

Visite am 8. Januar 2019 im NDR Fernsehen

**Arthrose in Fingern und Handgelenk: Was hilft?**

**Gemeinsam abnehmen: Diät in der Gruppe**

**Weißdorn: Arzneipflanze gegen Herzschwäche**

**Geburtshilfe: Zu viele Kaiserschnitt-OPs?**

**Alkoholfreie Cocktails: Rezepte und Tipps**

## **Arthrose in Fingern und Handgelenk: Was hilft?**

Typische Symptome bei der Fingergelenks-Arthrose sind belastungsabhängige Schmerzen, steife, "knirschende" und verformte Gelenke. In der Regel sind mehrere Finger und verschiedene Gelenke betroffen. Oft verursachen nur einzelne Finger starke Schmerzen. Funktionieren Bewegungen wie Pinzettengriff, Zangengriff und das Ballen der Faust nicht mehr richtig, beeinträchtigt das den Alltag enorm.

So entsteht Arthrose im Fingergelenk

Bei Arthrose an den Fingergelenken wird die Knorpelschicht dünn. Bei einigen Menschen altert der Knorpel - vermutlich genetisch oder hormonell bedingt - schneller als bei anderen. Risse in der Knorpeloberfläche und abgeriebene Knorpelteilchen reizen die Gelenkinnenhaut und führen so zu schmerzhaften Entzündungsreaktionen. Schließlich reibt Knochen auf Knochen - und das tut extrem weh. Den fehlenden Knorpel versucht der Körper auszugleichen, indem neuer Knochen wächst. Dadurch wird das Gelenk knotig und der Finger immer unbeweglicher.

So funktioniert der Gelenkknorpel

Der elastische Knorpel überzieht die Gelenkflächen. Er dient als Polster und "Stoßdämpfer" und schützt die schmerzempfindliche Knochenhaut. Der Gelenkknorpel besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Er hat keine Blutgefäße. Die Versorgung mit Nährstoffen findet ausschließlich über die Gelenkflüssigkeit statt. Der regelmäßige Wechsel von Be- und Entlastung sorgt dafür, dass die Nährstoffe im Gelenk verteilt werden und gut in den Knorpel eindringen können. Daher ist regelmäßige Bewegung Voraussetzung für einen gesunden Knorpel.

Primäre und sekundäre Arthrose

Obwohl zunehmendes Alter als Risikofaktor für die Arthrose gilt, sind nicht nur alte Menschen von der schmerzhaften Gelenkerkrankung betroffen. Bei der Entstehung spielen zahlreiche andere Faktoren eine Rolle. Grundsätzlich werden zwei verschiedene Formen der Arthrose unterschieden:

Die primäre Arthrose wird auf ein minderwertiges **Knorpelgewebe** zurückgeführt. Die Ursachen dafür sind eine erbliche Veranlagung oder Durchblutungsstörungen bei hormonellen Fehlfunktionen.

Die sekundäre Arthrose entsteht durch mechanische Überbelastung beispielsweise bei angeborenen Fehlstellungen oder als Komplikation nach Knochenbrüchen mit Gelenkbeteiligung und entzündlichen Veränderungen. Sie kann aber auch die Folge von Stoffwechselerkrankungen wie Gicht und Diabetes sein.

So verläuft Arthrose an den Fingern

Die Beschwerden beginnen in der Regel an Zeige- und Mittelfinger. Typischerweise bilden sich dort kleine Knötchen und Gelenkverformungen. Dabei sind insbesondere die kleinen Endgelenke der Finger betroffen. Sie unterliegen einer viel größeren Belastung als oft angenommen. Die Druckbelastung, die pro Quadratmillimeter auf den Gelenkknorpel einwirkt, ist etwa genauso hoch wie im Hüft- oder Kniegelenk. Dabei ist die Knorpelschicht in den Fingergelenken dünner.

Alltägliche Bewegungen und Tätigkeiten wie Schreiben, das Zuknöpfen von Blusen und Jacken, das Drehen des Türschlüssels oder das Aufheben von Geldmünzen sind dann mit plötzlichen, stechenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verbunden. Die Erkrankung kann auch im Daumengrundgelenk oder im Bereich der Handwurzelgelenke auftreten.

