

## **Visite am 19. September 2017 im NDR Fernsehen**

**Schönheits-OP: Warnung vor dubiosen Anbietern**

**Herzinfarkt: Jede Minute zählt**

**Was tun bei einer Pilzvergiftung?**

**Hirnhautentzündung schnell behandeln**

**Gesunde Salate: Vitamine für den Herbst**

**Abenteuer Diagnose: Systemische Sklerodermie**

### **Schönheits-OP: Warnung vor dubiosen Anbietern**

Das Geschäft mit Schönheitsoperationen boomt. Auf der Wunschliste stehen oft größere Brüste, eine gerade Nase und schlanke Oberschenkel. Doch mit dem Ergebnis sind viele unzufrieden. Jeder 100. Betroffene leidet nach einer Schönheits-OP unter Schmerzen, lebenslangen Entstellungen, Narben oder Funktionsstörungen. In einigen Fällen werden ungeplante weitere Operationen erforderlich.

Wenn etwas schiefgeht, mangelt es häufig an den nötigen Voruntersuchungen, an der fachlichen Beratung und Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen. Viele Operateure sind für den gewünschten Eingriff nicht ausreichend ausgebildet. Das Problem: Der Begriff Schönheitschirurg oder Kosmetischer Chirurg ist nicht geschützt. Jeder Arzt darf also für die Schönheit zum Skalpell greifen - egal, ob Kieferchirurg, Gynäkologe, Haut- oder Augenarzt. Besonders groß ist das Risiko bei günstigen Anbietern, die massenhaft auf den Markt drängen.

Seriösen Schönheitschirurgen finden

Wer sein Äußeres mit chirurgischer Hilfe verändern will, sollte einen Facharzt für Ästhetisch-Plastische Chirurgie wählen, zu erkennen an einer Mitgliedschaft in der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC). Der Begriff ist geschützt und garantiert, dass der Arzt für die gewünschte Operation qualifiziert ist. Vorsicht ist angebracht, wenn

- es keinen direkten Ansprechpartner gibt
- ein Arzt wenig Zeit hat
- es kein ausgiebiges Beratungsgespräch gibt
- ein Arzt oberflächliche Aussagen macht, zum Beispiel das Narkose-Risiko verharmlost

Zu einer guten Aufklärung gehören:

- ein detaillierter Kostenvoranschlag
- rechtzeitige Beratung durch den Operateur, nicht erst am Vorabend des Eingriffs und nicht nur per Aufklärungsbogen
- eine umfassende, genaue Erläuterung der Risiken

Wer unsicher ist, sollte sich vor der Entscheidung für oder gegen einen Eingriff eine zweite Meinung einholen.

Vorsicht bei günstigen Angeboten im Ausland

Auch bei günstigen Angeboten im Ausland sei oft Skepsis angebracht: Vor Ort könne der Preis plötzlich höher werden, außerdem könnten Probleme bei der Nachsorge und bei Haftungsfragen auftreten. Oft seien Hygienestandards schlechter als in Deutschland.

Diese Schönheits-OPs gehen häufig schief

Besonders oft kommt es bei Brustvergrößerungen, Nasen-OPs und Fettabsaugen zu Komplikationen. Bei Lidstraffungen kann es passieren, dass sich nach dem Eingriff ein Auge nicht mehr richtig schließen lässt. Viel Erfahrung erfordern Botox-Spritzen zur Faltenreduzierung, sonst kann es auch dort zu Komplikationen wie Lidschlussproblemen oder deformierten Gesichtszügen kommen.

Arzt haftet nur für Behandlungsfehler

Unzufriedenheit nach einer Schönheitsoperation begründet keinen Anspruch auf Schadenersatz. Denn der Arzt haftet nicht für das Ergebnis, wenn die Operation ordnungsgemäß ablief. Bei einem vermuteten Behandlungsfehler trägt der Betroffene die Beweislast. Bei Behandlungen im Ausland ist es für Betroffene meist noch schwieriger, einen Anspruch auf Schadenersatz durchzusetzen.

Diese Schönheitsoperationen zahlt die Krankenkasse

Hat eine Schönheitsoperation vorwiegend medizinische Gründe, zahlt die Krankenkasse den Eingriff unter bestimmten Bedingungen. Wichtig für die Kostenübernahme ist der Nachweis der medizinischen Notwendigkeit durch den Medizinischen Dienst der Kassen (MDK) vor der Operation.

