

# SENDUNG VOM 12.04.2022



- 1 COVID-19:**  
HÄUFIG LANGZEITFOLGEN NACH  
CORONA-INFEKTION
- 2 CHOLESTERINSENKER:**  
NEBENWIRKUNGEN BEI STATINEN VERMEIDEN
- 3 RÜCKENSCHMERZEN:**  
WAS BRINGEN DEHNEN UND KRAFTTRAINING?
- 4 TROCKENE UND JUCKENDE HAUT:**  
WAS PFLEGT AM BESTEN?
- 5 ERNÄHRUNGS-DOCS:**  
BLASENENTZÜNDUNG

## **1 COVID-19:** HÄUFIG LANGZEITFOLGEN NACH CORONA-INFEKTION

Viele Genesene kämpfen nach ihrer Covid-19-Erkrankung mit gesundheitlichen Problemen. Zu den Symptomen von Long-Covid zählen Herzstolpern, Atemprobleme und geminderte Leistungsfähigkeit. Es scheint, als bestimme die Pandemie den Alltag der Menschen in Deutschland immer weniger. Doch das gilt nicht für alle: Viele Genesene haben nach ihrer Infektion mit Covid-19 mit anhaltenden Beschwerden zu kämpfen und brauchen lange, um sich vollständig von ihrer Erkrankung zu erholen. Experten schätzen, dass etwa zehn bis dreißig Prozent aller Covid-Genesenen weiterhin gesundheitliche Probleme haben. Kinder und Geimpfte scheinen dabei seltener langfristig betroffen zu sein als ungeimpfte Erwachsene.

### **Warum kämpft der Körper so lange mit den Folgen des Virus?**

Der Corona-Test ist wieder negativ, die Symptome bleiben aber bestehen? Ein möglicher Grund dafür ist, dass das Immunsystem oft auch Monate nach der

eigentlichen Infektion auf Hochtouren arbeitet. Eine weitere Erklärung: Das Virus kann eine Gefäßentzündung verursacht haben. Dann können die betroffenen Gefäße das Blut nicht mehr richtig im Körper verteilen, Organe und Gewebe bekommen zu wenig Sauerstoff.

### **Long-Covid: Betroffene haben unterschiedliche Symptome**

Die Symptome, über die Betroffene klagen, sind vielfältig: Studien zählen bis zu 200 unterschiedliche Long-Covid-Symptome auf. Besonders häufig vertreten sind Sprach- und Konzentrationsstörungen, Problemen beim Riechen und Schmecken, Herz- und Atembeschwerden sowie ein chronisches Erschöpfungsgefühl, das sogenannte Fatigue-Syndrom.

### **Stolpern und Extrasystolen: Corona kann das Herz beeinträchtigen**

Das Coronavirus beeinträchtigt viele Organe nicht nur während der Infektion, sondern auch danach. Besonders oft betroffen ist das Herz. Viele Corona-Infizierte haben nach ihrer Genesung mit Herzstolpern, Extrasystolen – also zusätzlichen Herzschlägen – und verminderter Leistungsfähigkeit zu kämpfen. Kardiologen warnen Genesene deshalb davor, sich

nach der überstandenen Infektion zu früh zu belasten. Die Gefahren von Long-Covid dürften nicht unterschätzt werden, heißt es. Wer mit Covid-19 infiziert war, sollte seinem Körper nach der Genesung Zeit geben. Lieber sechs oder acht Wochen beim Sport und bei der Arbeit kürzertreten, als möglicherweise jahrelang unter den Folgen einer nicht auskurierten Covid-19-Infektion zu leiden.

#### **Trockener Husten und fehlende Leistungsfähigkeit**

Auch ein hartnäckiger, trockener Husten beeinträchtigt viele Betroffene im Alltag. Einige klagen darüber, nicht mehr richtig ein- und ausatmen zu können. Es sei, als stocke die Luft in den Atemwegen, sagen sie. Bei manchen klingen Husten und Kurzatmigkeit nach ein paar Wochen ab, andere plagen sich viele Monate damit herum und klagen über verminderte Leistungsfähigkeit, obwohl sie vor der Erkrankung topfit waren.

