

Visite am 27. März 2018 im NDR Fernsehen

Krätze: Viele Fälle im Norden

Rheuma: Wann ist ein neues Gelenk sinnvoll?

Bluttransfusionen: Wie Ärzte Risiken senken

Kann Fasten eine Chemotherapie unterstützen?

Schmerzen durch falsche Haltung: Was hilft?

Abenteuer Diagnose: Parasitenbefall durch Amöben und Lamblien

Krätze: Viele Fälle im Norden

In Norddeutschland erkranken zurzeit viele Menschen an Krätze (Skabies) - und sie steigen weiter. Warum die Lage in diesem Jahr so schlimm ist, können sich selbst Experten bisher nicht erklären. Betroffen sind vor allem Menschen, die auf wenig Raum eng zusammenleben - zum Beispiel in Seniorenunterkünften, Kindergärten und Flüchtlingsheimen.

Krätzmilben übertragen die Krankheit

Die Krätze ist eine ansteckende Hauterkrankung, die von speziellen Milben übertragen wird. In Mitteleuropa kommt die Erkrankung mittlerweile eher selten vor. In einigen Entwicklungsländern sind hingegen bis zu 30 Prozent der Bevölkerung mit Krätze infiziert. Die Häufigkeit der Erkrankung in einem Land hängt von mehreren Faktoren ab:

- Bevölkerungsdichte
- medizinische Versorgung
- Gesundheitszustand der Bevölkerung
- hygienische Verhältnisse

Ein Krätzmilbenbefall ist nicht automatisch ein Beweis für mangelhafte Körperhygiene. Sie breitet sich vor allem dort aus, wo viele Menschen auf engem Raum zusammenleben. Ein besonderes Risiko, sich mit Krätze zu infizieren, besteht bei einem geschwächten Immunsystem.

Verursacher der Krätze ist eine nur einen halben Millimeter große, aber sehr gefräßige Milbe - die sogenannte Skabies- oder Krätzmilbe.

Infektion über Haut und Gegenstände

Krätzmilben befallen ausschließlich den Menschen, und zwar auf mehreren Wegen:

- **Hautkontakt:** Da sich Krätzmilben nur langsam bewegen, muss der Kontakt großflächig und intensiv über einen längeren Zeitraum sein, etwa fünf bis zehn Minuten. Kurze Berührungen, etwa Händeschütteln, reichen für eine Ansteckung nicht aus. Das Risiko steigt mit der Zahl der Milben auf der Hautfläche. Besonders hoch ist es bei der Milbenart *Scabies crustosa* mit Tausenden bis Millionen von Milben auf befallenen Hautarealen. Hier können sogar bereits abgelöste Schuppen Milben tragen und zur Ansteckung führen.

- **Gegenstände:** Theoretisch ist eine Übertragung von Krätzmilben über Bettwäsche, Wolldecken und Kleidung möglich. Außerhalb der Haut überleben Krätzmilben in unserem Klima in der Regel nicht länger als 48 Stunden.

So verläuft die Ansteckung

Die Krätze wird nur von weiblichen Milben übertragen. Mit einem Durchmesser von etwa 0,5 Millimetern sind sie auf der Haut nur als kleiner Punkt sichtbar. Nach der Paarung dringt die weibliche Krätzmilbe in die oberste Hautschicht ein, gräbt tunnelförmige Gänge und legt dort ihre Eier ab. Nach zwei bis sechs Tagen schlüpfen daraus Larven, die an die Hautoberfläche ausschwärmen und sich dort in Falten innerhalb von zwei bis drei Wochen zu geschlechtsreifen Milben entwickeln.

Milben bevorzugen bestimmte Hautstellen

Krätzmilben bevorzugen Hautflächen mit dünner Hornschicht, zum Beispiel zwischen Fingern und Zehen, in der Achselhöhle und im Genitalbereich. Selten sind Rücken und Kopf befallen. Bei Kindern tritt die Krätze auch auf der behaarten Kopfhaut sowie an den Innenflächen von Händen und Füßen auf.

