

Chronisch krank: Vor der Reise zum Arzt

Eine Bescheinigung hilft in Notfällen

Ob Asthma oder Diabetes: Für chronisch kranke Menschen sollte zur Reiseplanung auch ein Arztbesuch dazugehören. Denn es ist ratsam, sich eine Reise-Unbedenklichkeitsbescheinigung ausstellen zu lassen, rät der Bund der Versicherten (BDV). Sonst kann es passieren, dass die Auslandsreisekrankenversicherung, die generell jeder und jede Reisende abgeschlossen haben sollte, die Zahlung für eine mögliche Behandlung verweigert.

Für Menschen mit chronischen Leiden wie Asthma oder Diabetes könne es deshalb vorteilhaft sein, sich vorher ihre Reise-tauglichkeit medizinisch attestieren zu lassen, erklärt der BDV weiter. Wichtig bei so einer Reise-Unbedenklichkeitsbescheinigung sei: Der Arzt oder die Ärztin muss darin klar angeben, welche Vorerkrankung konkret vorliegt und dass während der Reise keine Behandlungen dieser Krankheit erwartet werden. Der BDV weist auch darauf hin, dass einige Versicherungsgesellschaften für so eine Bescheinigung ein Formblatt für Kundinnen und Kunden vorhalten. Entsprechend sollte man sich vor der Reise bei dem Versicherer melden und all das einmal klären.

Denn Fakt ist: Falls die Versicherung leisten soll, könne dieser Nachweis für chronisch Kranke sehr wichtig werden. In vielen Versicherungsverträgen gibt es nämlich kleine Tücken, beispielsweise greift die Versicherung oft nur, wenn es sich um eine „Verschlechterung einer bestehenden Erkrankung“ handelt, wie die BDV erläu-



Ein Check beim Arzt vor dem Urlaub ist bei Menschen mit chronischen Erkrankungen ratsam. Foto: B. Nolte, dpa

tert. Der Begriff „Verschlechterung“ werde aber häufig nicht näher erläutert. Chronisch Kranke könnten aus dieser Formulierung nicht klar herauslesen, dass die Versicherung nur leistet, wenn sie während ihrer Reise unter „akuten, unvorhersehbaren Krankheitschüben“ leiden. Behandlungen dagegen, die vor der Abreise medizinisch vorhersehbar waren und während der Reise notwendig werden sowie im Zusammenhang stehende eventuelle Rücktransporte seien dann nicht versichert.

Zusammengefasst: Die Empfehlung lautet daher für alle Menschen, die chronisch krank sind, vor der Reise den Versicherungsschutz genau zu prüfen und den Anbieter wegen einer möglichen Reise-Unbedenklichkeitsbescheinigung anzusprechen und alles abzuklären.

Außerdem gilt es in diesem Zusammenhang zu beachten: Sollte der behandelnde Arzt oder die Ärztin aufgrund der vorhandenen Erkrankung von einer Reise tatsächlich abraten, dann sollte man seine Pläne für den Urlaub wirklich überdenken. Denn kommt es danach tatsächlich zu gesundheitlichen Problemen in den Ferien, die mit der chronischen Erkrankung im Zusammenhang stehen, bleibt man womöglich auf den Behandlungs- und Transportkosten sitzen, wenn dann der Versicherer die Leistung verweigert. (dpa)

Singen wir uns gesund

Viele Menschen sind überzeugt davon, stimmlich eine Niete zu sein. Dabei geht man in der Musiktherapie davon aus, dass in jedem von uns ein musikalisches Kind lebt. Es auszuleben kann sogar heilsam ist.

Von Angela Stoll

„Ich kann nicht singen.“ Diesen Satz hört der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger immer wieder. Er kontert mit Engelsgeduld, dass im Grunde jeder singen kann. Wer sagt denn auch, dass man exakt die Noten treffen muss? Doch manche Menschen sind durch negative Erlebnisse, etwa im Musikunterricht ihrer Kindheit, so sehr geprägt, dass sie sich nicht trauen, sich stimmlich auszuprobieren. Gelingt es ihnen dennoch, empfinden sie das oft wie eine Erlösung.

Ein schönes Beispiel dafür ist die Geschichte eines Kriminalkommissars, der vor einigen Jahren an einem von Bossingers Seminaren zum „Heilsamen Singen“ teilnahm. Er hatte als Kind in Musik eine glatte Sechse bekommen. Im nächsten Jahr stellte ihm sein Lehrer eine Vier in Aussicht – aber nur unter der Bedingung, sich in die letzte Reihe zu setzen und niemals mitzusingen. Daher war der Mann der festen Überzeugung, komplett unmusikalisches zu sein. Nur aus Liebe zu seiner Freundin, die eine Ausbildung zur Singleleiterin machte, nahm er an dem Seminar teil. Schon bald fasste er in der neuen Gruppe Mut – und zwar so sehr, dass er seiner Liebsten schließlich vor 40 Leuten solo-singend einen Heiratsantrag machte. „Sie hat dann auch Ja gesagt“, erzählt Bossinger. Der Mann war überglücklich. Er freute sich nicht nur über die Zusage, sondern auch darüber, dass eine Last von ihm abgefallen war und er seine Stimme wiedergefunden hatte. „In der Musiktherapie gibt es das schöne Bild, dass in jedem von uns ein musikalisches inneres Kind lebt, das singen, musizieren, lachen und tanzen möchte“, sagt der Therapeut aus dem bayerischen Syrgenstein. Es wieder zum Leben zu erwecken lohnt sich – denn Singen hat vielfältige positive Eigenschaften auf Körper und Psyche. „Menschen, die viel singen, sind ausgeglichener, seltener depressiv und besser trainiert“, fasst er zusammen.