#### **Corona-Infektion beeinträchtigt das Gehirn**

Das Coronavirus kann auch das Gehirn beeinträchtigen: Viele Genesene berichten von Konzentrationsstörungen, einer Beeinträchtigung ihres Kurzzeitgedächtnisses oder dem sogenannten Brain-Fog. Noch ist unklar, was die Beschwerden verursacht. Eine Studie aus Oxford hat allerdings gezeigt, dass selbst leichte Krankheitsverläufe die Größe des Gehirns verringern können. Die graue Substanz der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer schrumpfte nach ihrer Erkrankung um bis zu zwei Prozent, möglicherweise aufgrund von Entzündungen im Gehirn und in den Blutgefäßen.

#### **Wie lange halten die Beschwerden an?**

Für Herzprobleme, Husten, die Leistung des Gehirns und die allgemein verminderte Leistungsfähigkeit gilt: Es ist noch unklar, wie lange die Beschwerden anhalten – und ob sie überhaupt wieder vollständig verschwinden.

#### **Gibt es Therapien, die helfen?**

Was tatsächlich helfen kann, untersuchen Forschende derzeit noch. Im Rehazentrum des Hamburger BG Klinikums verfolgt man einen ganzheitlichen Ansatz: Körper, Geist und Seele sollen sich hier wieder erholen – so, wie es bei anderen Erkrankungen auch funktioniert.

#### **Corona-Impfung bietet Schutz vor Long-Covid**

Der einzige zuverlässige Schutz vor Long-Covid ist derzeit, eine Corona-Infektion komplett zu verhindern. Aufgrund der hohen Inzidenz und der zurückgefahrenen Schutzmaßnahmen ist dies aber nur schwer möglich. Allerdings zeigt sich: Wer geimpft ist, scheint weniger anfällig für das Long-Covid-Syndrom zu sein.

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

**Joachim Kurzbach**, Facharzt für Innere Medizin  
Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin & hausärztliche Versorgung Rahlstedter Bahnhofstraße 25  
22143 Hamburg [www.praxis-rahlstedt.de](http://www.praxis-rahlstedt.de)

**Dr. Melanie Hümmelgen**, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie  
Chefärztin der Kardiologie, stellv. Ärztliche Direktorin  
RehaCentrum Hamburg Martinistraße 66 20246 Hamburg  
[www.rehahamburg.de](http://www.rehahamburg.de)

**Dr. Andreas Steffen Gonschorek**, Chefarzt Neurozentrum  
BG Klinikum Hamburg Bergedorfer Straße 10  
21033 Hamburg (040) 73 06-27 56 [www.bg-kliniken.de](http://www.bg-kliniken.de)

## **2**

### **CHOLESTERINSENKER:**

#### **NEBENWIRKUNGEN BEI STATINEN VERMEIDEN**

Statine sind Cholesterinsenker und schützen deshalb vor Arteriosklerose, koronaren Herzerkrankungen und Schlaganfall. Sie erhöhen aber auch das Diabetes-Risiko um 38 Prozent und können weitere Nebenwirkungen auslösen.

Cholesterinsenker zählen weltweit zu den meistverkauften Medikamenten. In Deutschland werden vor allem Medikamente aus der Wirkstoffgruppe der Statine eingesetzt. Präparate wie Atorvastatin oder Rosuvastatin senken den Cholesterinspiegel im Blut. So wird das Risiko für die Entstehung von Arteriosklerose, koronaren Herzerkrankungen und Schlaganfällen nachweislich reduziert. Denn erhöhte LDL-Cholesterinwerte gelten als wichtigste Risikofaktoren für diese Erkrankungen. Eine häufige Nebenwirkung ist jedoch Diabetes, denn Statine erhöhen den Blutzuckerspiegel.

