Erreger dieser Entzündung ist ein Pilz, also ein Kleinlebewesen, das normalerweise immer im Mund „lebt“, wie auch viele andere, z.B. Bakterien. Alle leben zusammen sozusagen in einem ökologischen Gleichgewicht. Wird dies gestört, kann der Pilz sich ausbreiten, z.B. bei Einnahme von Antibiotika (d.h. natürlich nicht immer) oder bei allgemeiner körperlicher Schwäche. Spülungen mit milden Kochsalzlösungen lindern die Schmerzen und fördern die Heilung. Außerdem kannst du pilzabtötende Medikamente als Spülung benutzen, z.B. Moronal-Lösung.

Zahnfäule (Karies):

Sie ist eine der häufigsten Zahnerkrankungen. Zahnfäule entsteht hauptsächlich durch ungenügende Zahnpflege. Dadurch entstehen Beläge an den Zähnen, in denen sich die Bakterien vermehren und den Zahn angreifen. Die nächste Stufe sind dann Löcher in den Zähnen und bei Nichtbehandlung Schmerzen. Diese Zahnnervenschmerzen können ausstrahlen auf Gesicht und Ohren und Kopf und nach einer Weile kann man nicht mehr feststellen, welcher Zahn eigentlich weh tut. Der Zahnnerv ist dann entzündet und da er fest umschlossen im Zahn liegt, entsteht ein Druck, der schmerzhaft ist. Wenn der Nerv abgestorben ist, hat man erstmal Ruhe vor Schmerzen. Die Ruhe trägt aber. Denn der Zahn fault weiter und vereitert meistens an der Wurzel. Das gibt dann später eine dicke Backe! Der Eiter löst Knochen und Zahnfleisch auf. Meistens hat man zu diesem Zeitpunkt pochende oder

klopfende Schmerzen. Irgendwann fließt der Eiter in die Mundhöhle und der Zahn mit dem abgestorbenen Nerv kann sich immer wieder neu entzünden. Zu diesem Zeitpunkt ist Zahnziehen die einzige Möglichkeit, die Schmerzen und Entzündungen loszuwerden. Zahnfleischerkrankungen: Die Erkennungsmerkmale sind Zahnfleischblüten, Mundgeruch, Zahnfleischentzündungen (dann ist das Zahnfleisch sehr gerötet oder bläulich). Der beste und wirkungsvollste Schutz ist die gründliche Zahnpflege. Man sollte Zahn und Zahnfleisch (von oben nach unten) mindestens 4 Minuten lang massieren, es geht zur Not auch ohne Zahnpasta. Dabei hilft, wie bei allen Erkrankungen der Mundschleimhaut und des Halses, Gurgeln mit starkem Salbeitee.

Folge von Zahnverlusten:

Fehlende Zähne bedeuten eine größere Belastung für die übrigen Zähne und Magenkrankheiten (Magengeschwüre), da die Nahrung nicht mehr genügend zerkleinert wird. Denn durch das Kauen und das Ferment, das im Speichel vorhanden ist, wird die Verdauung vorbereitet. Wenn das wegfällt, ist der Magen viel mehr belastet. Bestehe darauf, dass dir nicht nur die Zähne gezogen werden, sondern dass du auch mit Zahnersatz versorgt wirst.

Schluckbeschwerden, Halsschmerzen:

Sie kündigen - oft verbunden mit Matschigkeit und Gliederschmerzen - eine Grippe an. Schaust du mit einer Lampe in den Mund, so ist oft der Rachen dunkelrot und die Mandeln geschwollen, eventuell mit eitrigen Belägen. Sie müssen nur entfernt werden, wenn allgemeine Vergiftungserscheinungen im Blutbild zu sehen sind oder wenn die Bakterien sehr häufig wiederholt Entzündungen hervorrufen. Helfen Salbei-Tee, Hexoral (zum Gurgeln), Kamille sowie die Vermeidung zu heißer oder zu kalter Nahrung nichts, dann verlange spätestens nach 14 Tagen eine gründliche Untersuchung. Jede längere Entzündung kann etwas mit Tuberkulose, Geschwüren oder krebsartigen Geschwülsten zu tun haben! Sodbrennen: Symptome sind ein vom Magen in die Speiseröhre, oft bis zum Hals hochsteigendes brennendes Gefühl und Schmerzen hinter dem Brustbein, meistens nach dem Essen. Hervorgerufen wird das durch Reizung der Speiseröhre, z.B. durch Rückfluss von saurem Mageninhalt, also Störung des Verschlussmechanismus zwischen Magen- und Speiseröhre. Häufig kommt das in der Schwangerschaft und bei übermäßigem Alkoholgenuss vor. Aufrecht sitzen nach dem Essen hilft. Darüber hinaus kannst du Medikamente verlangen, die die Salzsäure des Magens binden, z.B. Gelusil, Phosphalugel. Lass dir auch vom Arzt Schonkost verordnen, wenn du es öfters hast.

Übelkeit, Erbrechen:

Die Ursachen sind vielfältig, u.a. verdorbene Lebensmittel, auch Medikamente, aber auch psychische, wie Aufregung, Stress, Schwangerschaft und zu niedriger Blutdruck. Zu unterscheiden ist zwischen einmaligem Vorkommen und häufigem Erbrechen. Im ersten Fall, z.B. nach Genuss verdorbener Lebensmittel, genügen zur Regulierung leicht verdauliche Nahrungsmittel und schwarzer Tee mit Traubenzucker. Bei schwerer, langdauernder Übelkeit mit Erbrechen musst du unbedingt vom Arzt die Ursache klären lassen. Solange du aber nicht zum Arzt kommst, iss am besten gar nichts. Wenn du ganz viel Durst hast, trinke nur Tee mit Traubenzucker. Wenn du sehr viel Flüssigkeit verlierst, ist eine Infusionstherapie notwendig. Der Übergang zur Nahrungsaufnahme soll dann mit Zwieback und Tee mit Traubenzucker plus einer Prise Salz beginnen, danach häufige kleine, einfache Mahlzeiten (Schonkost). Versuche dabei, das zum Essen zu kriegen, wozu du selbst Lust hast. Ganz besonders wichtig ist das bei psychisch bedingtem Erbrechen. Iß dann besser gar nichts, statt etwas was dich ekelt. Darüberhinaus solltest du auch versuchen, die zugrunde liegenden Konflikte rauszukriegen, am besten durch Gespräche mit Leuten, zu denen du Vertrauen hast. Versuche dich genau zu erinnern, in welcher Situation zum ersten Mal das Erbrechen aufgetreten ist; aber auch: in welchen Situationen hast du früher, z.B. schon als Kind, gekotzt? Und wer hat dann wie reagiert? Bestehe auf einer Klärung der Ursachen durch eine ärztliche Untersuchung.

Schluckauf:

Er ist meist eine vorübergehende, gutartige Erscheinung. Er tritt aber auch als Symptom vieler Krankheiten auf. Es gibt viele Möglichkeiten, den Schluckreflex zu unterbrechen, aber alle sind ohne sicheren Erfolg. Versuche zerstreuende Gespräche, Erschrecken, schmerzhaft Reize, Anhalten des Atems, Trinken von Eiswasser, Einatmen von starkem Rauch, evtl. auch beruhigende Medikamente. Als beste Methode bleiben aber Entspannungsübungen, die direkt auf Zwerchfell und Lunge wirken.

Durchfall:

Hierbei hast du wässrigen oder flüssigen Stuhlgang. Die Ursache kann eine Entzündung des Darms durch einen Virus oder seltener durch Bakterien (Salmonellen) sein, sehr oft aber auch Angst oder psychische Anspannung. Beim Durchfall ist der ganze Darm sehr aktiviert. Die Nahrung saust quasi durch den Darm, ohne dass die Nährstoffe oder das Wasser vom Körper aufgenommen werden. Der Darm ist gereizt. In deinem Bauch „rumort“ es. Wenn das passiert, solltest du erstmal überhaupt nichts essen, sondern nur schwachen, schwarzen Tee trinken, keine Milch, Kohletabletten „stopfen“ wirksam. Wird der Durchfall langsam besser, kannst du anfangen, Zwieback zum Tee zu essen, später auch weichgekochte Eier. Vermeiden solltest du Gemüse, rohes Obst, Gebratenes, Marmelade, Gurken, Gewürze, Kaffee, Getränke, die Alkohol oder Kohlensäure enthalten. Am wichtigsten ist viel trinken. Wie auch beim Erbrechen kannst du sehr einfach prüfen, ob die Flüssigkeitsverluste schon ernsthaft sind: Nimm ein wenig Haut am weichen Teil des Unterarms zwischen zwei Finger und halte sie wie ein Zeltdach hoch. Lässt du sie wieder los, zieht sich die Haut normalerweise sofort wieder in die alte Lage zurück. Bei ernsthaften Flüssigkeitsverlusten bleibt die Haut erhoben und zieht sich nur ganz langsam wieder zurück. Hast du eindeutig Angst-Durchfall, dann probiere Entspannungsübungen aus, z.B. das oben beschriebene „Autogene Training“.