Arthrose behandeln

Eine Heilung der Arthrose ist nicht möglich.

- Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente können die Erkrankung nicht aufhalten, aber die Beschwerden lindern. Wegen ihrer Nebenwirkungen sollten sie nur kurzfristig eingesetzt werden.
- Eine physikalische Therapie kann die Beweglichkeit der Gelenke erhalten.
- Oft können Naturheilmittel, zum Beispiel Gewürze, die Beschwerden lindern.
- Wärmeanwendungen wie Moor- und Paraffinbäder fördern den Stoffwechsel, lösen verkrampfte Muskulatur und lindern Schmerzen. Bei akuter Entzündung helfen oft Eispackungen.
- Muskeldehnungen und Fingerübungen erhöhen die Beweglichkeit der Finger und sorgen für einen Austausch der Gelenkflüssigkeit, sodass Entzündungsstoffe abtransportiert werden.
- Linderung bringen auch sogenannte Traktions- und Kompressions-Behandlungen, bei denen die Gelenke durch Zug entlastet werden.

Arthrose an der Hand operieren

Bringt die konservative Therapie keine Linderung, kann die Arthrose mit einer Operation behandelt werden:

- Sind die **Endgelenke der Finger** betroffen und verformt, führen Chirurgen meist eine Versteifung der Gelenke in Beugestellung (fünf bis zehn Grad) durch. So können die Betroffenen eine Faust machen und greifen.
- Beim **Mittelgelenk der Finger** werden anstelle des Gelenks Platzhalter aus Silikon (Spacer) eingesetzt. Sie ermöglichen eine Beweglichkeit des Fingers nach oben und unten, allerdings sind sie seitlich nicht mehr so stabil. Bei körperlich schwer

arbeitenden Menschen wird das Gelenk meist in einer Beugstellung von 30 bis 40 Grad versteift.

- Am **Sattelgelenk des Daumens** genügt es meist, einen der acht Handwurzelknochen, den großen Vieleckknochen, zu entfernen, um das schmerzhaft Reiben von Knochen auf Knochen auszuschalten. Wenn nötig, fixieren Handchirurgen den ersten Daumenknochen mit einem Sehnenstreifen, um ihn in der richtigen Position zu halten. Ist aufgrund einer Bandverletzung am Handgelenk keine ausreichende Stabilität gegeben, lässt sich das Daumengrundgelenk auch durch eine kleine Prothese ersetzen.
- Das **Handgelenk** kann durch ein künstliches Gelenk ersetzt oder aber versteift werden. Bei der Versteifung (Arthrodesis) werden die Knochen des Handgelenks vollständig oder teilweise fest miteinander verschraubt. Dadurch verliert das Handgelenk einen Teil seiner Beweglichkeit, doch die Hand ist in der Regel wieder schmerzfrei und kann deutlich besser und kraftvoller genutzt werden.

Operation nur als letztes Mittel sinnvoll

Nicht jeder Betroffene benutzt seine Finger auf gleiche Art und Weise: Bei einigen Erkrankten kommt es eher auf die Linderung oder Beseitigung der Schmerzen an, bei anderen auf die Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft, um etwa einen Beruf oder ein Hobby weiter ausüben zu können. Nur wenn andere Therapien nicht ausreichen, kommt bei einer Arthrose der Fingergelenke die Handchirurgie zum Einsatz.

Ernährung: Vitamine, Ballaststoffe, Öle und wenig Fleisch

Eine fleischarme Mischkost mit viel Obst, Gemüse und pflanzlichen Ölen versorgt den Knorpel mit allen notwendigen Nährstoffen und führt auch zu einer Normalisierung des Körpergewichts, sodass die Gelenke weniger belastet werden. Empfohlen wird eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung: Omega-3-Fettsäuren in Fisch und pflanzlichen Ölen haben eine entzündungshemmende Wirkung und eignen sich daher gut für den Ernährungsplan bei Arthrose. Ungünstig sind Fleisch und Wurstwaren sowie tierische Fette. Sie führen dazu, dass sich im Körper die entzündungsfördernde Arachidonsäure bildet.