Bläschen auf der Haut und Juckreiz

Bei einer Erstbesiedelung mit Krätzmilben treten die ersten Symptome zwei bis fünf Wochen nach der Übertragung auf. Wer vorher bereits an Krätze erkrankt war, kann bei einer neuen Infektion nach ein bis vier Tagen Symptome bemerken.

Man sieht unregelmäßig gewundene, wenige Millimeter bis einen Zentimeter lange Milbengänge, an deren Ende sich manchmal ein kleines Bläschen ausbildet. Zusätzlich entsteht ein Ausschlag mit Rötung und Bläschen. Er ist für den starken charakteristischen Juckreiz verantwortlich, der typischerweise in der Nacht zunimmt.

Häufig wird die Erkrankung erst nicht erkannt, weil viele Ärzte die entzündeten Hautareale für eine allergische Reaktion halten und falsch behandeln. So können sich die Milben weiter vermehren und auf andere Menschen übertragen werden.

Krätze mit Creme behandeln

Ziel der Therapie ist die Abtötung der Milben, Larven und Eier und die Linderung des Juckreizes. Zum Abtöten werden Cremes und Lotionen mit den Wirkstoffen Permethrin, Benzylbenzoat oder Crotamiton verwendet. Behandelt werden nicht nur die Betroffenen, sondern auch Kontaktpersonen. Wichtig ist, dass der Körper lückenlos eingecremt wird. Den Juckreiz lindern Cremes mit Kortison. Problematisch ist, dass fünf bis zehn Prozent der Krätzmilben gegen die üblichen Medikamente resistent sind.

Krätze mit Tabletten behandeln

Zur Behandlung der Krätze ist seit Anfang 2016 in Deutschland ein Medikament in Tablettenform zugelassen. Es enthält den Wirkstoff Ivermectin. In der Regel reicht bereits eine einmalige, auf das Körpergewicht abgestimmte Dosis (200 Mikrogramm pro

Kilogramm), um sämtliche Milben innerhalb von 24 Stunden abzutöten. Sicherheitshalber werden zwei Tabletten im Abstand von zehn Tagen eingenommen.

Wäsche bei 60 Grad waschen

Um noch verbleibende Milben abzutöten, sollten Bettwäsche, Handtücher und Unterwäsche mindestens zehn Minuten lang bei 60 Grad gewaschen und anschließend im Wäschetrockner getrocknet werden. Textilien, die nicht gewaschen werden dürfen, können über vier Tage bei Raumtemperatur in einem Plastiksack verstaut werden. Dann sind die Milben abgestorben.

Interviewpartner

Dr. Ute Siemann-Harms, Oberärztin
Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Venerologie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52, Hamburg
Internet: www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/dermatologie-und-venerologie

Dr. Andreas Montag, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Allergologie, Phlebologie
Schweriner Straße 17, 22143 Hamburg
Internet: www.praxis-dr-montag.de

Dr. Andreas Kleinheinz, Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Klinik für Dermatologie
Elbe Kliniken Stade – Buxtehude GmbH
Am Krankenhaus 1, 21614 Buxtehude
Tel. (04161) 703-62 02, Fax (04161) 703-62 45
Internet: www.elbekliniken.de/de/buxtehude-dermatologisches-zentrum-buxtehude

Weitere Informationen

Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Internet: www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/kraetze-skabies

Rheuma: Wann ist ein neues Gelenk sinnvoll?

Bei Gelenkrheuma führt eine Störung des körpereigenen Immunsystems dazu, dass fehlgeleitete Abwehrzellen gesundes Gewebe angreifen und in den Gelenken chronische Entzündungen auslösen, die das Gelenk schließlich zerstören. Noch vor rund zehn Jahren mussten sich mehr als die Hälfte aller Rheumapatienten früher oder später einer Operation unterziehen, bei der entzündete Gelenkhaut entfernt wurde. Sie galt als wirksamstes Mittel gegen die quälenden Schmerzen und Versteifungen, die eine rheumatische Gelenkerkrankung mit sich bringt. Das hat sich geändert.

