

Visite am 7. August 2018 im NDR Fernsehen

Hitze – Gefahr für Herz und Kreislauf

Weißer Hautkrebs: Die Schattenseite der Sonne

Gelenkschmerzen: Akupunktur und Akupressur helfen

Omega-3-Fettsäuren gegen Demenz und Entzündungen

Lavendel: Gesundes blaues Wunder

Abenteuer Diagnose: Hypophyseninsuffizienz

Hitze – Gefahr für Herz und Kreislauf

Dieser Sommer bricht alle Rekorde - leider auch bei der Gesundheitsbelastung. Mittlerweile ist die andauernde, in unseren Breiten ungewohnte Hitze die Hauptursache für notfallmäßige Krankenhauseinweisungen. Bei vielen Menschen ist das Herz-Kreislauf-System überfordert und wer nicht ständig trinkt, droht buchstäblich auszutrocknen. Kreislaufzusammenbrüche und Herzrhythmusstörungen sind die häufigsten Folgen. Betroffen sind vor allem Ältere, die Entwässerungstabletten oder andere blutdrucksenkende Medikamente einnehmen. Sie leiden in diesen Tagen oft unter einem zu niedrigen Blutdruck. Das kann zu Schwindel, Ohnmachtsanfällen und Stürzen führen.

Warum sinkt der Blutdruck in der Hitze?

Bei Hitze sinkt der Blutdruck bei jedem Menschen. Denn steigt die Körpertemperatur, stellt das Gehirn als Abwehrmaßnahme alle Adern weit. So wird das Blut in den Venen unter der Haut stärker abgekühlt und die Körpertemperatur sinkt. Doch durch die weit gestellten Adern sinkt auch der Blutdruck und das Blut sackt in die Beine. Das kann vor allem für Menschen mit geschwächtem Herz gefährlich werden, denn das Blut aus den Beinen wieder hochzupumpen ist Schwerstarbeit. Ein geschwächtes Herz kann dann nicht mehr alle Organe und das Gehirn ausreichend mit sauerstoffhaltigem Blut versorgen.

Warum ausreichend Flüssigkeit so wichtig ist

Wasser zu trinken ist bei großer Hitze das Wichtigste, denn unser Gehirn versucht, den Körper auch durch Schwitzen abzukühlen. Insgesamt zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen sind über den ganzen Körper verteilt und sondern bei Bedarf ein Sekret aus Wasser, Salzen, Aminosäuren und Harnstoff ab. Auf der Hautoberfläche verdunstet die Flüssigkeit und entzieht der Haut Wärme, die Körpertemperatur sinkt. An heißen Tagen verlieren wir bis zu zwei Liter Wasser mehr als sonst. Und das muss unbedingt nachgefüllt werden, denn sonst wird das Blut immer dickflüssiger, fließt träge und macht es dem Herzen noch schwerer. Wenn sich in den Beinen dickflüssiges Blut sammelt, kann es leicht verklumpen und ein Blutgerinnsel (Thrombose) bilden. Löst sich dieses Blutgerinnsel später, kann es eine Ader verstopfen und so zu lebensbedrohenden Krankheiten wie Lungenembolie, Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Auf regelmäßigen Harndrang achten

Bei der richtigen Trinkmenge verschätzen sich viele. Ein untrügliches Zeichen ist der fehlende Harndrang: Wer in der Hitze kaum zur Toilette muss, hat zu wenig getrunken!

Generell gibt es für Gesunde kein Ziel an Wasser. Wer dagegen aufgrund einer Herz- oder Nierenkrankheit nur eine bestimmte Menge trinken darf, sollte dringend mit seinem Arzt besprechen, um wie viel er seine Trinkmenge jetzt erhöhen soll. Denn nur mit genügend Wasser kann der Körper die Hitze ausgleichen, ohne Schaden zu nehmen.

In Bewegung bleiben - aber einen Gang herunterschalten

Bei großer Hitze sollte direkte Sonne gemieden werden, auch Ruhe ist wichtig. Nur herumzusitzen ist aber auch nicht gut. Damit der Kreislauf in Schwung bleibt, ist leichte Bewegung ideal, am besten in den frühen Morgenstunden oder in klimatisierten Räumen. Dann wird das Blut durch die Muskelarbeit der Beine leichter wieder abtransportiert. Trotzdem sollte die Bewegung der Hitze angepasst werden: Wer normalerweise joggt, sollte besser walken - und wer walkt, geht jetzt spazieren. Wer auch dazu zu schlapp ist, sollte zumindest ab und zu die Füße hochlegen, damit das Blut besser abfließen kann.

Mit diesen Tipps kommen Sie gut durch heiße Tage:

- abhängig von Gesundheitszustand und Aktivität zwei bis vier Liter körperwarme Getränke trinken, zum Beispiel Wasser, Gemüsesäfte, erfrischende Tees
- zum Salzausgleich bei starkem Schwitzen eignen sich lauwarme Gemüse-, Hühner- oder Rinderbrühe
- ein lauwarmes Fußbad nehmen
- Handgelenke mit Wasser kühlen
- körperliche Belastung vermeiden
- Sport auf den kühleren Morgen oder Abend verlegen und einen Gang herunterschalten
- Verzicht auf Alkohol und süße Getränke
- helle, luftige Kleidung aus Naturfasern tragen
- im Schatten aufhalten, prallen Sonnenschein meiden
- Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- Sonnenhut und -brille tragen
- Aufenthaltsräume vor direkter Sonneneinstrahlung schützen
- nur nachts und morgens lüften, tagsüber Fenster schließen
- niemals Menschen oder Tiere im Auto zurücklassen - auch nicht für kurze Zeit

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Typische Anzeichen von Sonnenstich, Hitzschlag, Hitzeerschöpfung oder Kollaps sind Schwindel, Schwächegefühl, sehr rote oder blasse Haut, Krämpfe in Armen und Beinen oder eine Bewusstseinsstrübung. In diesem Fall sollten sofort die folgenden Maßnahmen getroffen werden:

- Den Patienten in den Schatten oder an einen kühlen Ort bringen.
- Oberkörper erhöht lagern, enge Kleidung lockern.
- Mit feuchten Umschlägen (zum Beispiel auf dem Kopf) kühlen.
- Mineralwasser zu trinken geben.
- Bei Kreislauf- oder Bewusstseinsstörungen den Rettungsdienst rufen!

