

## Visite am 4. Juli 2023 im NDR-Fernsehen

**Grüner Star: Symptome und Behandlung beim Glaukom**  
**Schnappfinger: Ursachen, Schmerztherapie und Hausmittel**  
**Ernährungsumstellung: Mit Plan zu mehr Wohlbefinden**  
**Mücken: Welche Mittel schützen vor Stichen?**  
**Kopfschmerzen: Symptome, Ursachen und Behandlung**

### Grüner Star: Symptome und Behandlung beim Glaukom

Das auch Grüner Star genannte Glaukom gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Sehnervs. Augentropfen, Lasereingriffe und OPs können helfen. Anfangs spüren Betroffene meist kaum Symptome.

Ein Glaukom ist in Deutschland die häufigste Ursache einer dauerhaften Erblindung. Als Ursache für den kontinuierlichen Verlust von Nervenfasern und zunehmende Gesichtsfeldausfälle gilt ein zu hoher Augeninnendruck. Der normale Augeninnendruck liegt bei 10 bis 21 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg).

#### Ursachen des Grünen Stars

Im vorderen Bereich des Auges, der mit Flüssigkeit gefüllt ist, entsteht ständig frisches Kammerwasser - eine Art Nährlösung, die die Linse versorgt. Durch die Pupille gelangt das Wasser in die vordere Augenkammer, wo sich das Trabekelwerk befindet. Das Trabekelwerk besteht aus vielen kleinen Kanälen, die das Kammerwasser aus dem Auge in den sogenannten Schlemm-Kanal leiten. Durch diesen verlässt das Kammerwasser das Auge und fließt nach außen ab, wo es in den Blutkreislauf aufgenommen wird. So bleibt der Druck im Auge konstant. Ist der Abfluss durch das Trabekelwerk gestört oder wird zu viel Flüssigkeit produziert, kommt es zu einem Stau des Kammerwassers. Dadurch steigt der Druck im Auge und auf den Sehnerv: Der Nerv stirbt langsam ab, das Auge erblindet.

#### Symptome: Augenschmerzen oder Kopfschmerzen

Anfangs verursacht ein Grüner Star in der Regel kaum Symptome, im weiteren Verlauf kommt es zu Gesichtsfeldausfällen (Skotomen), Augenschmerzen oder Kopfschmerzen. Beim auch als Glaukomanfall bezeichneten akuten Glaukom treten Symptome wie plötzliche Sehstörungen, eine Verhärtung des Augapfels, starke Kopf- und Augenschmerzen, gerötete Augen sowie Übelkeit auf.

#### Glaukom: Behandlung bei Grünem Star

Um den Verlust des Sehvermögens abzuwenden, muss ein Glaukom möglichst früh erkannt und behandelt werden. Tückisch ist, dass die Betroffenen von einem Glaukom nichts spüren. Es fällt erst bei der Untersuchung beim Augenarzt auf. Im Alter ab 40 sollte der Augeninnendruck deshalb alle drei Jahre kontrolliert werden, bei Glaukomen in der Familie bereits ab 35 Jahren und in kürzeren Abständen. Auch bei [Diabetes](#) und erlittenen Augenverletzungen ist das Risiko erhöht, sodass der Arzt das Auge öfter kontrollieren sollte.

Diagnose: Untersuchungen zur Früherkennung des Glaukoms

Zur Früherkennungsuntersuchung gehören:

- ein Sehtest,
- die Messung des Augeninnendrucks (Tonometrie),
- eine Spiegelung des Augenhintergrundes, um Schädigungen der Netzhaut oder des Sehnervkopfes zu erkennen.

Die Früherkennungsuntersuchung müssen Gesunde allerdings als sogenannte [individuelle Gesundheitsleistung](#) (IGeL) selbst bezahlen. Erst wenn die Diagnose Glaukom besteht, übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die fälligen Untersuchungen.

Augentropfen oder Operation gegen Glaukom

Ist der Augendruck stark erhöht, der Sehnerv aber noch nicht geschädigt, kommen drucksenkende Augentropfen zum Einsatz. Sie sind risikoarm und wirksam, können aber auch Nebenwirkungen wie gereizte, [trockene Augen](#) verursachen. Betroffene müssen manchmal mehrmals täglich tropfen.

Reichen drucksenkende Tropfen nicht aus, hilft eine relativ aufwendige Operation, die sogenannte Trabekulektomie, die über eine kleine Bindehautöffnung und einen Schnitt in die Lederhaut den Abfluss wiederherstellt. Allerdings kann es durch den Schnitt in der Lederhaut zu Vernarbungen kommen.

Glaukom-Operation mit Stent

Bei einigen Erkrankten können [winzige Röhrchen](#) ("Stents") den Augendruck senken und dadurch die Ursache des Glaukoms beseitigen. Unter örtlicher Betäubung führt der Augenarzt über eine winzige Öffnung in der Bindehaut einen oder zwei Stents mit einem Instrument bis in den Winkel der vorderen Augenkammer, zwischen Linse und Hornhaut, ein. Dort kann das Kammerwasser abfließen. Ein Einschnitt in die Lederhaut ist nicht erforderlich, der Eingriff ist kürzer und weniger invasiv, die Erkrankten haben keine geröteten Augen und erholen sich schneller.