Eine Erstattung der Kosten ist zum Beispiel in folgenden Fällen möglich:

- **Brustvergrößerung:** bei extrem ungleich großen Brüsten, nach einer Tumorentfernung oder einer angeborenen Deformation der Brust
- **Brustverkleinerung:** bei orthopädischen Beschwerden durch das Gewicht großer Brüste (Rückenprobleme), wenn mindestens 400 Gramm pro Brust entfernt werden müssen
- **Lidkorrektur (Oberlid):** bei Beeinträchtigung des Sichtfeldes durch hängende Oberlider
- **Nasenkorrektur:** bei Atmungsproblemen zum Beispiel durch eine extrem schiefe Nasenscheidewand oder nach einem Unfall
- **Fettabsaugen (Liposuktion):** bei krankhaften Fettansammlungen an den Hüften und Oberschenkeln und Oberarmen (Lipödem)
- **Bauchdeckenstraffung:** eventuell bei chronischen Entzündungen oder Ekzemen in den Hautfalten und bei Schmerzen

Krankenkasse zahlt nicht für Folge-OP

Sind nach einer missglückten Operation Folgeeingriffe nötig, übernehmen die Krankenkassen die Kosten dafür meist nicht. Ein seriöser Schönheitschirurg wird bei Reklamationen anbieten, auf Kulanz nachzuarbeiten. Sollte das nicht klappen, kann man

sich zum Beispiel an die Schlichtungsstelle der Ärztekammer oder an die Verbraucherberatung wenden.

#### Interviewpartner

Dr. Jan Pasel, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Praxisklinik Colonnaden  
Colonnaden 9, 20354 Hamburg  
Tel. (040) 34 24 39, Fax (040) 34 46 53  
Internet: [www.praxisklinik-colonnaden.de](http://www.praxisklinik-colonnaden.de)

Dr. Pejman Boorboor, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie  
Parkklinik  
Plastische Chirurgie Hannover  
Hermann-Bahlsen-Allee 49, 30655 Hannover  
Tel. (0511) 390 88 13  
Kontakt: [www.dr-boorboor.de](http://www.dr-boorboor.de)

#### Weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC)  
Bergmannstraße 102, 10961 Berlin  
Tel. (030) 887 102-200, Fax (030) 887 102-201  
Internet: [www.dgaepc.de](http://www.dgaepc.de)

Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und  
Ästhetischen Chirurgen e.V.  
Luisenstraße 58-59, 10117 Berlin  
Tel. (030) 28 00 44 50, Fax (030) 28 00 44 59  
Internet: [www.plastische-chirurgie.de](http://www.plastische-chirurgie.de)

#### Ratgeber:

Klaus Plogmeier, Robert Oellinger:  
Operation Schönheit: Risiken erkennen, Chancen nutzen.  
160 S.; Trias (2015); 17,99

Werner Mang: Schönheitschirurgie – Ihr persönlicher Ratgeber.  
224 S.; Trias (2014); € 19,99

#### **Herzinfarkt: Jede Minute zählt**

Bei einem Herzinfarkt kommt es zum plötzlichen und vollständigen Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Teile des Herzmuskels werden dann nicht mehr mit Sauerstoff versorgt, Muskelgewebe stirbt ab. Einen Herzinfarkt erleiden in Deutschland jeden Tag rund 800 Menschen. Ein Herzinfarkt bedeutet immer Lebensgefahr. Bei einem Verdacht sollte man daher nicht zögern, sofort den Rettungsdienst zu alarmieren (Telefon: 112).

Bei Herzinfarkt ist schnelles Handeln wichtig

Bis zu eineinhalb Stunde nach einem Herzinfarkt können Ärzte verstopfte Gefäße wieder öffnen. Doch das wird mit jeder Minute schwerer. Nach sechs Stunden lassen sich verstopfte Gefäße nicht mehr öffnen. Dann besteht die Gefahr einer chronischen Herzschwäche, im schlimmsten Fall versagt das Herz und der Betroffene stirbt.

Drei Viertel der Todesfälle nach einem Herzinfarkt ereignen sich zu Hause - ohne dass die Betroffenen einen Arzt gerufen haben. Schuld daran ist oft die Hemmung, wegen vermeintlich harmloser Brustschmerzen gleich den Notarzt zu rufen.

