

SENDUNG VOM 27.02.2024



- 1 SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNG:**
SYMPTOME ERKENNEN UND BEHANDELN
- 2 GASTRITIS:**
SYMPTOME ERKENNEN UND BEHANDELN
- 3 SCHWARZER HAUTKREBS:**
SYMPTOME, BEHANDLUNG UND
FRÜHERKENNUNG
- 4 HAUSAPOTHEKE:**
DIE FICHTE HILFT BEI ERKÄLTUNGEN
- 5 SARKOIDOSE:**
KNÖTCHEN IN LUNGE, HERZ UND ANDEREN
ORGANEN

1 **SEHNENSCHIEDENENTZÜNDUNG:** SYMPTOME ERKENNEN UND BEHANDELN

Eine Sehnenscheidenentzündung entsteht meist durch eintönige oder ungewohnte Bewegungen, häufig an der Hand, aber auch an Arm oder Fuß. Ursachen, Symptome und Behandlung sowie Hausmittel im Überblick.

Sehnen verbinden im ganzen Körper Knochen und Muskeln miteinander. Dort, wo die Sehnen einer besonderen Belastung ausgesetzt sind, werden sie zum Schutz von einer Hülle umgeben – der Sehnenscheide. Diese Hülle ist mit einer Flüssigkeit (Synovia) gefüllt, sodass die Sehne im wahrsten Sinne des Wortes reibungslos durch die Schutzhülle gleiten kann.

Sehnenscheidenentzündung – akut und chronisch
Bei Überlastung kann das feine Gewebe der Sehnenscheide anschwellen. Dann kommt es zu mehr Reibung am umliegenden Gewebe. Oftmals führen Sehnen ohnehin durch enge Tunnel und sogenannte Fächer, anatomische Lücken, die zum Beispiel durch feste Bänder begrenzt sind.

Die Reibung dieser Strukturen an der angeschwollenen Sehnenscheide wird stärker, das Gleiten wird immer schwerer. Es entsteht eine Sehnenscheidenentzündung. Medizinerinnen und Mediziner sprechen auch von Tendovaginitis. Die kann im Prinzip überall auftreten, wo die Sehnen von einer Schutzhülle umgeben sind. Besonders häufig ist sie an den Handgelenken. Akute Beschwerden können sich bei Ruhigstellung oft nach wenigen Tagen bessern. Allerdings kann eine Sehnenscheidenentzündung, insbesondere bei nicht ausreichender Behandlung, auch chronisch werden und über Wochen, sogar Monate, anhalten. Die Entzündung unterhält sich dabei selbst: Die andauernde Reibung führt zu bleibenden Knötchen und Narben im Bindegewebe. Diese Verdickungen verstärken die Reibung und damit die Entzündung. So kann ein hartnäckiger Teufelskreis entstehen.

Symptome: Schmerzen bei Bewegung

Eine Sehnenscheidenentzündung macht sich vor allem durch ziehende und stechende Schmerzen bemerkbar. Erst treten die Beschwerden nur in Bewegung auf, wenn die Sehnenscheidenentzündung länger andauert aber auch in Ruhe oder nachts. Außerdem kann die betroffene Stelle geschwellen,

warm oder gerötet sein. Meist reagiert der Bereich empfindlich auf Druck. Manchmal reibt oder knirscht die betroffene Stelle auch bei Bewegung hörbar. Eine Sehnenscheidenentzündung kann auch mit einer Bewegungseinschränkung einhergehen.

Ursachen: Überlastung und einseitige Bewegung als typische Auslöser

Hinter einer Sehnenscheidenentzündung steckt in der Regel als Ursache eine Überlastung – durch eine ungewohnte Belastung oder monotone Bewegungen. Seltener können auch Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Infektionen zu Sehnenscheidenentzündungen führen. Ein paar Beispiele im Überblick:

- **Sehnenscheidenentzündung am Handgelenk und Unterarm:** Das Handgelenk schmerzt vor allem, wenn es nach oben Richtung Unterarm bewegt wird. Sportarten wie Tennis oder Golf können Auslöser sein, aber auch ungewohnte Belastungen wie Renovierungs- oder Gartenarbeiten. Jedoch müssen nicht immer besondere körperliche Anstrengungen dahinterstecken – im Gegenteil: Auf dem Handy tippen oder am PC arbeiten sind häufige Auslöser von Sehnenscheidenentzündungen oder anderen schmerzhaften Problemen an den Handgelenken, Fingern oder am Unterarm. Auch Menschen, die etwa viel stricken oder Musik machen, sind gefährdet.
- **Sehnenscheidenentzündungen am Fuß:** Wer ohne ausreichendes Training in ungeeigneten Schuhen oder mit einer Fuß-Fehlstellung lange Strecken geht oder läuft, riskiert eine Sehnenscheidenentzündung am Fuß oder Unterschenkel. Jogger sind besonders gefährdet. Hier ist oftmals die Sehnenplatte der Fußsohle oder die Achillessehne betroffen.
- **Sehnenscheidenentzündung am Daumen oder anderen Fingern:** Hier kennen viele vor allem zwei Spezialfälle: Der erste ist die Quervain-Krankheit (Tendovaginitis de Quervain). Dabei sind die Sehnen der Daumenmuskeln betroffen. Ursache ist meist eine Überlastung durch häufige Bewegung des Daumens von der Handfläche weg – wie man es auch beim Tippen auf dem Handy macht. In diesem Fall wurde auch schon die Bezeichnung Handydaumen benutzt. Die zweite Spezialform ist der Schnappfinger oder auch schnellende Finger: Dabei ist die Beugesehne eines Fingers verdickt, sodass es zum schmerzhaften Schnappen beim Beugen oder

Strecken kommt, weil die Sehne nicht mehr richtig gleiten kann.

- **Sehnenscheidenentzündung am Ellenbogen oder Arm:** Auch in diesem Bereich ist vor allem eine Sonderform zu nennen: der Tennisarm oder Tennisellenbogen. Dabei ist der Sehnenansatz entzündet, der die Muskulatur mit dem Ellenbogenknochen verbindet. Neben Tennisspielern sind vor allem Handwerker, Bauarbeiter und Menschen, die viel am Computer arbeiten betroffen.

Diagnose: Im Zweifel zum Handchirurgen

Meist ist die Hausärztin oder der Hausarzt die erste Anlaufstelle. Oft lässt sich schon im Gespräch (Anamnese) erahnen, ob es sich bei den Beschwerden um eine Sehnenscheidenentzündung handelt. Spezielle Bewegungstests geben dann meist Aufschluss. Wie zum Beispiel der sogenannte Finkelstein-Test: Dabei schließt man die Faust um den Daumen und kippt diese nach unten zum kleinen Finger hin ab. Wenn es schmerzt, hat die oder der Betroffene in aller Regel eine Sehnenscheidenentzündung am Daumen (Quervain).

Manchmal zeigt sich dabei zusätzlich eine Schwellung – ein sogenanntes Ganglion, umgangssprachlich auch Überbein genannt. Bei Unsicherheiten sollte ein Facharzt für Handchirurgie hinzugezogen werden, der auf die Diagnostik und Therapie für Schmerzen in der Hand spezialisiert ist, auch ganz unabhängig von einer Operation. Eine Verwechslung mit Arthrose-Schmerzen, die ebenfalls häufig Daumen, Finger und Hand betreffen, sollte unbedingt vermieden werden. Nur in Ausnahmefällen, wenn sich mit Anamnese und Tests beim Spezialisten keine eindeutige Diagnose stellen lässt, können Ultraschall und MRT notwendig werden.