Mini-Stent nicht für jeden geeignet

Ein Mini-Stent eignet sich für Betroffene, deren Glaukom noch nicht weit entwickelt ist und deren Augendruck weniger als 30 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) beträgt. Weil bei dem Eingriff fast keine Blutungen entstehen, eignet sich das Verfahren auch für ältere Patienten, die blutverdünnende Medikamente einnehmen. Außerdem lässt sich das Einsetzen der Stents gut mit einer [Operation gegen den Grauen Star](#) kombinieren.

Da es eine geringe Gefahr gibt, die Linse zu verletzen, ist das Verfahren vor allem für Menschen geeignet, die bereits eine künstliche Linse tragen. Allerdings lösen die Stents nicht bei allen Betroffenen das Problem.

Mehr als die Hälfte der bislang behandelten Erkrankten kommt nach dem Eingriff ohne Augentropfen aus, andere benötigen nur noch eine einzige Sorte Tropfen. Führt die Mini-Stent-OP nicht zum Erfolg, bleibt immer noch die Trabekulektomie (siehe oben).

Lasereingriff kann Tropfen hinauszögern oder ersetzen

Die Lasertherapie ist eine Alternative zur Tropfentherapie beim Grünen Star. Es gibt verschiedene Laserverfahren, die die Tropfentherapie schonend ergänzen oder sogar ersetzen können. Eine davon ist die sogenannte selektive Lasertrabekuloplastik (SLT). Dabei kommen extrem kurze Laserimpulse mit hoher Energie zum Einsatz, die ausschließlich auf melaninhaltige Pigmentzellen des Trabekelwerkes wirken. Anders als andere Laserverfahren führt die SLT somit nicht zu einer hitzebedingten Schädigung des Trabekelwerkes. Der körpereigene Heilungsprozess der Zellen reinigt und weitet die Maschen des Trabekelwerkes, stellt so den Abfluss des Kammerwassers wieder her.

Das schmerzfreie Verfahren eignet sich für Betroffene mit einem leichteren Glaukom und offenem Kammerwinkel und kann ihnen das Tropfen für eine gewisse Zeit ersparen beziehungsweise es hinauszögern. Die Wirkung hält aber meist nur eine gewisse Zeit an, der Eingriff kann mehrmals wiederholt werden. Wichtig ist eine regelmäßige Kontrolle.

Behandlung nach OP ist wichtig

Nach einer Glaukom-Operation ist eine sorgfältige Nachbehandlung wichtig, sonst wächst die Bindehaut schnell wieder zu. Trotzdem müssen die Eingriffe in den meisten Fällen nach einiger Zeit wiederholt werden, da der Erfolg nicht dauerhaft anhält.

Implantierter Chip soll zusätzliche Sicherheit bringen

Um den Erfolg der Operation dauerhaft zu erhalten, ist es wichtig, den Augeninnendruck regelmäßig zu kontrollieren. Ein neuartiger Chip, der ins Auge implantiert wird, könnte das künftig erleichtern. Der ringförmige, sehr flache Chip wird in den sogenannten Sulcus vor der Linse eingesetzt und von einem externen Lesegerät angesteuert. Zunächst überträgt das Lesegerät per Induktion den für die Messung erforderlichen Strom auf den Chip, der daraufhin den Augeninnendruck misst und den Wert an das Lesegerät übermittelt. Auf diese Weise können Betroffene ihren Augeninnendruck problemlos jederzeit selbst messen. Vom Messvorgang selbst spüren sie nichts, ebenso wie von dem Chip. Mit diesem Chip lassen sich auch Druckspitzen im Tagesverlauf entdecken, die sonst unerkannt bleiben. In einem solchen Fall können die Betroffenen dann, nach Anweisung des Augenarztes, mit Augentropfen gegensteuern.

Sonderfall Normaldruckglaukom

Einige Menschen mit einem Grünen Star haben im Vergleich zur Normalbevölkerung keinen erhöhten Augeninnendruck. Dennoch kann es zu den typischen Schädigungen am Auge kommen. Die Ursache ist noch nicht vollständig geklärt. Experten vermuten, dass die Durchblutung des Sehnervs durch stark schwankenden [Blutdruck](#) gestört sein könnte (primäre vaskuläre Dysregulation). Nicht selten reagieren Betroffene besonders empfindlich auf innere und äußere Reize, die den Kreislauf beeinflussen. Wie die anderen Glaukome wird auch das Normaldruckglaukom mit Augentropfen behandelt, die den Augeninnendruck senken.