### Symptome eines Herzinfarkts

Bei einem Herzinfarkt haben Frauen oft andere Symptome als Männer. Sie landen deshalb meist später in der Notaufnahme eines Krankenhauses. Jährlich werden in Deutschland etwa 222.600 Frauen, aber doppelt so viele Männer wegen einer "ischämischen Herzkrankheit" stationär behandelt. Und immer noch sterben relativ gesehen mehr Frauen als Männer an einem Herzinfarkt (43 Prozent gegenüber 37 Prozent).

Statt Brustschmerzen verspüren Frauen bei einem Herzinfarkt häufig Kurzatmigkeit, sehr oft auch starke Übelkeit mit Erbrechen oder Rückenschmerzen, manchmal sogar Zahn- und Kieferschmerzen.

### Alarmzeichen für einen Herzinfarkt

Folgende Alarmzeichen können auf einen Herzinfarkt hindeuten:

- schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen in der Brust, die in Arme, Schulter, Hals, Kiefer oder Oberbauch ausstrahlen können
- starkes Engegefühl, heftiger Druck, Brennen in der Brust, Atemnot
- zusätzlich Übelkeit, Brechreiz, Angst
- Schwächegefühl, auch ohne Schmerz
- blasse, fahle Gesichtsfarbe, kalter Schweiß
- nächtliches Erwachen mit Schmerzen in der Brust ist ein besonderes Alarmzeichen
- bei Frauen: Atemnot oder Kurzatmigkeit, Übelkeit, Oberbauchschmerz, Brechreiz oder Erbrechen, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen oder Kieferschmerzen

### Stummer Infarkt wird oft nicht erkannt

Ein Drittel aller Herzinfarkte verläuft unbemerkt - als sogenannter stummer Infarkt, der nur bei routinemäßigen Kontrollen mit EKG, Blutdruck- und Blutuntersuchungen festgestellt wird. Betroffen sind häufig Diabetiker, ältere Menschen und Frauen. Einen Arzt aufsuchen sollte man bei geringerer Belastbarkeit, Übelkeit, Schweißausbrüchen und Kollapsneigung.

Herzinfarkt-Ambulanzen in vielen deutschen Kliniken

In vielen deutschen Kliniken gibt es sogenannte Chest Pain Units, spezielle Ambulanzen für Erkrankte mit akuten Brustschmerzen. Hier sollen Infarkte besonders schnell erkannt und behandelt werden. Die Ambulanzen sind nach US-amerikanischem Vorbild aufgebaut. Dort wurde die Sterblichkeitsrate nach Herzinfarkten um 37 Prozent gesenkt.

Die Chest Pain Units sind rund um die Uhr geöffnet und speziell für Herzinfarkt-Patienten vorbereitet. In kürzester Zeit werden EKG- und Laboruntersuchungen durchgeführt, die zeigen, ob sich hinter den Symptomen eine lebensbedrohliche Erkrankung wie ein Herzinfarkt verbirgt, die sofort behandelt werden muss.

Schnelle Behandlung steigert die Überlebenschance

Wird ein Herzinfarkt innerhalb der ersten Stunden im Herzkatheterlabor therapiert, steigt die Überlebenschance erheblich. Im Notfall ist eine Herzkatheter-Untersuchung die Standardtherapie.

Dabei schiebt der Kardiologe einen dünnen Kunststoffschlauch über die Leiste bis zum Herzen. Spezielle Röntgenverfahren mit Kontrastmitteln machen die Herzkranzarterien sichtbar. Mögliche Engstellen lassen sich genau lokalisieren, aufdehnen und durch spezielle Gefäßstützen (Stents) offen halten.

Reicht dies nicht aus, müssen die riskanten Engen durch eine Bypass-Operation überbrückt werden.

Herzinfarkt vorbeugen

Wie hoch das individuelle Herzinfarktrisiko ist, kann ein Arzt mit Ultraschall, Blut- und Belastungstests klären. Die wichtigsten Ursachen für Verengungen der Herzkranzgefäße sind:

- Rauchen
- ein hoher Cholesterinwert
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Diabetes
- Alter
- genetische Veranlagung

Zur Vorbeugung empfehlen Ärzte eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und das Abnehmen überflüssiger Pfunde. Auf Rauchen oder größere Mengen Alkohol sollte man verzichten.