Experten zum Thema

Dr. Malte Issleib, Oberarzt
Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
www.uke.de/kliniken-institute/zentren/zentrum-fuer-anaesthesiologie-und-intensivmedizin/index.html

Dr. Melanie Hümmelgen, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie
Leitende Ärztin der Kardiologischen Abteilung und stellv. Ärztliche Direktorin
RehaCentrum Hamburg
Martinistraße 66, 20246 Hamburg
(0 40) 25 30 63-505
www.rehahamburg.de

Dr. Karl-Christian Münter, Facharzt für Allgemeinmedizin, Phlebologie
Gemeinschaftspraxis Bramfeld
Bramfelder Chaussee 200, 22177 Hamburg
(0 40) 641 78 68
www.gemeinschaftspraxis-bramfeld.de

Weitere Informationen

Deutscher Wetterdienst – Verhaltensempfehlungen bei Hitze
www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/verhaltensempfehlungen.pdf

WHO-Empfehlungen der Gesundheitsbehörden für das Verhalten bei Hitzewellen
www.euro.who.int/de/countries/germany/news/news/2015/07/what-to-do-in-heatwaves-public-health-advice

Weißer Hautkrebs: Die Schattenseite der Sonne

Pro Jahr erkranken mehr als 250.000 Menschen in Deutschland an Hautkrebs, davon 20 Prozent an dem gefürchteten schwarzen Hautkrebs, dem Melanom. Mit 80 Prozent ist der helle oder weiße Hautkrebs viel häufiger und eine echte Volkskrankheit. Er hat gute Heilungschancen und verläuft selten tödlich, ist aber trotzdem nicht ungefährlich. Heller Hautkrebs kann überall am Körper entstehen, tritt aber vor allem da auf, wo die Sonne oft auf die Haut trifft: an Kopf, Hals, Ohren, Händen und Armen, den sogenannten Sonnenterrassen. Setzen sich Menschen jahrelang ohne Schutz, also ohne Sonnencreme oder Kleidung, der Sonne aus, kann sich weißer Hautkrebs entwickeln.

Wie viel Sonne ist zu viel?

Jeder Mensch hat ein persönliches Sonnenkonto. Das bedeutet, je nach Hauttyp vertragen wir eine bestimmte Menge UV-Strahlung in unserem Leben. Jede Minute in der Sonne, jeder Sonnenbrand füllt das persönliche Sonnenkonto wie ein Fass. Das summiert sich im Laufe des Lebens und irgendwann ist es voll und läuft über. Die Hautzellen sind überlastet, Hautkrebs kann entstehen. Bis aus einer Zelle Krebs entsteht, braucht es etwa 20 bis 30 Jahre und relativ viele Sonnenbestrahlungen. Ist dieser Punkt erreicht, hat die gesamte Fläche diese UV-Energie abbekommen und das lässt sich nicht mehr zurückdrehen.

Zwei Arten von weißem Hautkrebs

Grundsätzlich sind zwei Arten von weißem Hautkrebs zu unterscheiden: Das Basalzellkarzinom (Basaliom) sowie das Plattenepithel-Karzinom (Spinaliom). Der häufigste Hautkrebs-Typ entsteht aus der Basalzell-Schicht und wird deshalb als Basalzell-Karzinom oder Basaliom bezeichnet. Pro Jahr treten in Deutschland etwa 156.000 Basalzell-Karzinome auf. Diese Hautkrebs-Form wächst langsam und bildet keine Metastasen, kann aber groß werden und sich in die Tiefe fressen. Deshalb sollte ein Basaliom möglichst frühzeitig entfernt werden. Basalzell-Karzinome verdoppeln ihre Größe meist innerhalb von einem Jahr und je größer der Tumor ist, desto mehr müssen die Ärzte wegschneiden. Ein Sicherheitsabstand ist wichtig, damit kein Tumor-Rest in der Haut bleibt. So muss bei einem ein Zentimeter großen Tumor rundherum noch mindestens ein halber Zentimeter gesundes Gewebe mit entfernt werden. So bleiben oft entstellende Narben zurück, die bei einer frühzeitigen Operation viel kleiner ausgefallen wären. Ist die Erkrankung sehr weit fortgeschritten, wächst der Tumor in Knorpel, Muskeln, Nerven und sogar in den Knochen hinein. Dann müssen zum Beispiel Teile der Nase oder des Ohres mit entfernt werden. Wichtig: Jeder zweite Patient bekommt innerhalb von drei Jahren einen weiteren hellen Hautkrebs. Deshalb müssen die Patienten immer wieder zur Nachsorgeuntersuchung kommen. Je stärker die Sonnenbelastung der Haut war, desto häufiger tritt der helle Hautkrebs wieder auf.

