

SENDUNG VOM 05.12.2023



- 1 HANDEKZEM:**
ENTZÜNDETE, RISSIGE HÄNDE RICHTIG
BEHANDELN
- 2 TROCKENE HAUT:**
WAS PFLEGT AM BESTEN?
- 3 WÄRMEN UND HEILEN:**
WÄRMFLASCHE, HEIZDECKE,
KIRSCHKERNKISSEN
- 4 GESUNDES WEIHNACHTSMENÜ:**
SO GELINGT ES GANZ OHNE STRESS

1 **HANDEKZEM:** ENTZÜNDETE, RISSIGE HÄNDE RICHTIG BEHANDELN

Handekzeme sind die häufigste Berufskrankheit, zum Beispiel im Pflege- oder Beautybereich, ausgelöst durch Reizstoffe oder Allergene. Mit Salben und Medikamenten lassen sich Handekzeme behandeln. Bestimmte Reizstoffe, wie häufiger Kontakt mit Wasser, Seifen, Reinigungs- und Lösemitteln, aber auch Kosmetika oder Pflanzenpollen können ein Handekzem auslösen. Gesunde Haut verfügt über eine natürliche Schutzbarriere: die Hornschicht. Wird diese ständig durch aggressive Stoffe und auch Wasser gereizt, lässt die Schutzfunktion nach. Die körpereigene Abwehr reagiert über und die Haut entzündet sich.

Symptome: Trockenheit, Rötung, Juckreiz, Bläschen
Typische Symptome für ein Handekzem sind trockene, schuppige oder gerötete Haut, die stark jucken und spannen kann. Bei einem akuten Handekzem kommt es plötzlich zu Rötung, Juckreiz und Bläschenbildung. Ein chronisches Handekzem äußert sich durch Hautrötung, Schwellungen, Juckreiz, Schmerzen – schließlich kommt es zu Fissuren (Risse), Rhagaden (spaltförmige Einrisse) und starker Verhornung

(Hyperkeratosen) der Haut. Oft verläuft die Erkrankung in Schüben. In der kalten Jahreszeit kann sich ein Handekzem verschlimmern, da die Talgdrüsen dann weniger schützende Fette produzieren.

Handekzem: Ursachen und Diagnose

Es gibt verschiedene Ursachen für Handekzeme – beispielsweise können sich spezielle Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte und Hautpilz als Ekzem an den Händen zeigen. Auch Allergien und Kontaktallergien können Handekzeme verursachen. Außerdem kann der regelmäßige Kontakt mit Reizstoffen die Haut so irritieren, dass ein Handekzem die Folge ist.

- **Veranlagung/Atopie:** Menschen mit Neurodermitis und Allergien sind besonders gefährdet, ein Handekzem zu entwickeln. Bei ihnen ist die Hautbarriere schwächer, sodass sie auf Allergene wie Pollen, Staub, Milben, Chlor, Duftstoffe oder Tierhaare, aber auch auf Auslöser wie Kälte, Stress oder Wind überempfindlich reagieren, was zu Ekzemen führen kann. Daher kann es wichtig sein, bei einem Kontaktekzem auch eine Allergiediagnostik mit Pricktest durchzuführen.
- **Kontaktallergie:** Auch ohne Allergieneigung kann es zu sogenannten Kontaktallergien kommen, dabei spielen oft reizende Stoffe wie Nickel, Chrom, Duftstoffe, Klebstoffe, Farb- und Konservierungsstoffe

oder Latex eine Rolle. Beschwerden wie Rötungen und Juckreiz treten nicht unmittelbar, sondern mit einer Verzögerung von ein bis drei Tagen auf. Zuerst zeigen sich die Symptome nur an der Kontaktstelle – später können sie dann auch großflächiger auftreten. Um die auslösenden Stoffe zu finden und sie dann gezielt vermeiden zu können, ist ein Epikutantest (Pflaster-Allergietest) nötig.