**Expertinnen und Experten zum Thema**

Prof. Dr. Maren Klemm, Stellvertretende Klinikdirektorin  
Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
(040) 74 10-533 05

Priv.-Doz. Dr. Florian Rüfer, Augenzentrum.ONE  
Alter Markt 1-2  
24103 Kiel  
(0431) 530 110 10

Prof. Dr. Peter Szurman, Krankenhaus Sulzbach  
Chefarzt der Augenklinik Sulzbach  
Knappschaftsklinikum Saar GmbH  
An der Klinik 10  
66280 Sulzbach  
(06897) 574-1121

Priv.-Doz. Dr. Mona Machemer, Augen Praxisklinik Lübeck  
Augenärztin  
Markt 1  
23552 Lübeck  
(0451) 31 700 600

Priv.-Doz. Dr. Ulrich Schaudig, Asklepios Klinik Barmbek  
Chefarzt der Augenklinik  
Rübenkamp 220  
22291 Hamburg  
(040) 18 18-82 28 31

Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe e.V.  
Märkische Straße 61  
44141 Dortmund  
[www.bundesverband-glaukom.de](http://www.bundesverband-glaukom.de)

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA)  
[www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)

### **Schnappfinger: Ursachen, Schmerztherapie und Hausmittel**

Ein Schnappfinger oder schnellender Finger ist eine Überlastung der Fingersehnen. Krankengymnastik, eine Spritzen Therapie oder eine OP können helfen. Unbehandelt kann sich die Sehne entzünden.

Lassen sich Zeigefinger, Mittelfinger oder der Daumen nur noch mit Anstrengung oder mithilfe der anderen Hand gerade stellen, wird das als schnellender, Schnapp- oder Springfinger bezeichnet. Er macht jeden Handgriff zur Qual, denn beim Greifen springt der Finger schmerzhaft hin und her. Ursache ist meist Überlastung, zum Beispiel bei der Gartenarbeit. Wer beim Schneiden von Rosen oder Büschen trotz schmerzender Finger

weitermacht, statt die Hand zu wechseln oder eine andere Schere zu benutzen, überlastet seine Fingersehnen.

Ringbandstenose: Sehne hakt und kann sich entzünden

Mediziner und Medizinerinnen sprechen bei einem Schnappfinger auch von einer Ringbandstenose. Normalerweise laufen die Sehnen der Finger geschmeidig durch die sogenannten Ringbänder hindurch. Kommt es an dieser Stelle zu einer Schwellung, hakt die Sehne und es kommt zum schmerzhaften Schnapp-Phänomen. Unbehandelt kann sich die Sehne entzünden und langfristig Schaden nehmen, wenn sie ständig unter dem Ringband reibt und hakt. Bei manchen Menschen verschwindet das Problem von allein wieder, andere benötigen eine Therapie.

Diese Hausmittel verschaffen Linderung

Bevor Betroffene einen Arzt aufsuchen, können Beschwerden zunächst mit diesen Hausmitteln behandelt werden und damit die Schmerzen lindern:

- Aufhören mit Überbeanspruchung und Schonen der Hand
- Massieren der schmerzenden Hand
- Kühlen mit Quark-Wickel, kühlenden Tinkturen oder Cremes

Krankengymnastik lindert Schmerzen

Durch leichte manuelle Therapie und krankengymnastische Übungen lässt sich die Gelenkkapsel dehnen und die Bewegungsmuskulatur entspannen. Das sollte zu einer sofortigen Linderung der Schmerzen führen. Wenn die Beschwerden nach einer Woche nicht verschwunden sind, ist ärztliche Hilfe erforderlich.

Spritzentherapie: Kortison gegen die Entzündung

Bei einer Sehnenentzündung können Kortisonspritzen vorübergehend Linderung bringen, indem sie das Gewebe zum Abschwellen bringen und Entzündungsreize lindern.

Wann kann eine OP helfen?

Kehren die Beschwerden nach Absetzen des Kortisons wieder zurück, kann eine Operation erforderlich sein. Entscheidend ist der Leidensdruck durch den Schmerz. Betroffene sollten aber nicht zu lange warten, denn sonst kann ein gekrümmter Finger irgendwann nicht mehr begradigt werden.

Ob ein Schnappfinger überhaupt operiert werden kann, hängt auch davon ab, welches Ringband betroffen ist. Pro Finger gibt es acht Ringbänder - und nicht jedes lässt sich operieren. Zunächst muss der Handchirurg oder die Handchirurgin ohnehin prüfen, ob die Probleme wirklich von der Sehne herrühren. Dafür wird auf das Band gedrückt, wo die betroffene Sehne verläuft. Tut das weh, wird verglichen, ob es auf der Streckseite auch weh tut, wenn dort auf das Gelenk gedrückt wird, oder ob Schwellungen vorhanden sind. Denn das wäre bei einer reinen Ringbandstenose nicht der Fall. Eine Operation ist ratsam, wenn der Finger ständig oder über mehrere Monate immer wieder hakt.