Chronische Entzündung vermeiden

Je früher eine Sehnenscheidenentzündung konsequent behandelt wird, desto schonender die Therapie. Bei unzureichender Behandlung wird eine Sehnenscheidenentzündung leicht chronisch, da sich der Teufelskreis von Entzündung, Vernarbung und weiterer Einengung selbst verstärkt. Langwierige Krankheitsverläufe mit andauernden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Alltag und Hobby sowie mit langen beruflichen Ausfall- und Rehabilitationszeiten sind gefürchtete Folgen, die bei frühzeitiger gezielter Behandlung oft vermieden werden können.

Behandlung und Hausmittel: Schiene, kühlen oder wärmen, Physiotherapie, Schmerzmittel

In der Regel wird zunächst konservativ – also ohne Operation – behandelt. Das bedeutet:

- **Ursache vermeiden:** Den Auslöser des Problems einstellen. Wenn das nicht möglich ist, weil man eine Sehnenscheidenentzündung durch PC-Arbeit hat, im Job aber weiter viel am Rechner sitzt, kann es auch helfen, den Arbeitsplatz anzupassen – zum Beispiel die Handballen beim Schreiben vor der Tastatur auflegen oder eine ergonomisch geformte Maus nutzen.
- **Schonen:** Die betroffene Stelle ruhig halten. Schienen, Tapes oder Bandagen können dabei unterstützen.
- **Kühlen oder wärmen:** Erlaubt ist, was hilft. Also ausprobieren, ob eher Wärme oder Kälte die Beschwerden lindert. In der Regel hilft Kälte bei akuten Entzündungen, wenn der schmerzende Bereich warm, geschwollen und gerötet ist. Bei chronischer Reizung empfinden viele Menschen eher Wärme als wohltuend.
- **Physiotherapie:** Manuelle Behandlungen, Dehnübungen und Übungen für die muskuläre Balance in der Physiotherapiepraxis können Linderung bringen und sind für die erfolgreiche Rehabilitation entscheidend. Spezialisierte Handtherapeutinnen und Handtherapeuten haben eine Zusatzausbildung für die besonders gezielte Behandlung schmerzhafter Erkrankungen von Hand und Arm.
- **Schmerz- und entzündungshemmende Mittel:** Um die Beschwerden zu lindern, können Betroffene entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac nehmen. Manchen Menschen helfen auch kühlende Salben mit entzündungshemmendem Wirkstoff. Aber Achtung: Auch frei verkäufliche Mittel können Nebenwirkungen haben und sollten nur für eine begrenzte Zeit eingenommen werden.
- **Cortison-Spritzen:** Die Abschwellende und entzündungshemmende Wirkung von Cortison kann die akute Entzündung einer Sehnenscheide eindämmen. Wiederholte Injektionen aber können dem Sehngewebe langfristig eher schaden, sodass diese Behandlung nicht beliebig wiederholt wird.

Wann ist eine OP sinnvoll?

Wenn die konservative Behandlung keine Besserung bringt, kommt eine OP infrage. Je nachdem, wo die Sehnenscheidenentzündung genau ist, werden zum Beispiel überschüssiges Bindegewebe entfernt oder einengende Bänder durchtrennt, um mehr Platz zu schaffen: beispielsweise ein Ringband beim Schnappfinger oder ein Band am Handgelenk, das die Daumensehnen im sogenannten ersten Sehnenstreckfach einengt. Ziel der OP ist, dass die Sehne wieder reibungslos gleiten kann. Der Eingriff kann oft ambulant und minimalinvasiv, also ohne große Schnitte, durchgeführt werden. In der Regel ist die OP mit einer lokalen Betäubung möglich.

Wie kann man einer Sehnenscheidenentzündung vorbeugen?

Am besten lässt sich vorbeugen, indem man monotone Bewegungen oder Überlastungen meidet – das ist natürlich oft leichter gesagt als getan. Aber auch schon kleine Pausen, in denen die belasteten Bereiche gelockert und gedehnt werden, können einer Sehnenscheidenentzündung vorbeugen. Wer viel am PC schreibt, sollte die Handballen dabei auflegen. Statt auf dem Smartphone mit den Daumen zu tippen, legt man das Gerät am besten auf den Tisch und nutzt stattdessen andere Finger bei der Bedienung. Beim Joggen oder Spazieren sollte man auf gut passende Schuhe achten und das Training langsam steigern, damit sich der Körper an die Belastung anpassen kann.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. med. Tobias Lutz Chirurgie Bad Schwartau Facharzt für Plastische und Ästhetische Medizin Handchirurgie
Am Kurpark 1 23611 Bad Schwartau

Baptist Peltner Ergo und Hand – Praxis für Ergotherapie und Handrehabilitation Ergotherapeut und zertifizierter Handtherapeut Eutiner Ring 8a 23611 Bad Schwartau

2

GASTRITIS:**SYMPTOME ERKENNEN UND BEHANDELN**

Es gibt drei verschiedene Formen der chronischen Gastritis: Typ A, B und C. Alle Infos zu Symptomen, Ursachen und Behandlung einer Magenschleimhautentzündung.

Wohl fast jedem ist schon einmal etwas auf den Magen geschlagen: Stress und Ernährung spielen bei der Volkskrankheit Magenschleimhautentzündung (Gastritis) eine Schlüsselrolle. Während die schleichend verlaufenden chronischen Formen oft lange unbemerkt bleiben, äußert sich eine akute Magenschleimhaut sehr unangenehm mit Symptomen wie plötzlichen heftigen Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit und Aufstoßen. Diese Beschwerden können chronisch werden.

Der Magen als Hochleistungsorgan

Im Magen legt das verspeiste Essen den ersten längeren Zwischenstopp ein. Hier wird es weiter zerkleinert, durchgeknetet und in ätzender Magensäure eingeweicht: 35 Millionen Drüsen in der Magenschleimhaut produzieren täglich drei Liter Magensaft, um die Nahrung anzuverdauen und darin befindliche Keime abzutöten. Damit sich der Magen nicht gleich „selbst verdaut“, stellen dafür spezialisierte Zellen einen zähflüssigen Schleim her, der die Magenschleimhaut mit einem dünnen Schutzfilm überzieht. Ist dieser Schutzmantel beschädigt oder zu viel Magensäure vorhanden, kann die Magenschleimhaut Schaden nehmen und sich entzünden – eine Gastritis entsteht.

Mögliche Auslöser einer akuten Gastritis

- zu viel Nikotin, Alkohol, Kaffee, scharfes Essen
- Lebensmittelvergiftungen
- psychische oder physische Belastungen (Angst, Stress, Unfälle)
- Infektionen mit Bakterien, Viren, Schimmelpilzen
- Medikamente (insbesondere Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen, vor allem in Kombination mit Kortison, außerdem nichtsteroidale Antirheumatika, Immunsuppressiva)
- Strahlentherapie

Ursachen einer chronischen Magenschleimhautentzündung

Die Ursachen für eine chronische Gastritis sind verschiedener Natur. Dementsprechend unterscheiden Mediziner die Gastritiden nach Typ A, B oder C.