Plattenepithel-Karzinom kann Metastasen bilden

Mit knapp 100.000 Neuerkrankungen in Deutschland etwas seltener, aber auch gefährlicher als das Basaliom ist das sogenannte Plattenepithel-Karzinom oder Spinaliom. Es entwickelt sich aus der Plattenepithelschicht der Haut und kann Metastasen bilden. Zunächst bilden sich in der Regel Vorstufen, sogenannte aktinische Keratosen. Diese unscheinbaren, hautfarbenen Knötchen oder roten Flecken, an denen sich die Haut abschuppt, entstehen im Lauf der Jahre aufgrund der Sonnenbelastung. Mit zunehmendem Alter treten aktinische Keratosen immer häufiger auf. Hautärzte warnen seit Langem, dass diese Hauterkrankung durch das veränderte Freizeit- und Reiseverhalten im Rentenalter immer mehr zunimmt und meist unterschätzt wird, denn aus jeder zehnten unbehandelten aktinischen Keratose entwickelt sich ein Spinaliom. Während sich die aktinische Keratose auf die oberste Hautschicht beschränkt, breitet sich das Spinaliom in tiefere Schichten aus. Anders als der besonders gefährliche schwarze Hautkrebs (Melanom) bleibt das Spinaliom aber in der Regel auf ein kleines Areal begrenzt und bildet nur in drei Prozent der Fälle Tochtergeschwülste (Metastasen) in anderen Körperregionen, vor allem in den Lymphknoten. Um das Fortschreiten eines Plattenepithel-Karzinoms zu verhindern, müssen verdächtige Stellen so früh wie möglich entdeckt und entfernt werden. Nach der Operation werden die Hautstückchen im Labor untersucht, um die Gefahr rechtzeitig zu erkennen und ihr zuvorkommen zu können.

Im Frühstadium genügt eine Creme

Aktinische Keratosen lassen sich im Frühstadium in den allermeisten Fällen unproblematisch mit einer speziellen Creme heilen, die das Immunsystem im Kampf gegen die Krebszellen stärkt und gleichzeitig deren Wachstum unterdrückt. Reicht die großflächige Behandlung mit der Creme nicht aus, setzt der Hautarzt eine photodynamische Therapie ein. Dabei wird eine lichtempfindliche Creme aufgetragen, deren Wirkstoffe durch gezielte Bestrahlung der aktinischen Keratosen aktiviert werden. So

werden veränderte Zellen vernichtet. Diese Therapie ist so erfolgreich, dass vor allem großflächig auftretende aktinische Keratosen heute in aller Regeln nicht mehr herausgeschnitten werden. Wer raue Stellen bemerkt, die nicht von selbst wieder verschwinden und sich anfühlen wie Schmirgelpapier, sollte sie deshalb unbedingt zeitnah vom Hautarzt untersuchen lassen, um eine frühzeitige Behandlung zu ermöglichen. Hautärzte warnen, dass die meisten Patienten erst spät zum Arzt kommen, meist mit einem Jahr Verzögerung. Und dann sei die Behandlung viel aufwendiger und belastender, als sie bei frühzeitiger Erkennung sein müsste.

Experten zum Thema

Dr. Julia Maerker-Stroemer, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter
Krohnstieg 41-43, 22415 Hamburg
(0 40) 41 12 55 66-0
www.hautarztpraxis-langenhorn.de

Dr. Peter Mohr, Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Medikamentöse
Tumorthherapie, Palliativmedizin
Hautkrebszentrum
Elbe Klinikum Buxtehude
Am Krankenhaus 1, 21614 Buxtehude
(0 4161) 703-0
www.elbekliniken.de/de/hautkrebszentrum-buxtehude

Weitere Informationen:

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
Onko-Internetportal
www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs/krebsarten/hautkrebs.html

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32, 53113 Bonn
(0 228) 72 99 00
www.krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V.
Cremon 11, 20457 Hamburg
www.unserehaut.de

Ratgeber

Dirk Hasselmann: Heller Hautkrebs. Erkennen, Behandeln, Sich schützen.
64 S.; epubli (2017); € 10,99

Friedrich Breier, Karin Gruber: Hautkrebs. Vorbeugen, erkennen, behandeln.
150 S.; Verlagshaus der Ärzte (2017); € 17,90

Gelenkschmerzen: Akupunktur und Akupressur helfen

Für chinesische Heilkundler bedeutet Gesundheit, dass die Lebensenergie "Qi" ungehindert auf Leitbahnen, sogenannten Meridianen, durch den Körper fließen kann. Die Meridiane werden bestimmten Organen oder Funktionen zugeordnet. Krankheiten und Schmerzen sind nach der chinesischen Theorie auf Stauungen des "Qi"-Flusses innerhalb der Meridiane zurückzuführen. An mehr als 700 Punkten können Experten die Meridiane dicht unter der Hautoberfläche erspüren, 323 davon werden bei der Akupunktur verwendet. Sie hat das Ziel die Blockaden zu beseitigen, den "Qi"-Fluss wieder zu ermöglichen und so Krankheiten und Schmerzen zu lindern.