Verstopfung:

Du merkst, dass du nur noch alle zwei, drei oder vier Tage Stuhlgang hast. Es fehlen die sonst immer wieder auftretenden Darmbewegungen und -geräusche. Du hast ein Völle- und Druckgefühl im Bauch. Die Ursache ist eine falsche Art der Ernährung, dass du zuwenig trinkst und/oder Angst, psychische Anspannung. Der Darm kann aber auch durch Entzündungen und Geschwülste verstopft sein. Wenn du das Gefühl der Verstopfung hast, d.h. wenn dein gewohnter Verdauungsrhythmus durcheinander ist, solltest du erst einmal mehr trinken, wenn's geht vor dem Frühstück zwei Glas warmes Wasser, zum anderen mehr sog. Ballast-Stoffe zu dir nehmen, wie rohes Gemüse, Salat, Apfelsaft, auch Honig. Normalerweise hat der Darm eine sog. „Peristaltik“, das ist eine natürliche wellenartige Eigenbewegung, durch die der Darminhalt durch den Darm hindurch und schließlich aus dem Körper hinausgedrückt wird. Funktioniert diese Peristaltik nicht, so wird der Darminhalt nicht weitertransportiert. Dabei wird mehr Wasser als sonst aus dem Darminhalt herausgezogen. Damit wird der Stuhl hart und kann umso schwerer weitertransportiert werden. Es ist keine bedrohliche Krankheit, sondern wird fast immer durch eine Änderung der psychischen Situation hervorgerufen. Versuche es deshalb mit etwas mehr Bewegung (Gymnastik), Atemübungen und Massage. Versuche herauszufinden, nach welcher Mahlzeit und zu welcher Tageszeit du am besten kannst.

Blähungen:

Dabei musst du einfach unheimlich oft furzen. Ursache sind Gase, die sich beim Essen und Verdauen im Darm bilden. Dazu kommt es einmal, wenn du beim Essen Luft schluckst, in psychisch belastenden Situationen oder beim Essen bestimmter Sachen, wie Gurken, Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, oder beim Trinken kohlenensäurehaltiger Getränke etc. Dem Körper schaden Blähungen nichts, obwohl sie manchmal schmerzhaft sein können. Einem selber macht es meist nur

etwas aus, weil es andere Leute stört. Sie können aber auch auf einen schweren Schaden im Magen-Darm-Bereich hinweisen. Verhindern kannst du normale Blähungen, indem du eben keine blähenden Sachen isst, beim Essen nicht „schlingst“ und versuchst, dich nach dem Essen zu entspannen. Gut gegen Blähungen sind Fenchel- und Kümmeltee und Bauchmassage. „Nervöse“ Magen-Darm-Beschwerden: Fast jeder Mensch hat einmal solche Beschwerden auf Grund von Stress, Angst, Überlastung gehabt. Oft ist dabei der ganze Bauch druckempfindlich. Durch eine „Schonkost“ kannst du versuchen, etwas dagegen zu tun. Dabei soll „Schonkost“ nur heißen, dass du das isst, was dir bekommt. Aber gerade in der Knastsituation ist es daneben noch wichtiger herauszufinden, welcher besondere Stress, welche Aufregung oder Anspannung (neben der Situation im Knast an sich) gewesen ist und die Beschwerden ausgelöst haben könnte.

Akute Magenschleimhautentzündung (Gastritis):

Du merkst, dass du keinen Appetit mehr hast, ein Völle- und Druckgefühl im Bauch, dir ist übel und du erbrichst. Manchmal glaubst du, auch richtige Schmerzen in der Magengegend zu spüren. Wenn jemand auf deinen Bauch drückt, tut es weh. Wenn du jemanden mit dieser Krankheit anschaut, sieht er müde und schlecht aus. Die Magenreizung bzw. -entzündung wird oft durch Alkohol hervorgerufen, aber auch durch Lebensmittelvergiftung. Aber vor allem durch „Stress“ jeder Art, durch andere schwere Krankheiten oder auch durch psychische Belastungen. Die Reizung der Magenschleimhaut kann soweit gehen, dass sie anfängt zu bluten. Das Wichtigste, was du machen kannst, ist: iss und trink nichts, bis die akuten Schmerzen und die Übelkeit nachlassen. Das fällt einem nicht sehr leicht. Dann fang mit wenig Flüssigkeit an (Wasser, schwacher Tee), dünne Suppen erst wenn dir dies bekommt, leicht verdauliche Sachen, wie Haferschleim, weichgekochte Eier, Milch, Kartoffelbrei. Gebratenes Fleisch solltest du längere Zeit nicht essen (1-2 Wochen) und natürlich keinen Alkohol. Daneben sind zur Heilung Entspannungsübungen wichtig. Angst und Verspannungszustände fördern die Produktion von Magensäure, was eine erneute Reizung der Magenschleimhaut bedeutet. Hierbei sind Übungen am besten, die zur Entspannung der Bauchmuskulatur führen.

Chronische Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür:

Ein Magengeschwür löst andauernde heftige und nagende Schmerzen in der Magengegend aus, meistens 1-3 Stunden nach dem Essen, je nachdem wo das Geschwür im Magen oder Zwölffingerdarm liegt. Wenn du erbrichst, lassen die Schmerzen nach oder wenn du wieder ein bisschen isst. Der Schmerz, besonders beim Zwölffingerdarmgeschwür, ist so etwas wie ein ständiger Hungerschmerz, deshalb auch nachts besonders heftig, was deinen Schlaf stark stören kann. Die wichtigste auslösende Rolle spielen emotionale Belastung; Angst, Spannung und Stress fressen einen auf, denn das Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür ist ein kraterförmiges Loch in der Schleimhaut. Die wichtigste auslösende Ursache ist „Stress“ jeder Art. Was du noch merkst, ist eine Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel, z.B. gebratenes Fleisch. Eine sichere Diagnose kann hierbei meistens nur der Arzt mit Hilfe der Magenspiegelung oder durch eine Röntgenuntersuchung stellen. Du selbst kannst dir helfen, indem du keinen Alkohol trinkst, möglichst nicht rauchst, keine Cola, keinen Kaffee, sondern nur dünnen Tee trinkst. Außerdem die oben beschriebene leichte Kost. Die Ursachen sind damit nicht weg; und wie soll man die dafür verantwortlichen Ursachen, nämlich die Situation des Knasts auflösen? Oft hilft aber, vielleicht besonders belastende, zusätzliche Probleme anzugehen, mit anderen zu besprechen, Lösungen zu finden. Regelmäßiger Schlaf und bewusste Planung deines Tagesablaufs können dir dabei vielleicht helfen. Mit einer Magenoperation können dir zwar für eine Zeit die Beschwerden genommen werden, auf lange Sicht treten aber oft schwere Verdauungsstörungen und sogar Krebserkrankungen auf. Deshalb Vorsicht, wenn der Arzt gleich zum Messer greifen will.

Lebensmittelvergiftung:

Schon draußen kommt das oft vor; vor allem in Kaufhäusern und Kantinen, wenn verdorbene

Sachen zum Essen verwendet wurden. Wie allgemein bekannt, bleibt der Knast von solchen Dingen erst recht nicht verschont. Die Folgen einer solchen Vergiftung setzen eine gewisse Zeit nach dem Essen (fünf bis zehn Stunden) schlagartig mit Magen- und Darmkrämpfen, Erbrechen, Durchfall ein, manchmal mit etwas Fieber. Auch hier solltest du dich, wie bei „Durchfall“ und „Erbrechen“ beschrieben, verhalten. Am wichtigsten ist wieder, dass du viel trinkst. Ursache dieser Beschwerden sind Bakterien (Salmonellen, Staphylokokken), die sich in dem verdorbenen Essen befinden. Nach 1-3 Tagen bist du wieder gesund. Wenn im Knast mehrere Leute davon befallen werden, solltet ihr unbedingt gemeinsam darauf bestehen, dass das entsprechende Essen untersucht wird. Versuche auf irgendeinem Weg Informationen nach draußen zu bringen, denn natürlich wird man versuchen, solche Vorfälle zu vertuschen. .