Typ-A-Gastritis: Autoimmunkrankheit. Bei dieser eher seltenen Form bildet der Körper aus bisher nicht verstandenen Gründen Abwehrstoffe gegen bestimmte Zellen der Magenschleimhaut. Die sogenannten Belegzellen stellen eigentlich Magensäure her – durch den Autoimmunangriff gehen sie nach und nach zugrunde. Da die Belegzellen außerdem den sogenannten Intrinsic Factor produzieren, der die Aufnahme von Vitamin B12 im Darm steuert, ist bei dieser Form der Gastritis auch die Vitaminaufnahme aus dem Essen gestört. Die Folge ist eine Blutarmut (perniziöse Anämie).

Typ-B-Gastritis: bakterielle Infektion. Typ B ist die häufigste Form, hier ist meist das Bakterium *Helicobacter pylori* schuld. Etwa die Hälfte der Erwachsenen ist damit infiziert, oft ohne es zu wissen. Die Übertragungswege sind noch nicht vollkommen geklärt, doch tritt die Infektion unter Personen mit engem Kontakt gehäuft auf (etwa in Familien). Der Keim hat sich speziell an die rauen Lebensbedingungen im Magen angepasst und kann sich dort auch einnisten, ohne Beschwerden zu verursachen. Doch gilt er als Risikofaktor für Magengeschwüre und bösartige Tumoren.

Typ-C-Gastritis: chemisch-toxische Reizung. Etwa jede dritte bis vierte Magenschleimhautentzündung wird durch Schmerzmittel oder andere chemische Reize ausgelöst. Wer häufig Schmerztabletten oder bestimmte andere Medikamente einnimmt, sollte mit seinem Arzt eventuell nach milderer Alternativen suchen. Weitere Auslöser für Typ-C-Gastritis sind ein stark übermäßiger Alkoholkonsum oder – sehr selten – ein sogenannter Gallereflux: Gallensaft gelangt aus dem Zwölffingerdarm in den Magen.

Gastritis: Symptome treten oft nur bei der akuten Entzündung auf

Eine akute Gastritis beginnt meist mit einem Brennen oder Druckgefühl in der Magengegend. Saures Aufstoßen, ein aufgeblähter Bauch, Magen- oder Rückenschmerzen können hinzukommen, auch Übelkeit und Erbrechen. Oft ist der Oberbauch druckempfindlich. Die chronische Magenschleimhautentzündung bleibt symptomlos oder verursacht nur leichte Beschwerden nach den Mahlzeiten wie Aufstoßen oder Völlegefühl.

Bei einer ausgeprägten Typ-A-Gastritis können durch die begleitende Blutarmut Müdigkeit, Kurzatmigkeit und Schwäche auftreten.

Diagnose einer Magenschleimhautentzündung erfolgt durch den Facharzt

Der Arzt wird sich nach den Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, nach möglichen Vorerkrankungen und Medikationen erkundigen. Eine Ultraschalluntersuchung des Oberbauchs kann sinnvoll sein, um Gallensteine auszuschließen.

Die Diagnosesicherung erfolgt durch eine Magenspiegelung (Gastroskopie) beim Facharzt (Gastroenterologe). Für die Untersuchung schiebt er einen dünnen, flexiblen Schlauch (Endoskop) durch die Speiseröhre bis in den Magen. Das tut nicht weh, ist aber etwas unangenehm. Über eine eingebaute Kamera kann der Arzt nun das Mageninnere betrachten. Von auffälligen Stellen entnimmt er kleine Gewebeproben für die feingewebliche Untersuchung im Labor. Eine Helicobacter-Infektion kann gegebenenfalls in der Gewebeprobe nachgewiesen werden. Andere Nachweis-Methoden sind Stuhlprobe oder Atemtest. Bei Verdacht auf eine Typ-A-Gastritis ist eine Blutuntersuchung angezeigt, um eventuelle Antikörper nachzuweisen.

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit oder Völlegefühl können von ganz harmlosen Verdauungsstörungen ausgelöst, aber auch von einem Reizmagen oder schwerwiegenden Erkrankungen verursacht werden. Deshalb sollte man einen Arzt aufsuchen, wenn Magenbeschwerden länger als 14 Tagen andauern. Die Behandlung richtet sich nach der Gastritis-Ursache und -Form.

Ernährung bei einer Gastritis: Magenschonend essen

Eine akute Gastritis verschwindet meist rasch, wenn man den Magen schont. Alles, was Entzündungen anfeuert, muss reduziert werden: vor allem Stress und falsche Ernährung.

Zu viel, zu fettes, zu scharfes, aber auch zu süßes Essen bedeutet Schwerstarbeit für den Magen. Er reagiert gereizt, produziert mehr Säure, seine Muskeln verkrampfen schmerzhaft. Auch Kaffee und Alkohol kurbeln die Magensäure-Produktion an, außerdem

frittierte, panierte und geräucherte Lebensmittel, Wurst, Feinkostsalate und andere Fertigprodukte. Bei Gastritis A gelten andere Ernährungsempfehlungen. Selten treten Beschwerden nach dem Essen auf. Der Magen produziert nicht zu viel Säure, sondern zu wenig. Darum kann ein Glas Zitronenwasser zum Essen bei der Verdauung helfen. Auch ist es für Betroffene wichtig, Nährstoffmangel – etwa Vitamin B12 – im Blick zu haben und gegebenenfalls zu substituieren. Da bei Gastritis A das Immunsystem gegen eigene Körperzellen kämpft, sollte Wert auf eine entzündungshemmende, darmschonende Kost gelegt werden.

Gastritis durch Stressabbau behandeln

Wichtig ist auch im übertragenen Sinne, nicht „alles in sich hineinzufressen“, sondern achtsam mit sich selbst umzugehen. Magen und vegetatives Nervensystem hängen eng zusammen. Bei wiederkehrenden Magenproblemen gilt es, Ruhezeiten zu schaffen und Stressquellen zu identifizieren, um Auswege aus der Stressfalle zu finden. Hilfreich sind zudem entspannende Rituale:

- Zwei bis drei Mal pro Woche einen Oberbauchwickel mit Sauerklee-Essenz machen: einen Esslöffel Sauerklee-Essenz auf einen Viertelliter Wasser, den Wickel für 15 bis 20 Minuten auflegen.
- Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Meditation oder Massagen in den Alltag einbauen.

Vorsicht mit Säureblockern und anderen Medikamenten

Auf Dauer – länger als zwei bis vier Wochen – sollte man ohne ärztlichen Rat keine Säureblocker (PPI) nutzen, auch wenn Nebenwirkungen selten auftreten. Es gibt aber mildere, naturheilkundliche Alternativen, die den Magen beruhigen können, etwa Tees und Arzneien mit Auszügen aus Kamille und Tollkirsche.

3

SCHWARZER HAUTKREBS: SYMPTOME, BEHANDLUNG UND FRÜHERKENNUNG

Das maligne Melanom ist der gefährlichste Hautkrebs. Anhand seiner Symptome rechtzeitig entdeckt, hat der schwarze Hautkrebs gute Chancen auf Heilung. Auch im fortgeschrittenen Stadium werden die Behandlungen erfolgreicher.