Akupunktur: Hilfe bei schmerzenden Gelenken

Die richtigen Akupunkturpunkte liegen nicht immer in der Nähe der Schmerzen oder des betroffenen Organs, sondern oft auch als Reflexpunkte in ganz anderen Körperregionen. Den perfekten Punkt zu finden, ist die Kunst der Akupunktur und erfordert Erfahrung. Denn wo die Nadeln ihre Wirkung entfalten können, ist von Patient zu Patient verschieden und muss bei den ersten Behandlungen ausprobiert werden. Am richtigen Punkt gesetzt, wirken Akupunkturadeln oft sofort, machen zum Beispiel schmerzhafte Gelenke wieder beweglich und verringern den Bedarf an Schmerzmitteln. Durch die Punktion werden schmerzverarbeitende Regionen im Gehirn unmittelbar angesprochen, so kommt es zum Soforteffekt. Längerfristig soll es zu Neuerschaltungen innerhalb des Nervensystems kommen, sodass der Schmerz gar nicht mehr oder anders wahrgenommen wird. Da die Wirksamkeit der Akupunktur vor allem bei Kniegelenksarthrose und Rückenschmerzen wissenschaftlich sehr gut belegt ist, wird sie auch von allen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten von Akupunktur aber auch bei anderen Erkrankungen und Beschwerden. Versicherte sollten deshalb bei ihrer Krankenkasse nachfragen.

Akupressur: Gezielter Druck lindert Symptome

Bei der Akupressur sollen die Symptome durch gezielten Druck auf die betroffenen Meridiane gelindert werden. Sie wird zum Beispiel bei Angstzuständen, Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen, Zahnschmerzen oder auch Schlaflosigkeit eingesetzt. Auch Wohlbefinden und Immunabwehr lassen sich durch Akupressur stimulieren. Interessant ist die Akupressur vor allem, weil Patienten sie im Gegensatz zu anderen manuellen Therapien oder zur Akupunktur nach kurzer Einführung durch den Therapeuten auch selbst anwenden können. Auch Arthroseschmerz lässt sich mit Akupressur bekämpfen. Allerdings fehlen hier gesicherte Studiendaten wie bei der Akupunktur, sodass die Akupressur nicht zu den Regelleistungen der gesetzlichen Krankenkassen gehört.

Wie läuft eine Akupressur ab?

Je nachdem, ob die Behandlung anregend oder beruhigend sein soll, werden bei der Akupressur verschiedene Drucktechniken eingesetzt. Um anzuregen, wird ein sanfter, nur oberflächlich spürbarer Druck ausgeübt. Zur Beruhigung dient kraftvolles, wiederholtes Drücken und Reiben. Harmonisierend wirkt eine mittlere Druckstärke, bei der die Akupunkturpunkte oder Meridianabschnitte sanft und gleichmäßig gerieben werden. Eine Akupressursitzung dauert etwa 15 bis 30 Minuten. Jeder Punkt wird zwischen fünf Sekunden und zwei Minuten lang massiert. In der Regel besteht eine Therapie aus zehn bis zwölf Sitzungen, ein- bis zweimal pro Woche.

Tipps für die Selbstbehandlung

Da die Akupressur nebenwirkungsarm und ohne Hilfsmittel durchzuführen ist, eignet sie sich gut zur Selbstbehandlung. Dafür muss der Patient nur die wichtigen Akupunkturpunkte und grundlegenden Massagetechniken kennen. Zunächst ertastet man mit dem Finger einen Akupunkturpunkt. Er ist in der Regel als kleine Vertiefung zu fühlen. Ein behandlungsbedürftiger Akupunkturpunkt ist in der Regel druckempfindlich. Ist der Punkt gefunden, dreht man unter leichtem Druck Kreise im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt, um zu prüfen, welche Richtung angenehmer ist. Dann wird der Punkt in der angenehmeren Richtung bis zu drei Minuten sanft kreisend massiert. Die Empfindlichkeit des Punktes nimmt dabei spürbar ab. Ist er entspannt und nicht mehr schmerzhaft, folgt der nächste Punkt. Bei akuten Problemen wird der Punkt für zehn bis 30 Sekunden gedrückt gehalten, drei bis fünf Mal kräftig gedrückt, 15 bis 20 Mal mittelstark massierend gedrückt oder 20 bis 30 Mal mit den Fingerkuppen geklopft - je nachdem, wie es am angenehmsten ist.

- Der klassische Akupunkturpunkt zur Linderung von Kopf- und Rückenschmerzen liegt beispielsweise in der Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger. Er wird ein bis zwei Minuten kräftig mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand zusammengedrückt und massiert.
- Bei Schulter- oder Nackenschmerzen, Darmproblemen oder Nervosität hilft es dagegen, den Punkt "Dünndarm 3" für ein bis zwei Minuten mit dem Daumnagel zu drücken. Dieser Punkt befindet sich an der Handaußenkante direkt unterhalb des Kleinfingergelenks, sobald die Hand eine Faust macht.
- Ein Akupunkturpunkt gegen Müdigkeit und Schlafstörungen findet sich auf der Fußsohle zwischen den beiden Vorderballen. Wird dieser Punkt in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn massiert, macht das wach - gegen den Uhrzeigersinn hilft es beim Einschlafen.
- Üblicherweise werden die Punkte an beiden Körperseiten behandelt, je nach Stärke der Beschwerden ein bis drei Mal täglich.

Diese Akupressur- und Massagetechniken gibt es:

- Druck, Klopfen und kreisendes Reiben mit der Daumen- oder Fingerkuppe
- Festes Drücken des Punktes
- Kreisendes Reiben mit einem Fingerknöchel
- Sanftes Klopfen mit den Fingern auf die Region um den Punkt
- Reiben mit der Handfläche über den schmerzenden Bereich
- Hochzupfen der Haut

Kaum Nebenwirkungen, aber Gegenanzeigen

Die Akupressur ist eine sehr nebenwirkungsarme Therapie. Es kann allerdings bei kräftigen Massagen vereinzelt zu Blutergüssen kommen. Häufig tritt direkt nach der Akupressur eine gewisse Müdigkeit auf. Das ist normal und ein Zeichen ihrer Wirksamkeit, kann aber die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Bei Krampfadern oder entzündeten oberflächlichen Venen (Thrombophlebitis) sollte eine Akupressur nur sehr sanft erfolgen. Lymphabflussgebiete wie Kehle, Leisten, Achseln und der Brustbereich sollten nur mit sanftem Druck massiert werden.