#### **Statine erhöhen das Diabetes-Risiko**

Zu Diabetes kann die Einnahme von Statinen führen, weil sie die Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse vermindern können. Dann kommt weniger Insulin in den Muskelzellen an, der Blutzuckerspiegel

steigt und der Körper legt den nicht verbrauchten Zucker als Fettreserve an. Das fördert die Entstehung der Zuckerkrankheit.

Eine Studie aus den Niederlanden mit Menschen zwischen 55 und 75 Jahren hat gezeigt, dass diejenigen, die Statine einnahmen, ein um 38 Prozent höheres Diabetes-Risiko hatten.

Das bedeutet: Wenn das Risiko eines Menschen, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes zu erkranken, bei fünf Prozent liegt, erhöht es sich durch die Einnahme von Statinen auf etwa 6,5 bis 7 Prozent. Gleichzeitig senken die Medikamente das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

#### **Risiko durch Blutfettsenker individuell abwägen**

Ob eine Therapie mit Statinen trotz der möglichen Nebenwirkungen sinnvoll ist, hängt vom individuellen Risikoprofil der Erkrankten ab:

- Gibt es Vorerkrankungen in der Familie, Anzeichen von Arteriosklerose oder weitere Risikofaktoren wie Bluthochdruck?
- Auch wer bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten hat, braucht zur Vorbeugung meist Statine.

In der Regel ist die Wirksamkeit der Statine wichtiger als das Diabetes-Risiko, das sich durch Sport und gesunde Ernährung begrenzen lässt. Wichtig ist jedoch, den Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren zu lassen.

#### **Statine können weitere Nebenwirkungen auslösen**

Der Körper kann die Abfallprodukte des Statins nicht abbauen. Normalerweise nehmen sogenannte Träger (Carrier) die Statinabfälle auf und transportieren sie ab. Doch bei einigen Menschen verweigern die Träger bei bestimmten Statinen ihren Dienst. Sie lassen das Abfallprodukt nicht andocken. Dies kann genetisch bedingt sein oder durch andere Medikamente, Grapefruitsaft oder Johanniskraut verursacht werden. Die Abfallprodukte führen dann zu einer Art Vergiftung im Körper, die zu verschiedenen Nebenwirkungen führen kann, zum Beispiel Muskelschmerzen.

#### **Coenzym Q10 hilft bei Muskelschmerzen**

Besonders körperlich aktive Menschen leiden durch die Einnahme der Statine häufiger unter Muskelschmerzen (Statin-Myopathie). Die Statine stören die

Energieversorgung der Muskelzellen. Das wichtige Coenzym Q10 wird reduziert. Dadurch erhalten die Muskeln nicht die nötige Energie. Bei Sport und der damit verbundenen Muskelarbeit wird das Enzym dann noch zusätzlich abgebaut.

In kleineren Studien machen Mediziner seit Jahren die Erfahrung, dass die zusätzliche Einnahme des Coenzym Q10 gegen die Muskelschmerzen helfen kann, ohne dass ein Wechsel des Statins nötig wird. Die Substanz Q10 ist als Nahrungsmittelergänzung rezeptfrei erhältlich. Eine große wissenschaftliche Studie, die die Wirksamkeit von Q10 belegt, gibt es aber bisher nicht. Die Einnahme sollte immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Da der Q10-Spiegel mit zunehmendem Alter ohnehin reduziert ist und alle Statine den Q10-Gehalt im Muskel zusätzlich reduzieren, wird bei jeglicher Statin-Einnahme – auch ohne Muskelschmerzen – die Einnahme des Coenzym Q10 empfohlen. Es verkürzt auch die Regenerationszeit nach Muskelbelastungen durch Sport, die für Menschen mit Fettstoffwechselstörungen unverzichtbar sind.

#### **Vitamin D kann Wirksamkeit von Statinen verbessern**

Wichtig ist auch, die Wirkung von Statinen durch ausreichend Vitamin D zu unterstützen. Vitamin D ist bei vielen Menschen in Monaten mit wenig Sonne reduziert und sollte insbesondere bei nachgewiesenem Mangel substituiert werden.

