

## SENDUNG VOM 12.12.2023



- 1 **MISTEL:**  
WELCHE WIRKUNG HAT DIE HEILPFLANZE?
- 2 **HEXENSCHUSS:**  
WAS TUN GEGEN SYMPTOME BEI LUMBAGO?
- 3 **CORONA-SYMPTOME:**  
WAS HILFT BEI LEICHTEN ERKRANKUNGEN?
- 4 **WÜRZIGER APFELPUNSCH**
- 5 **ABENTEUER DIAGNOSE:**  
AUTOIMMUNE ENZEPHALITIS UND IHRE SYMPTOME

### 1 **MISTEL:** WELCHE WIRKUNG HAT DIE HEILPFLANZE?

Die Mistel (*Viscum album*) ist mehr als Weihnachtsschmuck – seit Jahrhunderten wird sie für ihre gesundheitliche Wirkung geschätzt. Anwendung findet sie vor allem in der Krebstherapie und bei Herz-Kreislauf-Problemen.

Die Mistel ist ein Halbschmarotzer, der sich als immergrüner, oft kugelförmiger Strauch in Baumkronen findet und eine Größe von bis zu einem Meter Durchmesser erreichen kann. Die Mistel wird in der Komplementärmedizin häufig begleitend zur Therapie gegen Krebs eingesetzt. Sie enthält langkettige Glykoproteine (Lektine), die Kohlenhydrate binden, sowie pflanzliche Eiweiße (Viscotoxine), die Zellen zerstörend wirken.

Die Lektine regen das Immunsystem an und können Entzündungen auslösen. Daher werden Mistelpräparate in der Naturheilkunde auch als örtlich wirkende Reiztherapie eingesetzt, um beispielsweise Arthrose zu behandeln. Misteltee unterstützt zudem die Behandlung von leichtem Bluthochdruck. Zusammen mit Weißdorn stärkt Mistel das Herz. Die Mistel wird auch aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung eingesetzt – zum Beispiel als Salbe bei Ohrentzündungen.

#### **Welche Wirkung hat die Mistel in der Krebstherapie?**

Die Mistel wird in der traditionellen Krebsbehandlung häufig als Langzeittherapie bei verschiedenen Tumorarten und in allen Krebsstadien eingesetzt. Die Präparate werden zur Krebsbehandlung normalerweise unter die Haut gespritzt. Trotz langjähriger Forschung ist jedoch nicht bewiesen, dass Mistelpräparate das Tumorwachstum stoppen oder vor Rezidiven schützen können.

Die Misteltherapie sollte immer mit Vorsicht erfolgen, da eine falsche Dosierung oder Anwendung seltene, aber erhebliche Nebenwirkungen haben kann. Für Betroffene mit Hirntumoren, malignem Melanom, Nierenzellkarzinom sowie mit Leukämien oder Lymphomen wird eine Misteltherapie wegen möglicher Risiken nicht empfohlen. In neueren Studien gibt es Hinweise darauf, dass Mistelpräparate die Lebensqualität verbessern und die Nebenwirkungen konventioneller Krebstherapien, wie der Chemotherapie, abmildern können.

Besonders wirksam sind Mistelpräparate laut Studien bei Frauen mit Brustkrebs, weil ...

- der Appetit zurückkehrt.
- das Gewicht steigt.
- der Schlaf besser wird.
- das Wohlbefinden steigt.

- die Stimmung aufhellt.
- Schmerzen nachlassen.
- die Leistungsfähigkeit zunimmt.

#### **Misteltherapie nur unter ärztlicher Aufsicht**

Die Misteltherapie sollte nie als Ersatz, sondern nur als Ergänzung zur konventionellen medizinischen Behandlung eingesetzt werden. Eine Misteltherapie muss unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, um mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie Nebenwirkungen zu vermeiden und die richtige Dosierung zu bestimmen.