Eine Akupressur sollte nicht angewendet werden bei:

- Hautkrankheiten
- Verbrennungen der Haut
- Schwere Infektionskrankheiten
- Krebs
- Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhter Blutungsneigung und Einnahme gerinnungshemmender Medikamente
- Osteoporose
- Nach Alkohol- oder Drogenkonsum

Wichtig: Eine Akupressur ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder Behandlung. Wer sich selbst regelmäßig mit Akupressur behandelt, sollte seinen behandelnden Arzt unbedingt darüber informieren.

Experten zum Thema

Dr. Dunja Petersen, Ärztin und Heilpraktikerin
Praxis für Chinesische Medizin
Wrangelstraße 61, 24105 Kiel
(0431) 318 23 85
www.chinesische-medizin-kiel.de

Dr. Sven Schröder, Neurologe und Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Praxis: Breitenfelder Straße 15, 20251 Hamburg
(040) 41 35 79 90
www.tcm-am-uke.de

Weitere Informationen

SMS - Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.
Franz-Joseph-Straße 38, 80801 München
(0 89) 20 08 36 91
www.tcm.edu
Hilfe bei der Therapeutensuche

Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.
Wisbacher Straße 1, 83435 Bad Reichenhall
(0 8651) 69 09 19
www.agtcm.de/patienten
Umfangreiche Informationen für Patienten

Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V.
Karlsruher Straße 12, 69126 Heidelberg
(0 6221) 37 45 46
www.dgtcm.de
Hilfe bei der Therapeutensuche

Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) e.V.

Würmtalstraße 54, 81375 München

(0 89) 7 10 05-11

www.daegfa.de/PatientenPortal/Chinesische_Medizin.Akupressur_-_Tuina.aspx

Patienteninformationen zur Akupressur

Ratgeber

Fritz Wagner: Akupressur – Heilung auf den Punkt gebracht.

128 S.; Gräfe und Unzer (2017); € 12,99

Marlene Weinmann: Schmerzfrei durch Fingerdruck – die 200 wichtigsten

Akupressurpunkte.

224 S.; TRIAS (2013); € 12,99

Omega-3-Fettsäuren gegen Demenz und Entzündungen

Lachs, Hering, Makrele und Sardellen sind besonders bekannt für ihren hohen Gehalt an sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Diesen werden wundersame Wirkungen für die Gesundheit zugeschrieben. Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Während gesättigte Fettsäuren mit Wasserstoff gesättigt und daher relativ reaktionsträge sind, verfügen ungesättigte Fettsäuren über eine oder mehrere Doppelbindungen zwischen ihren Kohlenstoffatomen. Diese sind also nicht mit Wasserstoffatomen gesättigt. Je nach der Anzahl der Doppelbindungen unterscheidet man zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind deutlich reaktionsfähiger als die gesättigten. Die Bezeichnung Omega-3-Fettsäuren bedeutet, dass sich die erste Doppelbindung jeweils am dritten Kohlenstoff-Atom befindet.

Wichtige Omega-3-Fettsäuren

Die Alpha-Linolensäure (ALA) ist essenziell. Das bedeutet, dass unser Körper diese Fettsäure nicht selbst herstellen kann und daher darauf angewiesen ist, dass wir sie über die Nahrung zu uns nehmen. Alpha-Linolensäure ist in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, besonders reichhaltig in Leinsamen und Leinöl, Walnüssen und Walnussöl, außerdem in Rapsöl.

Die beiden anderen besonders stoffwechselaktiven Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) kann der Körper in geringen Mengen aus ALA (Alpha-Linolensäure) selbst herstellen. Den größten Teil des EPA- und DHA-Bedarfs müssen wir aber über die Ernährung decken: Diese Fettsäuren sind vor allem in fetten Kaltwasser-Meeresfischen enthalten (Hering, Lachs, Makrele, Sardelle). Darüber hinaus finden sich EPA und DHA in höherer Konzentration auch in winzigen Krebstierchen aus kalten Gewässern (Krill) und bestimmten Mikroalgen (zum Beispiel Spirulina-, Chlorella- oder Schizochytrium-Algen). Diese werden neben Fischöl für die Herstellung Omega-3-haltiger Nahrungsergänzungsmittel verwendet.

Was bewirken Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren halten die Hüllen unserer Zellen geschmeidig. Außerdem werden sie für die Produktion von Gewebshormonen benötigt. Am besten werden sie während einer

fettreichen Mahlzeit vom Körper aufgenommen, wenn die Fettverdauung insgesamt angeregt ist. Die Besonderheit der Omega-3-Fettsäuren ist, dass der Körper sie als Ganzes in die Hüllen der Zellen einbauen kann und sie so überall im Körper wirken können. Von Mensch zu Mensch kann die Aufnahme aber sehr unterschiedlich sein. Um zu bestimmen, wie viel EPA und DHA wirklich im Blut ankommen, wurde ein spezieller Bluttest entwickelt. Er nutzt aus, dass Fettsäuren sich an roten Blutkörperchen anlagern und dort messen lassen. Ein sogenannter Omega-3-Index von 8 bis 11 Prozent gilt als optimal. Die Bestimmung dieses Laborwertes ist allerdings keine Routine und wird von den Krankenkassen nicht bezahlt.