„Crohn'sche Krankheit“:

Mit diesem Namen wird eine Krankheit beschrieben, die, allgemein gesagt, eine spezielle Art der Entzündung des Dünndarms und auch des Dickdarms auslöst. Aber man hat bisher dafür keinen Erreger oder eine sichere Ursache gefunden. Es fällt aber jeder_m, der sich mit dieser Krankheit beschäftigt, auf, dass das Auftreten der Krankheit durch psychische Belastungssituationen ausgelöst wird. Die Krankheit setzt langsam ein; vielleicht mit Schlappten und gelegentlichen Bauchschmerzen; später können auch Durchfälle und kolikartige Schmerzen, die vor allem im Unterbauch auftreten, vorkommen. Zwischendurch ist dann die Verdauung völlig normal. Nur durch eine Röntgenuntersuchung des Darms mit Kontrastmittel und durch evtl. Gewebeprobe aus dem entzündeten Darm kann die Krankheit sicher diagnostiziert werden. Jede Behandlung sollte in einem vertrauensvollen Verhältnis zu einer Ärztin / einem Arzt und unter deren Kontrolle geschehen.

Hämorrhoiden:

Was du selbst merkst, sind Jucken am After und krampfartige Schmerzen beim Stuhlgang, manchmal auch hellrote Blutauflagerungen auf dem Stuhl. Wenn die Hämorrhoiden sehr stark ausgeprägt sind, können sie sich beim Pressen auch aus dem After herausdrücken. Hämorrhoiden sind erweiterte Blutgefäße rings um den After, innerhalb und außerhalb. Es sind also im Grunde Krampfadern. Häufige Verstopfungen und damit verbundenes Pressen beim Stuhlgang, Schwangerschaft und wohl auch überwiegend sitzende Arbeit fördern die Entstehung von Hämorrhoiden. In jedem Fall sollte ein_e_Arzt_in eine genaue sog. rektale Untersuchung durchführen, damit du sicher bist, dass deine Beschwerden auch wirklich „nur“ von Hämorrhoiden herrühren. Was kannst du tun? Warme Sitzbäder, so oft wie möglich (einmal am Tag); und alle die Dinge, die wir bei „Verstopfung“ beschrieben haben. Nur wenn alles nichts hilft und die Schmerzen unerträglich sind, solltest du einer Operation zustimmen. Aber warte immer erst einmal ab. Nichts verschwindet von einem Tag auf den anderen.

Madenwürmer (Oxyuren):

Jucken im Afterbereich, besonders nachts, leichte Bauchschmerzen mit Appetitmangel und Gewichtsabnahme können einen Befall mit Madenwürmern als Ursache haben. Das Weibchen der bis zu 1,5 cm langen Würmer kriecht beim Schlafen aus dem Darm und legt die Eier am After ab. Von dort können sie über Hände, Kleidung und Staub in die Nahrung und damit in den Darm gelangen. Hier entwickeln sie sich zu fertigen Würmern und erzeugen bei starkem Befall Schädigungen an der Darmwand. Entdeckt man die Würmer im Stuhl, sollte man nicht nur Medikamente einnehmen, die sie im Darm absterben lassen, sondern auch Wäsche und Räume sorgfältig reinigen.

Spulwürmer (Askariden):

Gelegentlich können Magen- und Darmbeschwerden mit Krämpfen vom Befall mit Spulwürmern herrühren. Die Eier nimmt man mit Nahrungsmitteln auf. Aus denen schlüpfen im Dünndarm

Larven, die über die Leber in die Lunge wandern und dann auch dort Symptome wie Lungenentzündung und Husten mit blutigem Auswurf hervorrufen können. Später siedeln sie sich im Darm an, legen dort die Eier, die mit dem Stuhl wieder nach außen gelangen. Selten findet man die 15-25 cm langen Würmer selber im Stuhl. Die Diagnose muss daher durch den Labor-Nachweis der Wurmeier im Stuhl gestellt werden. Charakteristische Veränderungen im Blutbild können auch ein Zeichen für eine Wurmerkrankung sein.

15.2. Beschwerden im Kopfbereich

Kopfschmerzen:

Sie treten als Symptom bei vielen Krankheiten auf, z.B. als Begleiterscheinung bei einer Nebenhöhlenentzündung, als Anzeichen eines Bluthochdrucks oder Niederdrucks, bei überanstrengten Augen, bei Verkrampfung der Halsmuskulatur oder bei einer so ernsten Erkrankung wie der Gehirnhautentzündung. Anfallsweise, meist halbseitig auftretende starke Kopfschmerzen, bekannt als Migräne, sind oft mit Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit, auch mit Erbrechen und Durchfall verbunden. In den meisten Fällen sind sie aber Ausdruck von Verspannungen psychischer und/oder muskulärer Herkunft. Wenn du öfters Kopfschmerzen bekommst, und sie sind nicht als Signal einer anderen Krankheit zu verstehen, dann versuche herauszufinden, bei welcher Gelegenheit sie auftreten und früher aufgetreten sind, und was du damit verbindest. Vielleicht sind sie auf eine verkrampfte Haltung beim Schlafen, Sitzen, Arbeiten zurückzuführen, oder du kriegst sie in bestimmten Situationen. Mit Massage von Kopf, Hals und Rücken, Entspannungsübungen oder Einreiben von Schläfen, Stirn und Nacken mit Olbas-Tropfen oder Japanischem Heilpflanzenöl kannst du die Beschwerden meist lindern. Kopfschmerztabletten, am besten Aspirin, helfen im Moment ganz gut, aber sie beseitigen nicht die Ursachen. Auch sollten sie nur gelegentlich genommen werden, weil sie sonst den Körper schädigen. Lies dazu das Kapitel 21, „Medikamente“.

Bindehautentzündung (Konjunktivitis):

Das ist eine bakterielle oder durch Viren hervorgerufene Entzündung der unter den Lidern der Augen liegenden Bindehaut. Symptome sind Jucken und Tränen der Augen, bei bakteriellen Infektionen auch eitriger Ausfluss und morgens verklebte Augenlider. Die bakterielle Entzündung wird mit antibiotischer Augensalbe behandelt, die viröse durch Spülungen mit einem Aufguss aus der Heilpflanze Augentrost (Euphraia) gelindert. Das hilft auch bei überanstrengten und durch mechanische Reizung schmerzenden Augen. Das einfachste Mittel sind Spülungen mit schwachen Salzlösungen oder Wasser. Im Stadium der Erkrankung sollte man seine Handtücher und Waschlappen mit niemandem teilen und die Hände waschen, wenn man das Auge angefasst hat, weil es ansteckend ist.

Mittelohrentzündung:

Bei Schmerzen und Druckgefühl im Ohr, Schwerhörigkeit, später auch Fieber und Schüttelfrost sollte man an eine Infektion des Mittelohrs denken. Sie tritt gehäuft als Folge einer Erkältung auf, die nicht richtig ausgeheilt wurde. Das Mittelohr, das zum äußeren Gehörgang hin durch das Trommelfell abgeschlossen wird, steht durch die „Eustachische Röhre“ mit dem Rachen in Verbindung. Da können Bakterien entlangwandern und Entzündungen hervorrufen. Die Schleimhaut der Röhre schwillt an und verschließt den Abfluss zum Rachen. Wenn der durch Flüssigkeitsansammlung im Mittelohr entstehende Druck zu stark wird, kommt es zum Platzen des Trommelfells und Eiter fließt entlang dem Gehörgang nach außen. Zur Behandlung verwendet man ein Antibiotikum, hält das Ohr warm und bleibt im Bett. Außerdem schleimhautabschwellende Nasentropfen, damit der Abfluss durch die Eustachische Röhre wieder hergestellt wird. Antibakterielle Ohrentropfen haben nur eine Wirkung bei einer Entzündung des äußeren

Gehörgangs, nicht aber bei einer Mittelohrentzündung.