#### **Ist die Misteltherapie eine Leistung der Krankenkasse?**

Die verschiedenen Mistelpräparate sind rezeptfrei und müssen daher selbst bezahlt werden. Ausnahmen gibt es für gesetzlich Versicherte, deren Erkrankung nicht mehr heilbar ist. Ob die Krankenkasse die Kosten auch in anderen Fällen übernimmt, müssen Betroffene im Einzelfall klären. Auch privat Versicherte sollten eine Kostenübernahme erfragen.

#### **EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel** Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum Zertifizierte Kräuterführerin und Heilpflanzenberaterin Schwickartshäuser Straße 8 63683 Ortenberg

**Sarah Klamm** Natur-Influencerin Heilpflanzen-Pädagogin und Phytotherapeutin [www.erdretter.de](http://www.erdretter.de)

**Prof. Dr. rer. nat. habil. Robert Fürst**, Lehrstuhl für Pharmazeutische Biologie, Ludwig-Maximilians-Universität München Department Pharmazie Butenandtstraße 5-13 81377 München

## **2**

### **HEXENSCHUSS:**

#### **WAS TUN GEGEN SYMPTOME BEI LUMBAGO?**

Plötzlich schießt ein heftiger Schmerz in den unteren Rücken: Hexenschuss oder Lumbago nennen Mediziner die Beschwerden. Was sind die Symptome und Ursachen? Und was hilft bei einem Hexenschuss?

Ein Hexenschuss ist alles andere als selten: Laut dem Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie trifft der Hexenschuss bis zu 85 Prozent der Menschen mindestens ein Mal im Leben – meist im Alter zwischen 30 und 50 Jahren.

#### **Lumbago: Symptome, Ursachen und Dauer**

Ein Hexenschuss äußert sich vor allem als plötzlicher und heftiger Schmerz, der in den Rücken fährt. Betroffene können sich häufig kaum bewegen und nehmen eine gebeugte Schonhaltung ein. Oft ist von der Lumbago die Lendenwirbelsäule betroffen, weil dort in der tiefen Rückenmuskulatur zahlreiche Nervenbahnen und Muskelstränge verlaufen. Sind die Muskeln zum Beispiel durch viel Sitzen, Bewegungsmangel oder Verspannungen geschwächt, durch Fehlhaltung ungleich belastet oder falsch trainiert, reicht eine abrupte Bewegung, ein falsches Bücken, Drehen oder Heben, dass die Muskulatur die Wirbelsäule blockiert. Auch Stress, Nässe, Kälte und Zugluft können einen Hexenschuss begünstigen oder auslösen. Mit der richtigen Therapie und mit viel Bewegung bessern sich in aller Regel die Beschwerden nach einigen Tagen.

#### **Hexenschuss von Bandscheibenvorfall unterscheiden**

Auch wenn sich hinter einem Hexenschuss in der Regel Verspannungen verbergen, muss ein Bandscheibenvorfall ausgeschlossen werden. Eine bildgebende Untersuchung ist dafür in der Regel nicht erforderlich. Ist der Schmerz auf den Rücken beschränkt, handelt es sich meist um einen normalen Hexenschuss. Zieht er ins Bein, kann es auch nur ein Hexenschuss sein. Kann der Betroffene allerdings das Bein nicht mehr heben, spricht das für einen Bandscheibenvorfall. Wenn Symptome wie ein Taubheitsgefühl in den Beinen, Kraftlosigkeit oder gar Blasenschwäche und der Verlust von Stuhl hinzukommen, sollten Betroffene das umgehend ärztlich abklären lassen.

### **Hexenschuss schnell loswerden: Übungen und Maßnahmen**

Bei einem Hexenschuss können diese schnellen Maßnahmen und Übungen Beschwerden lindern:

- Auf den Rücken legen, Beine in Stufenlage (90-Grad-Winkel) ablegen – dabei ist eine gerade Linie des Rückens wichtig. Eine harte Unterlage ist besser als eine weiche.
- Eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen kann die Schmerzen lindern.
- Nach einem Hexenschuss sollten Betroffene so viel wie möglich in Bewegung bleiben. Vorsichtige Bewegung führt zur schnelleren Genesung. Grundsätzlich ist laufen besser als sitzen oder stehen.