Damit Omega 3 im Körper gut wirken kann, darf die Ernährung nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren enthalten, die zum Beispiel im Sonnenblumenöl stecken. Der Grund: Während der Körper Omega-6-Fettsäuren verarbeitet, kann er kaum noch Omega-3-Fettsäuren bearbeiten, denn beide konkurrieren im Stoffwechsel um ein und dasselbe Enzym. Heute enthält unsere Nahrung im Durchschnitt 10- bis 20-mal mehr Omega 6 als Omega 3. Dabei sollte das Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 eigentlich zwischen 1:1 und 5:1 liegen.

Omega-3-Fettsäuren gut fürs Gehirn

Wie gut unsere Nervenzellen arbeiten, hängt auch davon ab, welchen Anteil die gesunden Fettsäuren in den Zellmembranen haben. Deshalb sind Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig für die Hirnentwicklung des Kindes in der Schwangerschaft. Außerdem wurde beobachtet, dass Menschen, die häufig Omega-3-reichen Seefisch essen, seltener an Alzheimer erkranken. Derzeit wird untersucht, ob EPA und DHA tatsächlich vor Alzheimerdemenz schützen können. Für eine Studie mixten Forscher einen Joghurtdrink, der außer Omega 3 verschiedene Vitamine und Stoffe wie Selen und Cholin enthält - Substanzen, die ebenfalls positiv auf das Gehirn wirken. Ein Ergebnis: Bei Menschen mit beginnender Demenz, die täglich 125 Milliliter dieses Joghurtdrinks tranken, verlangsamte sich der Verlust an Gehirnsubstanz und das Gedächtnis war besser geschützt als in einer Vergleichsgruppe.

Omega 3 hemmt Entzündungen

Fetter Kaltwasser-Seefisch und Leinöl gehören zu den entzündungshemmenden Lebensmitteln und werden wegen ihres hohen Gehaltes an Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel bei entzündlichem Rheuma empfohlen.

Kann Omega 3 vor Gefäßverkalkung schützen?

Heute weiß man, dass Entzündungsvorgänge bei vielen Erkrankungen eine wichtige Rolle spielen, zum Beispiel bei Arteriosklerose und den daraus folgenden Herz-Kreislauferkrankungen. Eine große US-Studie, die Framingham Heart Study, hat gezeigt, dass Menschen mit hohen Omega-3-Werten im Blut ein geringeres Risiko für solche Erkrankungen haben. Doch ob sich dieser Schutz mit Nahrungsergänzungsmitteln erreichen lässt, ist unklar: In verschiedenen Studien brachte die Einnahme von etwa einem Gramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag keinen Vorteil.

Blockiert Omega 3 Fresszellen?

Entzündungen sind auch an Verfallsprozessen im Gehirn und an der Entstehung von Diabetes Typ 2 beteiligt. Das gefährliche Bauchfett beispielsweise lockt Entzündungszellen (Makrophagen) des körpereigenen Immunsystems an, die viele Erkrankungen befeuern. Entzündungsforscher haben nun gezeigt, dass diese Fresszellen auch Rezeptoren für Omega-3-Fettsäuren haben. Docken die Fettsäuren DHA und EPA an solche Rezeptoren an, blockieren sie die Entzündung im Inneren der Fresszelle. So ließe sich erklären, wie Omega 3 gegen überschießende Entzündungsvorgänge im Körper wirken könnte.

Omega-3-Kapseln aus der Apotheke und Nahrungsergänzungsmittel

Aufgrund der zahlreichen gesundheitsfördernden Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren werden sie mittlerweile erfolgreich als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Während verschreibungspflichtige Medikamente aus der Apotheke in 1000 mg Omega-3-Fettsäuren gleichbleibend 460 mg EPA und 380 mg DHA enthalten, variieren die Mengen in den freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln erheblich. Die Verbraucherzentrale weist außerdem darauf hin, dass die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln lediglich den Gesamt-Gehalt an Omega-3-Fettsäuren angeben müssen, und nicht, wie viel ALA, EPA oder DHA im Einzelnen erhalten ist.

Dosierungsempfehlungen

Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfahl 2009 in einer Stellungnahme für gesunde Verbraucher eine Höchstmenge von 1,5 Gramm pro Tag. Die europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA sieht dagegen in einer Stellungnahme von 2012 die Aufnahme von bis zu 5 Gramm EPA und DHA (in Kombination) für Erwachsene als gesundheitlich unbedenklich an. In jedem Falle ist es sinnvoll, vor dem Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln mit seinem Arzt oder Apotheker zu sprechen, denn Omega-3-Fettsäuren beeinflussen auch die Blutgerinnung. Wer Omega 3 in erhöhten Dosen als Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, kann eine erhöhte Blutungsneigung bekommen, die sich zum Beispiel durch Nasenbluten zeigt. Das gilt umso mehr für Patienten, die bereits Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung einnehmen.

Lebensmittel mit Omega-3-Zusatz

Die Lebensmittelindustrie hat Omega-3-Fettsäuren als Vermarktungsfaktor für sich entdeckt und fügt sie inzwischen vielen Nahrungsmitteln hinzu, zum Beispiel der Panade von Fischstäbchen. Das erhöht den Preis für solche Produkte, macht aber aus einem ungesunden Lebensmittel kein gesundes.