- **Dauerreiz (irritativ-toxisch):** Auch ohne Allergien oder Hauterkrankungen können Ekzeme durch den Dauerreiz mit verschiedenen, die Haut stressenden Substanzen und Vorgänge entstehen – zum Beispiel durch häufiges Händewaschen mit Seife und Wasser oder einem feuchten Milieu in einem Arbeitshandschuh. Aber auch der direkte Hautkontakt mit Säuren und Laugen kann zu Ekzemen führen. Außerdem kann die Hautbarriere unter Druck und Abrieb, wie zum Beispiel bei handwerklichen Tätigkeiten, leiden.

Handekzeme: Behandeln mit Salbe, Tabletten oder UV-Licht

Die Behandlung von Handekzemen hängt von Ursache und Schweregrad der Erkrankung ab – folgende Möglichkeiten gibt es:

- Rückfettende Cremes und milde Waschlotionen, um die Hautbarriere zu stärken
- Medikamente, wie zum Beispiel kortisonhaltige Tabletten und Salben
- In schweren Fällen kann das Ekzem mit UV-Strahlen bestrahlt werden (Phototherapie), um das Abheilen zu beschleunigen.
- Vermeiden der auslösenden Substanzen
- Verwenden von Handschuhen und anderen Schutzmaßnahmen, um den Kontakt mit reizenden Stoffen zu verhindern

Infektionen und chronische Erkrankung verhindern

Um zu verhindern, dass sich die Symptome verschlimmern, es zu Infektionen kommt oder die Erkrankung chronisch wird, ist die konsequente Behandlung eines Handekzems unumgänglich – auch in Intervallen mit weniger Beschwerden. Zu den therapeutischen Maßnahmen gehört auch die Schulung von Berufstätigen in gefährdeten Bereichen. Sie sollten genau wissen, welche Cremes und Schutzmaßnahmen wann und wie zu verwenden sind, um Handekzeme zu vermeiden.

Handekzem als Berufskrankheit anerkannt

Seit 2021 ist die Anerkennung des Handekzems als Berufskrankheit vereinfacht worden, damit Betroffene rasch konsequente Behandlungen und Schulungen erhalten, um der Arbeitsunfähigkeit möglichst zu entgehen. Daher sollten berufsbedingte Handekzeme sofort dem Träger der Gesetzlichen Unfallversicherung (Berufsgenossenschaft, Unfallkasse) gemeldet werden. Dann besteht auch die Möglichkeit, dass die Basispflege bezahlt wird – außerdem fallen für Betroffene keine Rezeptgebühren an.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Julia Maerker-Stroemer Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter Dermatologin Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter Krohnstieg 41-43 22415 Hamburg

Dr. Ansgar Weyergraf Hautarztpraxis an der Hase Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Allergologie, Berufsdermatologie (ABD) Hasestraße 17 49565 Bramsche

PD Dr. Annika Wilke Universität Osnabrück Diplom-Gesundheitslehrerin Abteilung Dermatologie, Umweltmedizin und Gesundheitstheorie Am Finkenhügel 7a 49076 Osnabrück

Prof. Dr. Christoph Skudlik Universität Osnabrück Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Allergologie, Ernährungsmedizin, Berufsdermatologie (ABD) Chefarzt des Instituts für Interdisziplinäre Dermatologische Prävention und Rehabilitation an der Universität Osnabrück (iDerm) Am Finkenhügel 7a 49076 Osnabrück

WEITERE INFORMATIONEN:

Deutsche Haut- und Allergiehilfe https://www.infobroschueren.de/uploads/DHA_Chronisches_Handekzem_20181.pdf
Gesetzliche Unfallversicherung zum Handekzem als Berufserkrankung <https://www.dguv.de/de/versicherung/berufskrankheiten/hauterkrankungen/index.jsp>

2 TROCKENE HAUT: WAS PFLEGT AM BESTEN?

Bei trockener Haut ist die richtige Pflege wichtig. Wie sinnvoll sind Zusätze in Pflegeprodukten wie Q10, Hyaluron, oder Urea? Und wie unterscheiden sich Creme, Öl und Lotion?