## Operative Therapie: Spaltung des Ringbands

Bei dem Eingriff wird das betroffene Ringband längs gespalten, damit die Sehne nicht mehr haken kann und der Finger wieder frei gleitet. Er wird unter lokaler Betäubung durchgeführt, damit die Betroffenen keinen Schmerz verspüren, den Finger aber weiterhin bewegen können. So kann der Operateur oder die Operateurin während des Eingriffs überprüfen, ob alles wieder in Ordnung ist. Eine Manschette drückt das Blut aus dem Arm, damit freie Sicht auf das Ringband ist und es gespalten werden kann.

Am Ende sorgt ein elastischer Verband dafür, dass der oder die Betroffene den operierten Finger auch in den folgenden Tagen regelmäßig sanft bewegen kann. Das ist wichtig, damit die Sehne während der Wundheilung nicht verklebt. Zwei bis drei Wochen nach der Operation ist die Hand wieder voll belastbar.

### **Experten und Expertin zum Thema**

PD Dr. Elias Volkmer, Helios Klinikum München West  
Chefarzt der Klinik für Handchirurgie  
Steinerweg 5  
81241 München

Prof. Riccardo Giunta, LMU Klinikum München  
Chefarzt  
Direktor der Abteilung für Handchirurgie, Plastische und Ästhetische Chirurgie am Klinikum der Universität München  
Pettenkoferstr. 8a  
80336 München

Dr. Okka Pfisterer, Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg  
Fachärztin für Chirurgie und Handchirurgie  
Hohe Weide 17  
20259 Hamburg

Dr. Klaus Martens, Gemeinschaftspraxis Orthopädie Handchirurgie Buchholz  
Facharzt für Orthopädie und Handchirurgie  
Kirchenstraße 3  
21244 Buchholz  
(04181) 44 11

### **Ernährungsumstellung: Mit Plan zu mehr Wohlbefinden**

Bei einer Ernährungsumstellung geht es darum, krankmachende Gewohnheiten durch gesündere zu ersetzen. Wer die Umstellung schafft, nimmt meistens nicht nur ab, sondern fühlt sich wohler und leistungsfähiger.

Voraussetzung für eine gelungene Umstellung: Die neue Ernährung muss einem passen. Denn auf Dauer bei der Sache bleibt nur, wer satt wird und wem es schmeckt.

Eine Ernährungsumstellung ist keine Diät

Eine individuelle Ernährungsumstellung leistet genau das: Im Einklang mit den persönlichen Vorlieben wird variiert, welche Lebensmittel man öfter essen sollte und welche seltener. Das ist der Unterschied zu Diäten: Es gibt kein ständiges Kalorienzählen und keinen vorgefertigten Speiseplan, sondern eine Marschrichtung und viele Möglichkeiten zum Ausprobieren.

Ernährungsmuster lassen sich umprogrammieren

Ernährungsmuster aus der Kindheit prägen uns tief. Einmal gelernte ungesunde Gewohnheiten abzulegen ist nicht leicht, doch es ist möglich. "Prägungen noch zu verändern funktioniert über den sogenannten Mere-Exposure-Effekt", sagt Dr. Matthias Riedl. Dieser Effekt, auf Deutsch auch Effekt des bloßen Kontakts genannt, bezeichnet einen interessanten psychologischen Befund: nämlich dass allein die wiederholte Wahrnehmung einer anfangs neutral bewerteten Sache - etwa Salat - zur Folge hat, dass man sie mit der Zeit positiver bewertet. Man kann also sein Gehirn durchaus "umprogrammieren", braucht dafür nur ein paar Wochen Durchhaltevermögen.

Wie packt man nun so eine Umstellung an? Der folgende Fahrplan hilft bei der Umsetzung.

### 1. Setzen Sie sich ein konkretes Ziel

Was es auch sei - das Wunschgewicht, eine bessere Haut, kein Blähbauch mehr, bestimmte Bewegungen wieder schmerzfrei ausführen oder auf bestimmte Medikamente verzichten zu können: Wählen Sie Ihr Ziel so, dass es in wenigen Wochen oder Monaten realisierbar ist. Das betrifft vor allem die Gewichtsreduktion. Formulieren Sie klar, zum Beispiel: "Ich will bis zum Sommer mindestens zehn Kilo abnehmen und meine Knieschmerzen loswerden." Das entfaltet mehr Wirkung als ein vager Vorsatz wie: "Ich versuche ordentlich abzunehmen, um besser laufen zu können."

Schreiben Sie das Ziel auf, beispielsweise in Ihr [Ernährungstagebuch](#) und/oder auf ein Memo am Kühlschrank. Das schafft Verbindlichkeit.

### 2. Informieren Sie die wichtigsten Menschen

Alle Menschen in Ihrem Haushalt sollten eingeweiht sein, denn das Einkaufen und gemeinsame Kochen wird sich verändern, eventuell sogar der gesamte Alltagsrhythmus, etwa beim [Intervallfasten](#). Vielleicht machen Ihre Lieben die geplante Umstellung ja mit. Insbesondere bei Volkskrankheiten wie zum Beispiel [Adipositas](#), [Diabetes](#) oder [Bluthochdruck](#) profitiert die gesamte Familie von den Ernährungsempfehlungen und [gesunden, leckeren Rezepten](#).