#### **Statine: Fragen und Antworten**

Was ist noch wichtig bei der Einnahme von Statinen? Johanniskraut und Grapefruitsaft können Wechselwirkungen hervorrufen. Ihre Inhaltsstoffe werden im Körper über denselben Weg verstoffwechselt wie die Cholesterinsenker. Die Statine werden dann nicht mehr abgebaut und ausgeschieden und deren Spiegel steigen kritisch an. Deshalb: Niemals Johanniskraut beziehungsweise Grapefruit zusammen mit Statinen (oder vielen anderen wirksamen Medikamenten) einnehmen.

#### **Wann sind Statine im Alter sinnvoll?**

Wenn man bis 80 nachweislich keine Gefäßarteriosklerose entwickelt hat, ist die Wahrscheinlichkeit, dann noch eine zu entwickeln, sehr klein. Bei diesen Patientinnen und Patienten besteht eher keine Notwendigkeit, noch mit einer prophylaktischen Statintherapie

zu beginnen. Bei vorbelasteten Patientinnen und Patienten besteht hingegen eindeutig die dringende Notwendigkeit, die Statintherapie auch im höheren Alter fortzusetzen. Bei der Statingabe aus prophylaktischen Überlegungen (genetisches Risiko, Familienanamnese, nachgewiesene Veränderungen an den Hals- oder Beinarterien, schlechte Cholesterinverteilung: HDL < 45 und LDL > 150) ist aber Statintherapie nicht gleich Statintherapie: Aufgrund der Wirkweise der Medikamente erreicht man mit einer niedrigen Statindosis in der Regel mindestens 70 Prozent des möglichen Effekts, das heißt mit hohen Dosen erreicht man nur weitere 30 Prozent Effekt, aber mit dem Nachteil, entsprechend mehr Nebenwirkungen zu haben.

#### **Kann man bei einer Statin-Unverträglichkeit PCSK9-Hemmer einnehmen?**

PCSK9-Hemmer sind neuartige Medikamente zur Senkung der Blutfettwerte. Sie sind seit 2015 auf dem Markt. Sie kommen nur dann zum Einsatz, wenn die LDL-Werte mit Statinen oder dem Mittel Ezetimib nicht ausreichend gesenkt werden können.

#### **EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Prof. Dr. Jens Aberle**, Ärztlicher Leiter Ambulanzzentrum des UKE GmbH, Fachbereich Endokrinologie, Diabetologie, Adipositas und Lipide Martinistraße 52 20246 Hamburg (040) 74 10-500 85 [www.uke.de](http://www.uke.de)

**Dr. Matthias Riedl**, Internist, Diabetologe, Ernährungsmediziner medicum Hamburg MVZ GmbH Beim Strohhouse 2 20097 Hamburg (040) 80 79 79-0 [www.medicum-hamburg.de](http://www.medicum-hamburg.de)

**Dr. Stephan Brune**, Kardiologe Kardiologie Stade Harsefelder Straße 6 21680 Stade [www.kardiologiestade.de](http://www.kardiologiestade.de)

### **3 RÜCKENSCHMERZEN: WAS BRINGEN DEHNEN UND KRAFTTRAINING?**

Die Ursache von Rückenschmerzen steckt häufig in den Muskeln, Sehnen oder Faszien. Linderung verschaffen in vielen Fällen Strecken, Dehnen und Übungen zum Muskelaufbau.

Rückenprobleme sind eine Volkskrankheit: Zwei von drei Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Die Ursache steckt dabei in der Regel aber nicht in den Knochen, sondern in den Weichteilen, also verkürzten Muskeln und verklebten Faszien – oder

aber an überbeweglichen Gelenken. Beides kann zu Schmerzen in anderen Bereichen des Körpers führen. Bewegungstraining kann helfen.