Trockene Haut lässt sich an leicht weißlichen Schuppen oder kleinen Fältchen erkennen, oft kommt es auch zu Juckreiz oder leichten Rötungen. Zudem verliert die Haut mit zunehmendem Alter die Eigenschaft, sich selbst zu fetten. Daher leiden ältere Menschen häufiger unter trockener Haut und Juckreiz. Frauen haben

zwar genauso viele Talgdrüsen wie Männer, aber sie sind kleiner und produzieren etwa ein Drittel weniger schützendes Hautfett. Deshalb leiden Frauen häufiger unter trockener Haut als Männer und sind eher auf Hautpflegeprodukte angewiesen.

Körperpflege mit Creme, Öl oder Lotion?

Dass sie gegen trockene Haut helfen, damit werden viele Pflegeprodukten. Wichtig ist, dass sie sowohl Feuchtigkeit als auch Fett enthalten: Feuchtigkeit für die Hautzellen und Fett für eine geschmeidige Oberfläche. Wasser und Glycerin sollten daher bei den Inhaltsstoffen so weit vorn wie möglich stehen. Je schuppiger die Haut ist, desto höher sollte der Fett-Anteil sein.

- Ein Klassiker der Körperpflege ist die **Body-Creme**. Cremes haben meist einen höheren Fettanteil als beispielsweise Lotionen, ziehen daher aber auch langsamer in die Haut ein. Sie sind gut geeignet für die Pflege kleinerer, besonders trockener Körperstellen, wie den Ellenbogen oder den Knien.
- **Öle** haben den höchsten Fettanteil. Wird ein Körperöl direkt nach dem Duschen in die noch feuchte Haut einmassiert, schließt es die Feuchtigkeit in den Poren ein und sorgt gleichzeitig dafür, dass die Hautoberfläche wieder geschmeidiger wird. Einige pflanzliche Öle können zudem entzündungshemmend wirken. Der Nachteil: Viele Öle hinterlassen einen leicht klebrigen Film. Die Sorge, Öle würden die körpereigene Fettproduktion beeinflussen, ist unberechtigt. Bei ausschließlicher Anwendung können Öle aber verhindern, dass die Haut ausreichend Feuchtigkeit bekommt, was die Haut langfristig austrocknen kann. Gegen eine gelegentliche Nutzung von Körperölen spricht aber nichts.
- **Lotionen** haben im Vergleich zu Creme oder Öl den höchsten Wasseranteil, lassen sich meist leicht auftragen und ziehen schnell ein. Zusätzlich zu Fett und Feuchtigkeit bringen viele noch Zusätze wie Coenzym Q10, Hyaluron oder Kollagen mit.

Q10, Hyaluron, Kollagen, Urea: Welcher Zusatz ist sinnvoll?

- **Q10** ist ein Coenzym, das in jeder Zelle in großer Menge vorkommt. Unser Körper braucht es zum Beispiel, um aus der Atemluft Energie zu gewinnen. Daneben soll Q10 zellschädigende Substanzen

unschädlich machen. Aber ob von außen aufgetragenes Q10 überhaupt tieferliegende Hautschichten erreicht, ist wissenschaftlich nicht belegt. Und gegen trockene Haut wirkt eine Lotion mit Q10 nicht besser.