Interviewpartner

Dr. Melanie Hümmelgen, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie  
Leitende Ärztin der Kardiologischen Abteilung und stellv. Ärztliche Direktorin  
RehaCentrum Hamburg  
Martinistraße 66, 20246 Hamburg  
Tel. (040) 25 30 63-505, Fax 25 30 63-399  
Internet: [www.rehahamburg.de](http://www.rehahamburg.de)

Prof. Dr. med. Johann Bauersachs  
Direktor Klinik für Kardiologie und Angiologie  
Zentrum Innere Medizin  
Medizinische Hochschule Hannover  
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover  
Tel.(0511) 532-38 41, Fax (0511) 532-54 12  
ratic.angelina@mh-hannover.de  
Internet: www.mhh-kardiologie.de

Weitere Informationen:

Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt/Main  
Tel. (069) 955 12 80, Fax (069) 955 12 83 13  
Internet: www.herzstiftung.de

Ratgeber:

Peter Mathes, Bernhard Schwaab:  
Ratgeber Herzinfarkt: Vorbeugung, Früherkennung, Behandlung, Nachsorge, Rehabilitation.  
203 S.; Springer (2017); € 22,99

Petra Roßmüller-Meister: Herzinfarkt: Anzeichen, Diagnose und Behandlung.  
172 S.; Herbig (2014); € 18,-

### **Was tun bei einer Pilzvergiftung?**

Mehrere Tausend Pilzarten gibt es in Deutschland. Und obwohl viele von ihnen lecker aussehen, kann ihr Genuss lebensgefährlich sein. Daher empfehlen Experten den Verzehr selbst gesammelter Pilze nur geübten Sammlern. Denn fast jeder essbare Pilz hat einen giftigen Doppelgänger. Bei der Identifizierung reicht es nicht, ausschließlich auf ein Pilzbestimmungsbuch zu vertrauen. Pilzsachverständige können dabei helfen zu entscheiden, ob ein Pilz essbar ist oder nicht. Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie hat bundesweit ehrenamtliche Pilzberater ausgebildet und geprüft.

#### **Pantherpilz und Perlpilz**

Ein gefährlicher Doppelgänger ist der Pantherpilz. Er sieht dem Perlpilz, einem zum Beispiel in Sachsen sehr beliebten Speisepilz sehr ähnlich - vor allem, wenn er noch jung ist. Daher kann es zu lebensbedrohlichen Irrtümern kommen, wenn beispielsweise Pilzsammler aus dem Erzgebirge in Norddeutschland Urlaub machen und dort statt des harmlosen Perlpilzes den Pantherpilz pflücken.

#### **Knollenblätterpilz und Wiesenchampignon**

Für mehr als 90 Prozent der tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen ist der Knollenblätterpilz verantwortlich. Er wird häufig mit dem Wiesenchampignon verwechselt. Der

Knollenblätterpilz hat unten eine deutlich abgesetzte Knolle. Er hat aber vor allem - und das ist das wichtigste Unterscheidungsmerkmal - weiße Lamellen. Der Champignon hingegen hat immer rosafarbene und später bräunliche Lamellen.

#### Leberversagen durch Verzehr von Knollenblätterpilzen

Die Gifte des Knollenblätterpilzes, die Amatoxine, zerstören die Leber. Erste Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle und Halluzinationen treten in der Regel erst sechs bis zwölf Stunden nach dem Verzehr auf. Und obwohl die Beschwerden dann zunächst zurückgehen, beginnen die Gifte bereits etwa 24 Stunden nach dem Verzehr die Leber zu zerstören. Im schlimmsten Fall kann eine Knollenblätterpilz-Vergiftung zum Leberversagen führen.

#### Knollenblätterpilz-Vergiftung behandeln

Mit dem Mariendistel-Präparat Legalon und hoch dosierter medizinischer Kohle versuchen Ärzte, das Gift des Knollenblätterpilzes im Körper zu binden und die Leberzerstörung zu stoppen. Die Behandlung muss so schnell wie möglich beginnen, denn mit der Zeit schreitet die Leberersetzung immer weiter voran. Ist der Prozess nicht mehr aufzuhalten, hilft nur eine Lebertransplantation, bevor weitere Organe versagen, zum Beispiel die Nieren.

#### Gifthäubtling und Stockschwämmchen

Auch der Gifthäubtling ist für den Menschen gefährlich. Er ähnelt dem essbaren Stockschwämmchen, das an Stämmen von Laubbäumen wächst. Eine Verwechslung der beiden Sorten passiert deshalb, weil der Gifthäubtling mittlerweile nicht mehr nur an den Stämmen von Nadelhölzern wächst, sondern auch an Laubbäumen.