Leinöl: Pflanzlicher Hauptlieferant für Omega-3-Fettsäuren

Pflanzlicher Hauptlieferant für Omega-3-Fettsäuren ist Leinöl. Vor hundert Jahren war es nahezu das einzige Öl in Deutschland und der Hauptlieferant für Omega-3-Fettsäuren. Dann wurde der Lein fast vergessen. Erst in letzter Zeit wird die Pflanze, die auch als Flachs (Lieferant für Leinen) bekannt ist, wieder vermehrt angebaut.

Aus den Samen des Leins wird unter anderem Speiseöl gepresst. Leinöl ist sehr lichtempfindlich und wird leicht ranzig. Es sollte daher frisch verwendet und nicht erhitzt werden, damit die Omega-3-Fettsäuren erhalten bleiben. Leinöl hat einen leicht nussigen

Geschmack und passt gut zu Salaten oder etwa Quark mit Pellkartoffeln. Frischkäse bekommt durch das Öl eine besondere Note.

Zuchtlachs: Höherer Anteil an Omega 6

Lachs stammt heute vorwiegend aus großen Zuchtfarmen. Dort bekommt der Raubfisch vermehrt pflanzliches Futter, was einen höheren Anteil an Omega 6 mitbringt als seine natürliche tierische Nahrung. Es besteht die Befürchtung, dass sich das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 im Lachs dadurch verschlechtert. Stichproben aber zeigen, dass das Verhältnis auch beim Zuchtlachs noch günstig sein kann.

Experten zum Thema

Prof. Dr. Matthias Laudes, Oberarzt, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologe, Rheumatologe und Diabetologe
Bereichsleitung Ernährungs- und Stoffwechselmedizin
Klinik für Innere Medizin I
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel
Arnold-Heller-Straße 3, 24105 Kiel
www.uksh.de/innere1-kiel

Prof. Dr. Clemens von Schacky, Kardiologe und Geschäftsführer
Omegamatrix GmbH
Am Klopferspitz 19, 82152 Martinsried
www.omegamatrix.eu

Prof. Dr. Tobias Hartmann, Wissenschaftlicher Direktor
Deutsches Institut für Demenzprävention (DIDP)
Universität des Saarlandes
Kirrberger Straße, 66421 Homburg/Saar
www.didp.org

Univ.-Prof. Dr. Hans Förstl, Direktor
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München
Ismaninger Straße 22, 81675 München
Internet: www.psykl.med.tum.de

Ratgeber

Michael Hamm, Dirk Neuberger: Omega-3 aktiv – Gesundheit aus dem Meer.
120 S.; Humboldt (2018); € 12,99

Bas Kast: Der Ernährungskompass.
320 S.; C. Bertelsmann (2018); € 20,00

Lavendel: Gesundes blaues Wunder

Lavendel hält mit seinem intensiven Duft nicht nur den Wäscheschrank frei von Motten, sondern ist vor allem gut für die Gesundheit. Schon im Mittelalter wurde Lavendel als Heilpflanze entdeckt und bis heute wird er häufig in der Naturheilkunde verwendet. Die blaue Pflanze enthält Wirkstoffe mit heilenden und entspannenden Eigenschaften, zum Beispiel Gerbstoffe, Flavonoide und ein sehr wertvolles ätherisches Öl. Es wird durch Destillation der Blüten gewonnen. Der echte Lavendel *Angustifolia* enthält mehr als hundert wirksame Inhaltsstoffe - andere Arten wirken kaum oder sind sogar giftig, zum Beispiel der Schopflavendel.

Natürliches Heil- und zugelassenes Arzneimittel

Lavendel ist ein natürliches Heilmittel gegen innere Unruhe und Stress. Bei Stress produziert unser Körper vermehrt das Hormon Kortisol. Bereits fünf Minuten intensives Schnuppern von Lavendel-Duft genügen, um die Kortisolkonzentration wieder sinken zu lassen. Mittlerweile ist Lavendel ein zugelassenes Arzneimittel und wird vor allem bei innerer Unruhe, bei nervösen Erschöpfungszuständen, bei Einschlafstörungen und auch zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt.

- Lavendelölbäder helfen v.a. gegen Unruhe und Einschlafstörungen. Für ein entspannendes Bad etwa 20 Gramm Blüten mit siedendem Wasser aufgießen und nach zehn Minuten in die Wanne geben.
- Ein Tropfen Lavendel-Öl auf die Schläfen gerieben, kann Spannungs-Kopfschmerzen lösen.
- Eine Massage mit Lavendel-Öl hilft bei verspannten Muskeln.
- Gegen Platz- oder Flugangst empfehlen Experten Lavendel-Weichkapseln.

Gesunder Lavendel-Tee

Aus den frischen oder getrockneten Blüten lässt sich ein Tee zubereiten, der beruhigt, fiebersenkend wirkt und bei Verdauungsproblemen hilft. Die getrockneten Blüten werden mit heißem Wasser übergossen und müssen zehn Minuten abgedeckt ziehen, damit die wertvollen Lavendel-Öle ins Teewasser übergehen. Einen Teelöffel Blüten mit kochendem Wasser übergießen und den Tee dreimal täglich trinken. Der Sud kann auch äußerlich angewandt werden: Er hilft gegen Unreinheiten und unterstützt die Wundheilung, denn Lavendel wirkt antimikrobiell.

Getrocknete Blüten gegen Insekten

Getrockneter Lavendel hilft, lästige Insekten wie Motten zu vertreiben. Dazu den Lavendel ernten, wenn die Blüte voll entfaltet ist - nur dann bewahrt er beim Trocknen seine Wirkstoffe. Dann die Stängel zusammenbinden und mit den Blüten nach unten und an einem schattigen Platz aufhängen. Alles gut trocknen lassen, dann sorgsam jede Blüte abreiben und in kleine Baumwollsäckchen füllen.