Zunächst einmal wirkt sich Singen, in welcher Form auch immer, positiv auf die Lungenfunktion aus. „Singen ist Atemtraining“, sagt Prof. Bernhard Richter vom Freiburger Institut für Musiktherapie. Wer längere Phrasen singt, braucht dazu ausreichend Luft – muss also lernen, vertieft zu atmen, was wiederum die Durchblutung der Organe verbessert. Tatsächlich deuten Studien darauf hin, dass auch Menschen mit chronischen Lungenkrankheiten wie COPD und Asthma vom Singen profitieren. Wissenschaftlerinnen



Der Musiktherapeut Wolfgang Bossinger (mit Gitarre) gibt Seminare zum „Heilsamen Singen“, denn Singen hat vielfältige positive Eigenschaften auf Körper und Psyche. Foto: Katharina Bossinger

des London Imperial College kamen nach der Analyse mehrerer Studien zu dem Schluss, dass Singen die Lebensqualität lungenkranker Menschen steigert. Sie fanden auch Hinweise darauf, dass sich einzelne Lungenfunktionsparameter verbessern.

Auch wenn man sich meist wenig bewegt, ist Singen für den Körper so anstrengend wie leichter Sport. „Der ganze Körper erbringt eine Hochleistung“, sagt Bossinger. „Das stärkt das Herz-Kreislauf-System. Profi-Sänger sind daher fit wie Dauerläufer.“ Gleichzeitig lieferte eine Studie des Musikwissenschaftlers Gunter Kreuzt, heute Professor an der Universität Oldenburg, bereits vor Jahren Hinweise darauf, dass Singen auch das Immunsystem auf Trab bringt: Dabei wurden Mitgliedern eines Laien-Chors vor und nach einer Probe Speichelproben entnommen. Nach dem Singen waren die Werte von Immunglobulin A deutlich erhöht. Dieser Stoff hilft, In-

fektionen der oberen Atemwege abzuwehren. Doch der diesbezüglich gute Ruf von Chören ist gewaltig ins Wanken geraten, als zu Beginn der Pandemie von Corona-Ausbrüchen nach gemeinsamen Proben berichtet worden war. „Durch hat Singen leider ein schlechtes Image bekommen“, sagt Bossinger. Inzwischen habe

Auch Patienten mit Hirnschädigungen tun sich in Chören zusammen

sich die Lage aber entspannt und die Nachfrage nach Singangeboten sei enorm gestiegen. Viele Menschen, meint er, sehnen sich nach der langen Isolation gerade nach Gemeinschaftserlebnissen.

Einer der wichtigsten Aspekte beim Singen ist für Bossinger nämlich der soziale: Durch gemeinsames Singen entsteht Ver-

bundenheit. An einem kleinen Experiment konnten Forscher der schwedischen Uni Göteborg zeigen, dass sogar die Herzen von Chormitgliedern gleich schlagen. Sie untersuchten die Herzfrequenz der Sängerinnen und Sänger in Aktion und stellten fest, dass sich ihr Herzschlag als Folge koordinierten Atmens nach einigen Takten synchronisierte. Gerade für Randgruppen der Gesellschaft, etwa für Obdachlose, Strafgefangene oder chronisch kranke Menschen, können gemeinsame Proben besonders wohltuend sein.

Im Jahr 2009 gründete Bossinger mit seiner Frau Katharina die Initiative „Singende Krankenhäuser“, die sich für Singangebote in Kliniken, Altenheimen und Hospizen engagiert. „Es ist faszinierend, wenn zum Beispiel Patienten mit chronischen Schmerzen berichten, dass sie beim Singen völlig schmerzfrei sind“, berichtet er von einer Schmerzambulanz, die entsprechende Angebote macht.

Eine Rolle könnte dabei spielen, dass beim Singen offenbar körpereigene Cannabinoide ausgeschüttet werden. Immer wieder berichten Chorsängerinnen und -sänger, dass sie das Proben entspannt und glücklich stimmt. Dass sich dabei tatsächlich entsprechende Biomarker im Blut ändern, belegt ein unterhaltsames wissenschaftliches Experiment: Dafür ließ die Physiologin Saoirse O’Sullivan von der University of Nottingham Laiensänger jeweils eine halbe Stunde zusammen tanzen, Rad fahren, singen sowie Bedienungsanleitungen lesen und untersuchte ihr Blut vor und nach den Aktivitäten. Nach dem Singen stellte sie bei den Teilnehmerinnen die weitest stärkste Ausschüttung körpereigener Cannabinoide fest, gefolgt von Tanzen und Radfahren. Dagegen veränderten sich die Werte beim Studieren von Anleitungen kaum – vielmehr wurde dabei schlechte Laune beobachtet.