Sprechen Sie außerdem mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihr Vorhaben. Ist er skeptisch, ziehen Sie im Zweifel einen Ernährungsmediziner/ -berater hinzu. Denn falls Sie Medikamente nehmen, muss die Dosis parallel zu den Erfolgen der Ernährungsumstellung verringert werden.

### 3. Schaffen Sie sich ein Unterstützernetz

Gute Freunde oder die Lieblingskollegin: Unterstützung ist immer wertvoll, wenn man seine gewohnten Routinen verlässt und Neuland betritt. Suchen Sie Verbündete. Eine Umstellung

erfordert immer etwas Organisation und oft auch allerhand Willenskraft - erst recht, wenn der Partner nicht mitzieht oder Kollegen einem ständig etwas vornaschen.

Bedenken Sie außerdem: Je mehr Menschen Sie in Ihr Vorhaben einweihen, desto größer wird die soziale Kontrolle.

#### 4. Beobachten Sie Ihr aktuelles Essverhalten

Vor der Umstellung müssen Sie erst einmal die Ausgangslage kennen. [Führen Sie etwa eine Woche ein Ernährungstagebuch](#) und analysieren Sie: Was und wie viel esse oder trinke ich wann? Wann treten welche Beschwerden auf? Vergleichen Sie den Ist-Zustand mit dem Soll-Zustand, also den [empfehlenswerten und weniger empfehlenswerten Lebensmitteln bei Ihrer Erkrankung](#). Was fällt Ihnen auf?

#### 5. Identifizieren Sie Probleme und finden Sie Lösungen

Falls Sie bestimmte Nahrungsbestandteile weglassen sollten - etwa Weizen, Kuhmilch, Fruktose oder anderes -, dann brauchen Sie zunächst einen Überblick: Worin ist was enthalten? In verarbeiteten Lebensmitteln stecken häufig Zutaten, die Laien darin nicht erwarten, etwa Zuckerstoffe im Aufschnitt, Molkenpulver in Backwaren oder Gluten in Sojasoße. Es lohnt sich, die Zutatenlisten genau zu lesen.

Falls Sie ungesunde Gewohnheiten wie etwa häufiges Naschen festgestellt haben, ermitteln Sie die Motive dafür: Bequemlichkeit, Langeweile, Durst, Trostessen? Überlegen Sie, was Abhilfe schafft. Essen Sie beispielsweise oft aus Langeweile oder Stress, dann schreiben Sie eine "Anstatt-essen-Liste": Darauf stehen Dinge, die Ihnen guttun und vom Heißhunger ablenken. Vielen Betroffenen helfen die [Tipps für mehr Achtsamkeit](#).

Zu viel Fast Food und Fertiggerichte sind ein verbreitetes Problem. Entwerfen Sie einen Plan, wie Sie mehr Frisches in Ihre Ernährung integrieren: anders einkaufen, eventuell vorkochen, Helfer einbinden (Partner, Oma, Nachbarn) oder gesunden Proviant für unterwegs einpacken. Die täglichen Routinen umzustellen ist eine Herausforderung, aber mit passenden [Tricks und Rezepten](#) oft doch nicht so aufwendig wie befürchtet.

#### 6. Starten Sie neu

Es geht los! Räumen Sie in Küche und Keller auf für den Neustart und entfernen Sie alle "Gefahrenquellen": Verschenken Sie Lebensmittel, die nicht in Ihre neue Ernährungsweise passen.

Experimentieren Sie: Probieren Sie ungewohnte Zutaten, bringen Sie Abwechslung in den Speiseplan. Unsere leckeren [Rezepte](#) helfen, die richtigen Nährstoffe im richtigen Maß aufzunehmen.

Wichtiger Tipp: Testen Sie neue Aromen mehrmals. Denn der Geschmack verändert sich nur langsam. Wer viele Fertigprodukte gewohnt war, dem wird ein ungezuckerter Naturjoghurt mit Beeren anfangs eventuell nicht schmecken. Hier hilft die Salami taktik: immer ein bisschen mehr strecken. Also zum Beispiel industriellen Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen und dabei den Fertigjoghurt von Mal zu Mal geringer dosieren. Nach

einigen Wochen oder Monaten werden Sie überrascht sein, wie übersüßt Ihnen industrieller Fruchtjoghurt oder Kuchen vorkommt.

#### 7. Halten Sie die Erfolge fest

Falls Sie Ihr Gewicht kontrollieren, stellen Sie sich nicht zu oft auf die Waage: Einmal wöchentlich reicht. Schreiben Sie nach der Umstellung weiter Ernährungstagebuch, und zwar ehrlich: Nur so erkennen Sie, welche Lebensmittel tatsächlich auf Ihrem Teller landen, wo die Umstellung gut klappt und wo es noch hapert.

Seien Sie streng mit sich, aber auch nicht zu streng: Gesundheit ist ein ganzheitlicher Prozess, Genuss und Lebensfreude gehören mit dazu! Bewusste Ernährung soll nicht in Selbstkasteiung enden. Wenn Sie das neue Ernährungsprinzip gut verinnerlicht haben, dann sind einzelne Ausreißer erlaubt. Was zählt, ist das langfristige Ziel.