#### **Auf das Gleichgewicht kommt es an**

Grundsätzlich gilt: Schmerzfrei wird und bleibt man, wenn Kräftigen und Dehnen im ausgewogenen Verhältnis stehen und der Gesäßmuskel stark genug ist. Doch oft trainieren Betroffene instinktiv genau das Falsche: Muskulöse bauen weiter Muskeln auf, besonders Bewegliche lieben die Dehnung im Yogastudio oder bei der Gymnastik. Hilfreich wäre dagegen jeweils das Gegenteil: Bewegliche Menschen brauchen statt weiterer Dehnung Muskelkräftigung, da ihre Gelenke sonst schutzlos sind. Muskulöse Menschen brauchen dagegen gerade nicht noch mehr Muskeln, sondern mehr Beweglichkeit, also Dehnung. Ist die Balance hergestellt, verschwinden die Schmerzen.

#### **Test: Sind meine Muskeln stark genug?**

Zwei Selbsttests zeigen, ob die Muskulatur stark genug ist, die Gelenke zu schützen:

- Versuchen Sie eine einbeinige Kniebeuge: Knickt das Knie ins X, spricht das für ein schwaches Bindegewebe. Sie sind beweglich, aber Ihre Muskeln sind zu schlapp und müssen trainiert werden.
- Gelingt die einbeinige Kniebeuge nicht, stellen Sie sich vor einem Spiegel auf ein Bein. Achten Sie darauf, ob das Becken absackt und Sie schief stehen. Ist das der Fall, sind Ihre Muskeln zu schlapp und können Schmerzen im Rücken, in der Hüfte und in den Knien verursachen.

#### **Gesäßmuskulatur entscheidend**

Wichtig ist vor allem das Gesäß: Im Zentrum steht der große Po-Muskel (Gluteus maximus). Er ist als Umschaltstelle und Aufrichtmuskel verantwortlich für die Stabilität von Becken und Wirbelsäule, entscheidend für eine ausbalancierte Körperstatik und Voraussetzung für sportliche Erfolge. Oft aber ist ausgerechnet dieser Muskel durch vieles Sitzen, Muskelabbau im Alter und fehlendes Training zu schlapp. Und das kann zu einer Kettenreaktion nach oben mit einer Überlastung von Facettengelenken bis hin zum Bandscheibenvorfall führen, nach unten zu Schmerzen in der Hüfte und in den Knien. Denn ist der Gesäßmuskel zu schwach, dreht der Hüftbeuger (Iliopsoas) das Bein in die falsche Richtung.

### Training: Übungen für das Gesäß

Mit zwei einfachen Übungen lässt sich der große Po-Muskel kräftigen:

- Mit einem kleinen Theraband um die Schienbeine in die Kniebeuge gehen und in dieser Position seitliche Schritte machen.
- Festhalten am Treppengeländer, und mit dem Theraband um die Schienbeine ein Bein im Ausfallschritt nach hinten ziehen. Das stärkt den Po-Muskel und dehnt zugleich.
- Wer zum Beispiel nach einer Hüftgelenkoperation unter fehlender Kraft leidet, kann mit einer Treppenübung trainieren: Ein Bein aufstellen und das Becken auf der Seite des frei schwingenden Beines aktiv hochziehen und wieder herunterlassen.

### Dehnen macht beweglicher

Beim Dehnen geht es darum, den Bewegungsradius unseres Körpers (Range of motion) zu erweitern. Ohne regelmäßige Dehnung oder Streckung können sich die Muskeln verkürzen und die Muskeln wie ein Netz umgebenden Faszien verfestigen. Besonders oft passiert das bei Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen. Verkleben Muskeln und Faszien miteinander, schränkt das unseren Bewegungsradius stark ein. Und da die Faszien wie eine Kette durch den ganzen Körper verlaufen, kann die Ursache der Rückenschmerzen eine Verkürzung in einer ganz anderen Körperregion sein. Durch Strecken und Dehnen lassen sich die Gelenke aus diesem Korsett befreien. Das Dehnen vergrößert die Gelenkspalten, das lindert Schmerzen und gelockert produzieren die Gelenke mehr Gelenkflüssigkeit, können besser arbeiten – der Körper wird ein Stück beweglicher.