Etwa jeder 50. Mensch in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an einem malignen Melanom. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass sich die Zahl weiter erhöhen wird und auch vermehrt junge Menschen erkranken. Bei Hautkrebs wird zwischen der hellen und schwarzen Form unterschieden. Der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) ist besonders gefährlich, weil er sich bereits früh im Körper ausbreitet.

Was ist ein malignes Melanom?

Das maligne Melanom ist ein bösartiger Hauttumor, der aus den Pigmentzellen (Melanozyten) der obersten Hautschicht entsteht. Dabei kann er sich entweder aus einem bestehenden Leberfleck entwickeln oder aber sich auch spontan auf gesunder Haut bilden. Melanome können an jeder Stelle des Körpers entstehen – auch an den Augen, zwischen den Zehen oder im Genitalbereich, also auch an Stellen, wo die Sonne gar nicht hingelangt. Im Alter zwischen 45 und 60 Jahren tritt der schwarze Hautkrebs am häufigsten auf.

ABCDE-Regel: Welche Symptome hat der schwarze Hautkrebs?

Je früher der schwarze Hautkrebs entdeckt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Deshalb sollte man seine Haut selbst gut beobachten und auffällige Stellen, sich verändernde Leberflecke oder nicht heilen wollende Pickel rasch einer Ärztin oder einem Arzt vorstellen. Bei auffälligen Leberflecken kann die sogenannte ABCDE-Regel für eine erste eigene Einschätzung helfen:

Asymmetrie: ungleichmäßige, asymmetrische Form. Ein neuer dunkler Hautfleck ist ungleichmäßig geformt, also nicht gleichmäßig rund, oval oder länglich. Außerdem ist es möglich, dass sich die Form eines bereits vorhandenen Hautflecks verändert hat.

Begrenzung: verwaschene, gezackte oder unebene und raue Ränder. Ein dunkler Hautfleck hat verwischte Konturen oder wächst ausgefranst in den gesunden Hautbereich.

Colorierung: unterschiedliche Färbungen, hellere und dunklere Bereiche in einem Pigmentmal. Achten Sie auf einen Fleck, der nicht gleichmäßig gefärbt, sondern mit Rosa, Grau oder schwarzen Punkten vermischt ist. Er weist auf ein malignes Melanom hin und sollte grundsätzlich ärztlich untersucht werden. Dasselbe gilt für krustige Auflagen.

Durchmesser: Der Durchmesser ist an der breitesten Stelle größer als fünf Millimeter. Pigmentmale, die größer als fünf Millimeter im Durchmesser sind oder eine Halbkugelform haben, sollten kontrolliert werden. Achtung: Es gibt auch Melanome, die kleiner als fünf Millimeter sind.

Erhabenheit: Wenn ein Leberfleck mehr als einen Millimeter über das Hautniveau hinausragt und seine Oberfläche rau oder schuppig ist, kann dies ebenfalls ein Zeichen von Hautkrebs sein. (Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft)

Entwicklung: Das E steht auch für das wichtige Kriterium der Entwicklung. Verändert sich ein Pigmentfleck, wächst, wird unregelmäßig, juckt oder blutet sogar, sollte das ärztlich untersucht werden. (Quelle Hamburger Krebsgesellschaft)

Bei der Erkennung von verdächtigen Pigmenten hilft außerdem die „Hässliches-Entlein-Regel“, englisch: Ugly Duckling Methode. Ein dunkler Fleck der irgendwie anders aussieht als alle anderen Hautmale sollte kontrolliert werden.

Behandlung: Im Anfangsstadium Heilung durch OP

Bei Nichtbehandlung verläuft die Erkrankung potenziell tödlich. Auf der oberen Hautschicht ist ein Melanom noch ungefährlich – doch sobald es beginnt in die Tiefe, in die Lederhaut, zu wachsen, können sich Krebszellen ablösen. Die Gefahr: Die Tumorzellen können sich über das Blut im Körper verteilen, es bilden sich Metastasen und damit verschlechtern sich die Heilungschancen. Die Krebszellen können alle Organe im Körper befallen. Besonders gefürchtet sind Hirnmetastasen.

Wird der Krebs rechtzeitig entdeckt, wird dieser operativ entfernt. Hat der Krebs noch nicht gestreut, gelten Betroffene nach der Operation als geheilt. Dies ist bei etwa zwei Drittel der Betroffenen der Fall.

Wenn sich der Krebs nachweislich bereits im Körper ausgebreitet hat und die komplette Entfernung der Metastasen nicht möglich ist, ist die Behandlung deutlich aufwendiger. Während vor ein paar Jahren bei einem fortgeschrittenen Krebs eine sehr geringe Lebenserwartung zu erwarten war, hat dies die Immuntherapie grundlegend geändert. Sie gehört neben Operation, Bestrahlung und medikamentösen Therapien zu den etablierten Behandlungsformen. Laut Krebsinformationsdienst spricht die Therapie bei einem Viertel bis einem Drittel der Betroffenen an.

Immuntherapie erhöht Lebenserwartung

Weil Krebszellen sich ständig verändern, wird das Immunsystem nicht auf die bösen Zellen aufmerksam und bleibt untätig. Der Krebs kann sich so unerkant ausbreiten. Dabei spielen sogenannte Checkpoint-Signale der Krebszellen eine entscheidende Rolle. Sie beeinflussen die Immunreaktion des Körpers. Hier greift nun die Immuntherapie ein: Es werden sogenannte Immuncheckpoint-Inhibitoren genutzt. Sie blockieren mithilfe von Antikörpern die Signale der Krebszellen. Jetzt kann die körpereigene Abwehr den Kampf gegen die Krebszellen aufnehmen und diese unschädlich machen – das Immunsystem wird wieder aufgeweckt. So ist auch im fortgeschrittenen Stadium eine Heilung möglich.

Laut einer Studie hat sich eine Kombination zweier Immuncheckpoint-Inhibitoren (PD1-Blocker und CTLA-4-Blocker) als besonders wirksam herausgestellt. Dabei profitieren auch junge Patientinnen und Patienten nach neuesten Erkenntnissen von der Immuntherapie. Es kann aber zu starken Nebenwirkungen durch eine heftige Immunabwehr kommen. Hautausschläge, Durchfall oder auch Veränderungen der Leber sind typische Nebenwirkungen.

Vorbeugung: Risikofaktor ist die UV-Strahlung

Auch wenn die Behandlungsmöglichkeiten stetig besser werden, bleibt die Prävention von Hautkrebs sehr wichtig. Wichtigster Risikofaktor ist die UV-Strahlung. Schon eine minimale Strahlung kann ausreichen, um Melanome entstehen zu lassen. Vor allem eine starke Sonnenbestrahlung im Kindes- und Jugendalter spielt dabei eine Rolle. Denn so entstehen vermehrt Pigmentmale. Daher sollte man Sonne meiden, egal welches Hautkrebsrisiko man trägt. Das Bundesamt für Strahlenschutz hat Tipps zusammengestellt. Auch

der Sonnenstudio-Besuch steigert das Hautkrebsrisiko – einmal im Monat über ein Jahr bedeutet laut Deutscher Krebsgesellschaft eine Erhöhung von mindestens 75 Prozent.