#### 8. Hindernisse? Rückschläge? Bleiben Sie dran!

In Stressphasen neigen viele Menschen dazu, in altgewohnte Verhaltensmuster zurückzufallen. Auf das süße Trostpflaster folgen dann Frust, Selbstvorwürfe und schlimmstenfalls die Aufgabe des Ziels nach dem Motto: Nun ist es eh egal. Aber selbst, wenn etwas schiefgelaufen ist: Lassen Sie sich nicht entmutigen! Sollte es nicht gleich im ersten Anlauf klappen, dann starten Sie einfach einen zweiten. Vielleicht mit mehr Unterstützung.

#### Experten beraten bei Unsicherheit

Fühlen Sie sich unsicher, etwa weil Sie verschiedene Erkrankungen mit gegensätzlichen Ernährungsempfehlungen haben? Dann greifen Sie auf fachkundige Beratung und Unterstützung zurück. Hilfe finden Sie bei den Schwerpunktpraxen Ernährungsmedizin oder bei erfahrenen Ernährungswissenschaftlern und Diätassistenten in freier Niederlassung. Einige Krankenkassen unterstützen die Ernährungsberatung durch Zuschüsse oder tragen sie ganz. Seriöse Berater finden Sie über die Verzeichnisse der Berufsverbände. Inzwischen sind auch Beratungen über das Internet möglich.

#### **Mücken: Welche Mittel schützen vor Stichen?**

Vor Stechmücken schützen nicht nur chemische Wirkstoffe wie DEET und Icaridin. Neben pflanzlichen Mitteln bieten zum Beispiel Moskitonetze an Fenstern wirksamen Schutz vor Mückenstichen.

Die besten Mittel gegen Stechmücken sind chemisch: Sie bieten wirksamen Mückenschutz durch die Wirkstoffe Diethyltoluamid (DEET) oder Icaridin. Antimücken-Mittel mit Icaridin schützen nach dem Auftragen etwa fünf Stunden lang, Mückenschutz mit DEET vertreibt Stechmücken bis zu acht Stunden. Dennoch raten Verbraucherschützer eher zu Antimücken-Mittel mit Icaridin. Denn DEET, so die Verbraucherzentrale Hamburg, kann leichter Schleimhäute und Augen reizen.

DEET und Biozid-Verdampfer: Effektiver Schutz mit Nebenwirkungen

Für Kleinkinder und Schwangere sind Mittel mit DEET wegen der Gefahr einer Schleimhaut-Reizung nicht geeignet. Und auch Erwachsene sollten auf einen anderen Mückenschutz setzen, wenn bei der Verwendung von DEET-Mückenmitteln die Augen brennen, jucken oder tränen oder Bindehaut und Augenlider anschwellen. Bei Mückenschutz mit Icaridin kommt es im Vergleich zu DEET-Mitteln offenbar seltener zu Reizungen der Schleimhaut.

Auch Biozid-Verdampfer, die in die Steckdose gesteckt werden, sind zwar wirksam, aber nicht ohne Nebenwirkung: Die ausgestoßenen Dämpfe halten Stechmücken fern, doch sie können vor allem bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen, [Schwindel](#) und Taubheitsgefühle auslösen. Wichtig ist darum bei der Verwendung, zwischendurch immer wieder die Räume ausreichend zu lüften.

Mückenmittel sind wasserlöslich

Bei allen Mitteln gegen Stechmücken, die auf die Haut aufgetragen werden, sollte man daran denken, dass sie wasserlöslich sind. Deshalb verlieren sie beim Baden oder bei schweißtreibenden Aktivitäten ihre Wirkung und müssen erneut aufgetragen werden.

Mückenschutz mit Chemie: Wann ist er zu empfehlen?

Zu den effektiven chemischen Wirkstoffen sollte man in jedem Fall sicherheitshalber greifen, wenn ein Stich mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden ist, das über das unangenehme Jucken hinausgeht. Das gilt zum Beispiel in bestimmten afrikanischen oder asiatischen Regionen, in denen Stechmücken Krankheiten wie Malaria oder Dengue-Fieber übertragen können.

Mückenschutz ohne Chemie: Wie gut sind pflanzliche Wirkstoffe?

Ätherische Öle aus Zitrusfrüchten, [Lavendel](#), Eukalyptus oder Zedernholz, die direkt auf die Haut aufgetragen werden, helfen - allerdings nur für kurze Zeit. Als weitestgehend unwirksam haben sich sogenannte [Anti-Mücken-Armbänder in Versuchen der Stiftung Warentest](#) erwiesen, die Mücken mit ätherischen Ölen vertreiben sollen. Auf einige pflanzliche Wirkstoffe wie Geraniol reagieren manche Menschen zudem allergisch. Im Zweifel darum vor der ersten großflächigen Anwendung die Produkte zunächst auf einer kleinen Hautstelle auf Verträglichkeit testen.