### **Behandlung: Was hilft bei Hexenschuss?**

Neben den Maßnahmen zur Soforthilfe gibt es weitere Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern. Zum Beispiel Schmerzmittel und Akupressur. Medikamente mit Wirkstoffen wie Ibuprofen lindern die Schmerzen, sollten aber nur wenige Tage und nach ärztlicher Beratung genommen werden. Auch eine Triggerpunkt-Akupressur kann hilfreich sein. Schmerzspritzen in den Gesäßmuskel werden in der Regel nicht mehr verabreicht, da Komplikationen wie Abszesse und Nekrosen entstehen können.

Langfristig hilft nur viel Bewegung. Vor allem Sportarten, die Gleichgewicht und Koordination schulen, können die kleine, tiefliegende Muskulatur stabilisieren – und die ist beim Hexenschuss entscheidend. Zu guter Letzt: Bei Stress gelassen bleiben, das tut auch dem Rücken gut.

### **EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Maren Sommer** Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin  
Medizinzentrum Hammoniabad Lerchenfeld 14 22081 Hamburg  
**Dr. med. Torsten Hemker** Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Physikalische Therapie Praxis Dr. med. Hemker  
Dammtorstraße 27, VI 20354 Hamburg

## **3**

### **CORONA-SYMPTOME:**

#### **WAS HILFT BEI LEICHTEN ERKRANKUNGEN?**

Auch diesen Winter erkranken wieder viele Menschen an Corona. Die Symptome lassen sich oft gut mit Hausmitteln auskurieren. Welche rezeptfreien Medikamente helfen? Wie verhindert man, andere anzustecken?

Halsschmerzen, Kopfschmerzen, leichtes Fieber, hartnäckiger Husten oder Schnupfen: Diese typischen Symptome deuten auf eine Covid-19-Infektion hin. Wer sie an sich beobachtet, sollte daher einen Corona-Schnelltest machen, wie ihn Apotheken und Drogeriemärkte bereithalten. Denn auch wer vollständig geimpft und geboostert ist, kann sich mit dem Virus infizieren.

### **Omikron-Variante Pirola: Ungewöhnliche Corona-Symptome**

Der vorübergehende Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns kommt bei den derzeit dominanten Omikron-Varianten seltener vor als bei den früheren Corona-Varianten. Neuere Subvarianten wie Pirola, auch BA.2.86 genannt, können aber neben den klassischen Erkältungssymptomen auch weitere, bislang ungewöhnliche Symptome auslösen. Dazu zählen Hautausschlag, rote und wunde Finger und Zehen sowie juckende und gerötete Augen. Auch Durchfall und Schwellungen im Mundraum oder auf der Zunge können auftreten.

### **Corona: Bettruhe bei Fieber und Müdigkeit**

Fällt der CoronaTest positiv aus, ist das vor allem bei Geimpften zunächst kein Grund zu größerer Sorge, denn die Krankheit verläuft bei ihnen meist mild. Die meisten Covid-19-Erkrankungen können Betroffene zu Hause auskurieren. Leichtes Fieber und Müdigkeit sind Anzeichen dafür, dass das Immunsystem das Virus bekämpft. Um schnell wieder gesund zu werden, ist es vor allem wichtig, dem Körper Ruhe zu gönnen und sich zu schonen. Am besten bleibt man im Bett.

### **Hausmittel lindern Halsschmerzen, Husten und Schnupfen**

Unbedingt sollte man ausreichend trinken, da der Körper viel Flüssigkeit benötigt. Neben Wasser sind

heiße Tees angenehm, Salbei- und Ingwer-Tees lindern Halsschmerzen. Wer keinen Appetit verspürt, sollte versuchen, trotzdem eine Kleinigkeit zu essen oder eine Brühe zu trinken. Erkrankte, die Magenbeschwerden entwickeln, können etwas Zwieback, Haferbrei oder gedünstetes Gemüse zu sich nehmen.