Wichtig ist die Reihenfolge: Zunächst werden die Gelenke und Faszien gelockert, statisches Dehnen kommt erst am Schluss, vor allem erst nach dem Sport, denn sonst sind die Muskeln bei der sportlichen Betätigung nicht so leistungsfähig. Dehnen darf ruhig ein bisschen schmerzhaft sein, es muss zu spüren sein.

### Krafttraining für die Tiefenmuskulatur

Der Spruch „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“ hat durchaus einen wahren Hintergrund. Durch Krafttraining wird die Tiefenmuskulatur gestärkt, sodass sie die Wirbelsäule besser halten und stützen kann.

### Physiotherapie

Wenn beim Training ein Schmerz überwunden werden muss, sollte es zunächst unter physiotherapeutischer Aufsicht durchgeführt werden. So ist sichergestellt, dass alle Übungen korrekt und gezielt durchgeführt werden und nicht noch zusätzliche Probleme auslösen.

### Vorbeugung durch leichte Übungen

Um Rücken- und Gelenkproblemen vorzubeugen, können kleine Übungen im Alltag nützlich sein. Sie sollten einfach durchzuführen sein und Stretching, Faszienübungen und leichtes Krafttraining kombinieren.

### EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

**Dr. Sabine Bleuel**, Orthopädin Orthopädie Elbchaussee  
Elbchaussee 567 22587 Hamburg  
[www.orthopaedie-elbchaussee.de](http://www.orthopaedie-elbchaussee.de)

**Dr. Ralph Kürschner**, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin Ortho Zentrum Hafencity  
Am Sandtorkai 70 20457 Hamburg (040) 36 80 178-9  
[www.oz-hafencity.de](http://www.oz-hafencity.de)

**Robert Felbinger**, Physiotherapeut Physio Zentrum Hafencity  
Am Sandtorkai 70 20457 Hamburg (040) 320 86 96-0  
[www.pz-hafencity.de](http://www.pz-hafencity.de)

## 4 TROCKENE UND JUCKENDE HAUT: WAS PFLEGT AM BESTEN?

Bei trockener und zu Juckreiz neigender Haut ist eine richtige Pflege wichtig. Wie sinnvoll sind Zusätze in Pflegeprodukten wie Q10, Hyaluron, oder Urea? Und wie unterscheiden sich Creme, Öl und Lotion? Trockene Haut lässt sich an leicht weißlichen Schuppen oder kleinen Fältchen erkennen, oft kommt es auch zu Juckreiz oder leichten Rötungen. Zudem verliert die Haut mit zunehmendem Alter die Eigenschaft, sich selbst zu fetten. Daher leiden ältere Menschen häufiger unter trockener Haut und Juckreiz. Frauen haben zwar genauso viele Talgdrüsen wie Männer, aber sie sind kleiner und produzieren etwa ein Drittel weniger schützendes Hautfett. Deshalb leiden Frauen häufiger unter trockener Haut als Männer und sind eher auf Hautpflegeprodukte angewiesen.

### Körperpflege mit Creme, Öl oder Lotion?

Dass sie gegen trockene Haut helfen, damit werben viele Pflegeprodukten. Wichtig ist, dass sie sowohl

Feuchtigkeit als auch Fett enthalten: Feuchtigkeit für die Hautzellen und Fett für eine geschmeidige Oberfläche. Wasser und Glycerin sollten daher bei den Inhaltsstoffen so weit vorn wie möglich stehen. Je schuppiger die Haut ist, desto höher sollte der Fett-Anteil sein.