Es muss aber nicht immer ein Chor sein. Auch wer allein unter der Dusche oder im Auto singt, profitiert von den positiven Effekten des Singens. „Emotionen Ausdruck zu verleihen, tut gut“, sagt Bernhard Richter. Das kann auch Trauer sein – nicht umsonst haben Klagelieder in zahlreichen Kulturen eine lange Tradition. Viele Lieder sind mit starken Emotionen besetzt und wecken Erinnerungen an vergangene Zeiten.

Alzheimer-Patienten, die sich an kaum noch etwas erinnern, können oft Melodien, häufig samt Texten, erstaunlich gut abrufen. „Lieder von früher können für sie ein Türöffner sein und den Zugang zur eigenen Kindheit eröffnen“, sagt der Musikmediziner. Das liegt daran, dass Musik in einem Bereich des Gehirns gespeichert ist, der von der Krankheit lange verschont bleibt.

Auch bei anderen neurologischen Erkrankungen profitieren die Betroffenen vom Singen, allen voran beim Verlust der Sprache infolge einer Hirnschädigung (Aphasie). In schweren Fällen hat sich insbesondere die „Melodische Intonationstherapie“ bewährt: Dabei wird versucht, Patientinnen und Patienten durch Singen und rhythmischen Klopfen zum Mitsingen und -sprechen zu bringen.

Erstaunlicherweise können manchmal auch Aphasiker, die sich kaum äußern können, bekannte Liedtexte singen. Das liegt daran, dass vertraute Floskeln in der rechten, intakten Hirnhälfte verankert sind – bewusste Sprache dagegen in der linken, die bei der Störung meist geschädigt ist. Daher gibt es in Deutschland mehrere Chöre für Aphasikerinnen und Aphasiker.

Cortison ist manchmal besser als sein Ruf

Viele Menschen fürchten Nebenwirkungen, wenn von den Mitteln die Rede ist. Gerade Rheumapatienten profitieren.

Geringe Cortison-Mengen haben einer Studie zufolge auch bei längerfristiger Einnahme weniger Einfluss auf den Blutdruck und das Gewicht von Rheuma-Patienten, als oft befürchtet. Erkrankte, die zwei Jahre hinweg eine solche Therapie erhielten, nahmen im Schnitt gut ein Kilo mehr zu als nicht damit behandelte Patienten, berichten Forscher im Journal *Annals of Internal Medicine*. Ein Effekt auf den Blutdruck habe sich nicht gezeigt. Cortison kann allerdings auch eine Reihe weiterer Nebenwirkungen haben, die hier nicht untersucht wurden.

Die Wissenschaftler von unter anderem der Charité in Berlin ana-

lysierten Daten von insgesamt mehr als 1100 Betroffenen mit rheumatoider Arthritis aus fünf früheren Studien. Die Autoren der Studie schreiben, dass es zweifellos bei mittleren bis hohen Cortison-Dosen verschiedene Nebenwirkungen geben könne.

Der Begriff Cortison wird umgangssprachlich oft auch stellvertretend für Substanzen verwendet, die die Wirkung von Cortisol oder Cortison nachahmen. Fachleute sprechen auch von der Gruppe der Glukokortikoide. Derartige Präparate werden unter anderem gegen entzündliche Erkrankungen angewendet. Weil Cortison-Präparate „so gut gegen die rheumatoide Ar-

thritis helfen, nehmen 30 bis 50 Prozent der Betroffenen sie auch zwei Jahre nach der Diagnose noch – und zwar entgegen den aktuellen



Cortisoncremes haben laut Forschern weniger starke Nebenwirkungen als Tabletten. Foto: Gabbert, dpa

medizinischen Leitlinien und Empfehlungen“, schilderte Erstautor Andriko Palmowski in einer Charité-Mitteilung. Erkenntnisse zu vielen Nebenwirkungen stammen jedoch häufig aus früheren Zeiten, in denen höhere Dosen üblich waren. Für die heute genutzten geringeren Mengen seien die Daten weniger eindeutig. „Die Ergebnisse unserer Studie machen die Leitlinien nicht obsolet, denn Glukokortikoide können auch andere schwerwiegende Nebenwirkungen wie Osteoporose, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine Neigung zu Infektionen mit sich bringen“, sagte Studienleiter Frank Buttgerit (Charité).

Für viele Rheuma-Patienten und ihre Ärzte seien aber die Sorge vor einem Anstieg des Blutdrucks und einer Gewichtszunahme wichtige Entscheidungskriterien. Laut der Analyse hätten sie aber keine große Relevanz. „Stattdessen sollte die Entscheidungsfindung eher die anderen Nebenwirkungen in den Blick nehmen“, so Buttgerit.

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen hält auf einer Info-Webseite zu Cortison fest, dass die Angst vor einer Behandlung auch heute noch verbreitet sei. „Sie beruht jedoch häufig auf falschen Vorstellungen oder Fehlinformationen.“ (dpa)