[Bearbeiten]

15.2. Beschwerden im Kopfbereich

Kopfschmerzen:

Sie treten als Symptom bei vielen Krankheiten auf, z.B. als Begleiterscheinung bei einer Nebenhöhlenentzündung, als Anzeichen eines Bluthochdrucks oder Niederdrucks, bei überanstrengten Augen, bei Verkrampfung der Halsmuskulatur oder bei einer so ernsten Erkrankung wie der Gehirnhautentzündung. Anfallsweise, meist halbseitig auftretende starke Kopfschmerzen, bekannt als Migräne, sind oft mit Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit, auch mit Erbrechen und Durchfall verbunden. In den meisten Fällen sind sie aber Ausdruck von Verspannungen psychischer und/oder muskulärer Herkunft. Wenn du öfters Kopfschmerzen bekommst, und sie sind nicht als Signal einer anderen Krankheit zu verstehen, dann versuche herauszufinden, bei welcher Gelegenheit sie auftreten und früher aufgetreten sind, und was du damit verbindest. Vielleicht sind sie auf eine verkrampfte Haltung beim Schlafen, Sitzen, Arbeiten zurückzuführen, oder du kriegst sie in bestimmten Situationen. Mit Massage von Kopf, Hals und Rücken, Entspannungsübungen oder Einreiben von Schläfen, Stirn und Nacken mit Olbas-Tropfen oder Japanischem Heilpflanzenöl kannst du die Beschwerden meist lindern. Kopfschmerztabletten, am besten Aspirin, helfen im Moment ganz gut, aber sie beseitigen nicht die Ursachen. Auch sollten sie nur gelegentlich genommen werden, weil sie sonst den Körper schädigen. Lies dazu das Kapitel 21, „Medikamente“.

Bindehautentzündung (Konjunktivitis):

Das ist eine bakterielle oder durch Viren hervorgerufene Entzündung der unter den Lidern der Augen liegenden Bindehaut. Symptome sind Jucken und Tränen der Augen, bei bakteriellen Infektionen auch eitriger Ausfluss und morgens verklebte Augenlider. Die bakterielle Entzündung wird mit antibiotischer Augensalbe behandelt, die viröse durch Spülungen mit einem Aufguss aus der Heilpflanze Augentrost (Euphraia) gelindert. Das hilft auch bei überanstrengten und durch mechanische Reizung schmerzenden Augen. Das einfachste Mittel sind Spülungen mit schwachen Salzlösungen oder Wasser. Im Stadium der Erkrankung sollte man seine Handtücher und Waschlappen mit niemandem teilen und die Hände waschen, wenn man das Auge angefasst hat, weil es ansteckend ist.

Mittelohrentzündung:

Bei Schmerzen und Druckgefühl im Ohr, Schwerhörigkeit, später auch Fieber und Schüttelfrost sollte man an eine Infektion des Mittelohrs denken. Sie tritt gehäuft als Folge einer Erkältung auf, die nicht richtig ausgeheilt wurde. Das Mittelohr, das zum äußeren Gehörgang hin durch das Trommelfell abgeschlossen wird, steht durch die „Eustachische Röhre“ mit dem Rachen in Verbindung. Da können Bakterien entlangwandern und Entzündungen hervorrufen. Die Schleimhaut der Röhre schwillt an und verschließt den Abfluss zum Rachen. Wenn der durch Flüssigkeitsansammlung im Mittelohr entstehende Druck zu stark wird, kommt es zum Platzen des Trommelfells und Eiter fließt entlang dem Gehörgang nach außen. Zur Behandlung verwendet man ein Antibiotikum, hält das Ohr warm und bleibt im Bett. Außerdem schleimhautabschwellende Nasentropfen, damit der Abfluss durch die Eustachische Röhre wieder hergestellt wird. Antibakterielle Ohrentropfen haben nur eine Wirkung bei einer Entzündung des äußeren Gehörgangs, nicht aber bei einer Mittelohrentzündung.

15.3. Erkrankungen der Atemorgane

Hierzu zählen alle Körperteile, die mit der Versorgung des Körpers mit frischer Luft und Sauerstoff zu tun haben, also Nase, Mund und Lungen. Zuerst wollen wir die harmloseren Krankheiten beschreiben, später die ernsteren.

Erkältung, Grippe:

Du fühlst dich schlapp, hast Kopf- und/oder Muskelschmerzen, Schnupfen und Husten, Fieber teilweise mit Schüttelfrost. Erkältung und Grippe werden von einem Virus hervorgerufen. Das sind kleine Lebewesen, die ebenso wie auch Bakterien Entzündungen hervorrufen können. Dabei wird die Grippe von einem bestimmten, sehr ansteckenden Virus hervorgerufen, während das, was wir unter Erkältung verstehen, von verschiedenen Viren ausgelöst werden kann. Die Beschwerden bei beiden sind sehr ähnlich, deshalb besprechen wir jetzt weiter nur die Grippe. Die Grippe tritt meist gehäuft auf, d.h. viele Leute, die in einem Gebiet zusammenleben, werden davon befallen, oder eben auch viele im Knast. Oft wird nicht an eine Grippe gedacht und es als „Erkältung“ abgetan, wenn nur einzelne Leute daran erkranken. Aber im Gegensatz zur gewöhnlichen Erkältung fängt's meist schneller an; vor allem sind die Beschwerden, die wir oben beschrieben haben, viel stärker. Du fühlst dich „erschlagen“. Übertragen wird die Grippe durch Speicheltröpfchen, die beim Husten oder Niesen aus Nase und Mund herauskommen und von anderen „aufgeschnappt“ werden. Was kannst du tun? Erstmal Ruhe und wenig körperliche Anstrengung. Da du hohes Fieber haben kannst, solltest du viel trinken. Zum anderen wird dadurch auch der Schleim verflüssigt, der im Hals und in den Bronchien sitzen kann. Du kannst ihn dann besser abhusten. Gegen besonders starke Muskelschmerzen solltest du Übungen zur Muskelentspannung (wie oben beschrieben) ausprobieren. Angenehm und lindernd sind auch Inhalieren mit Kamillendämpfen und Einreibungen mit Olbas-Tropfen, Japanischem Heilpflanzenöl oder Wick-Vaporup. Heilende Medikamente gegen den Grippevirus gibt es nicht, nur lindernde Mittel. So kannst du bei allzu starken Beschwerden Aspirin nehmen. Mit alledem wirst du die Grippe in bis zu 7 Tagen überstanden haben.

Schnupfen, Heuschnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung:

Eine laufende Nase kann mehrere Ursachen haben. Bei dünnflüssigem, klarem Sekret mit Niesen und tränenden Augen handelt es sich wohl eher um eine allergische Reaktion. Der Körper reagiert dann überempfindlich auf bestimmte Substanzen, die von außen herangetragen werden. Sind es Blütenpollen, so nennt man es Heuschnupfen oder Heufieber. Die Ursache können aber auch Hausstaub, Tierhaare, Federn u.v.a. sein. Meist ist es sehr schwierig, den auslösenden Faktor herauszufinden. Psychische Anteile spielen bei vielen Menschen eine Rolle. Eine wirkliche Heilung mit Medikamenten gibt es nicht. Schleimig-eitriges Sekret lässt auf eine Entzündung schließen. Sie kann sich auf die Schleimhäute der Nase beschränken, dann sind die Erreger meist Viren, während sich bakterielle Infektionen in die mit der Nase in Verbindung stehenden Nebenhöhlen ausbreiten. Das sind Höhlungen in den Gesichtsknochen über dem Oberkiefer und den Augen. Über den Schnupfen hinaus kann es zu Fieber, Gesichts- und Kopfschmerzen (besonders vormittags) kommen. Wenn der Abfluss aus den Nebenhöhlen behindert ist, wird es beim Abklopfen der Wangenknochen und des Oberkiefers (darunter liegen die Kieferhöhlen) und der Stirn über den Augen (Stirnhöhlen) weh tun. Wenn man sich eine Weile bückt, kann es zum Druckgefühl an diesen Stellen oder auch hinter den Augen kommen. Neben einer akuten gibt es auch eine chronische Erkrankung, bei der das allgemeine Befinden nicht so beeinträchtigt ist. Meist hat man dumpfe Kopfschmerzen, eine verstopfte Nase und Schleimabfluss in den Rachen. Bei Schmerzen in den Kieferhöhlen muss geklärt werden, ob sie von einem vereiterten Zahn stammen. Bei der Behandlung ist es wichtig, dass der Abfluss offen bleibt und der Schleim verflüssigt wird. Nicht rauchen! Gut ist Inhalieren mit Kamille-Dämpfen oder Olbas-Tropfen, Wärmebestrahlung (Rotlicht) und heiße Kompressen. Fencheltee wirkt schleimlösend. Nasentropfen sollte man nicht über längere Zeit nehmen, da sie dann einen entgegengesetzten Effekt haben und die Schleimhäute

anschwellen. Bei bakteriellen Infektionen sind unter Umständen Antibiotika angebracht. Bei längeren Nebenhöhlenentzündungen sollte man auf einer Behandlung durch einen Hals-Nasen-Ohren-Facharzt bestehen.