- Ein Klassiker der Körperpflege ist die **Body-Creme**. Cremes haben meist einen höheren Fettanteil als beispielsweise Lotionen, ziehen daher aber auch langsamer in die Haut ein. Sie sind gut geeignet für die Pflege kleinerer, besonders trockener Körperstellen, wie den Ellenbogen oder den Knien.
- **Öle** haben den höchsten Fettanteil. Wird ein Körperöl direkt nach dem Duschen in die noch feuchte Haut einmassiert, schließt es die Feuchtigkeit in den Poren ein und sorgt gleichzeitig dafür, dass die Hautoberfläche wieder geschmeidiger wird. Einige pflanzliche Öle können zudem entzündungshemmend wirken. Der Nachteil: Viele Öle hinterlassen einen leicht klebrigen Film. Die Sorge, Öle würden die körpereigene Fettproduktion beeinflussen, ist unberechtigt. Bei ausschließlicher Anwendung können Öle aber verhindern, dass die Haut ausreichend Feuchtigkeit bekommt, was die Haut langfristig austrocknen kann. Gegen eine gelegentliche Nutzung von Körperölen spricht aber nichts.
- **Lotionen** haben im Vergleich zu Creme oder Öl den höchsten Wasseranteil, lassen sich meist leicht auftragen und ziehen schnell ein. Zusätzlich zu Fett und Feuchtigkeit bringen viele noch Zusätze wie Coenzym Q10, Hyaluron oder Kollagen mit.

#### **Q10, Hyaluron, Kollagen, Urea: Welcher Zusatz ist sinnvoll?**

- **Q10** ist ein Coenzym, das in jeder Zelle in großer Menge vorkommt. Unser Körper braucht es zum Beispiel, um aus der Atemluft Energie zu gewinnen. Daneben soll Q10 zellschädigende Substanzen unschädlich machen. Aber ob von außen aufgetragenes Q10 überhaupt tieferliegende Hautschichten erreicht, ist wissenschaftlich nicht belegt. Und gegen trockene Haut wirkt eine Lotion mit Q10 nicht besser.
- **Hyaluron** wird vom Körper selbst produziert und ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Ein Gramm Hyaluronsäure kann bis zu sechs Liter Wasser speichern. Nur leider nimmt die körpereigene

Produktion ab Mitte 20 ab. Wird Hyaluronsäure in und unter die Haut gespritzt, kann sie dort tatsächlich Wasser speichern und so mehr Volumen schaffen. Aber um über die Haut von außen aufgenommen zu werden, sind die Hyaluron-Moleküle viel zu groß. Laut Kosmetikindustrie werden die Moleküle deshalb für die Hautpflegeprodukte verkleinert, damit sie über die Poren in die Haut eindringen können. Aber welche Wirkung diese verkleinerten Moleküle dann noch haben, sei wissenschaftlich noch nicht ausreichend belegt, sagen Expertinnen und Experten.

- **Kollagen** ist das am häufigsten im menschlichen Körper vorkommende Eiweiß. Es hält unsere Haut auf Spannung, indem es sich in der mittleren Hautschicht zu einem Netz verbindet. So stützen Kollagenfasern die Oberhaut wie ein Kissen. Je mehr Kollagenstränge vorhanden sind, desto straffer ist die Haut. Aber ob die Haut an der obersten Schicht trocken ist oder nicht, darauf hat Kollagen keinen Einfluss. Wer etwas gegen seine sehr trockene Haut tun will, kann daher auf kollagenhaltige Produkte verzichten.
- **Urea** (Harnstoff) lagert sich in den oberen Hautschichten ein und bindet dort Feuchtigkeit. Von außen aufgetragen sorgt Urea dafür, dass trockene Haut besser abschuppen kann. Die Oberfläche wird glatter. Bei normaler Haut, die gerade mal etwas trocken ist, reichen fünf Prozent Urea aus. Sehr trockene Haut verträgt auch zehn Prozent. Eine höhere Konzentration ist für diesen Einsatzbereich nicht zu empfehlen. Mit 20 Prozent Urea lässt sich bereits Hornhaut an den Füßen lösen. Wird eine Lotion oder Creme auf kleinste Verletzungen aufgetragen, kann es zu einem starken Brennen kommen. Deshalb sollte man direkt nach dem Rasieren auf Urea-haltige Produkte verzichten.
- **Panthenol** ist die Vorstufe von Vitamin B 5 und auch unter dem Namen Dexpanthenol bekannt. Es wird vor allem zur Wundheilung und bei Sonnenbrand eingesetzt, kann aber auch bei trockener Haut helfen, weil es die Zellerneuerung unterstützt. Panthenol ist auch bei Hautirritationen oder rissiger Haut geeignet.