#### Bei Verdacht auf Pilzvergiftung sofort ins Krankenhaus

Beim Verdacht auf eine Pilzvergiftung sollte man sich so schnell wie möglich in die Notaufnahme eines Krankenhauses begeben und die Giftinformationszentrale verständigen - **Telefon: (0551) 19240**. Zur Untersuchung am besten Reste der verzehrten Pilze mitbringen. Alle an der Mahlzeit beteiligten Personen informieren.

#### Speisepilze nicht immer genießbar

Auch Speisepilze sind nicht ausnahmslos genießbar. Die meisten Pilzvergiftungen werden nicht durch Giftpilze verursacht, sondern durch Speisepilze, die bereits beim Sammeln faul sind, in Plastiktüten transportiert oder falsch gelagert werden. Die Symptome können denen einer echten Pilzvergiftung ähneln.

- **Matschige oder madige Pilze** dürfen nicht mehr gegessen werden, denn bei ihnen hat bereits die Zersetzung des Pilzeiweißes begonnen und das kann im schlimmsten Fall zu einer Lebensmittelvergiftung führen: Bakterien, Schimmelsporen und zersetztes Eiweiß lösen Durchfall, Fieber und Übelkeit aus.
- Viele **Waldpilze**, vor allem Steinpilze und Maronen, verderben ähnlich schnell wie rohes Hackfleisch oder Fisch und sollten innerhalb von 24 Stunden zubereitet werden. Die Reste höchstens einen Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Apps zur Pilzbestimmung oft nicht hilfreich

Immer mehr Pilzsammler benutzen Smartphone-Apps zur Pilzbestimmung. Doch nach Ansicht von Experten sollte man sich darauf nicht verlassen: Die Verwechslungsgefahr sei in vielen Fällen zu groß. Sie empfehlen, an einer geführten Wanderung mit einem Pilzspezialisten teilzunehmen.

Interviewpartner

Horst Labitzke, Pilzexperte  
Hannover

Dr. Andreas Schaper  
Stellv. Leiter Giftinformationszentrum-Nord (GIZ-Nord)  
Robert-Koch-Straße 40, 37075 Göttingen  
Tel. (0551) 192 40  
Internet: [www.giz-nord.de](http://www.giz-nord.de)

Prof. Dr. Michael P. Manns  
Direktor Abteilung Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie  
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover  
Internet: [www.mh-hannover.de/gastro.html](http://www.mh-hannover.de/gastro.html)

Prof. Dr. Ulrich Baumann  
Oberarzt Klinik für Pädiatrische Pneumologie, Allergologie und Neonatologie  
Medizinische Hochschule Hannover  
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover  
Internet: [www.mh-hannover.de/pap.html](http://www.mh-hannover.de/pap.html)

Weitere Informationen:

Giftnotruf: Das Giftinformationszentrum Nord berät rund um die Uhr:  
Tel. (0551) 192 40  
Deutsche Gesellschaft für Mykologie  
Internet: [www.dgfm-ev.de](http://www.dgfm-ev.de)Ratgeber:

Hans E. Laux:  
Essbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger: Pilze sammeln - aber richtig.  
192 S.; Kosmos (7. Aufl.; 2014); € 9,99

E. Gerhard: Der große BLV Pilzfürer für unterwegs.  
720 S.; BLV (8. Aufl.; 2017); € 20,-

## **Hirnhautentzündung schnell behandeln**

Bei einer Meningitis entzünden sich die Gehirn- oder Rückenmarkshäute (Meningen). Die Hirnhautentzündung beginnt meist mit Unwohlsein, dann fühlen sich Betroffene innerhalb kürzester Zeit sterbenskrank. Sie bekommen Fieber, Schüttelfrost und Schwindel. Die Symptome werden oft mit einer Grippe verwechselt. Deutliche Hinweise auf eine



Meningitis ist ein steifer Nacken. Es gibt aber auch Formen, bei denen keine Nackensteifigkeit auftritt. Die Hirnhautentzündung ist eine meldepflichtige, hoch ansteckende Krankheit. Ausgelöst wird sie durch Viren oder Bakterien (Meningokokken).

#### Tod durch Meningitis

Die Meningitis wird durch Tröpfcheninfektion übertragen. Die Zeit zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit (Inkubationszeit) beträgt zwei bis zehn Tage. Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 300 Menschen an einer bakteriellen Hirnhautentzündung. Davon stirbt etwa jeder Zehnte an der Meningitis, oft Kinder und Jugendliche. Impfungen gibt es nur gegen einen Teil der Erreger. Die durch Viren verursachte Meningitis ist die häufigere Form. Sie verläuft meist nicht ganz so schwer wie die bakterielle Hirnhautentzündung.

