

sprechstunde | doktor stutz

Heft 1/2011

www.doktorstutz.ch

Füsse

Gymnastik mit
Spassfaktor

Tom Lüthi

Gesundheit
ist mein Kapital

Alter

Nur die Liebe
zählt

Zecken

Impfaktion
in Apotheken

555 Tipps

Alle wollen sie



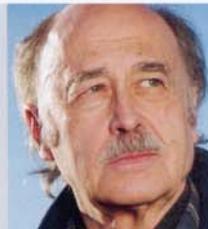
Haushalt
Vorsicht
mit Gift



Frühling
Tauwetter
für die Seele



Schule
Lektion von
Professor Largo





Dem Feld voraus.
Tom Lüthi auf seiner
Rennmaschine am Grand
Prix Barcelona. Mit dem
dritten Platz hat er einen
Podestplatz erreicht. Die
Saison 2010 beendete er
als hervorragender Vierter
in der Gesamtwertung.

«Es ist ein neues Lebensgefühl!»
Tom Lüthi, 24, über Fitness, Zielstrebigkeit und seine neuen Linsen.

gesundheit ist mein kapital



Er war der sechstjüngste Weltmeister der Geschichte. Aber auf der Strasse darf er auch mit 24 noch nicht fahren. Mit dem Patent hat es Tom Lüthi nicht eilig. «Irgendwann werde ich die Töffprüfung schon noch machen», sagt der 24-jährige Motorradrennfahrer. Auch mit der Gründung einer Familie lässt sich der Schweizer Sportler des Jahres 2005 noch Zeit, auch wenn er in festen Händen ist. Sehr wichtig ist ihm hingegen schon jetzt seine Gesundheit. «Sie ist mein ganzes Kapital.»

Wir treffen Tom Lüthi Ende Januar im Sihlcity in Zürich. Kraft- und Ausdauertraining ist im Winter angesagt, auch viele Sponsorentermine. Auf das erste Rennen am 20. März in Katar freut er sich schon jetzt. Mit dem Rennfahrer-Virus hat ihn sein Vater angesteckt. So kam es, dass er

schon als Neunjähriger sein erstes Motorradrennen fuhr, wenn auch nur mit einem Pocketbike. Seither hat ihn dieses Virus nicht mehr losgelassen. «Geschwindigkeit ist eine Höchstdosis Adrenalin, ein unvergleichbares Erlebnis, Faszination pur, die du immer wieder erleben willst, wie wenn du süchtig danach wärst.» Und was ist mit der Angst? Zum Beispiel vor einem schweren Sturz? «Angst habe ich nicht, aber Respekt. Wenn ich Angst hätte, wären die anderen schneller. Und wenn der Respekt vor einer Rennstrecke fehlen würde, dann wäre das sehr gefährlich. Natürlich reizen wir alle Möglichkeiten unserer Maschinen aus. Natürlich gehen wir ans Limit. Aber wir machen das sehr konzentriert und mit grosser Sorgfalt.»

Stürze gehören dazu. «Die Rennstrecken sind heute sehr sicher. Wir haben grosse

Sturzräume und tragen eine gute Schutzausrüstung. Wichtig ist, dass man nach jedem Sturz genau analysiert, weshalb man gestürzt ist.» Auch mit dem Leistungsdruck weiss Tom Lüthi umzugehen. «Klar, der Druck ist da, von den Fans, von den Sponsoren und von mir selber. Dieser Druck muss sein, er spornt mich an.» Und wie lange hält man einen solchen Druck aus und wann wird er unerträglich? «Die beste Zeit erlebe ich jetzt, nach dem 30. Lebensjahr wird es schwierig. Ich mache weiter, solange ich vorne mitfahren und Rennen gewinnen kann.» Was kommt nachher? Beschäftigt sich ein Rennfahrer in den besten Jahren jemals mit solchen Gedanken? «Auf jeden Fall», wirft Tom Lüthi sofort ein. «Je älter ich werde, um so mehr. Wo ich später einmal lande, weiss ich nicht. Am ehesten hat es mit Sport zu tun.»