**EXPERTE ZUM THEMA:**

**Dr. Sebastian Kahl**, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten Dermatologie am Neuen Wall  
Poststraße 2 20354 Hamburg [www.derma-neuerwall.de](http://www.derma-neuerwall.de)

## 5 ERNÄHRUNGS-DOCS: BLASENENTZÜNDUNG

Bei häufigen Blasenentzündungen hilft vielfach eine entzündungshemmende Ernährung, die wiederkehrenden Beschwerden in den Griff zu bekommen. Unter häufigen Blasenentzündungen leiden vor allem junge Frauen, Schwangere und Frauen in den Wechseljahren. Eine antientzündliche und darmgesunde Ernährung kann die Beschwerden lindern. Gemüse, Obst und Gewürze, gute Öle, aber auch fetter Seefisch wie etwa Lachs, Makrele oder Hering sollten in der Küche regelmäßig zum Einsatz kommen.

Fleisch dagegen, vor allem Schweinefleisch, sollte man nur sparsam konsumieren, weil es entzündungsfördernde Substanzen enthält.

Meiden sollten Betroffene auch Zucker und viele Fertigprodukte, etwa Fruchtjoghurts oder Fruchtsäfte. Die Emulgatoren E433 und E466, die Lebensmittel häufig zugesetzt werden, um die Konsistenz und Haltbarkeit zu verbessern, stehen in Verdacht, Entzündungen der Schleimhäute im Körper zu fördern.

Probiotika (etwa Milchsäurebakterien, z. B. in Kefir, Sauerkrautsaft oder als Präparat aus der Apotheke) und Präbiotika (Ballaststoffe) helfen der Darmflora und damit dem Immunsystem. Sie sind insbesondere dann wichtig, wenn die Darmflora durch Antibiotikaeinnahme geschädigt wurde.

**Weitere Empfehlungen**

- Viel trinken, besonders während eines akuten Infekts (2 Liter pro Tag, davon ein halber Liter Schachtelhalmtée). Kuhmilch zumindest für einige Wochen weglassen.
- Eine Teemischung für die Blase (in der Apotheke anmischen lassen): Birkenblätter, Petersilienwurzel, Katzenkralle, Goldrutenkraut und Rosmarin.

- Zum Sattwerden und zur Immunstärkung gute Öle über die Gerichte geben: Hanföl als Entzündungshemmer, Schwarzkümmelöl für den Darm und Algenöl zum Zellschutz.
- Wenig Snacks essen – wenn, am ehesten einen grünen Smoothie (mit reichlich Gemüse!), Nüsse, zuckerarmes Obst, dunkle Schokolade.
- Bittermittel (aus der Apotheke) und entzündungshemmende Lebensmittel können die Immunabwehr unterstützen.
- Unterleib und Füße warmhalten.
- Auf ausreichend Vitamin D achten für eine starke Immunabwehr: täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen (8.000-10.000 Schritte).

**EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Dr. Jörn Klasen**, Facharzt für Innere Medizin, Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren, Dipl. Heilpädagoge  
Medizinicum Hamburg (Klinikum Stephansplatz)  
Stephansplatz 3 20354 Hamburg (040) 32 08 83 10  
[www.medizinicum.de](http://www.medizinicum.de)

**Dr. Matthias Riedl**, Internist, Diabetologe & Ernährungsmediziner medicum Hamburg MVZ GmbH  
Beim Strohhaus 2 20097 Hamburg [www.medicum-hamburg.de](http://www.medicum-hamburg.de)

➔ 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)