#### Meningitis behandeln

Die bakteriellen Erreger der Hirnhautentzündung, die Meningokokken, lassen sich mit Antibiotika behandeln - wenn man die ersten Symptome richtig deutet und sofort zum Arzt geht. Unbehandelt kann sich innerhalb weniger Stunden ein schweres, lebensbedrohliches Krankheitsbild entwickeln: Die Bakterien vermehren sich so stark, dass das Gehirn anschwillt, Nervenzellen und Hirngefäße absterben und schließlich die inneren Organe versagen.

#### Interviewpartner

Dr. Andreas Schwarze  
Notarzt, Anästhesist, Chefarzt Anästhesie  
Kaiserin-Auguste-Victoria Krankenhaus  
Stegwiese 27, 35630 Ehringhausen  
Tel: 06443 828-0  
Internet: [www.kav-krankenhaus.de](http://www.kav-krankenhaus.de)

Dr. Josefine von Randow, Neurologin  
Oberärztin Notfall-Ambulanz  
Prof. Dr. Martin Grond, Neurologe  
Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Neurologie  
Kreisklinikum Siegen  
Weidenauer Straße 76, 57076 Siegen  
Tel. (0271) 705-0  
Internet: [www.kreisklinikum-siegen.de](http://www.kreisklinikum-siegen.de)

#### **Gesunde Salate: Vitamine für den Herbst**

Der Herbst liefert uns eine Fülle an vitaminreichem Gemüse und Früchten – gut für unser Immunsystem. Aus knackig frischen, gesunden Zutaten zaubern wir raffinierte Herbstsalate.

Salat richtig waschen

Salat aus frischem Obst und Gemüse ist gesund. Im Herbst haben einige Sorten Saison, die besonders viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Um die feine Zellstruktur und damit die Nährstoffe der Salate möglichst zu erhalten, sollte man Salat in kaltem, stehendem Wasser waschen und danach ein paar Minuten im Wasser liegen lassen. Dadurch wird die feine Zellstruktur der Blätter nicht zerstört und der Schmutz kann nach unten sinken. Erst nach dem Waschen rupft man die Blätter in mundgerechte Stücke. Dadurch haben sie weniger Schnittflächen und behalten mehr gesunde Inhaltsstoffe.

Obst und Gemüse: Vitamine für den Herbst

Im Herbst kann man für einen Salat dieses frische Obst und Gemüse verwenden:

- **Spinat** enthält viel Kalium und Kalzium. Gut für unsere Muskeln und Nerven.
- **Kohlrabi** liefert neben Vitaminen, Magnesium und Selen.
- **Birnen** enthalten viel Folsäure.
- **Mirabellen** liefern viel Phosphor und Zink. Wichtig für Knochen und Zähne, Zink hemmt außerdem Entzündungen.
- **Rotkohl** enthält viele Ballaststoffe und Vitamin K, das für unsere Blutgerinnung wichtig ist.
- **Endivien-Salat** ist reich an Vitamin C und Bitterstoffen, die unsere Galle auf Trab bringen.
- **Zuckermais** ist kalorienreich, enthält aber viel Betacarotin.
- **Stangensellerie** enthält viel Vitamin E, das unsere Zellen vor freien Radikalen schützt.

Rezepte

### **Spinat-Salat mit Birnen, Kohlrabi und Pesto**

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Packung (ca. 100 g) frischer, junger Spinat
- ½ Kohlrabi
- 1 Birne
- ½ Gemüsezwiebel
- Distelöl
- Apfelessig
- Pfeffer
- Salz
- 50 g Walnüsse
- 50 g Haselnüsse
- 1 Zehe Knoblauch
- Paprikapulver
- Walnussöl
- Zucker
- Sanddornsaft
- 40 g gereifter Ziegenkäse

Spinat in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen und ein paar Minuten im Wasserbad schwimmen lassen. Kohlrabi schälen, Birne schälen, entkernen und beides mit einer groben Reibe reiben.

Die ½ Gemüsezwiebel in feine Würfel schneiden und zu den Kohlrabi- und Birnenraspeln geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen sowie Distelöl und Apfelessig dazugeben. Die Raspeln ziehen lassen.

Walnüsse und Haselnüsse trocken in einer Pfanne anrösten, Knoblauchzehe und - wenn vorhanden - Kräuterstiele dazugeben. Mit Paprikapulver würzen. Den Sanddornsafte dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Den Pfanneninhalt etwas abkühlen lassen. In einen Mixer geben, Walnussöl sowie ein paar Birnenstücke dazugeben, alles gut mixen und eventuell mit Zucker abschmecken.