Mandelentzündung (Angina):

Plötzlich hast du Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und hohes Fieber, vielleicht auch Schüttelfrost. Wenn du selbst - oder jemand anders - dir in den Hals schaut, siehst du stark geschwollene Mandeln rechts und links vor dem Rachen. Auf den Mandeln siehst du Eiter oder weiße Flecken. Auch der Rachen ist geschwollen und gerötet. Die Lymphknoten am Hals sind geschwollen. Wenn du tatsächlich eine bakterielle Mandelentzündung hast, muss sie mit Antibiotika behandelt werden. Ohne eine solche Behandlung können Komplikationen wie Herzmuskelentzündung oder Nierenentzündungen hinzukommen. Aber 100prozentig kann man eine solche bakterielle Angina nur durch einen genauen Test feststellen. Hierbei versucht man aus einem Abstrich von den Mandeln den Erreger herauszuzüchten. Dann wird ein Antibiogramm gemacht. Hervorgerufen wird diese Angina durch Bakterien, die sog. Streptokokken. Was kannst du tun? Du solltest im Bett bleiben, dich warmhalten, viel trinken, den Hals mit Malventee gurgeln. Schleimlösend wirkt auch Fencheltee. Bei sehr hohem Fieber und starken Schmerzen kannst du Aspirin nehmen. Wird bei dir eine Behandlung mit Antibiotika begonnen, muss sie mindestens 8 Tage durchgeführt werden, auch wenn die Halsschmerzen und das Fieber schon längst weg sind. Lies im Kapitel 21 „Medikamente“ nach. Die Angina ist sehr ansteckend; halte dir beim Husten und Niesen etwas vor den Mund und die Nase, damit nicht unnötig andere Leute angesteckt werden. Bronchitis: Du hast starken Husten, Halsschmerzen, evtl. Fieber. Der Hals kann beim Reinschauen gerötet sein, ebenso können die Lymphknoten am Hals oder an den Achseln anschwellen. Wenn du bei jemanden anderen, der eine Bronchitis hat, mit dem Ohr direkt am Rücken das Atemgeräusch abhörst, kannst du manchmal rasselnde Geräusche hören. Mit dem Stethoskop („Hörrohr“) hört man dies genauer. Die Bronchitis ist eine Entzündung eines Teils der Luftröhre und der Bronchien, die die Verbindung von Luftröhre zu den Lungen darstellen. Dabei sammelt sich zäher Schleim in den Bronchien. Und als Reaktion darauf mußt du husten. Der Körper versucht damit, den Schleim loszuwerden. Versuch möglichst nicht den Husten zu unterdrücken. Denn dann kommt der Schleim nicht heraus. Bei einer richtigen akuten Bronchitis solltest du im Bett bleiben, viel trinken, denn das verdünnt den Schleim. Und das Rauchen sein lassen; der Zigarettenrauch reizt die Bronchien zusätzlich. Außerdem ist es angenehm, zu inhalieren, z.B. heiße Kamillendämpfe, es erleichtert das Abhusten. Auch wenn dir jemand ganz kurz oberhalb der Lunge auf den Rücken klopft, hilft es den Schleim lösen. Läßt der Husten überhaupt nicht nach, hustest du immer wieder gelbes Zeug aus, kann es notwendig sein, Antibiotika einzunehmen. Aber: Vorher sollte immer eine Kultur (Antibiogramm, siehe Kapitel 21 „Medikamente“) angelegt werden, um das richtige Medikament zu kennen. Oft führt eine verschleppte Erkältung zur Bronchitis. Aber auch Zigarettenrauchen während einer Halsentzündung. Deshalb: Nicht mehr rauchen, bis alles vorbei ist.

Lungenentzündung (Pneumonie):

Hohes Fieber mit evtl. Schüttelfrost, oft Husten, Schmerzen im Brustkorb und beim Atmen treten hierbei ganz plötzlich auf. Wenn du bzw. ein anderer Mensch Lungenentzündung hat, sieht man sehr krank aus, du atmest schnell und dies tut oft weh. Klopft jemand deinen Rücken über den entzündeten Stellen ab, kann es dort einen dumpferen Klang geben als über der übrigen Lunge. Die Lungenentzündung ist meistens eine Entzündung der Lungenbläschen (Aveolen). Das sind die kleinsten Gefäße der Lunge, das äußerste Ende der Bronchien. Dort wird der Sauerstoff, den du einatmest, ins Blut aufgenommen und das Kohlendioxyd als Abfallstoff des Körpers vom Blut abgegeben. Die Behandlung der Lungenentzündung muss mit Antibiotika erfolgen. Da es aber viele verschiedene Bakterien gibt, muss auch hier vorher eine Kultur angelegt werden (siehe Kapitel 21 „Medikamente“). Entsprechend dem Ergebnis nimmst du dann das entsprechende Antibiotika ein. Ein_e Ärzt_in oder jemand die/der darin geschult ist muss regelmäßig die Lunge abhören, um den

Verlauf der Krankheit zu kontrollieren, um die genaue Ausdehnung und den Ort der Entzündung zu überprüfen. Du selbst musst im Bett bleiben, essen was dir schmeckt und viel trinken.

Tuberkulose (Tbc):

Auch hierbei handelt es sich um eine Krankheit, die durch Kleinstlebewesen, die Tuherkelbakterien, ausgelöst wird. Ob man davon befallen wird, wenn man mit ihnen in Berührung kommt, hängt sehr stark vom Allgemeinzustand ab. Nur ein kleiner Teil aller derer, die im Laufe ihres Lebens infiziert werden, erkranken, aber unterernährte, gestresste und durch andere Krankheiten geschwächte Menschen besitzen weniger Abwehrkräfte gegen die Erreger. Diese gelangen über Hautverletzungen in den Magen-Darm-Kanal, meistens aber durch die Atemluft in den Körper. So können alle Organe tuberkulös erkranken, zuerst aber hauptsächlich die Lungen. Anfängliche Symptome sind oft sehr gering, vielleicht ähnlich einer Grippe; sie können auch von allein wieder verschwinden und erst nach Jahren von neuem auffällig werden. Ein Infektionsherd in der Lunge kann sich abkapseln, dann spricht man von einer „geschlossenen“ Lungen-Tbc. Besteht eine Verbindung zur Atemluft, dann ist es eine „offene“, wobei mit Spucke und Husten die Bakterien nach außen befördert werden, wo sie andere anstecken können. Die Erscheinungen einer fortgeschrittenen Krankheit sind vor allem allgemeine Mattigkeit, Gewichtsverlust, Husten und blutiger Auswurf. Die Diagnose wird meist durch Röntgenuntersuchung der Lunge und mikroskopische Untersuchung des Auswurfs gestellt. Die Tbc-Behandlung erfolgt, wie bei jeder bakteriellen Infektion, mit speziell auf den Erreger wirksamen Antibiotika. Sehr wichtig ist es auch, die körpereigenen Abwehrkräfte durch gute Ernährung, ausreichende Ruhe und frische Luft zu unterstützen. Zur besseren Ausheilung sollte eine Behandlung außerhalb der Gefängnismauern gefordert werden.

15.4. Rheumatische Beschwerden

Unter dem Begriff „Rheuma“ versteht jeder landläufig Beschwerden, die mit den Muskeln und Knochen zu tun haben; und davon wollen wir einige besprechen.

Hexenschuß, Rückenschmerzen:

Menschen, die noch nie einen „Hexenschuss“ gehabt haben, lachen oft darüber. Sie meinen, die davon Betroffenen würden ziemlich übertreiben, wie weh es tut. Das stimmt aber wirklich nicht. Es ist ein Schmerz, vor dem man weglaufen möchte, wenn man könnte. Meist tritt der starke Schmerz ganz plötzlich auf, meist im Kreuz; und die Schmerzen können bis in beide Beine ausstrahlen. Manchmal merkst du auch ein Kribbeln in den Ober-Unterschenkeln oder sogar in den Füßen. Was passiert dabei? Zwischen den Rückenwirbeln liegen die sog. Bandscheiben. Sie ermöglichen die Bewegungen der Wirbelsäule; d.h. der einzelnen Rückenwirbel gegeneinander. Zwischen den einzelnen Wirbeln treten Nerven aus dem Rückenmark aus und führen in die Beine und andere Körperteile. Machst du nun unerwartete Bewegungen oder bückst dich schnell mit einem verspannten Rücken, werden die Rückenmuskeln verkrampft und überdehnen sich. Diese Verspannung ruft die Rückenschmerzen hervor. Bei manchen Leuten reicht es schon, wenn sie morgens falsch aus dem Bett steigen. Meistens tritt der Hexenschuss bei Leuten auf, die psychisch angespannt sind, sich dann besonders beeilen wollen oder nicht genau aufpassen, welche Bewegungen sie machen - und dann ist es passiert. Du solltest deinen Körper nicht überfordern, wenn du lange Zeit keine körperliche Anstrengung mehr gewohnt warst. Sonst kann dir das auch passieren. Was kannst du dagegen tun, nachdem es passiert ist und um einen neuen Hexenschuss zu verhindern? Zunächst solltest du, solange die akuten Schmerzen anhalten, im Bett bleiben. Dabei leg dich so hin, wie's am bequemsten ist, d.h. wo du am wenigsten Schmerzen hast, ist das Bett eine „Hängematte“, solltest du versuchen, ein Brett zu bekommen, das unter die Matratze gelegt wird. Hast du eine Wärmflasche, fülle sie öfters am Tag mit heißem Wasser und leg dich drauf. Als Hausmittel kann man auch gekochte, heiße Kartoffeln in ein Tuch packen und sich drauflegen. Nur,

heiße Kartoffeln gibt es wohl kaum für diesen Zweck im Knast. Zudem sind alle Rückenmassagen, die zur Entspannung und Entkrampfung der Rückenmuskulatur führen, gut - lies dazu Abschnitt 13.4. „Massage“. Damit solltest du aber erst beginnen, wenn die akuten Rückenschmerzen schon ziemlich abgeklungen sind. Sonst können sie noch schlimmer werden. Das geht meistens so nach 4-6 Tagen. Hast du die Möglichkeit, dich öfters in eine ganz heiße Badewanne zu legen, so tu das. Es entspannt deinen Rücken und dich. Ebenso ist zweckmäßig Einreibung mit Olbas-Tropfen oder mit einer speziellen Rückensalbe. Halten die Rückenschmerzen länger an, sollte einmal eine Röntgenaufnahme gemacht werden, um andere seltene Ursachen für die Schmerzen auszuschließen (Bandscheibenvorfall, Entzündungen und Tumore im Rückenmarkskanal usw.). Sind die Schmerzen nach einem „Hexenschuss“ abgeklungen, solltest du langsam aber regelmäßig mit Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und auch Entspannungsübungen beginnen.

Schulter- und Nackenschmerzen (Schulter-Arm-Syndrom):

Hierunter versteht man Schmerzen, die vom Schulterblatt oder auch der Muskulatur des Nackens und der Schulter ausgehend bei Schulterbewegungen in den Hals und Hinterkopf, sowie in den Ober- und Unterarm ausstrahlen können. Die Ursachen für diese Schmerzen sind oft eine falsche Schulter- und Kopfhaltung, und in der Folge eine Verkrampfung der Muskulatur des Nackens und der Schulter. Zum Beispiel kann man so etwas schnell bei ständiger sitzender Arbeit bekommen. Was hilft dir dagegen: Vorsichtige Bewegungsübungen, ohne das es schmerzen darf, und eventuell auch Massagen zur Lockerung der verspannten Muskulatur. Zusätzlich Wärme, zum Beispiel durch eine Wärmflasche. Wenn die Schmerzen überlange Zeit anhalten, kann eine Röntgenaufnahme der entsprechenden Schulter gemacht werden.

Gelenkverschleiß und Gelenkentzündung:

Durch den Bewegungsmangel im Knast kommt es häufig zu Gelenkverschleiß, dessen häufigste Ursache draußen die einseitige und unnatürliche Belastung einzelner Gelenke ist. Verkrampftes, stundenlanges Arbeiten an einzelnen Werkstücken mit immer wiederkehrenden Bewegungsabläufen, was ja gerade bei den Arbeitsaufträgen im Knast häufig ist, kann auch zu Gelenkentzündungen führen. Im Gegensatz zur Arthrosis (Gelenkverschleiß) kommen bei der Arthritis (Gelenkentzündung) zur schmerzhaften Bewegungseinschränkung, geringen Belastbarkeit und Funktionsuntüchtigkeit des Gelenks auch noch Beschwerden wie Rötung, druckschmerzhaftes Schwellung und Fieber hinzu. Manchmal machen sich die Gelenkveränderungen auch durch Reiben, Knirschen und Knacken bei Bewegung bemerkbar und sind häufig ziemlich schmerzhaft. Als Behandlung sind Wärme in Form von Salben, Bestrahlungen, Verbänden und Lockerungsübungen (keine Kraftgymnastik) lindernd. Eine fachorthopädische Untersuchung ist oft notwendig; wenn die Verschleißzeichen im Röntgenbild schon eindeutig sind, ergeben Spiegelungen des Kniegelenks (z.B. Arthroskopie) oft nichts Neues, es sei denn, du wärst bereit, dich operieren zu lassen. Syphilis, Tripper, Malaria, Leberkrankheiten, Virusinfekte und viele andere, zum Teil schwere Krankheiten können als erstes Gelenkschmerzen machen.

15.5. Hautkrankheiten

Im folgenden sollen verschiedene Hautkrankheiten besprochen werden. Gerade auf diesem Gebiet ist es oft sehr schwierig, die Ursachen herauszufinden, weil Allergien, Pilzinfektionen und Parasiten sehr ähnliche Erscheinungen hervorrufen können. Deshalb solltest du, besonders wenn keine Besserung eintritt, auf einer genauen Untersuchung bestehen.

Akne:

So wird das Auftreten von Pickeln im Gesicht, an der Schulter, auf Rücken und Brust genannt, das

fast jede_r mal gehabt hat. Sie entstehen durch Verstopfung der kleinen Fettdrüsen in der Haut, darauf siedeln Bakterien und es kommt zu kleinen Entzündungen und eitrigen Stellen. Über die Entstehung weiß man nichts Endgültiges, es dürften aber eine ganze Reihe von Faktoren eine Rolle dabei spielen: hormonelles Ungleichgewicht, falsche Ernährung, Luftverschmutzung, erbliche Veranlagung und das emotionale Befinden. Gerade dadurch kann dann ein Teufelskreis entstehen. Durch sein Aussehen wird man gehemmt, verlegen, schämt sich, bekommt eine ablehnende Haltung gegenüber seiner Haut, was wahrscheinlich die Durchblutung hemmt und damit die Heilung verhindert. Es ist also wichtig, eine liebevolle Einstellung zu seiner Haut zu bekommen. Die Akne ist besonders weit verbreitet während der hormonellen Umstellung in der Pubertät und verschwindet dann aber meist vor dem 25. Lebensjahr. Je nach der halt schwer zu findenden Ursache müsste auch die Therapie sein, also z.B. Ernährungswechsel und psychische Behandlung. Vom Arzt kann man sich austrocknende Mittel geben lassen. Unter Umständen hilft auch Sonnen- oder Höhensonnenbestrahlung. Auf alle Fälle ist es notwendig, den bakteriellen Sekundärinfektionen vorzubeugen, am einfachsten durch Reinigung mit Wasser und Seife oder medizinischem Alkohol. Wie bei allen Pickeln und Pusteln sollte man nicht kratzen, weil man dadurch kleinste Wunden macht und sie gleich mit Bakterien besiedelt, für die diese Wunden ein idealer Nährboden sind.

Furunkel:

sind durch bakterielle Haarbalginfektionen hervorgerufene große Pickel. Durch Druck auf benachbarte Nervenendungen können sie stark schmerzen. Wenn man einen mit heißem Wasser getränkten Waschlappen oder heiße Kamillentee-Beutel immer wieder auf die betroffene Stelle legt, fördert man die Durchblutung und damit den Abbau des Eiters. Im fortgeschrittenen Stadium wird sich eine weiße Haube bilden, dann kann der Furunkel vom Arzt mit einem sterilen Messer geöffnet werden. Falls von der Entzündung rote Linien ausgehen und die Lymphdrüsen in der Umgebung geschwollen sind, handelt es sich um eine Blutvergiftung, die sofort mit Antibiotika behandelt werden muss. Durch das schlechte Essen im Knast und den Bewegungsmangel werden Furunkel mitverursacht.