Wer trägt ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko?

Laut einer australischen Studie besitzen Menschen mit dunklerem Hauttyp, braunen Haaren und Augen, wenigen Leberflecken, in deren Familie es nie Hautkrebs gab, ein geringes Risiko. Die Gefahr steigt mit der Anzahl der Leberflecken. Die Deutsche Krebsgesellschaft macht folgende Angaben:

Ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko besteht

- bei über 100 kleinen Leberflecken
- bei mindestens fünf großen, untypisch aussehenden Leberflecken und 50 oder mehr normal aussehende Leberflecken
- bei mindestens fünf untypisch aussehenden Leberflecken aus Familien mit gehäuft auftretendem malignen Melanom
- bei einem malignen Melanom in der eigenen Vorgeschichte

Auch die genetische Veranlagung spielt wohl eine Rolle. Kommen mehrere individuelle Risikofaktoren zusammen, erhöht sich das Risiko um das 120-Fache. Dazu gehören:

- heller Hauttyp
- rötliche oder blonde Haare
- Neigung zu Sommersprossen
- Neigung zu Sonnenbrandflecken
- Angehörige mit malignem Melanom

Hautkrebs erkennen: Ab 35 Jahren Anspruch auf Screening

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Vorsorgeuntersuchung mit dem Auflichtmikroskop (Dermatoskop). Manche Krankenkassen bezahlen die Früherkennung auch vor dem 35. Lebensjahr oder jährlich – statt alle zwei Jahre. Es lohnt sich also, bei den Krankenkassen nachzufragen.

Regelmäßige digitale Dermatoskopie bei Personen mit erhöhtem Risiko

Vor allem bei Personen mit einem hohen Risiko ist es oft sehr schwierig, Melanome frühzeitig und zuverlässig zu erkennen, da diese bei ihnen häufiger entstehen.

Sie sollten daher laut Expertinnen und Experten mindestens einmal pro Jahr kontrolliert werden – am besten mittels digitaler Dermatoskopie. Dabei werden Betroffene mit einem Ganzkörperscanner abfotografiert. Diese Fotos werden gespeichert und eine Software markiert Veränderungen zu früheren Aufnahmen. Pigmentmale, die sich verändert haben, sind verdächtig. Anhand dieser Verlaufskontrolle kann die Ärztin oder der Arzt leichter neu auftretende oder wachsende Male und Leberflecken entdecken – und bösartige Veränderungen früher erkennen. Doch die digitale Untersuchung wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Die Kosten können je nach Aufwand und Zahl der Leberflecken weit über 100 Euro betragen.

Künstliche Intelligenz verbessert die Früherkennung

Außerdem wird für die Untersuchung der Haut zunehmend auch Künstliche Intelligenz eingesetzt. KI-Programme wurden mit einer riesigen Anzahl von Bildern und Diagnosen gefüttert und lernen Zusammenhänge zu erkennen, die ein Mensch nicht sehen würde. So kann die Software anhand von Fotos einen Wert errechnen, der angibt, mit welcher Wahrscheinlichkeit es sich bei dem Leberfleck um Krebs handelt. In der Kombination mit erfahrenen Hautärztinnen und Hautärzten kann die Früherkennung und Verlaufskontrolle weiter verbessert werden.

Hautkrebscreening wird noch wenig genutzt

Deutschland ist das einzige Land, das bisher ein Hautkrebscreening eingeführt hat. Doch nicht einmal ein Drittel der Menschen, die Anspruch auf eine Vorsorgeuntersuchung haben, nutzt diese auch. Viele wissen gar nicht, dass ihnen diese Kassenleistung zusteht. Dazu kommt, dass es in vielen Regionen nicht genug Hautärztinnen und Hautärzte gibt.

Ob das Screening die Gesamtzahl der tödlichen Erkrankungen senkt, ist wissenschaftlich allerdings auch nicht bewiesen. Dabei könnte auch eine Rolle spielen, dass die Qualität der Untersuchung und Beratung noch verbessert werden sollte: zu oft wird die Untersuchung der Genitalregion vernachlässigt und die Teilnehmenden werden nur selten zur regelmäßigen Selbstuntersuchung aufgefordert. Für jede einzelne Person aber, bei der ein Melanom frühzeitig entdeckt wird, hat sich die Möglichkeit des Screenings gelohnt.

EXPERTIN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Peter Mohr Elbe Kliniken Stade – Buxtehude GmbH
Hautkrebszentrum Am Krankenhaus 1 21614 Buxtehude
Dr. med. Stine Lutze Universitätsmedizin Greifswald
Geschäftsführende Oberärztin Klinik und Poliklinik für
Hautkrankheiten Sauerbruchstraße 17475 Greifswald
Dr. med. Andreas Arnold Universitätsmedizin Greifswald
Leitender Oberarzt Klinik und Poliklinik für Hautkrankheiten
Sauerbruchstraße 17475 Greifswald
Reinhard Sabel Hautarzt, Allergologe Seestraße 4
17429 Bansin

WEITERE INFORMATIONEN:

Krebsinformationsdienst: [Hautkrebs-Screening und Hautkrebs-Früherkennung](#)
Onko-Internetportal: [Vorbeugung und Früherkennung von Hautkrebs](#)
Deutschen Krebshilfe: [Infothek](#)

4 HAUSAPOTHEKE: DIE FICHTE HILFT BEI ERKÄLTUNGEN

Das Holz der Fichte ist ein beliebtes Baumaterial – und schmückt in der Weihnachtszeit unsere Wohnzimmer. Und: der Nadelbaum wird schon lange in der Volksmedizin genutzt. Kräuterexpertin Karin Greiner, Apothekerin Margit Schlenk und Waldpädagogin Claudia Müller checken die gesundheitlichen Wirkungen der Fichte in der Rubrik: natürlich! wirksam? getestet!
Von: Agnieszka Schneider

Die gemeine Fichte – *Picea abies* – zählt zur Familie der Kieferngewächse. Wegen ihrer rötlichen Borke wird sie auch Rottanne genannt. Der Baum umfasst heute etwa vierzig Arten. Die ursprüngliche Heimat der Fichte sind die europäischen Hochebenen und das Gebirge. Der Nadelbaum wird bis zu sechzig Meter hoch, blüht alle vier bis sieben Jahre von April bis Juni und kann sechshundert Jahre alt werden. Mit dem Merksatz: „Die Fichte sticht, die Tanne nicht“ – kann man die Fichte von der Tanne gut unterscheiden. Bereits im 12. Jahrhundert war die Fichte sehr angesehen. Hildegard von Bingen bezeichnet den Baum als „Sinnbild der Kraft und der Hoffnung“. Der Gattungsname „*Picea*“ bedeutet außerdem „pechhaltig“, mit dem gewonnenen Harz stellte man früher Salben her.

In der Naturheilkunde kommt heute vorrangig das Fichtennadelöl zum Einsatz. Es wird aus den Nadeln

und Zweigspitzen durch Wasserdampf-Destillation gewonnen. Wer selbst Zweige zur Herstellung der eigenen Hausmittel ernten will, sollte ausschließlich die unteren Äste abschneiden, da der Baum diese mit der Zeit abwirft. Die oberen nutzt der Baum, um neue Energie zu tanken und zu wachsen.