Gereiften Ziegenkäse reiben und ebenfalls in den Mixer geben. Den Spinat trockenschleudern und auf einem Teller anrichten. Die gezogenen Kohlrabi- und Birnenraspeln auf dem Spinat verteilen und das Nuss-Sanddorn-Pesto dazugeben.

### **Gebratener Endivien-Salat mit Rotkohl und Pflaumen**

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Endiviensalat
- ¼ Kopf Rotkohl
- 6 Mirabellen
- Apfelsaft
- Salz
- Pflaumenessig
- Walnussöl
- zum Braten Pflanzenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 1 Pflaume

Mirabellen entsteinen und klein schneiden. In eine Schüssel geben mit wenig Salz würzen. Dann mit Apfelsaft, Pflaumenessig und Walnuss-Öl marinieren, alles ziehen lassen.

Rotkohl in feine Streifen schneiden, Endiviensalat gründlich waschen und trockenschleudern. Schalotte fein würfeln. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Rotkohlstreifen kurz anbraten, ebenso den Endiviensalat. Mit Pfeffer und Salz würzen, dann Schalotten-Würfel und Knoblauch dazugeben. Alles mit der Mirabellen-Marinade ablöschen.

Danach auch die Fruchtstücke in die Pfanne geben, kurz schwenken und auf einem Teller anrichten. Pflaume in Scheiben schneiden und damit den Salat garnieren. Nach Geschmack mit gerösteten Nüssen verfeinern.

### **Linsen mit Stangensellerie und Karotten**

Zutaten (für 2 Portionen):

- 150 g getrocknete rote oder gelbe Linsen
- 3 Stangensellerie
- 3 mittelgroße bunte Karotten
- 1 Schalotte
- 1 Apfel
- 2 EL Butter
- Apfelessig
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Walnussöl
- Schnittlauch

Linsen gut waschen und gegebenenfalls Schalenreste entfernen. Beim Stangensellerie die Streifen entfernen und den Sellerie in Würfel schneiden. Bunte Karotten mit einer Gemüsebürste gründlich waschen und ebenfalls würfeln. Außerdem 1 Apfel sowie Schalotten in Würfel schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Butter leicht bräunlich werden lassen. Die Schalotten- und Apfelwürfel in die heiße Butter geben und anrösten. Mit Apfelessig und Gemüsebrühe ablöschen. 1 Lorbeerblatt dazugeben.

Linsen in die Pfanne geben und köcheln, nicht kochen lassen. Kurz bevor die Linsen weich sind, die Karotten und Selleriewürfel dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Walnussöl abschmecken und Schnittlauch dazugeben. Auf einem Teller anrichten und lauwarm servieren.

Interviewpartner

Thomas Sampl, Koch  
Süderstraße 159 a, Hamburg  
Internet: [www.thomas-sampl.de](http://www.thomas-sampl.de)

### **Abenteuer Diagnose: Systemische Sklerodermie**

Die systemische Sklerodermie ist eine seltene Autoimmunkrankheit aus der Gruppe der Kollagenosen, unter der weltweit nur circa 10.000 Menschen leiden. Bei der Krankheit kommt es zu Entzündungen in kleinen Blutgefäßen, im Bindegewebe der Haut oder in Organen. Auslöser sind bestimmte Eiweißmoleküle (Autoantikörper) im Blut. Meistens sind Menschen im Alter zwischen 40 und 50 Jahren betroffen. Frauen erkranken etwa fünfmal häufiger als Männer, Kinder nur sehr selten.

Symptome: Finger schmerzen bei Kälte

Betroffene leiden zuerst meist unter unspezifischen Symptomen wie Fieber, Müdigkeit, körperlicher Schwäche und Gewichtsverlust. Hinzu kommen Durchblutungsstörungen an den Händen, manchmal auch im Gesicht und an den Füßen. Bei Kälte schmerzen die Finger und verfärben sich von Weiß über Blau zu Rot (Raynaud-Symptom). Die Haut wird

zunehmend dicker: Daher der Name: Skleros bedeutet hart, Derma ist die Haut. Auch das Gesicht und der Mundraum können betroffen sein, zum Beispiel kann sich die Mundöffnung verkleinern. Später können Schäden an inneren Organen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen hinzukommen.