Neue Medikamente machen Gelenkersatz bei Rheuma oft überflüssig

Moderne Medikamente wie die gentechnisch hergestellten Biologika, aber auch die Verbesserung bewährter Therapien, bewirken inzwischen, dass die Erkrankung häufig deutlich weniger aggressiv verläuft und eine Operation vermieden werden kann. Da sie die

Infektneigung erhöhen, kommen Biologika allerdings erst zum Einsatz, wenn die klassische Basistherapie mit Methotrexat, Leflunomid oder Sulfasalazin plus Kortison nach drei bis sechs Monaten nicht ausreichend anschlägt oder nach einiger Zeit nicht mehr wirkt. Wichtig ist, dass die Patienten möglichst frühzeitig richtig therapiert werden. Allerdings gibt es auch Rheumaformen, bei denen diese Erfolge ausbleiben, die sogenannten sero-negativen Rheumaformen. Sie sind durch Medikamente nicht so gut zu beeinflussen wie sero-positive Formen und machen häufige Wechsel auf andere Präparate erforderlich.

Bewegung und Ernährung spielen eine wichtige Rolle

Neben Medikamenten ist Physiotherapie eine unverzichtbare Säule der Behandlung. Sie ist wichtig, um die Beweglichkeit zu erhalten und eine Einsteifung der Gelenke zu verhindern. Besonders geeignet sind alle Übungen und Sportarten, die das Ausmaß der Beweglichkeit erhalten, ohne das Gelenk zu sehr zu belasten, wie zum Beispiel Radfahren oder Schwimmen. Doch nicht nur mit regelmäßiger Bewegung, auch durch ihren Lebenswandel können Rheumapatienten den Verlauf ihrer Erkrankung beeinflussen. Sie sollten auf Zigaretten und weitestgehend auf Fleisch verzichten, sich möglichst vitaminreich mit viel Gemüse und Fisch ernähren und Übergewicht vermeiden.

Gelenkersatz als letzte Möglichkeit

Ist trotz aller Gegenmaßnahmen ein Gelenk völlig zerstört und sind die Beschwerden so stark, dass eine Funktion nicht mehr möglich ist, kann eine Gelenkprothese notwendig werden. Das ist vor allem bei sero-negativen Rheumaformen häufiger der Fall. Neben künstlichen Knie- und Hüftgelenken stehen auch Sprunggelenks-, Finger- und Schultergelenksprothesen zur Verfügung, um Rheumapatienten schmerzfreie Beweglichkeit und Lebensqualität zurückzugeben. Mit dem neuen Gelenk sollte dann auch wieder eine physiotherapeutische Behandlung möglich sein, um das weitere Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen.

Interviewpartner

Dr. Hans-Georg Pott, Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie, Physikalische und Rehabilitative Medizin
Rheumatologikum Hannover
Rathenaustraße 13/14 (Kröpckepassage), 30159 Hannover
Tel. (0511) 301 54-0, Fax (0511) 301 54-45
Internet: www.rheumatologikum.de

Dr. Ingo Arnold, Chefarzt
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Operative Rheumatologie
Rheumazentrum
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen
St.-Pauli-Deich 24, 28199 Bremen
Internet: www.rotekreuzkrankenhaus.de/kliniken/ortho

Weitere Informationen

Deutsche Rheuma-Liga e.V.

Maximilianstraße 14, 53111 Bonn
Tel. (0228) 76 60 60, Fax (0228) 76 60 620

Internet: www.rheuma-liga.de

Ratgeber

Elisabeth Uitz, Andreas Mayer, Babak Bahadori: Rheuma – vorbeugen, erkennen, behandeln. 176 S.; Goldmann (2016); € 8,99

Iris Ottinger, Monika Ronneberger, Florian Schuch: Aktiv leben – trotz Rheuma. 144 S.; Schlütersche (2015); € 19,99

Bluttransfusionen: Wie Ärzte Risiken senken

Mehr als vier Millionen Bluttransfusionen werden pro Jahr in Deutschland verabreicht. Ähnlich wie bei der Verpflanzung einer fremden Niere oder eines fremden Herzens kann es bei einer Blutspende zu einer Abstoßungsreaktion kommen. Wenn sich das Immunsystem gegen die fremden Zellen wehrt, leiden Betroffene häufig unter Fieber und Schüttelfrost, oft auch unter Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen und ständiger Müdigkeit. Das Risiko einer solchen kurzfristigen Abstoßungsreaktion liegt bei etwa drei Prozent.