Anwendungsgebiete: Bei welchen Beschwerden hilft Fichte?

Fichte hat eine desinfizierende, entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung. Deshalb wird sie vorwiegend bei Atemwegserkrankungen und Erkältungen in der kalten Jahreszeit angewendet. Fichten-Tee wird gerne bei Husten oder Bronchitis getrunken. Einen einfachen Tee bereitet sich Kräuterexpertin Karin Greiner zu. Dafür zerkleinert sie mit den Fingern die frisch gezupften Fichtennadeln in einen Topf, übergießt sie mit Wasser und lässt sie für etwa 20 bis 30 Minuten auf dem Herd köcheln. Da die Nadeln der Fichte robust sind, treten erst dann die gesunden Wirkstoffe aus.

„Berühmt ist die Fichte als Helfer bei Erkältungskrankheiten: von Husten über Schnupfen bis hin zu Stirnhöhlenproblemen. Gerade, wenn man erkältet ist, einen grippalen Infekt hat, alles ist kalt und man friert, dann hilft die Fichte richtig gut. So, dass man sich wohl fühlt und der Körper sich selber helfen kann. Man schmeckt die Fichte; man schmeckt etwas Harziges, etwas Würziges, aber auch etwas Grünes. Sehr angenehm.“

Die ätherischen Öle der Fichte eignen sich besonders gut zum Inhalieren, auch als Cremes oder Salben aus der Apotheke. Ein Badezusatz lässt sich aus grobem Salz, frisch abgezupften Nadelzweigen und ein paar wenigen Tropfen Fichtennadelöl herstellen. In der Apotheke gibt es Fichtennadelölpräparate, wie Ölbäder mit Fichtennadeln. Einige Tropfen des reinen Öls können auch in einen Inhalator gegeben werden. Inhalationsgeräte mit Plastikschläuchen eignen sich aber nicht für ätherische Öle, da diese fett- und plastikliebend sind. Das heißt: Die Öle machen das Plastik porös. Die Apotheker helfen bei der Auswahl eines passenden Inhalationsgerätes.

Ein besonders wirkungsvoller Auszug aus der Fichte kann im Mai hergestellt werden. Die leuchtenden, frischen Fichtenspitzen werden Maiwipferl genannt und enthalten unter anderem viel Vitamin C. Daraus

entsteht ein Sirup, der sich besonders bei Hustenreiz bewährt hat.

Aromatherapie und Waldbaden

Fichtennadelöle gibt es auch in der Aromatherapie. Sie haben eine beruhigende und entspannende Wirkung. Achtsamkeitstrainerin, Waldpädagogin und Bloggerin Claudia Müller bietet in diesem Zusammenhang Waldbaden-Seminare an.

„Waldbaden bedeutet: Baden in der Waldluft. Also mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes eintauchen. Das bewusste Riechen, Hören, Fühlen und Schmecken. Das alles bewusst zu erleben.“

Claudia Müller zeigt Interessierten, wie sie die Düfte und die Stimmung des Waldes auf sich wirken lassen. Mit geschlossenen Augen lässt sie ihre Seminar-Teilnehmenden an den Fichtennadeln, Zapfen und dem Harz des Nadelbaumes riechen. Die Übungen sollen die Sinne anregen und entspannende Erinnerungen zurückholen.

Schon öfter beim Waldbaden war die 52-jährige Nicole Veeh. Sie ist selbständig, hat viel zu tun, kann schlecht abschalten und schläft schlecht. Das Waldbaden mit dem intensiven Fichtenduft hilft ihr dabei, den Stress des Alltags zu vergessen und schenkt ihr frische Energie.

„Wenn ich als Kind erkältet war, hat mir meine Mutter ein Erkältungsbad gemacht. Daran erinnert mich das. Es riecht wie ein Saunaaufguss. Beim Waldbaden erhole ich mich, ich rieche intensiv, werde langsamer – und das tut unheimlich gut.“

In den Kursen zeigt Claudia Müller, wie sich die Fichte von anderen Nadelbäumen unterscheidet. Das ganzheitliche Naturerlebnis mit den Düften der Fichte hilft den Kursteilnehmenden neue Kräfte zu tanken, die Gedanken zu ordnen und die Akkus aufzuladen. Schon das „Handbuch der gesamten Arzneimittellehre“ aus dem Jahre 1883 weist auf eine Vielzahl medizinischer Anwendungen auf Basis der heimischen Nadelbäume hin. Von Ende des 19. Jahrhunderts an bis heute sind in Kurhäusern Fichtennadelbäder bekannt. Auch als Saunaaufguss ist der Nadelbaum besonders beliebt, lässt einen wieder richtig durchatmen und öffnet die Bronchien. Räuchern mit Fichte hat eine raumreinigende, raumdesinfizierende Wirkung.

Die Inhaltsstoffe: Was macht die Fichte so wirksam?

Die Fichte ist reich an Flavonoiden und Vitaminen. Der wichtigste Bestandteil ist aber das ätherische Öl mit den Monoterpenen: Bornylacetat, Pinen, Phellandren und Camphen. Auf diese gesunden Stoffe setzt Apothekerin Margit Schlenk. Sie ist Expertin für Naturheilverfahren und Dozentin in der Phytotherapie. Fichtennadelöl verwendet sie bei Einreibungen. „Terpene sind kleine Moleküle, die ganz rasch in die Haut gehen. Oder aber auch an die fünf Quadratzentimeter der Riechepithel am Nasendach. Und dann ganz schnell im Gehirn wirken. Alle ätherischen Öle docken an der glatten Muskulatur an und wirken über einen kalziumantagonistischen Mechanismus sofort krampflösend, spasmolytisch. Wie viele ätherische Öle ist auch das Fichtennadelöl antibakteriell, antiviral und pilzhemmend. Es wirkt per se entzündungshemmend, aber auch durchblutungsfördernd und schmerzstillend. Das ist wirksam bei Muskel- und Gelenkschmerzen.“ Für diese Beschwerden kann auch Salben oder Cremes mit ätherischen Ölen nutzen. Einreibungen mit dem Fichtennadelöl empfiehlt auch die Deutsche Arthrose Stiftung. In der Apotheke gibt es Franzbranntwein mit Fichte, der bei rheumatischen Erkrankungen angewendet wird.

Der Forschungsstand: Gibt es wissenschaftliche Studien zur Fichte?