Übungen bei Hand- und Fingergelenkarthrose

Mit den folgenden Übungen lässt sich die Kraft und Beweglichkeit der Gelenke trainieren. Am besten jede Übung dreimal wiederholen:

- Unterarme mit der Handfläche nach unten auf eine Tischplatte legen, Hände für einige Sekunden anheben und wieder ablegen, dabei bleiben die Unterarme liegen.
- Unterarme mit der Handfläche nach unten auf eine Tischplatte legen. Finger einzeln nacheinander zu einer Faust zusammenrollen, beginnend mit den Fingerspitzen und ohne Kraft auszuüben. Die Faust einige Sekunden halten, dann die Finger langsam wieder ausrollen.
- Neben einen Tisch setzen, den Unterarm auf die Tischplatte legen und die Hand über den Rand hängen lassen. Eine lockere Faust machen und die Hand heben. Einige Sekunden halten, dann mit der anderen Hand wiederholen.

- Hände mit der Handfläche nach oben auf eine Tischplatte legen. Mit der Daumenspitze nacheinander die Spitzen der anderen Finger berühren, ohne Kraft aufzuwenden.
- Ellenbogen auf einer Tischplatte aufstützen und die Handflächen gegeneinander drücken. Ellenbogen dabei möglichst weit auseinanderschieben.

### **Experten zum Thema**

Dr. Marc Philipp Muhl, Chefarzt

Klinik für Hand-, Fuß- und Mikrochirurgie

Regio Klinikum Elmshorn

Agnes-Karll-Allee 17

25337 Elmshorn

[www.regiokliniken.de/unsere-fachabteilungen-zentren/elmshorn/hand-fuss-und-mikrochirurgie](http://www.regiokliniken.de/unsere-fachabteilungen-zentren/elmshorn/hand-fuss-und-mikrochirurgie)

Dr. Paul Preisser, Chefarzt

Klinik für Handchirurgie

AGAPLESION Diakonieklinikum Hamburg

Hohe Weide 17

20259 Hamburg

(040) 790 20-24 01

[www.d-k-h.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-handchirurgie](http://www.d-k-h.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-handchirurgie)

### **Weitere Informationen**

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstraße 14

53111 Bonn

(0228) 76 60 60

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

Deutsche Arthrose-Hilfe e.V.

Postfach 11 05 51

60040 Frankfurt/Main

(06831) 94 66 77

[www.arthrose.de](http://www.arthrose.de)

### **Gemeinsam abnehmen: Diät in der Gruppe**

An Übergewicht leiden in Deutschland jede zweite Frau und mehr als 65 Prozent der Männer. Wenn Betroffene nachhaltig abnehmen möchten, brauchen sie großes Durchhaltevermögen. Denn mit einer Diät ist es nicht getan: Wichtig ist ein Lebensstil mit viel Bewegung und einer gesunden Ernährung. Doch die Umstellung fällt vielen Betroffenen schwer: Oft fallen sie nach einem hochmotivierten Beginn zurück in alte Verhaltensweisen und nehmen durch den Jo-Jo-Effekt noch mehr zu.

Erfolgreicher sind Menschen, die gemeinsam abnehmen. Die Gründe dafür sind wissenschaftlich belegt: Förderlich sind demnach gemeinsame Ziele und der Druck, sich vor anderen nicht blamieren zu wollen.

### Dorf in Spanien auf Diät

In einem spanischen Dorf achten mehr als 4.000 Einwohner gemeinsam auf ihre Ernährung, machen Sportkurse und versuchen, sich im Alltag mehr zu bewegen. Die meisten leiden unter Übergewicht und den damit verbundenen Folgekrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck. Die Initiative wird unterstützt von Gesundheitszentren, Schulen, Stadtverwaltung und Restaurants.

### Warum Abnehmen so schwierig ist

Wer für sich allein eine Diät macht oder trainiert, muss sich immer wieder selbst motivieren und braucht einen eisernen Willen. Und das schaffen die wenigsten, auch die Ratschläge des Hausarztes oder Diät-Kochbücher helfen vielen auf Dauer nicht weiter. Während der Andrang in Fitness-Studios und auf Jogging-Strecken im Januar meist groß ist, sinkt das Interesse in der Regel in den Monaten danach.