Noch einmal kommen wir auf das Thema Stürze zu sprechen, nicht im Rennsport, sondern auf der Strasse. Woran liegt es, dass es jedes Jahr so viele schwere oder sogar tödliche Motorradunfälle auf der Strasse gibt? «Auf der Strasse ist es wegen des Gegenverkehrs und der vielen Autos, welche den Töfffahrer übersehen, viel gefährlicher als auf einer Rennstrecke. Viele meiner Rennfahrerkollegen fahren auch auf der Strasse. Und zwar mit dem nötigen Respekt. Die Strasse ist keine Rennstrecke. Das muss sich jeder merken, bevor er losfährt. Und wenn ein Töfffahrer noch sehr jung ist, empfehle ich ihm auf jeden Fall den Besuch auf einer Rennstrecke. Hier kann man lernen, wie sich ein Töff in Extremsituationen verhält und wie man reagieren muss. Die Beherrschung des Fahrzeuges ist das A und O.»

Was meint Tom Lüthi mit dem eingangs erwähnten Grundsatz «Gesundheit ist mein ganzes Kapital»? «Nur wenn ich gesund und fit bin, habe ich in meinem Beruf eine Chance. Dazu gehören tägliches Fitnesstraining, Nichtrauchen, Eigenschaften wie Zielstrebigkeit und Geradlinigkeit, eine gewisse Ausgeglichenheit sowie normales Körpergewicht.» Wieso das Gewicht? Im Rennsport muss man sich ja nicht selber fortbewegen. «Haben Sie eine Ahnung!», sagt Tom Lüthi. «Jedes Kilo zuviel muss von der Maschine zuerst beschleunigt und dann wieder heruntergebremst werden. Und dann würde auch meine eigene Ausdauerfähigkeit unter dem Übergewicht leiden.»

Von der neuen Saison verspricht sich Tom Lüthi sehr viel. Grund sind seine neuen Linsen, die er vor ein paar Monaten in seine

Implantierbare Linsen

Die Augen-Lasertechnologie hat in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht. Bei starker Fehlsichtigkeit sind der Augenlaserchirurgie jedoch Grenzen gesetzt. In solchen Fällen ist eine implantierbare Kunstlinse, welche zusätzlich zur eigenen natürlichen Augenlinse ins Auge implantiert wird, eine optimale Lösung, so dass weder Brille noch Kontaktlinsen mehr getragen werden müssen. Die beiden Augen werden im Abstand von etwa einer Woche behandelt, damit nach der Operation des ersten Auges das Resultat überprüft werden kann. Für die Anästhesie reichen Augentropfen. Rund zwei Stunden nach dem Eingriff kann der Patient schon wieder nach Hause.

Die Kunstlinsen sind problemlos verträglich. Sie werden zwischen der Iris und der natürlichen Augenlinse platziert. Sie sind weder sicht- noch spürbar. Da die entsprechenden Linsen sehr klein und weich sind, können sie durch eine sehr kleine Öffnung implantiert werden. Der operative Erfolg, das heisst das Sehergebnis, lässt sich sehr genau berechnen. Zudem könnte der Eingriff auch wieder problemlos rückgängig gemacht werden, ohne Folgen für das Auge.

Korrekturspektrum der implantierbaren Linsen: Je nach Typ der Kunstlinsen ermöglichen sie eine Korrektur von $-1,00$ bis $-24,0$ Dioptrien Kurzsichtigkeit, $+1,00$ bis $+12,0$ Dioptrien Weitsichtigkeit sowie Hornhautverkrümmungen bis $7,5$ Dioptrien. In Kombination mit einer Laserbehandlung können sogar noch höhere Sehfehler korrigiert werden.



Augen implantieren liess. «Ich bin weitsichtig und habe erst noch eine starke Hornhautverkrümmung. Deshalb trage ich seit eh und je Kontaktlinsen. Beim Töfffahren erwies sich das als nicht sehr ideal. Erstens trocknen die Augen durch den Fahrtwind sehr schnell aus. Und zweitens haben sich die Linsen immer wieder mal verschoben,