Gute Mückenabwehr ohne Öle und Sprays

Ohne Öle und Sprays geht es auch - am besten kombiniert man verschiedene Maßnahmen zur Mückenabwehr:

- Insektenschutzgitter sind ein wirksamer Schutz und in Regionen mit hohen Mückenpopulationen weit verbreitet. Engmaschige, wetterfeste Fiberglasgewebe vor den Fensteröffnungen sorgen dafür, dass Stechmücken in Schlaf- und Wohnräume gar nicht erst eindringen.
- Nicht alle Menschen ziehen Stechmücken gleichermaßen an. Die Zusammensetzung des Schweißes auf der Haut spielt eine Rolle und auch die Zersetzung des Schweißes durch individuell unterschiedliche Hautbakterien. Duschen vor dem Schlafen oder vor einer Grillparty entfernt den für Stechmücken attraktiven menschlichen Schweiß. Zusätzlich kann ein Ventilator im Raum den

Körpergeruch verwirbeln, so dass er von den Stechmücken weniger intensiv wahrgenommen wird.

- Die richtige Kleidung kann helfen, zum Beispiel helle Farben und langärmelige Pullis aus nicht zu dünnmaschigen Stoffen. Helle Kleidung hat den Vorteil, dass man die kleinen Angreifer schneller bemerkt und sie dann ganz mechanisch mit zielsicherer Hand endgültig vertreiben kann.
- Im Sommer ab der Dämmerung die Nähe von Seen und Flüssen meiden - hier tummeln sich Stechmücken, weil sie in Pfützen und Gewässern ihre Eier legen.

Stichheiler, Zwiebel, Gels: Das hilft bei Mückenstichen

Wer trotz Mückenschutz gestochen wird, kann den Juckreiz lindern und eine mögliche Entzündung eindämmen.

Gegen eine Schwellung und Juckreiz hilft es, die Einstichstelle zu kühlen und mit einer Scheibe Zitrone oder Zwiebel zu bedecken. Auch kühlende Gels oder Cremes mit einem geringen Hydrocortisonanteil aus der Apotheke können Linderung verschaffen.

Bei einem batteriebetriebenen sogenannten Stichheiler oder "Hitzestift" wird über eine kleine 50 Grad heiße Platte die Einstichstelle für einige Sekunden erhitzt. Die Wärme tötet das Eiweiß in der Einstichstelle ab, das den Juckreiz verursacht.

### **Experte zum Thema**

Dr. med. Sebastian Kahl, Dermatologie am Neuen Wall Hamburg  
Facharzt für Hautkrankheiten und Phlebologe  
Am Neuen Wall Poststr. 2 / Ecke Neuer Wall  
20354 Hamburg

### **Kopfschmerzen: Symptome, Ursachen und Behandlung**

Es gibt rund 250 Kopfschmerz-Arten. Am verbreitetsten sind Spannungskopfschmerzen. Stress, Haltungsfehler und einseitige Belastungen können die Beschwerden verschlimmern. Was hilft?

Vielfach beginnen sie schleichend, manchmal aber plötzlich wie mit einem Paukenschlag: Kopfschmerzen. Dumpf oder stechend, pochend oder drückend, den ganzen Kopf umfassend oder regional begrenzt - die Schmerzen können ganz verschieden sein. Mediziner unterscheiden rund 250 Kopfschmerzarten, eine davon muss wohl jeder Mensch irgendwann erdulden. In nahezu 90 Prozent der Fälle leiden Betroffene unter [Spannungskopfschmerz](#).

Kopfschmerzen treten schon bei Kindern auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Statistisch betrachtet geht die Kopfschmerzneigung ab dem Alter von 45 Jahren zurück. Nur selten steckt hinter Kopfschmerzen eine ernste Grunderkrankung - meist sind sie harmlos und lassen sich mit einer Schmerztablette oder Hausmitteln bekämpfen. Schwere, immer wieder auftretende Kopfschmerzen, zum Beispiel [Migräne](#) oder [Cluster-Kopfschmerz](#), erfordern allerdings eine spezielle Therapie. Je nach Stärke und Häufigkeit können Kopfschmerzen die Lebensqualität enorm beeinträchtigen.

## Zahlreiche Ursachen führen zu Kopfschmerzen

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Ursachen für Kopfschmerzen, von denen meist mehrere zusammenwirken. Was genau im Kopf vor sich geht, liegt trotz intensiver Forschung nach wie vor größtenteils im Dunkeln. Offenbar reagiert das körpereigene Schmerzhemm-System nicht richtig auf eine Reizung - infrage kommen dabei äußere Reize wie Wetterumschwünge, schlechte Raumluft oder Stress ebenso wie innere Vorgänge, zum Beispiel Hormonschwankungen während des Zyklus bei Frauen.