Die Fichte ist in der Volksheilkunde schon lange als Heilmittel bekannt. Die Kommission E, eine wissenschaftlichen Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel, hat die Verwendung der Fichte bei katarrhalischen Erkrankungen der Atemwege sowie die äußerliche Anwendung bei rheumatischen Beschwerden und bei leichten Muskel- und Nervenschmerzen empfohlen. Die Kommission E hat sowohl frische Fichtenspitzen als auch das Fichtennadelöl bewertet und dazu zwei Monographien herausgegeben. „Bei Erkältungen regt das Fichtennadelöl die Flimmerhaare der Atemwegsschleimhaut an. Sie bugsieren Viren, Bakterien, Auflagerungen aus dem Körper hinaus. Das nennt man Sekretolyse und sekretomotorische Wirkung – eine Schleimlösung und eine Anregung der Selbstheilungsmechanismen. Dies ist an Studienmodellen abgeklärt und nachgewiesen.“

Fichte gegen Schmerzen und Angstsymptome

In Österreich arbeiten einige Arbeitsgruppen an der positiven Auswirkung der Fichtenöle auf Muskel- und Gelenkschmerzen. Der Balsam der Fichte wird außerdem als Mittel zur Wundheilung eingesetzt. Diese Verwendung ist bekannt in der österreichischen Volksmedizin, aber auch in einigen anderen Regionen Mitteleuropas sowie im skandinavischen Raum. Der Fichtenbalsam und die Fichtenbalsamsalbe sind in das Österreichische Arzneibuch aufgenommen. Studien zur Wirksamkeit dieses Medizinprodukts, das Harze und ätherische Öle des Baumes enthält, zeigen gute Ergebnisse bei der Behandlung von Dekubitus (Abdrücke auf Körperstellen) und schlecht heilenden Wunden nach Operationen.

Außerdem wurde in einer aktuellen Studie der Einfluss des Fichtenduftes, insbesondere der darin enthaltenen Monoterpene, auf Angstsymptome getestet. Dabei wurden 505 Probanden bei 39 Waldspaziertherapien an verschiedenen Standorten in Italien erfasst. Die Konzentration der Monoterpene wurde zuvor in der Luft vermessen.

„Die Donelli-Studie aus dem Jahr 2023 hat gezeigt, dass ätherisches Fichtennadelöl im Gehirn entspannende Effekte hervorruft. Dass die Gehirnwellen sich ausnivellieren, wir eine Entspannung haben, also im Elektroenzephalogramm (EEG) die Wellen sich beruhigen – und quasi Waldbaden simuliert wird durch das Einatmen von Fichtennadelöl.“

Die Risiken: Gibt es unerwünschte Nebenwirkungen?

Einige Personengruppen sollten bei den Fichtennadelölen vorsichtig sein. Die Dosierung der ätherischen Öle in den Nadeln ist völlig ungefährlich. Doch die ätherischen Öle, die man als Fertigprodukt kauft, sind hochkonzentriert. Diese können bei Überdosierung schädlich werden. Vor allem bei Kindern unter Schulalter sind sie nicht zu empfehlen, da sie einen Stimmritzenkrampf erzeugen könnten.

„In der Überdosierung kann es leicht zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel kommen. Für kleine Kinder ist es überhaupt nicht geeignet.“

„Bitte keine Fichtennadelözübereitungen auf die Haut bei Neurodermitis oder Psoriasis, wo wir Entzündungsherde haben – oder bei Wunden und einem Sonnenbrand.“

Das Fazit: Wie schneidet das Hausmittel ab?

Fichte ist einfach anwendbar: äußerlich wie innerlich. Die intensiven ätherischen Öle sind der Hauptwirkstoff. Es gibt Untersuchungen zu Bronchitis, Wundheilung und gegen Stress, aber größere Studien fehlen. Vorsichtig sollten vor allem Allergiker sein, denn Fichtennadelöle können auf die Haut reizend wirken. Die Fichte gehört also nicht nur in der Erkältungszeit in jede Hausapotheke. Sie ist das ganze Jahr über verfügbar.

Gesunde Rezepte mit Fichte

Von: Agnieszka Schneider und Karin Greiner
Fichten-Tee, Fichtennadel-Balsam, Fichten-Sirup: Die Fichte kann bei Erkältungen, Schmerzen oder gegen Stress helfen. Hier ein paar gesunde Rezepte mit Fichte von Kräuterexpertin Karin Greiner.

Fichten-Tee (Abkochung, Dekokt):

Eine gute Handvoll frische Fichtenzweigelein (in fingerlange Stücke geschnitten) mit 1 Liter Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, dabei den Topfdeckel auflegen. Nach dem Aufwallen die Hitze zurücknehmen und zugedeckt 30 Minuten sanft köcheln lassen. Dann durch ein Sieb oder einen Filter gießen. Zwei- bis dreimal täglich eine Tasse in kleinen Schlucken trinken. Dabei vor jedem Schluck die aufsteigenden Dämpfe tief einatmen. Der Tee kann nach Belieben gesüßt oder mit Zitrone verfeinert werden. Für eine Inhalation den heißen Tee in einen Inhalator geben.

Für einen Badezusatz ebenso eine Abkochung zubereiten, dafür die doppelte Menge nehmen. Den heißen Sud zum Badewasser gießen.

Fichtennadel-Badesalz:

Ein Schraubglas lagenweise mit grobem Meersalz und frisch gezupften (am besten noch gehackten) Fichtennadeln füllen. Oben mit einer Lage Salz abdecken. Einige Tropfen ätherisches Fichtennadelöl auf die Oberfläche tropfen (pro 100g Salz zehn Tropfen). Glas verschließen, an einem dunklen, kühlen Ort einige Tage ziehen lassen. Für ein Vollbad rund 200g dieser Mischung in einen Baumwollbeutel (oder Badehandschuh) füllen, verschließen und ins Badewasser legen. Für ein wärmendes Fußbad 100g dieser Mischung verwenden.

Fichtennadel-Balsam – schnelle Variante:

Zwei Esslöffel Kokosfett in ein hitzebeständiges Gefäß geben und schmelzen (im Wasserbad, auf der Heizung), es schmilzt bei 13 bis 16 °C. Acht bis zehn Tropfen ätherisches Öl hineintropfen. Sobald das Fett vollständig geschmolzen ist, alles gut verrühren. Abkühlen lassen. Das wieder erhärtete Kokosfett in dünner Schicht auf Brust und Rücken auftragen, am besten abends (altes T-Shirt tragen oder Baumwolltuch auflegen, der Balsam schmilzt durch die Körperwärme schnell).

Fichtennadel-Balsam – feste Variante:

50ml Pflanzenöl (z.B. Mandelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, kalt gepresst und Bio-Qualität) mit 1 EL frischen, abgezupften Fichtennadeln sehr gründlich mixen. Achtung: Das Öl darf nicht heiß werden – eventuell das Öl und die Nadeln vorab kühlen. Durch ein feines Sieb oder durch ein Tuch filtern. 40ml von diesem Öl mit 10g Kakaobutter und 5g Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, gut verrühren und in Salbentiegel abfüllen. Anfangs nur mit einem Tuch abdecken, bis die Salbe fest geworden ist. Dann das Gefäß verschließen. Kühl aufbewahren, haltbar etwa ein Jahr. Als Brustbalsam bei Erkältungen auf Brust und Rücken auftragen. Zur Linderung von Schmerzen (Muskelkater, Rheuma o.ä.) auf die entsprechende Stelle auftragen und sanft einmassieren.