Tom Lüthi's Augenoperation auf TeleBärn: www.santemediac.ch/de/tv-sendungen/medical-talk.515/linsen-implantation.1046.html

so dass ich alles andere als gut sah.» Schon in jungen Jahren suchte Tom Lüthi im Internet nach einer besseren Lösung und stiess dabei auf den bekannten Berner Augenarzt Dr. Walter Aus der Au. Rasch zeigte sich, dass eine übliche Laserbehandlung nicht in Frage kam. Dazu war seine Hornhaut zu dünn und die Hornhautverkrümmung zu kompliziert. Die einzige Lösung war eine spezielle, massgeschneiderte implantierbare Linse. Nach langer, sorgfältiger Abklärung und Planung war es im letzten Dezember so weit. In beide Augen wurde je eine Kunstlinse eingesetzt. Vom Resultat ist Tom Lüthi begeistert: «Ich muss sagen, es ist wirklich super. Ich habe sofort nach dem Eingriff gut gesehen und hatte nicht die geringsten Beschwerden. Es ist schlicht ein neues Lebensgefühl.» |



Augenzentrum Centre de l'oeil Dr. Aus der Au

Augenzentrum
Dr. Aus der Au Bern AG
Sennweg 6
3012 Bern

Telefon 031 302 43 44
oder 031 302 17 70
Telefax 031 302 17 71

Augenzentrum
Dr. Aus der Au Freiburg AG
Les Galeries du Rex
Route des Arsenaux 3c
1700 Fribourg

Telefon 026 350 11 30
Telefax 026 350 11 31
info@darausderau.ch
www.darausderau.ch

Das neue KAMRA-Implantat bei Alterssichtigkeit

Die Implantation einer KAMRA-Linse ist ein modernes Verfahren zur Behandlung der Alterssichtigkeit. Dabei wird eine hauchdünne Mini-Blende in die Hornhaut eingesetzt, um die Lesebrille überflüssig zu machen. Das KAMRA-Implantat lässt sich wenn nötig mit einer Femto-Lasik kombinieren, um eine eventuell bestehende Fehlsichtigkeit zu korrigieren. Die KAMRA-Linse ist deutlich kleiner als eine herkömmliche Kontaktlinse. Sie wird ambulant eingesetzt. Zur Betäubung sind lediglich Augentropfen erforderlich. Das KAMRA-Implantat verbessert vor allem das Sehvermögen auf nahe und mittlere Entfernungen, so dass man die Preisschilder beim Einkaufen, das Handy oder den Computer gut erkennen oder auch die Tageszeitung gut lesen kann. Zum längeren Lesen kann gelegentlich noch eine Lesebrille erforderlich sein, da nur ein Auge operiert wird.



PUBLIREPORTAGE

Implantierbare Linsen – die Alternative zum Laser

Implantierbare Linsen ermöglichen eine hohe Sehqualität unabhängig von der Korrektur der Sehschärfe. Grosser Vorteil ist die Tatsache, dass die Hornhaut nicht angetastet wird und der Eingriff vollumgänglich reversibel ist. Daher gibt es keine Probleme wie beispielsweise das trockene Auge.

Visian-ICL, eine implantierbare Linse höchster Qualität, wird in der Schweiz hergestellt und erfüllt höchste Qualitätsanforderungen. Sie ist mittlerweile in 50 Ländern erhältlich, darunter auch in den USA und Japan. Bis heute wurden weltweit über 200 000 Visian-ICL implantiert. Viele Hochleistungssportler vertrauen auf die ICL wie Bergsteiger, Tiefseetaucher, Fussballer, Eishockeyspieler, Skifahrer oder Motorsportler.

Hersteller der Linse ist STAAR Surgical AG in Nidau. Die Firma wurde 1982 gegründet. In den USA ist STAAR einer der führenden Intraokularlinsen-Hersteller. Die Einführung des Collamer-Materials war 1993 Startschuss für die Produktion der Visian-ICL, eine implantierbare Kontaktlinse, welche von Beginn weg in Nidau produziert wird. In verschiedenen Entwicklungsschritten entstanden die heute verfügbaren Visian-ICL für alle Korrekturen im refraktiven Bereich.

Vertrieb in der Schweiz:
Domedics AG
Birkenstrasse 22
5432 Neuenhof

Domedics AG wurde im Jahre 1989 gegründet und ist eine in der Ophthalmochirurgie spezialisierte Vertriebsgesellschaft. Schwerpunkte sind Intraokular- und refraktive Linsen sowie Zubehör. Die Servicefirma verfügt über ein ausgezeichnetes Know-how im Bereich der Speziallinsen.



www.domedics.ch



www.staar.com



www.visianinfo.com