### Trainingsprogramm für Fußballfans

Obwohl gemeinsames Abnehmen meist erfolgreich ist, gibt es in Deutschland kaum Gruppentherapien für Menschen mit Übergewicht. Eine Ausnahme ist das Projekt Fußballfans im Training des Vereins Eintracht Braunschweig. Mit zwei zwölfwöchigen Kursen pro Jahr regt der Verein übergewichtige Fans zu einer gemeinsamen Veränderung ihres Lebensstils an.

Wie erfolgreich das Programm ist, zeigt eine Untersuchung aus Großbritannien. Dort verloren die Teilnehmer der Gruppentherapie innerhalb eines Jahres rund fünf Kilogramm Gewicht und fünf Zentimeter Bauchumfang mehr als andere Fans, die es auf eigene Faust versuchten. Außerdem lag der durchschnittliche Blutdruck in der Gruppe nach einem Jahr um 6,6 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) niedriger. Inzwischen bieten auch andere Vereine ähnliche Gruppenprogramme an.

### Gründe fürs Abnehmen

Wer auf Dauer überflüssige Pfunde verliert, reduziert das Risiko für praktisch alle Zivilisationskrankheiten, verlängert seine Lebenserwartung, senkt seinen Blutdruck, seine Blutfettwerte und das Risiko für Krebs, Herzinfarkt und Demenz.

### **Experten zum Thema**

Dr. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin, Anthroposophische Medizin,  
Naturheilverfahren, Dipl. Heilpädagoge  
Medizinicum Hamburg (Klinikum Stephansplatz)  
Stephansplatz 3  
20354 Hamburg  
(040) 320 88 31-0  
[www.medizinicum.de](http://www.medizinicum.de)

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](http://www.rehahamburg.de)

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

Carlos Piñeiro Diaz, Hausarzt  
Centro de Saúde Narón  
15570 Narón (Spanien)

Kay-Uwe Rohn, Abteilungsleiter Fitness und Gesundheitssport  
Eintracht Braunschweig  
[www.fussballfansimtraining.de](http://www.fussballfansimtraining.de)

### **Weitere Informationen**

Adipositas Verband Deutschland e.V.  
Peterstraße 39  
46236 Bottrop  
[www.adipositasverband.de/selbsthilfegruppen-in-ihrer-naehe](http://www.adipositasverband.de/selbsthilfegruppen-in-ihrer-naehe)

### **Weißdorn: Arzneipflanze gegen Herzschwäche**

Pflanzliche Präparate sind beliebt: Sie stehen im Ruf, weniger Nebenwirkungen zu haben als synthetisch hergestellte Arzneimittel. Dafür fehlt in vielen Fällen ein vergleichbarer Wirksamkeitsnachweis. Anders ist das beim Weißdorn (Crataegus), der Arzneipflanze des Jahres 2019. In den Blüten und Blättern haben Forscher mehrere schützende und heilende Wirkstoffe gefunden. Die sogenannten Flavonoide und Procyanidine haben eine stärkende Wirkung auf das Herz.

Weißdornextrakt ist in verschiedenen Fertigungszubereitungen wie Tabletten, Kapseln, Dragees, Tropfen oder Saft erhältlich. Studien zufolge kann eine Therapie mit Weißdorn bei einer leichten Herzschwäche sinnvoll sein.

So wirkt Weißdorn bei Herzschwäche

Die pflanzlichen Wirkstoffe im Weißdorn stimulieren die Produktion des gefäßerweiternden Botenstoffs Stickstoffmonoxid (NO) und hemmen dessen Abbau. Dadurch

- steigern die Schlagkraft und das Schlagvolumen des Herzens

- verbessert sich die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels

Stickstoffmonoxid wird im sogenannten Endothel produziert, das die Innenwände der elastischen Blutgefäße auskleidet. Es erweitert die Gefäße und fördert die Durchblutung. Mit zunehmendem Alter versteift die Gefäßwand und die Leistung des Endothels nimmt ab - weniger Stickstoffmonoxid wird produziert. Durch die anregende Wirkung des Weißdorns auf die Stickstoffmonoxid-Produktion können sich die Gefäße entspannen.