Risiko von Nebenwirkungen senken

Um das Risiko von Nebenwirkungen bei Bluttransfusionen zu senken, verabreichen Transfusionsmediziner schon seit vielen Jahren keine Vollblutspenden mehr, sondern sogenannte Erythrozytenkonzentrate. Diese sind weitgehend frei von weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Außerdem wird jede Spende auf Blutgruppe, Krankheitserreger wie HIV und Hepatitis sowie auf möglichst viele Antikörper untersucht. Sind Antikörper im Blut, können starke Abwehrreaktionen auftreten, unter anderem eine lebensbedrohliche Lungenfunktionsstörung (TRALI).

Bluttransfusionen verhindern

Mit Maßnahmen vor, während und nach Operationen versuchen Ärzte, Bluttransfusionen zu vermeiden:

- So kontrollieren die Ärzte vor einem geplanten Eingriff bei jedem Betroffenen den **Hämoglobin-Wert**. Liegt eine Blutarmut (Anämie) vor, wird versucht, sie mit Eiseninfusionen rechtzeitig zu beheben.
- Während der Operation wird das Blut der Betroffenen in einem sogenannten **Cellsaver** gesammelt und gereinigt, um es für eine Blutspende nutzen zu können. Zusätzlich werden Werte wie die **Körpertemperatur** kontrolliert, da sie die Blutungsneigung beeinflussen.

Maßnahmen zum Vermeiden von Bluttransfusionen sind im Klinikalltag nicht immer einfach umzusetzen. Um Ärzte, Pflegekräfte und Klinikmanager aufzuklären, haben sich auf Initiative des Universitätsklinikums Frankfurt Experten aus rund 150 Kliniken in Deutschland zum Netzwerk "Patient Blood Management" zusammengeschlossen.

Interviewpartner

Dr. Christian Brockmann, Bereichsleiter Immunhämatologisches Labor und Blutdepot
Institut für Transfusionsmedizin

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Ratzeburger Allee 160, 23538 Lübeck / Arnold-Heller-Straße 3, 24105 Kiel
Internet: www.uksh.de/blutspende

Prof. Dr. Jochen Renner, Leitender Oberarzt
Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein – Campus Kiel
Arnold-Heller-Straße 3, 24105 Kiel
Internet: www.uni-kiel.de/anaesthesie

Dr. Christian Mozek, Chefarzt
Medizinische Klinik IV – Innere Medizin, Hämatologie, Internistische Onkologie und Palliativmedizin
Klinikum Wilhelmshaven gGmbH
Friedrich-Paffrath-Straße 100, 26389 Wilhelmshaven
Tel. (04421) 89 28 17, Fax (04421) 89 28 18
Internet: www.klinikum-whv.de/klinikum/innere-medizin/med-IV-onkologie-haematologie-palliativmedizin

Weitere Informationen

Informationen des Netzwerks Patient Blood Management
Internet: www.patientbloodmanagement.de

Kann Fasten eine Chemotherapie unterstützen?

Dass Fasten bei Rheumaleiden und chronischen Zivilisationskrankheiten mitunter wie ein Medikament wirkt und die Therapie mit Arzneimitteln unterstützen kann, ist bereits seit einiger Zeit Gegenstand der Forschung. Bei Krebsleiden galt Nahrungsverzicht dagegen bisher als tabu - nicht zuletzt, weil viele Krebspatienten gar nicht an der Krankheit selbst sterben, sondern an Mangelernährung. Doch nun gibt es neue Hinweise, dass ein Nahrungsverzicht über wenige Tage die Verträglichkeit der Chemotherapie steigern könnte. So zeigt eine aktuelle Studie an Frauen mit Brust- und Eierstockkrebs, dass eine Chemotherapie von den meisten Patientinnen besser vertragen wird, wenn sie 36 Stunden vor und 24 Stunden nach der Verabreichung der Chemotherapie fasten.