Der Verlauf einer systemischen Sklerodermie ist sehr unterschiedlich und nicht vorhersagbar. Manchmal tritt die Krankheit abrupt auf, häufiger ist aber ein schleichender Verlauf. Immer wieder kommt es zu akuten Schüben, in denen sich die Beschwerden verschlimmern.

Sklerodermie kann Organe befallen

Eine systemische Sklerodermie kann sich auf verschiedene Organe ausbreiten:

- Eine Vernarbung (Fibrose) der **Lunge** ist meist das erste Zeichen für eine Organbeteiligung.
- Daneben zählt die Beteiligung der **Nieren** zu den bedrohlichsten Organkomplikationen. Betroffen sind die kleinen arteriellen Blutgefäße der Niere. Die Fibrose der Gefäßwand kann zu Bluthochdruck und Niereninsuffizienz führen.
- Veränderungen am **Herzen** können die Pumpleistung verringern (Herzinsuffizienz) und den Herzrhythmus stören.
- Sind **Magen** und **Darm** betroffen, leiden Betroffene unter Durchfall oder Verstopfung und krampfartigen Bauchschmerzen. Außerdem ist die Aufnahmefähigkeit für Nährstoffe eingeschränkt, dadurch kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Ursache noch unbekannt

In den meisten Fällen ist die Ursache der systemischen Sklerodermie unklar. Menschen mit einer bestimmten genetischen Veranlagung haben ein erhöhtes Risiko. Manchmal tritt die Krankheit nach Kontakt mit bestimmten Chemikalien auf.

Untersuchung von Haut, Blut und Organen

Ein Rheumatologe erkennt die systemische Sklerodermie anhand der typischen Symptome wie Durchblutungsstörungen der Hände und Veränderungen der Haut.

Mit Blutuntersuchungen können die Autoantikörper nachgewiesen werden. Ist der Antikörpertest negativ, liegt wahrscheinlich keine Sklerodermie vor. Oft entnimmt der Arzt eine Gewebeprobe aus der Haut. Unter dem Mikroskop erkennt er eine starke Zunahme der Kollagenfasern, wenn eine systemische Sklerodermie vorliegt.

Um Veränderungen der inneren Organe festzustellen, sind oft weitere Untersuchungen nötig, zum Beispiel

- Blutdruckmessung
- Ultraschall der Nieren
- Röntgen der Lunge
- Untersuchung der Speiseröhre
- Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie)

- Lungenfunktionstest

Hat die Erkrankung innere Organe befallen, müssen zusätzlich Spezialisten wie Gastroenterologen (Magen-Darm-Trakt), Pulmonologen (Lunge), Kardiologen (Herz) und Nephrologen (Nieren) herangezogen werden.

Systemische Sklerodermie ist nicht heilbar

Die systemische Sklerose ist momentan nicht heilbar. Die Therapie zielt vor allem darauf ab, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und bereits entstandene Organschäden zu kompensieren. Die Behandlung richtet sich nach der Erscheinungsform und Schwere der Krankheit. Je nachdem, welche Organe betroffen sind, können Medikamente zum Einsatz kommen, um die Funktion dieser Organe zu erhalten und die Beschwerden zu lindern.

Eine wichtige Rolle spielt Krankengymnastik: Massagen, Bewegungsübungen und Wärmeanwendungen helfen, die Beweglichkeit der Gelenke zu steigern und Gelenkschmerzen zu verringern.

Interviewpartner

Dr. Frank Mibach, Kardiologe  
Kardiologische Praxis im Gesundheitszentrum Klosterforst  
Beethovenstraße 6, 25524 Itzehoe  
Tel. (04821) 15 60 15, Fax (04821) 15 60 19  
Internet: [www.dr-mibach.de](http://www.dr-mibach.de)

Prof. Dr. Andreas Schuchert, Kardiologe  
Chefarzt Klinik für Innere Medizin  
Friedrich-Ebert-Krankenhaus  
Friesenstraße 11, 24534 Neumünster  
Tel. (04321) 405-70 01, Fax (04321) 405-70 09  
Internet: [www.friedrich-ebert-krankenhaus.de](http://www.friedrich-ebert-krankenhaus.de)

Dr. Julia Holle  
Rheumazentrum Schleswig-Holstein Mitte  
im Haus der Gesundheit  
Kuhberg 5a-7, 24534 Neumünster  
Tel. (04321) 602 23-0  
Internet: <http://rheuma-schleswig-holstein.de>

(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

(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