Weißdorn auch bei Herzrhythmusstörungen und Ödemen

Bei einer Herzschwäche kommt es häufig zu Wassereinlagerung in den Beinen. Auch hier scheint Weißdornextrakt zu helfen, indem er die Gefäße abdichtet. Bei leichten Herzrhythmusstörungen, die oft durch eine Herzschwäche ausgelöst werden, entfaltet der Weißdorn ebenfalls heilsame Wirkung: Hoch dosierter Weißdornextrakt erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembran für Kalium-Ionen und blockiert zugleich Kalzium-Ionen. Die Folge ist eine Entspannung des Herzmuskels.

Verlässliche Dosis ist wichtig

Bei Erkrankten mit leichter Herzschwäche wird Weißdornextrakt auch eingesetzt, um die Herzleistung zu steigern. Voraussetzungen für die Wirksamkeit:

- Betroffene müssen **Präparate mit standardisiertem Wirkstoffgehalt** einnehmen - sonst kann es sein, dass die Wirkung schwankt oder nicht ausreicht.
- Wichtig ist außerdem eine **langfristige Anwendung**.

Lose Drogen wie Tee aus getrockneten Weißdornblättern kommen für Betroffene mit Herzkrankheiten nicht infrage. Sie eignen sich aber zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen wie Blähungen oder Unruhe.

### **Experten zum Thema**

Prof. Dr. Peter W. Gündling, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Ernährungsmedizin

Praxis für Naturheilverfahren

Sebastian-Kneipp-Straße 4

65520 Bad Camberg

(06434) 49 46

[www.prof-guendling.de](http://www.prof-guendling.de)

Prof. Dr. Karin Kraft, Inhaberin der Stiftungsprofessur für Naturheilkunde

Lehrstuhl für Naturheilkunde

Zentrum für Innere Medizin

Universitätsmedizin Rostock

Ernst-Heydemann-Straße 6

18057 Rostock

(0381) 494 7413

[naturheilkunde.med.uni-rostock.de](http://naturheilkunde.med.uni-rostock.de)

Dr. Frank Mibach, Kardiologe

Kardiologische Praxis im Gesundheitszentrum Klosterforst  
Beethovenstraße 6  
25524 Itzehoe  
(04821) 15 60 15  
www.dr-mibach.de

## **Geburtshilfe: Zu viele Kaiserschnitt-OPs?**

Innerhalb von nur zwei Jahrzehnten haben sich die Kaiserschnittraten in den meisten Industrienationen mehr als verdoppelt. In Deutschland kommt mittlerweile jedes dritte Kind so zur Welt, es gibt allerdings große regionale Unterschiede. Ein Kaiserschnitt kann Leben retten, doch die Indikationen für die einstige Notfall-OP sind heute vielfältiger denn je und werden von Ärzten höchst unterschiedlich ausgelegt. In manchen Ländern, so etwa in Brasilien und China, sind Geburten per Kaiserschnitt sogar bereits häufiger als natürliche.

### Mehr Geld für Kaiserschnitt-Operationen

Experten schätzen, dass fünf bis zehn Prozent der Kaiserschnitte nicht erforderlich wären. Obwohl die Operation schneller, zeitlich und personell einfacher zu planen ist, erhält eine Klinik für einen geplanten Kaiserschnitt rund 1.000 Euro mehr als für eine natürliche Geburt. Das führt auf lange Sicht zu weiteren Problemen, denn die jüngeren Ärzte sammeln so immer weniger Erfahrung mit der natürlichen Geburtshilfe in schwierigeren Fällen. So bleibt ihnen letztlich kaum noch eine andere Möglichkeit als der Kaiserschnitt.

### Kaiserschnittgeburt als Auslöser für Krankheiten

Für Mütter stellt die Sectio caesarea - so der medizinische Ausdruck für den Kaiserschnitt - seit jeher ein höheres Risiko dar. Doch nun zeigen neue Forschungen, dass er auch für das Kind Ursache verschiedener Erkrankungen sein könnte, beispielsweise Asthma und Allergien.

Außerdem verfestigt sich weltweit die Theorie, dass die Besiedelung mit einer Vielzahl von Keimen während der natürlichen vaginalen Geburt hilft, Erkrankungen vorzubeugen. Diesen natürlichen Schutz bekommen Kaiserschnittkinder nicht automatisch mit.