Fichten-Sirup

Ein Liter Wasser mit zwei Handvoll grob zerkleinerten Fichtenzweigen aufsetzen, zum Kochen bringen. 30 bis 40 Minuten mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze ziehen lassen. Absieben und den Sud mit 1kg Zucker erneut aufkochen. Unter Rühren so lange eindicken, bis eine honigähnliche Konsistenz erreicht ist. Sobald die Flüssigkeit zäher und dunkler wird, unbedingt eine Probe machen: etwas vom Sirup auf einen kalten Teller tropfen, kurz warten. So lässt sich gut prüfen, ob die Konsistenz des Sirups im abgekühlten Zustand passt. Sirup in vorbereitete Gläser oder Flaschen füllen. Haltbarkeit etwa 1 Jahr bei kühler, dunkler Lagerung. Zur Anwendung einen Esslöffel Sirup in einer Tasse heißem Wasser (oder Tee) auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Oder 1 Teelöffel direkt im Mund zergehen lassen. Oder wie Honig aufs Butterbrot streichen.

EXPERTINNEN ZUM THEMA:

Karin Greiner Biologin und Kräuterexpertin Kleinberghofen
Claudia Müller Waldpädagogin Hohenkammer
Nicole Veeh Waldbaderin
Margit Schlenk Apothekerin für Naturheilverfahren Dozentin
 Phytotherapie Nürnberg

5 SARKOIDOSE: KNÖTCHEN IN LUNGE, HERZ UND ANDEREN ORGANEN

Eine Sarkoidose kann vielfältige Symptome in unterschiedlichen Organen wie Lunge, Herz, Nerven oder Haut auslösen. Wer bekommt die rätselhafte Krankheit und was können Betroffene dagegen tun?

Die Sarkoidose, auch Morbus Boeck genannt, ist eine entzündliche, nicht ansteckende Erkrankung, die akut oder chronisch verlaufen kann. Sie zeichnet sich durch Bildung mikroskopisch kleiner Knötchen aus funktionslosem Bindegewebe in verschiedenen Organen aus. Diese als Granulome bezeichneten Knötchen werden durch Immunzellen gebildet und können die Funktion der betroffenen Organe beeinträchtigen. Besonders häufig treten Granulome in der Lunge auf (Lungensarkoidose), bei rund 30 Prozent auch in der Haut (kutane Sarkoidose). In etwa jedem fünften Fall ist das Herz betroffen. Man spricht dann von einer kardialen Sarkoidose, etwa zehn Prozent der Sarkoidosen betreffen das Nervensystem (Neurosarkoidose). Die Erkrankung tritt meist im Alter zwischen 20 und 40 Jahren auf, auch über 50 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, eine Sarkoidose zu entwickeln. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer.

Ursachen sind ungeklärt

Was genau zur Entwicklung einer Sarkoidose führt, ist unbekannt. In der Wissenschaft werden derzeit genetische, immunologische und infektiöse Ursachen diskutiert. Vermutlich sind die Granulome eine Reaktion auf einen bisher unbekanntem Auslöser. Da die Erkrankung eine saisonale Häufung aufweist, könnten Bakterien dabei eine Rolle spielen – bewiesen ist das aber nicht. Es gibt auch Hinweise auf eine genetische Veranlagung, die das Risiko erhöht, an einer Sarkoidose zu erkranken.

Symptome der Sarkoidose

Eine Sarkoidose kann akut auftreten oder sich chronisch entwickeln. Bei einer akuten Sarkoidose kann es zu Fieber, Gelenkschmerzen, trockenem Husten und Atemnot bei Belastung, Lymphknotenvergrößerungen an den Bronchien oder schmerzhaften, zunächst roten und später bläulichen Knötchen unter der Haut (Erythema nodosum) kommen. Typisch für den deutlich häufigeren chronischen Verlauf sind dagegen eher langsam zunehmende Atembeschwerden, hartnäckiger trockener Husten, Gelenkschmerzen oder Augenveränderungen sowie unspezifische Beschwerden wie leichtes Fieber, Nachtschweiß, Gewichtsverlust sowie chronische Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Ist das Herz betroffen, können zum Beispiel gefährliche Herzrhythmusstörungen oder eine Herzschwäche auftreten.

Diagnose durch Röntgen, CT oder Spiegelung

Die Diagnose Sarkoidose wird durch eine Kombination aus körperlicher Untersuchung, bildgebenden Verfahren und Labortests gestellt. Zunächst wird beim Verdacht auf Sarkoidose eine Röntgenaufnahme des Brustkorbs angefertigt, um Veränderungen in der Lunge und den Lymphknoten zu erkennen. Zu den weiterführenden Untersuchungen gehören die hochauflösende Computertomografie (CT), die Lungenspiegelung (Bronchoskopie) und die feingewebliche Untersuchung von Gewebeproben (Biopsie) der betroffenen Organe. Labortests können zudem vermehrt Entzündungsmarker im Blutserum nachweisen sowie einen erhöhten Kalziumgehalt des Bluts.

Therapiemöglichkeiten bei Sarkoidose

Eine Behandlung ist bei der Sarkoidose nicht in jedem Fall erforderlich, da sie häufig spontan ausheilt. Insbesondere gilt das für die akute Sarkoidose. Bei einer chronischen Sarkoidose nimmt die Selbstheilungswahrscheinlichkeit mit fortschreitender Erkrankung ab, sodass eine Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten nötig wird. Dazu gehören vor allem Kortisonpräparate sowie Immunsuppressiva wie Methotrexat oder Azathioprin. Bei schweren oder lebensbedrohlichen Organschäden ist eine entsprechende Therapie erforderlich. Wichtig: Vor der Behandlung einer Lungensarkoidose durch Dämpfung des Immunsystems muss unbedingt das Vorliegen einer Tuberkulose ausgeschlossen sein, da der Körper

den gefährlichen Erregern sonst schutzlos ausgeliefert wäre.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Frank Ensslen Dräger-Gesundheitszentrum, Lübeck
Betriebsarzt und Leiter betriebliches Gesundheitsmanagement
Moislinger Allee 53 23558 Lübeck

Dr. Ozan Haase Hautarztpraxis Hautpartner, Lübeck
Dermatologe Lindenplatz 6 23554 Lübeck

Prof. Dr. Roland Tilz Klinik für Rhythmologie, Universitäts-
klinikum Schleswig Holstein, Campus Lübeck Direktor
Ratzeburger Allee 160, Haus A 23538 Lübeck

Dr. Julia Vogler Klinik für Rhythmologie, Universitätsklinikum
Schleswig Holstein, Campus Lübeck Leitende Oberärztin
Ratzeburger Allee 160, Haus A 23538 Lübeck

Maryuri Delgado Lopez Klinik für Rhythmologie, Universitäts-
klinikum Schleswig Holstein, Campus Lübeck Assistenzärztin
Ratzeburger Allee 160, Haus A 23538 Lübeck

Dr. Gabriela Riemekasten Universitätsklinikum Schleswig Hol-
stein, Campus Lübeck Direktorin Klinik für Rheumatologie und
klinische Immunologie Ratzeburger Allee 160, Haus A
23538 Lübeck

Dr. Kay Peters Gemeinschaftspraxis Lübecker Straße, Bad
Oldesloe Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Lübecker Straße 13 23843 Bad Oldesloe

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im
Internet: www.ndr.de/visite

Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf
Vollständigkeit der angegebenen Adressen und
Buchhinweise.

IMPRESSUM:

NDR Fernsehen Redaktion Medizin
Hugh-Greene-Weg 1 22529 Hamburg
Tel. (040) 4156-0 Fax (040) 4156-7459
visite@ndr.de