Allergische Hautreaktionen (Kontaktdermatitis):

Jucken und Brennen auf der Haut, Rötung und Schwellung eines bestimmten Gebietes, später Nässen und Krustenbildung können durch Kontakt mit Substanzen entstanden sein, die deine Haut reizen. Das sind manchmal alltägliche Chemikalien, wie sie in Haarfärbemitteln, Shampoos, Hautcremes, Salben, Waschmitteln oder Gegenständen, mit denen man in Berührung kommt, enthalten sind. Wenn man keinen Kontakt mehr damit hat, verschwindet es von selbst. Gegen das Jucken helfen kalte Umschläge und Bäder. Auch hier die Stellen sauber halten, um bakterielle Infektionen zu vermeiden. Nesselfieber: ist auch eine allergische Reaktion, aber des gesamten Körpers, auf eine ganz bestimmte Substanz, oft aus Nahrungsmitteln (zum Beispiel Erdbeeren) oder aus Medikamenten (Penicillin). Die Ursache kann aber auch ein Insektenstich oder seelisch bedingt sein (Schock, Angst, Stress). Am ganzen Körper große, rote geschwollene Flecken (Quaddeln), die unerträglich jucken. Es kann auch Fieber, Müdigkeit und Übelkeit auftreten. Eine gefährliche Komplikation entsteht, wenn die Schleimhäute des Halses so stark anschwellen, dass das Atmen behindert wird. Dann müssen sofort Adrenalin und Antihistamine gegeben werden. Ansonsten ist es vor allem wichtig herauszufinden, gegen was du allergisch bist.

Pilzinfektionen:

Pilze wachsen bevorzugt an ähnlichen Stellen wie Bakterien, auf den Schleimhäuten des Mundes, der Scheide, unter der Vorhaut, also in feuchtem Milieu, sowie zwischen den Zehen und im Schritt, wo zusätzlich der Säureschutzmantel der Haut schwach ist. Darum mit Seife möglichst sparsam umgehen, nur wenn der Schmutz mit Wasser allein nicht abgeht, oder die - leider teure - saure Seife benutzen. Da Pilze nur sehr langsam wachsen, haben sie kaum eine Chance gegen die mit ihnen um den Lebensraum konkurrierenden schnellwachsenden Bakterien. Da sie aber widerstandsfähiger

gegen Antibiotika sind, wachsen sie sehr gut, wenn man die konkurrierende Bakterienbesiedlung mit Antibiotika hemmt. Weiterhin ist ihr Gedeihen erleichtert, wenn die körpereigene Abwehr geschwächt ist, z.B. bei Einnahme von Cortison oder bei Diabetes, oder auf der Hautoberfläche, wo das abwehrkörpertragende Blut nicht hinkommt. Pilze wachsen normalerweise nur auf der Haut und dort nur bei Abwehrschwäche oder nach Einnahme von Antibiotika. Da die Pilze vom Infektionsherd ausgehend wachsen, sind sie meist rote Flecken, rund oder oval, werden langsam größer, schuppen am Rand und blassen manchmal in der Mitte wieder ab. Die befallenen Bezirke können jucken, einreißen, eitrige Pickel erzeugen oder die Haut auch nur vielfältig verfärben oder die Finger- bzw. Fußnägel zerstören. An den Schleimhäuten entstehen weißliche, festhaftende, teilweise brennende Beläge, die in der Scheide auch Ausfluss verursachen können. Bei unklaren Hautausschlägen ist es immer ratsam, eine_n erfahrene_n Hautarzt_in zu finden, die_der Untersuchungen mit Mikroskop und der Fluoreszenzlampe vornimmt und Kulturen anlegt, um das richtige pilzwirksame Medikament zu finden.

Fieberbläschen (Herpes simplex):

Sie treten bei manchen Menschen immer wieder auf. Es sind kleine erhabene, juckende Bläschen um den Mund oder im Genitalbereich oder im Verlauf großer Nerven, die einzeln oder gehäuft erscheinen. Es handelt sich um eine Virusinfektion, die anscheinend besonders bei Schwächung der allgemeinen Widerstandskraft, z.B. bei Erkältung oder seelischen Spannungen zu Tage tritt. Die Erscheinungen gehen meist nach einigen Wochen von allein zurück.

Krätze (Skabies):

Mikroskopisch kleine Milben graben in der Haut, besonders zwischen den Fingern, an den Brüsten und Genitalien kleine Gänge, die sich zu einem vor allem nachts juckenden Ausschlag entwickeln. Die kleinen Tierchen kriechen nur bei Wärme hervor, so dass sie meist unter der Bettdecke auf andere Menschen übertragen werden. Die Behandlung erfolgt durch mehrmaliges Einreiben mit z.B. Jacutin oder Goldgeist. Außerdem muss die gesamte Wäsche und Kleidung gereinigt werden, um die Milbeneier abzutöten.

Kopf- und Filzlaus:

werden ebenso wie die Krätze behandelt. Eine Übertragung auf andere Personen erfolgt aber leichter, zum Beispiel auch über Haarbürsten.

Anschwellen der Beine, Krampfadern:

Bei fast jedem Mensch schwellen bei langem Stehen die Beine mehr oder weniger an. Was passiert dabei? Die Venen sind Blutgefäße, die das Blut aus den Beinen und Armen zum Herz zurück transportieren. In die Venen sind kleine Klappen eingebaut, die verhindern, dass Blut wieder durch die Schwerkraft in die Beine zurückfließt beim Stehen. Die Muskulatur der Unterschenkel umgibt die Venen und unterstützt diese Arbeit. Aber es gibt auch noch Venen direkt unter der Haut, die nicht von der Muskulatur umgeben sind. Wenn du nun zu lange stehst, staut sich das Blut in diesen oberflächlichen Venen. Sie weiten sich aus und die Beine können anschwellen. Wenn dir die Beine auch weh tun, leg sie immer mal wieder hoch, wenn du kannst. Setz dich bei dauernder stehender Arbeit immer mal zwischendurch hin. Hast du das Gefühl, zu Krampfadern zu neigen (oder es hat dir zum Beispiel ein_e Arzt_in das mal gesagt), mach Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur.

15.6. Störungen im urogenotalbereich (Harnwege, Sexualorgane)

Hier sollen Krankheitserscheinungen der Harnwege, also Nierenbecken, Harnleiter, Blase, Harnröhre und der Geschlechtsorgane beschrieben werden. Alle Beschwerden in diesem Gebiet sollte man ernst nehmen, da die Krankheiten, wenn sie nicht richtig ausgeheilt werden, in

chronische Formen übergehen, die dann viel schwieriger zu behandeln sind. Zu akuten Schmerzen der Nieren (Nierenkolik) und wenn man plötzlich nicht mehr Wasser lassen kann (Harnverhaltung), findest du etwas unter dem Abschnitt 17.11. Ebenso „Blut im Urin“. Außerdem findest du im Kapitel 16. noch Spezielles zu Frauenkrankheiten des Unterleibes.

Harnwegsentzündungen:

Brennen in der Harnröhre beim Pinkeln und häufiger Drang zum Wasserlassen, obwohl dann gar nichts mehr kommt, sind Anzeichen für Entzündungen, die oft durch Escherischia-Coli-Bakterien verursacht werden. Das sind ganz normale Bewohner des Darmes, die aber in anderen Organen Krankheiten hervorrufen können. Das kann sich auf die Harnröhre beschränken, aber auch auf Blase und Nieren übergreifen. Besonders anfällig ist vorgeschädigtes Gewebe, wie es bei Abflussstörungen durch Nierensteine, bei vergrößerter Prostata oder nach mehrmaligem Tripper vorkommt. Hat man Schüttelfrost, Fieber und Schmerzen im unteren Rücken, kann das Nierenbecken mitbetroffen sein. Das prüfe man durch leichte Schläge der Faust auf die Nierengegend, die dann sehr empfindlich ist. Wichtig ist eine bakteriologische Untersuchung, damit das richtige Antibiotikum verwendet wird und um sicher zu sein, dass es kein Tripper ist. Bekommt man häufiger solche Entzündungen, dann sollte eine Röntgenuntersuchung gemacht werden, weil vielleicht irgendwo ein dauerndes Hindernis, z.B. eine Missbildung besteht. Zur Unterstützung einer Antibiotika-Behandlung oder bei leichten Beschwerden kann man Hagebutten-, Lindenblüten- und Bärentraubenblättertée trinken, die harntreibend wirken. Ein Durchspülen der Harnwege durch reichliches Trinken und auch Wärme sind nützlich. Alkohol, Kaffee und scharfe Gewürze sollte man meiden, da sie die angegriffene Schleimhaut der Harnröhre reizen können. Einige Wochen nach der Behandlung, sollte eine Kontrolluntersuchung durchgeführt werden.