### Wann ist ein Kaiserschnitt nötig?

Erforderlich ist ein Kaiserschnitt immer dann, wenn es um das Leben oder die Gesundheit von Mutter und Kind geht:

- Die Herztöne des Kindes verschlechtern sich unter der Geburt dramatisch.
- Das Baby liegt quer im Bauch.
- Die Plazenta löst sich zu früh ab.
- Die Frau droht zu verbluten.

In vielen Kliniken herrscht noch die alte Regel "Einmal Kaiserschnitt, immer Kaiserschnitt". Dabei ist vielmehr entscheidend, warum der erste Kaiserschnitt durchgeführt wurde und



ob bei einer weiteren Schwangerschaft die gleichen Voraussetzungen vorliegen. Oft ist auch nach einem Kaiserschnitt in der Vorgeschichte eine normale Geburt möglich.

### Risiken der Kaiserschnitt-OP

Wie jede Operation birgt auch ein Kaiserschnitt Risiken wie Thrombosen, Embolien und Wundheilungsstörungen. Deshalb sollte ein unnötiger Kaiserschnitt vermieden werden. Im schlimmsten Fall droht bei einer weiteren Schwangerschaft - egal ob mit natürlicher Geburt oder Kaiserschnitt - sogar ein Organverlust. Denn wenn sich die Plazenta in der folgenden Schwangerschaft mit der alten Kaiserschnittnarbe verbindet, kann sie sich nicht ablösen. Das bedeutet, dass die Frau ihre Gebärmutter verliert.

### Kaiserschnitt: Vorteile und Risiken individuell abwägen

Bei der Geburtsplanung sollten Frauen die Vorteile und Risiken eines Kaiserschnitts individuell abwägen:

- Ist zum Beispiel das Kind zu schwer oder mangelversorgt, ist der Kaiserschnitt in der Regel die beste Option.
- Bei der als schwierig geltenden Beckenendlage ist ein Kaiserschnitt dank moderner Technik nicht unbedingt erforderlich, sofern die Voraussetzungen für eine natürliche Geburt gegeben sind und das Kind nicht gefährdet wird

Eine strahlungsfreie Kernspintomografie zeigt, ob das Kind sicher durch das Becken der Frau passt. Ist das der Fall, steht einer natürlichen Geburt nichts im Wege.

### Experten zum Thema

Dr. Maike Manz, Chefärztin

Geburtshilfe und Pränatalmedizin

Helios Mariahilf Klinik

Stader Straße 203 c

21075 Hamburg

(040) 790 06-421

[www.helios-gesundheit.de/kliniken/helios-mariahilf-klinik-hamburg/unser-angebot/unsere-fachbereiche-und-zentren/geburtshilfe](http://www.helios-gesundheit.de/kliniken/helios-mariahilf-klinik-hamburg/unser-angebot/unsere-fachbereiche-und-zentren/geburtshilfe)

Gerhard Ortmeyer, Oberarzt

Klinik und Poliklinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin

Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinistraße 52

20246 Hamburg

[www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/geburtshilfe-und-pranatalmedizin](http://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/geburtshilfe-und-pranatalmedizin)

### Weitere Informationen

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

Hausvogteiplatz 12

10117 Berlin

## **Alkoholfreie Cocktails: Rezepte und Tipps**

Beim Anstoßen zum Jahreswechsel hat sich so mancher vorgenommen, künftig weniger Alkohol zu trinken. Damit das ohne große Einschränkungen gelingt, gibt es für die meisten alkoholischen Getränke längst alkoholfreie Alternativen. Biertrinker haben eine große Auswahl für jeden Geschmack. Bei Sekt und vor allem Wein ist es etwas schwieriger, einen vergleichbaren Ersatz zu finden: Erst der Alkohol betont die Besonderheit der jeweiligen Traube. Auch bei Brandweinen und Likören intensiviert der Alkohol den Geschmack. Eine interessante Alternative ohne geschmackliche Kompromisse sind alkoholfreie Cocktails und Longdrinks.