Krebszellen werden in eine Falle gelockt

Experten erklären diesen Effekt mit der Evolution: Normale Körperzellen können mit Hunger gut umgehen, denn das haben sie im Laufe der Evolution gelernt. Wenn man fastet, fallen gesunde Zellen in eine Art Winterschlaf. Krebszellen können genau das nicht, denn sie sind kompromisslos auf Wachstum programmiert und kennen kein Fastensignal. Sie saugen daher alles in sich auf, auch die Chemotherapeutika, die sie letztlich töten. Währenddessen legen sich die gesunden Zellen in der Fastenpause zur Ruhe, schalten auf "Stand-by" und nehmen weniger Nährstoffe - und Zellgifte - auf. So bekommen sie von der Chemotherapie kaum etwas ab, während die gierigen Krebszellen den Giften ungeschützt ausgeliefert sind. Es geht also darum, den Krebs in eine Falle zu locken. Es geht keinesfalls darum, ihn auszuhungern - denn das würde sowieso nicht funktionieren, sondern nur dem Patienten schaden.

Im Tierversuch erfolgreich

In einem dieser Theorie zugrunde liegenden Tierversuch eines italienischen Forschers überlebten alle fastenden Mäuse die Chemotherapie, während in der normal gefütterten Kontrollgruppe zwei Drittel starben. Ob diese Studienergebnisse in vollem Umfang auf den Menschen übertragbar sind, ist aber noch nicht geklärt. Vor allem muss noch erforscht werden, bei welchen Krebsarten und bei welchen Zusammensetzungen von Chemotherapeutika dieses Konzept funktioniert und bei welchen nicht. Immerhin zeigte eine Studie an 2.800 Krankenschwestern über zehn Jahre, dass diejenigen, die regelmäßig Essenspausen von 14 Stunden einlegten, seltener unter wiederkehrenden Krebserkrankungen litten und eine bessere Krankheitsprognose hatten.

Niemals auf eigene Faust fasten

Ohne gründliche Aufklärung und kompetente Betreuung sollten Krebspatienten keinesfalls fasten, denn nicht jeder ist dafür geeignet. Unter einem Body-Mass-Index (BMI) von 20, nach einer belastenden Operation oder bei Begleiterkrankungen wie Diabetes, Leber- oder Nierenleiden kommt ein Nahrungsverzicht nicht infrage. Außerdem gibt es beim Fasten einiges zu beachten, wie einen Entlastungs- und einen Aufbau-Tag, die richtige Flüssigkeitszufuhr, Bewegung und Ruhepausen. Auch Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit können auftreten. Sie lassen sich durch gezielte Maßnahmen in den Griff bekommen.

Vegane Ernährung und Zucker-Verzicht empfehlenswert

Auch wenn der Effekt des Fastens noch nicht geklärt ist, empfehlen Experten schon heute, 48 Stunden vor und 24 Stunden nach der Chemotherapie vegan und zuckerfrei zu essen. Das bedeutet den Verzicht auf Fleisch, Käse, Milchprodukte und Eier sowie auf Süßigkeiten, Schokolade, süße Früchte und Säfte. Daneben empfehlen Experten Präbiotika zur Unterstützung der Darmflora, also zum Beispiel Chicorée, Artischocken, Topinambur, Wurzelgemüse und ganz besonders Nüsse. Zudem spricht viel dafür, dass sich mit mehr Gemüse und Obst das Risiko für eine Rückkehr der Krebserkrankung verringern lässt.

Interviewpartner

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt
Abteilung für Naturheilkunde
Immanuel Krankenhaus Berlin
Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde an der
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Königstraße 63, 14109 Berlin
Internet: www.naturheilkunde.immanuel.de

Dr. Annette Jänsch, Fachärztin für Innere Medizin Naturheilkunde, Homöopathie,
Physikalische Medizin
Hochschulambulanz für Naturheilkunde
Immanuel Krankenhaus Berlin
Königstraße 63, 14109 Berlin
Internet: www.naturheilkunde.immanuel.de

Weitere Informationen

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Internet: www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/nachrichten/2017/fk13-kurzzeitfasten-chemotherapie.php

Valter Longo Foundation (engl.)