Entzündung der Vorsteherdrüse (Prostata):

Die Männer-Beschwerden sind ähnlich wie bei der Harnwegsinfektion. Zusätzlich kommt es zu Schmerzen bis in den Rücken und die Hoden. Eventuell ist auch trotz gefüllter Blase kein Wasserlassen mehr möglich, weil die vergrößerte Drüse die Harnröhre verengt. Die Prostata wird mit dem Finger vom After aus getastet. Auf Druck ist sie schmerzhaft. Oft sind Prostata-Beschwerden psychisch bedingt, z.B. durch die Angst, beim Onanieren erwischt zu werden. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Zur Linderung kann man dieselben Tees wie oben unter „Harnwegsentzündungen“ genannt sowie Sitzbäder mit Kamille anwenden. Bei älteren Männern kann unter Umständen auch eine bösartige Erkrankung dahinterstehen: Eine Operation soll jedoch schon oft eine Verschlimmerung gebracht haben. Deshalb sollte nun immer mehrere Ärz_t_innen fragen, bevor man so eine Entscheidung trifft.

Tripper (Gonorrhoe), Trichomonaden:

Zwei bis acht Tage nach der Ansteckung ist ein Brennen in der Harnröhre beim Pinkeln ein erstes Anzeichen. Dann kommt es zu eiterähnlichem Ausfluss und vielleicht ist auch die Öffnung am Penis entzündet. Unbehandelt können die Krankheitserreger bald auf benachbarte (Prostata, Hoden), aber auch durchs Blut in entfernte Organe (Gelenke, Herz) gelangen. Die Übertragung erfolgt fast immer durch Geschlechtsverkehr. Um sicher zu sein, dass es ein Tripper ist, muss eine mikroskopische Untersuchung des Sekretes aus der Harnröhre gemacht werden. Behandelt wird mit Penicillin (Vorsicht vor Überempfindlichkeitsreaktionen). Wenn du Geschlechtsverkehr mit jemandem gehabt hattest, bei dem schon Tripper festgestellt wurde, solltest du dich vorbeugend behandeln lassen, auch wenn noch keine Anzeichen für eine Erkrankung vorliegen. Wichtig ist auch, dass man herausfindet, wo man sich angesteckt hat, damit man gemeinsam eine Therapie durchführt. Grundsätzlich sollte auch eine Blutuntersuchung auf Syphilis vorgenommen werden. Ähnliche, aber meist nicht so starke Symptome macht eine, besonders bei Frauen weit verbreitete Infektion mit einzelligen Geißeltierchen, den Trichomonaden, die mit den Medikamenten Clont oder Flagyl behandelt wird. Auch diese Krankheitserreger werden hauptsächlich beim Geschlechtsverkehr

übertragen, selten durch infizierte Waschlappen, Klobrillen und ähnliches.

Syphilis (Lues):

Die erste Krankheitserscheinung ist eine erhabene, gerötete Stelle, die je nachdem, wo du dich infiziert hast, am Penis oder am After, aber auch am Mund oder am Finger sein kann. Diese Hautveränderung entwickelt sich zu einer offenen, roten, geschwürartigen Wunde, die meist nicht einmal schmerzt und auf Druck unempfindlich ist. Gleichzeitig schwellen benachbarte Lymphdrüsen an. Unbehandelt heilt dieser sogenannte Primäreffekt (erste Erscheinung) rasch ab, was aber nicht heißt, dass die Erreger verschwunden sind. Im Gegenteil breiten sie sich jetzt im ganzen Körper aus, und es kommt nach einigen Wochen zum zweiten Stadium mit Allgemeinerscheinungen wie Kopfschmerzen, Fieber, Knochenschmerzen und einem Ausschlag am ganzen Körper. Selbst wenn jetzt noch nichts dagegen getan wird, verschwinden auch diese Symptome, aber nach einigen Jahren kommt es zu schweren Schädigungen an wichtigen Organen, besonders in Gehirn, und Rückenmark. Der Nachweis des Erregers (Treponema) erfolgt entweder aus dem Abstrich des Geschwürs oder durch Blutuntersuchung. Zur Behandlung muss man zwei bis drei Wochen Penicillin bekommen.

15.7. Drogenentzug, Heroinentzug

Es gibt zwei extreme Standpunkte darüber, was bei einem Entzug, insbesondere Heroinentzug, zu tun sei. Die einen sagen: intensive ärztliche Betreuung, womit sie gleich Tablettenverordnung, Injektionen, Kreislaufüberwachung und Krankenbett meinen. Die anderen sagen: keine Tabletten, gar nichts, durchstehen von Schmerzen, hart anpacken und so ähnlich. Es fällt mir daher schwer, klare Ratschläge zu geben. Wie sieht ein Entzug aus? Du wirst nervös, unruhig, schläfst schlecht. In der Magengegend sind Krämpfe, deine Glieder tun dir weh. Wenn der Entzug stärker ist, hast du Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Kreislaufstörungen, z.B. Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen. Beim Atmen fehlt dir die Luft, Angstgefühle tauchen auf. Unruhe, Zittern sind vorrangig. Wenn es noch schlimmer kommt - was Gott sei Dank nicht SO häufig ist - kann auch Bewusstlosigkeit auftreten; du musst klinische Behandlung bekommen, Infusionen, Kreislauf Überwachung u.a. Wie verhalte ich mich bei der Verhaftung? Gib klar zu verstehen, dass du drogenabhängig bist, denn es soll vorgekommen sein, dass Leute erst später in der Zelle auf den turkey (Entzug) gekommen sind. Es ist wichtig, ärztliche Behandlung zu fordern. Das Recht steht dir zu. Viel Hilfe würde ich allerdings nicht erwarten, denn man findet nicht viel Verständnis. Oft heißt es, die_ der ist ja selbst schuld. Ratsam sind eher einige Übungen, sofern das der Zustand erlaubt: ruhiges Atmen, autogenes Training, Entspannen der Muskulatur, Massage, Gespräche und Hilfen von der Zellennachbarin_ vom Zellennachbarn. Ich meine, dass es für dich wichtig ist, beim Entzug auch zu versuchen, ne Menge durchzustehen. Die Symptome sind ja Signale deines Körpers, der das Gift wieder rausschaffen muss. Man sagt, diese Krise bringt dir auch was. Ich bin mir klar darüber, dass das einfacher zu schreiben ist, als so was durchzuhalten. Oft kommt man ohne Tabletten nicht aus, z.B. Beruhigungsmittel, wie Valium, Librium, Distaneurin oder Valoron. Distaneurin hilft dir überhaupt nichts, dir wird höchstens schlecht. Und mit Valoron tauschst du deine Sucht nur gegen eine andere aus. Sei sparsam mit Medikamenten, insbesondere am Anfang, denn du weißt nicht, wie sich der Entzug entwickelt und wann du wieder zu einer_m Ärzt_in kommst. Erfahrungsgemäß ist der dritte Tag der schlimmste. Wichtig ist auch, zu erreichen, dass du in eine Gemeinschaftszelle kommst, denn es müssen Leute um dich sein, die entweder Hilfe holen oder dich beruhigen können. Sonst besteht die Gefahr von starken Depressionen mit allen Folgen. Die Frage, ob man sich auf Ersatzdrogen einlassen soll, wird von Gefangenen, die im Knast Heroinentzug durchgemacht haben; verschieden beantwortet. Dazu einen Bericht über den Entzug in der JVA Mannheim: „Grundsätzlich kommen dort alle Fixer ins Krankenrevier, wo sie von den Sanis (Arzt wird nur in dringenden Notfällen herbeigerufen) mit Ersatzdrogen behandelt werden. In

der Praxis sieht das dann so aus: der Heroinabhängige wird ans Valoron umgewöhnt, nach einiger Zeit das Valoron langsam wieder abgesetzt, evtl. mit Valium nachbehandelt bis alles überstanden ist. Einen Missbrauch der Ersatzdrogen verhindert man dadurch, dass die Medikamente nur im Beisein der Sanis verabreicht werden. Durch diese Methode kommt der Heroinentzug nicht zum Ausbruch, sondern wird überbrückt. Ein Arzt ist dabei nicht unbedingt nötig. Ich will mich nicht unbedingt dafür einsetzen, dass im Knast Ersatzdrogen verabreicht werden, aber wenn schon im Knast keine ausreichende ärztliche Betreuung möglich ist, so ist diese Methode immerhin eine Notlösung und ist vor allem weitaus ungefährlicher, als eine Radikalkur ohne ärztliche Betreuung." Nach meiner Erfahrung wird jedoch durch Valoron der Entzug nur unnötig hinausgezögert — und der Valoron-Entzug ist schlimmer als der von Heroin. Du solltest dir also überlegen, möglichst gar nichts zu nehmen, und wenn sie dich zwingen wollen, dich auch dagegen zu wehren.

15.8. Aids