Kosmetikprodukte mit Hybrid-Lavendel

Die meisten Kosmetik-Produkte wie Seifen, Lotionen, Duschbäder, Sprays oder Kerzen enthalten nur sehr wenig oder gar keinen echten Lavendel. Oft handelt es sich hier um den Hybrid-Lavendel *Lavandin*. Dieser kommerziell angebaute Lavendel hat geringere Duft- und Wirkstoffqualitäten. Wer Wert auf eine lindernde oder gar heilende Wirkung legt, sollte

deshalb nur zu Produkten mit der Aufschrift "Lavandula Angustifolia" oder "Officinalis" greifen. Auch das Töpfchen aus dem Blumenladen sollte man nur abernten, wenn es sich ganz sicher um Arznei-Lavendel handelt. Wem es nur um ein bisschen Duft geht, der kann sich aber daraus ein Sträußchen binden oder Produkte mit Hybrid-Lavendel verwenden.

Lavendel in der Küche

In der Küche kann Lavendel vielseitig eingesetzt werden:

- Für einen köstlichen Essig Lavendel-Blüten in Flaschen füllen und mit Weißweinessig übergießen. Gut verschlossen drei Wochen ziehen lassen. Danach die Blüten abseien und fertig ist der Lavendel-Essig für ein leckeres Salat-Dressing.
- Lavendel-Gewürzsalz: Frische Pfefferkörner mörsern, getrocknete Tomaten und Rosmarin kleinhacken. Getrocknete Lavendelblüten feinhacken. Alles mit grobem Salz mischen. Lecker auf gegrilltem Lammfleisch oder mit Butterbrot und Radieschen.
- Lavendel-Gelee: Eine Tasse Lavendelblüten in einem Liter Apfelsaft aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Dann mit dem Saft einer Zitrone und einem Kilo Gelierzucker vier Minuten kochen und sofort heiß abfüllen. Der Gelee schmeckt als blumiger Brotaufstrich oder zu Fisch und Fleisch.

Experten zum Thema

Catherine Szczeny
Bio-Hof Aries
Stapeler Dorfstraße 23, 27367 Horstedt
www.aries.de

Birgit Steinke, Apothekerin
Rathaus-Apotheke OHG
Rathausstraße 11, 22941 Bargteheide
(0 4532) 31 11
www.rathaus-apotheke-bargteheide.de

Ratgeber

Silke Gugenberger-Wachtler, Martha Pichler:
Das Lavendelbuch: Alles Wissenswerte zur Heilpflanze, Anbau, Naturheilkunde und Ernährung.
160 S.; Windpferd (2018); € 19,95

Abenteuer Diagnose: Hypophyseninsuffizienz

Als Hypophyseninsuffizienz wird ein teilweiser oder vollständiger Ausfall der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) bezeichnet. Die Hypophyse ist ein kleines, aber sehr aktives Organ an der Unterseite des Gehirns, das eine zentrale Rolle im Hormonstoffwechsel spielt. Eine Störung der Hypophysenfunktion beeinträchtigt das Wohlbefinden des Betroffenen deshalb massiv und kann unbehandelt zu zahlreichen Folgeerkrankungen und verringerter Lebenserwartung führen. Mögliche Ursachen einer

Hypophyseninsuffizienz sind Hypophysentumoren, Tumoren der Sellaregion, Operationen oder Bestrahlungen dieses Gebiets, schwere Schädel-Hirn-Verletzungen, eine Subarachnoidalblutung, Entzündungen oder eine sogenannte Apoplexia pituitary. Selten beeinträchtigen erbliche Faktoren die Hypophysenfunktion.

Symptome

Abhängig von den ausgefallenen Hormonfunktionen der Hypophyse kann es zu Wachstumsstörungen, verzögerter oder ausbleibender Pubertät, Menstruationsstörungen, Testosteronmangel, Schilddrüsenunterfunktion, Nebenniereninsuffizienz oder einem sogenannten Diabetes insipidus kommen. Um der Erkrankung auf die Spur zu kommen, messen Spezialisten die Hormonspiegel im Blut und führen endokrinologische Funktionstests durch. So können sie die einzelnen Hormonkreisläufe beurteilen.

Therapie

Um die beeinträchtigte Hormonproduktion auszugleichen, lassen sich die nicht gebildeten Hormone gezielt von außen zuführen. Das gilt für die Hormone Desmopressin, Gestagen, Kortison, Östrogen, Somatotropin, Testosteron und Thyroxin.

Experten zum Thema

Dr. Birgitta Killing, Chefärztin
Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin
Klinikum Wetzlar
Forsthausstraße 1, 35578 Wetzlar
www.lahn-dill-kliniken.de/medizin-pflege/wetzlar/haematologie-onkologie-palliativmedizin.html

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Wolf-Bernhard Schill, Facharzt für Dermatologie und Venerologie
Andrologie, Allergologie und Umweltmedizin
Katharinengasse 5, 35390 Gießen
www.prof-schill.de

Prof. Dr. Andreas Schäffler, Direktor
Medizinische Klinik und Poliklinik III – Endokrinologie, Diabetologie, Stoffwechsel, Osteologie, Ernährungsmedizin
Universitätsklinikum Gießen der Rhön Klinikum AG
Klinikstraße 33, 35392 Gießen
www.ukgm.de/ugm_2/deu/ugi_end

(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