Internet: valterlongo.com

Ratgeber

Ruediger Dahlke: Kurzzeit-Fasten.

192 S.; Südwest (2018); € 17,00

Schmerzen durch falsche Haltung: Was hilft?

Rund 100.000 Jahre hat der Mensch gebraucht, um erhobenen Hauptes und mit geradem Rücken durch den Tag zu gehen. Aber heute sitzen, stehen und gehen die meisten Menschen wieder krumm. Das hat Konsequenzen: Schmerzen in Nacken, Schultern, Rücken. Wo es zwickt, muss man meist gar nicht sagen, denn unsere Körperhaltung verrät unsere Schwachstellen.

Das Problem: Schwache oder stark verkürzte Muskulatur

Diese typischen Fehlhaltungen treten auf:

- **Rund-Rücken - das Upper-Cross-Syndrom:** Stehen Kopf und Schultern leicht vor und ist der obere Rücken eher rund, sprechen Experten von einem Upper-Cross- - also einem oberen Kreuz-Syndrom. Das bedeutet, dass die Hals-Muskulatur und der untere Trapezmuskel zu schwach, der obere Trapezmuskel und die Brustmuskeln dagegen zu fest, zu kurz und verspannt sind. Das kann mehr als nur gelegentliche Schmerzen zur Folge haben: Tief durchatmen funktioniert nicht mehr, es kommt zu Beeinträchtigungen der inneren Organe, aber auch Arthrose, in die Schulter ausstrahlende Schmerzen, eingeschlafene Finger, Kribbeln in den Händen, Migräne, Schwindel und Ohrgeräusche können durch die schlechte Körperhaltung im oberen Bereich bedingt sein.
- **Viel-Sitzer - das Lower-Cross-Syndrom:** Beim Lower-Cross-Syndrom sind die Bauch- und Po-Muskeln sehr schwach ausgeprägt und oft bereits komplett inaktiv, während die Muskeln des unteren Rückens und der Hüftbeuger zu fest und vor allem verkürzt sind. Die Betroffenen haben ein Hohlkreuz und ein sich vorwölbendes Bäuchlein. Das Lower-Cross-Syndrom tritt vor allem bei Viel-Sitzern mit Büroarbeitsplatz auf. Typische Beschwerden sind vor allem plötzlich einschließende Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich, die auch stark in die Beine ausstrahlen können.

Dehnungs- und Mobilisierungsübungen sowie gezieltes Training helfen

Um die Fehlhaltungen zu überwinden, müssen die Patienten ihre verkürzten Muskeln dehnen und mobilisieren, während sie die zu schwache Muskulatur gezielt auftrainieren. Auch die Rotation im Oberkörper und die Bauchmuskeln sollten trainiert werden. Damit die

Übungen die vernachlässigten Muskeln und Faszien gezielt ansteuern, sollten zumindest die ersten Trainingseinheiten unter fachkundiger Anleitung absolviert werden. Nach jahrzehntelanger Vernachlässigung müssen die Muskeln zunächst auf "Betriebstemperatur" gebracht werden, bevor das Krafttraining beginnt. Solche Übungen sind auch zur Vorbeugung geeignet, für alle, die es noch nicht oder nur selten im Kreuz haben. Denn aus einer Schwachstelle in der Körperhaltung wird schnell mehr: Morgensteifigkeit, immer wieder Hexenschuss, Bandscheibenvorfälle, Arthrosen der Hüft- und kleinen Wirbelgelenke.

Funktionale Übungen sind kein Ersatz für Sport

Besonders imposant wirken die funktionalen Übungen für eine gesündere Körperhaltung nicht, aber das täuscht: Beim Training gehen die Patienten immer an ihre Schmerz- oder Schwachstelle. Und so sind alle Übungen viel anstrengender, als sie aussehen. Und sie sind nur die Basis, denn sportliche Betätigung kommt noch hinzu. Zunächst bieten sich Ausdauersport wie Joggen oder Radfahren an, dann ein Muskelaufbau mit kleineren Gewichten oder auch durch Schwimmen.