#### **Rezeptfreie Medikamente gegen Corona-Symptome**

In Absprache mit dem Hausarzt kann man auch rezeptfreie Medikamente einnehmen, um die Symptome zu lindern. Bei Fieber oder Kopfschmerzen helfen Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen. Abschwellende Nasensprays oder -tropfen verschaffen den Schleimhäuten Erleichterung, sollten aber höchstens eine Woche eingenommen werden. Alternativ kann man regelmäßige Nasenduschen mit Salzwasser durchführen. Pflanzliche Hustensäfte, etwa mit Thymian oder Spitzwegerich, können das Abhusten erleichtern.

#### **Bei Atemnot Arzt oder Notruf kontaktieren**

Wer allerdings das Gefühl hat, schwerer Luft zu bekommen als sonst, sollte einen Arzt, in dringenden Fällen auch den Notruf kontaktieren. Kurzatmigkeit und Atemnot, dazu ein anhaltend sehr schneller Puls sind Anzeichen für einen schweren Verlauf und möglicherweise für eine Lungenentzündung. Ein schmerzendes, geschwollenes oder gerötetes Bein könnte auf eine Thrombose hindeuten, die im schlimmsten Fall eine Lungenembolie auslösen kann. Ganz besonders achtsam bei diesen Symptomen sollten Menschen mit Vorerkrankungen sein sowie alle, die nicht gegen Covid-19 geimpft sind.

#### **So vermeidet man, andere anzustecken**

Um andere Menschen, die im selben Haushalt leben, nicht anzustecken, ist es wichtig, sich zu isolieren, also möglichst keine Räume gemeinsam zu nutzen. In der Umsetzung gestaltet sich das allerdings oft schwierig, da etwa Küche und Bad meist von allen Bewohnern genutzt werden. Hilfreich ist es, Nutzungszeiten abzusprechen, in den gemeinschaftlich genutzten Räumen immer eine FFP2-Maske zu tragen, Abstand zu halten und regelmäßig gründlich zu lüften. Mahlzeiten sollten nicht gemeinsam eingenommen werden.

Wer alleine lebt, sollte Freunde und Familie sowie eventuell Nachbarn informieren, damit diese im Notfall Lebensmittel oder Medikamente besorgen können.

#### **Corona richtig auskurieren, dann erst wieder arbeiten**

Die meisten Erkrankten sind nach etwa 14 Tagen frei von Symptomen. Bis dahin sollten Betroffene sich schonen und erst wieder zu arbeiten beginnen, wenn sie sich wirklich fit fühlen. Auch wer im Homeoffice arbeitet, sollte nicht zu schnell wieder loslegen. Dasselbe gilt für sportliche Betätigungen. Nach der Erkrankung sollte man zunächst langsam wieder einsteigen und dem Körper keine Höchstleistungen abverlangen.

#### **Telefonische Krankschreibung nun dauerhaft möglich**

Während der Corona-Pandemie wurde die Möglichkeit geschaffen, sich telefonisch krankschreiben zu lassen. Diese gesetzliche Regelung war zwischenzeitlich ausgelaufen, besteht seit Dezember 2023 aber wieder. Voraussetzung ist, dass der Patient oder die Patientin der Praxis bekannt ist. Abgedeckt von dieser neuen Regelung sind alle Krankheitsbilder, deren Verlauf „absehbar nicht schwer“ ist. Ziel der telefonischen Krankschreibung ist es, Arztpraxen dauerhaft zu entlasten. Telefonisch sind Krankschreibungen bis zu fünf Tage möglich, in Ausnahmefällen auch länger.