Kopfschmerzen können auch die Folge von Veränderungen oder Erkrankungen in anderen Körperbereichen sein, typischerweise sind sie zum Beispiel eine Begleiterscheinung von [Bluthochdruck](#). Als Schmerzauslöser infrage kommen aber auch beispielsweise Nervenreizungen ([Trigeminus-Neuralgie](#), Okzipitalis-Neuralgie), Verspannungen der [Kiefer-](#), Nacken- oder Rückenmuskulatur oder ein Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule. Außerdem können die [Kopfschmerzen auf Nebenwirkungen von Medikamenten](#) beruhen - etwa aufgrund häufiger Schmerzmitteleinnahme.

## Symptome bei Kopfschmerzen: Oft dumpfer oder drückender Schmerz

Spannungskopfschmerzen treten gelegentlich auf, sie werden selten chronisch (zehn oder mehr Schmerztage pro Monat). Meist beschreiben die Patienten sie als leicht bis mittelschwer, dumpf und drückend. Sie leiden zuweilen unter erhöhter Lärm- und Lichtempfindlichkeit, andere Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Brechreiz oder Sehstörungen treten selten auf. Betroffen sind in der Regel beide Kopfhälften, allerdings nur bestimmte Regionen - zum Beispiel Stirn und Schläfen oder Scheitel. Hinterkopf und Nacken scheinen mitunter den Ausgangspunkt zu bilden. Meist halten die Schmerzen zwischen einer halben Stunde und wenigen Tagen an.

## Kopfschmerz-Tagebuch erleichtert Diagnose

Um herausfinden, welche Art von Kopfschmerzen vorliegen, wird der Arzt gründlich die Krankengeschichte erfragen (Anamnese) und dabei auch nach Auslösern forschen. Insofern ist es sinnvoll, den Arzttermin mit dem Führen eines Kopfschmerz-Tagebuchs vorzubereiten, in dem man über mindestens vier Wochen notiert:

- wo es genau schmerzt,
- wie sich der Schmerz anfühlt,
- wie lange die Schmerzattacken dauern
- wie oft sie auftreten
- ob und welche Medikamente eingenommen wurden.

Aufschlussreich für die Diagnose sind auch die Lebensumstände: etwa Stress im Beruf oder im privaten Bereich, andere vorliegende körperliche oder seelische Belastungen oder Erkrankungen.

Bei der körperlichen Untersuchung wird der Arzt unter anderem die Reflexe prüfen, um die neurologische Empfindlichkeit auf Reize festzustellen. Normalerweise wird er auch Herz und Blutdruck prüfen. Verspannungen lassen sich von erfahrenen Ärzten über das Abtasten von Schädel, Schulter, Rücken und Nackenbereich feststellen.

## Was hilft gegen Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen sind individuell sehr verschieden, ebenso die passenden Behandlungsmethoden. Verallgemeinernd lässt sich nur sagen, dass häufig schon kleine Änderungen des Lebensstils zur Linderung beitragen, etwa

- die Mediennutzung einschränken
- auf gute Sitzhaltung achten, den Arbeitsplatz ergonomisch einrichten (Bildschirm nicht zu tief)
- für gutes Raumklima sorgen, mehrmals täglich kurz mit Durchzug lüften
- täglich mehrmals an die frische Luft gehen
- mehr beziehungsweise regelmäßiger schlafen.

## Bewegungstherapie bei Kopfschmerzen: Lockern und Stress abbauen

Regelmäßiger Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren) senkt nachweislich den Stresshormonspiegel und kann damit Schmerzattacken vorbeugen. Viele Betroffene profitieren außerdem davon, [Entspannungstechniken](#) zu erlernen und in den Alltag einzubauen ([autogenes Training](#), Meditation, [Atemtherapie](#)) oder entspannende Sportarten wie Tai-Chi und Yoga auszuüben. Ist eine verspannte Nackenmuskulatur schuld an den Kopfschmerzen, dann helfen spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen.

Bei manchen hilft Hypnose, einen Versuch wert ist zudem das Anwenden komplementärer Behandlungsformen wie Akupunktur oder Biofeedback-Verfahren.

## Kopfschmerz-Therapie: Zucker und Histamine einschränken

Bei chronischen Kopfschmerzen und bei Migräne hat sich darüber hinaus häufig eine [Ernährungsumstellung](#) als hilfreich erwiesen: Manche Menschen reagieren empfindlich auf [Histamine](#). Zudem profitiert der gesamte Stoffwechsel von einer reduzierten Kohlenhydrat-Zufuhr: Weniger Weißmehl, weniger Süßes - jeder Kopfschmerz-Patient kann dieser Ansatz versuchen.

## Medikamente und weitere Therapie-Ansätze

Klassische Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (Aspirin), Paracetamol oder Ibuprofen können Spannungskopfschmerz wirksam bekämpfen - welche Substanz am besten anschlägt, ist individuell verschieden. Wichtig ist immer, solche Medikamente nicht öfter als zehnmal im Monat einzunehmen, da sie sonst ihrerseits Kopfschmerzen triggern können.

## Experte zum Thema

Dr. Christian Sturm, Medizinische Hochschule Hannover  
Oberarzt  
Klinik für Rehabilitationsmedizin  
Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover

(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