Sauerstoffkur für die Muskeln

Das wichtigste für eine gesunde, schmerzfreie Körperhaltung ist zunächst die Mobilisierung, dann folgen Training und möglichst viel Bewegung in alle möglichen Richtungen. Die Übungen sind Balsam für die Bandscheiben und eine Sauerstoffkur für die Muskeln. Übrigens: Aufrecht durchs Leben zu gehen ist nicht nur gesünder: Wir wirken in der Regel auch attraktiver auf unsere Mitmenschen und unsere Laune wird besser.

Interviewpartner

Michael Wagner, Physiotherapeut
Praxis für Physiotherapie und Naturheilverfahren
Große Düwelstraße 13, 30171 Hannover
Tel. (0511) 28 16 01, Fax (0511) 28 16 85
Internet: www.dintner-wagner.de

Maria Jäger, Diplom-Fitnesspädagogin
SPORTALIVE® Personal Training
Wendenstraße 130, 20537 Hamburg
Tel. 0152-22 59 40 89
Internet: www.sportalive.de

Ratgeber

Frank Thömmes: Wer länger sitzt, ist früher tot – das Erste-Hilfe-Programm für Vielsitzer.
128 S.; Riva (2017); € 14,99
Arlow Pleniak und Martina Steinbach: Typgerecht trainieren
192 S.; Südwest Verlag (2016); € 19,99

Abenteuer Diagnose: Parasitenbefall durch Amöben und Lamblien

Um schwere Infektionen zu vermeiden, sollten sich Fernreisende vor einer Infektion mit Parasiten wie Amöben und Lamblien schützen. Wichtig ist, dass Urlauber sich an die alte englische Regel halten: "Boil it, cook it, peel it or forget it". Auf Deutsch heißt das so viel wie: "Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es." Wasser sollte nur gekocht oder aus frisch geöffneten Flaschen genossen werden.

Amöben: Gefahr für Organe

Über verunreinigtes Trinkwasser können beispielsweise Amöben in den Dickdarm gelangen. Die Parasiten vermehren sich rasant und können heftige Darmentzündungen, Schmerzen und massive Durchfälle verursachen. Gelingt es den Amöben, die Darmschleimhaut zu durchdringen, überschwemmen sie über die Blutbahn den ganzen Körper und können das Gewebe von Organen zerstören, zum Beispiel in der Leber.

Lamblien: Schwer zu bekämpfen

Unter dem Mikroskop betrachtet sehen Lamblien wie kleine Drachen aus. Die einzelligen Geißeltierchen geraten ebenfalls durch verunreinigtes Wasser in den Darm. Sie führen dort zu Entzündungen und Durchfall, im schlimmsten Fall zerstören sie Gewebe. Typische Symptome sind Schwäche und Appetitlosigkeit. Nachweisen lassen sich Lamblien mit einem speziellen Test, der auf das Eiweiß in den Einzellern reagiert. Lamblien sind allerdings extrem widerstandsfähig und schwer zu bekämpfen. Sind Betroffene durch den Parasitenbefall bereits geschwächt, können Medikamente heftige Nebenwirkungen wie starken Schwindel und Übelkeit auslösen.

Interviewpartner

Dr. Christiane Fibbe, Internistin
Israelitisches Krankenhaus in Hamburg
Orchideenstieg 14, 22297 Hamburg
Tel. (040) 511 25-0
Internet: www.ik-h.de

Dr. Hinrich Sudeck, Facharzt für Innere Medizin, Tropenmedizin
Ehemals am Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin
Bernhard-Nocht-Straße 74, 20359 Hamburg
Internet: www.bni-hamburg.de

Dr. Walter Feldheim, Facharzt für Chirurgie, Tropenmediziner
Winterhuder Marktplatz 6, 22299 Hamburg
Internet: www.praxiswinterhude.de

Weitere Informationen

MD Medicus – Reise- und Tropenmedizin GmbH
Niederlassung Hamburg:
Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut
Bernhard-Nocht-Strasse 74 , 20359 Hamburg
Internet: www.gesundes-reisen.de

Ratgeber

Thomas Ruhstorfer: Reise Know-How Praxis: Gesundheitshandbuch für Fernreisen.

160 S.; Reise Know-How (2008); € 8,90

(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