### **Alkoholfreie Cocktails: Genuss ohne Rausch**

Cocktails sollen fruchtig, erfrischend und süffig sein, ohne stark nach Alkohol zu schmecken. Das macht es sehr einfach, leckere Alternativen ohne Alkohol zu entwickeln. Wer es ausprobiert, vermisst in aller Regel nichts - außer den kurzzeitigen Rausch und den Kater am nächsten Morgen. Alkohol sorgt zwar kurzzeitig für eine Ausschüttung von euphorisierenden Glückshormonen wie Dopamin, bei seinem Abbau entsteht aber unter anderem Acetaldehyd. Das Gift legt unser Nervensystem Stück für Stück lahm und ist auch für den Kater verantwortlich.

### **Erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und Schlaganfall**

Auch kleine Mengen Alkohol sind schädlicher als lange gedacht. Das gilt besonders für Menschen, die scheinbar mehr Alkohol als andere vertragen und sich deshalb in Sicherheit wiegen. Ihr Körper gewöhnt sich an den Alkohol, erleidet deswegen aber nicht weniger Schaden. Im Gegenteil: Wer regelmäßig mehr als fünf Gläser Wein oder 2,5 Liter Bier pro Woche trinkt, läuft Gefahr, einen schwierig zu behandelnden Bluthochdruck zu entwickeln und das Risiko für einen Schlaganfall zu erhöhen. Auch das Herz wird geschwächt, die Lebenserwartung um zwei Jahre verkürzt.

### **Verzicht auf Alkohol: Wie sich der Körper erholt**

Wer es schafft, einige Zeit ohne Alkohol auszukommen, gibt seinem Körper die Chance zur Regeneration. Bereits nach zwei Wochen ohne Alkohol wird der Schlaf besser und erholsamer, das Immunsystem wird gestärkt. Nach vier Wochen sinkt der Blutdruck und innerhalb von vier bis sechs Wochen kann sich die Leber deutlich erholen.

### **Rezept: Ipanema (alkoholfreier Caipirinha)**

#### **Zutaten**

- halbe Limette
- Limettensaft
- Ginger Ale
- Brauner Rohrzucker

- Crushed Ice

Etwa einen Zentimeter Rohrzucker in ein stabiles Glas geben, die halbe Limette in vier Stücke schneiden, ins Glas geben und mit einem Stampfer auf dem Zucker zerdrücken, bis sich Fruchtsaft und Zucker gut vermischt haben. Wenn die Limetten nicht saftig genug sind, etwas Limettensaft aus der Flasche hinzugeben. Glas mit Crushed Ice füllen, dann bis zum Rand Ginger Ale eingießen und leicht umrühren. Mit etwas Obst garniert servieren.

Rezept: Long-Island Ice Tea

Zutaten

- frische Beeren
- Apfelstangen
- Früchtetee
- Zitronensaft
- Rohrzuckersirup
- Eiswürfel

Früchtetee mit heißem Wasser aufgießen, Apfelstangen und Beeren hineingeben. Durch ein Teesieb Zitronensaft und Zuckersirup über den Tee gießen. Zum Abkühlen mit reichlich Eiswürfeln in einem Cocktailshaker kurz schütteln.

Rezept: Gin-Ersatz mit Tonic

Zutaten

- Gin-Ersatz (z. B. Seedlip)
- Elderflower Tonic
- Eiswürfel
- Zitronenzeste

Für den alkoholfreien Gin-Ersatz wird Wasser mehrfach mit verschiedenen Gewürzen, darunter Kardamom, Holunder, Nelke, Piment und Eiche, destilliert. So werden die für Gin typischen Aromen der Gewürze festgehalten, ohne dass Alkohol entsteht. Passend zur Gewürzauswahl sollte zum Mixen vorzugsweise ein Elderflower Tonic verwendet werden. Ist dieses nicht erhältlich, ist Indian Tonic eine Alternative. 6 cl Seedlip mit Eiswürfeln in ein Glas geben, mit Tonic auffüllen und einer Zitronenzeste garnieren.

Experten zum Thema

Niels Schulz-Ruhtenberg, Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungs- und Sportmedizin

Am Kaiserkai 46

20457 Hamburg

(040) 64 66 17 60

[www.AerzteAmKaiserkai.de](http://www.AerzteAmKaiserkai.de)

Fernando Martinez, mobiler Barkeeper

Cocktail-Kiste GbR

Vogelhüttendeich 76  
21107 Hamburg  
0157 34 683 553  
[www.cocktail-kiste.com](http://www.cocktail-kiste.com)

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