## **4 WÜRZIGER APFELPUNSCH**

Rezept von Rainer Sass

Zutaten (für 8–10 Portionen):

- 200 ml Cidre
- 1 l naturtrüber Apfelsaft
- 2 Stangen Zimt
- 2 Sternanis
- 1 Bio-Orange
- 4 Scheiben Ingwer
- 4 Scheiben Bio-Limette
- etwas Rohrzucker
- 1 Apfel

Orange waschen und einige Streifen Schale abziehen. Apfelsaft und Cidre mit den Gewürzen in einen Topf geben und etwa 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Den Punsch durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Den Apfel schälen und in feine Würfel scheiden, in den heißen Punsch geben und kurz ziehen lassen. Heiß servieren.

## 5 ABENTEUER DIAGNOSE: AUTOIMMUNE ENZEPHALITIS UND IHRE SYMPTOME

Eine Enzephalitis oder auch Gehirnentzündung kann durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden. Die Symptome sind vielfältig. Wie wird die Enzephalitis behandelt?

Eine Entzündung des Gehirns (Enzephalitis) wird meist durch Bakterien oder Viren ausgelöst. Doch sehr selten kann auch eine Fehlreaktion des eigenen Immunsystems dafür verantwortlich sein. Die Symptome einer solchen Gehirnentzündung können vielfältig sein: neu aufgetretene Gedächtnisstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Bewusstseinsstörungen, Psychosen, Bewegungsstörungen oder epileptische Anfälle.

Bedeutsam für die Diagnostik autoimmuner Enzephalitiden sind Antikörper gegen Rezeptoren oder Eiweißstoffe auf der Oberfläche von Nervenzellen, die sich im Blut und in der Gehirnflüssigkeit (Liquor) der Patienten finden können. Diese Antikörper attackieren und zerstören Nervenzellen im Gehirn, weil sie die gesunden Zellen mit Tumorzellen verwechseln. Symptome sind vielfältig

CASPR2-Antikörper können eine Reihe von Symptomen oder Symptomkomplexen im zentralen als auch peripheren Nervensystem hervorrufen. Dazu gehören eine sogenannte limbische Enzephalitis mit kognitiven Einschränkungen und epileptischen Anfällen, eine Übererregbarkeit des peripheren Nervensystems, aber auch Störungen der Bewegungskoordination und Nervenschmerzen. Die Kombination der Symptome kann von Patient zu Patient sehr unterschiedlich auftreten. Die Erkrankung kann rasch voranschreiten,

sich aber auch langsam über mehr als ein Jahr entwickeln.

### Häufigste Form der Autoimmunen Enzephalitis trifft vor allem Frauen

Die häufigste und bekannteste autoimmune Enzephalitis ist aber die Anti-NMDA-Rezeptor-Enzephalitis. Sie tritt vorwiegend bei Frauen auf und kann mit grippeartigen Symptomen und Gedächtnisstörungen beginnen. Im weiteren Verlauf können auch Psychosen, epileptische Anfälle, Dyskinesien, Bewusstseinsstörungen und autonome Funktionsstörungen auftreten.

### Behandlung mit Immunsuppressiva

Behandelt werden autoimmune Enzephalitiden mit sogenannten Immunsuppressiva. Das sind Medikamente, die das Abwehrsystem dämpfen und lebenslang eingenommen werden müssen, damit die Krankheit nicht wieder ausbricht.

### EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

**Dr. Alexandra Kleimann** Assistenzärztin Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie Zentrum für Seelische Gesundheit Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover

**Priv.-Doz. Dr. Thomas Skripuletz** Oberarzt Klinik für Neurologie Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover

**Dr. Katharina Kläning** Neurozentrum Niedersachsen Am Freibad 5 49152 Bad Essen

### WEITERE INFORMATIONEN:

**Behandlungsleitlinie** „Immunvermittelte Erkrankungen der grauen ZNS-Substanz“ von 2012  
Internet (pdf-Dokument): [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im Internet: [www.ndr.de/visite](http://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](mailto:visite@ndr.de)