- **Hyaluron** wird vom Körper selbst produziert und ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Ein Gramm Hyaluronsäure kann bis zu sechs Liter Wasser speichern. Nur leider nimmt die körpereigene Produktion ab Mitte 20 ab. Wird Hyaluronsäure in und unter die Haut gespritzt, kann sie dort tatsächlich Wasser speichern und so mehr Volumen schaffen. Aber um über die Haut von außen aufgenommen zu werden, sind die Hyaluron-Moleküle viel zu groß. Laut Kosmetikindustrie werden die Moleküle deshalb für die Hautpflegeprodukte verkleinert, damit sie über die Poren in die Haut eindringen können. Aber welche Wirkung diese verkleinerten Moleküle dann noch haben, sei wissenschaftlich noch nicht ausreichend belegt, sagen Expertinnen und Experten.
- **Kollagen** ist das am häufigsten im menschlichen Körper vorkommende Eiweiß. Es hält unsere Haut auf Spannung, indem es sich in der mittleren Hautschicht zu einem Netz verbindet. So stützen Kollagenfasern die Oberhaut wie ein Kissen. Je mehr Kollagenstränge vorhanden sind, desto straffer ist die Haut. Aber ob die Haut an der obersten Schicht trocken ist oder nicht, darauf hat Kollagen keinen Einfluss. Wer etwas gegen seine sehr trockene Haut tun will, kann daher auf kollagenhaltige Produkte verzichten.
- **Urea** (Harnstoff) lagert sich in den oberen Hautschichten ein und bindet dort Feuchtigkeit. Von außen aufgetragen sorgt Urea dafür, dass trockene Haut besser abschuppen kann. Die Oberfläche wird glatter. Bei normaler Haut, die gerade mal etwas trocken ist, reichen fünf Prozent Urea aus. Sehr trockene Haut verträgt auch zehn Prozent. Eine höhere Konzentration ist für diesen Einsatzbereich nicht zu empfehlen. Mit 20 Prozent Urea lässt sich bereits Hornhaut an den Füßen lösen. Wird eine Lotion oder Creme auf kleinste Verletzungen aufgetragen, kann es zu einem starken Brennen kommen. Deshalb sollte man direkt nach dem Rasieren auf Urea-haltige Produkte verzichten.
- **Panthenol** ist die Vorstufe von Vitamin B 5 und auch unter dem Namen Dexpanthenol bekannt. Es

wird vor allem zur Wundheilung und bei Sonnenbrand eingesetzt, kann aber auch bei trockener Haut helfen, weil es die Zellerneuerung unterstützt. Panthenol ist auch bei Hautirritationen oder rissiger Haut geeignet.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Julia Maerker-Stroemer Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter Dermatologin Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter Krohnstieg 41-43

Dr. Ansgar Weyergraf Hautarztpraxis an der Hase Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Allergologie, Berufsdermatologie (ABD) Hasestraße 17 49565 Bramsche

PD Dr. Annika Wilke Universität Osnabrück Diplom-Gesundheitslehrerin Abteilung Dermatologie, Umweltmedizin und Gesundheitstheorie Am Finkenhügel 7a 49076 Osnabrück

Prof. Dr. Christoph Skudlik Universität Osnabrück Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Allergologie, Ernährungsmedizin, Berufsdermatologie (ABD) Chefarzt des Instituts für Interdisziplinäre Dermatologische Prävention und Rehabilitation an der Universität Osnabrück (iDerm) Am Finkenhügel 7a 49076 Osnabrück

Dr. Sebastian Kahl Dermatologie am Neuen Wall Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten Dermatologie am Neuen Wall Poststraße 2 20354 Hamburg

3

WÄRMEN UND HEILEN: WÄRMFLASCHE, HEIZDECKE, KIRSCHKERNKISSEN

Wärmflasche, Kirschkernkissen oder Heizdecke helfen bei Bauchschmerzen oder Muskelverspannungen. Doch sollten sie nicht zu heiß sein, sonst kann die Wärme zu Verbrennungen führen. Wärme erweitert die Gefäße und sorgt für eine bessere Durchblutung der betroffenen Stellen. Dadurch werden Sauerstoffaustausch und Stoffwechsel aktiviert, Stoffwechselprodukte abtransportiert und hilfreiche Enzyme zu ihrem Einsatzort gebracht. Mit Wärme lässt sich die natürliche körpereigene Regeneration beschleunigen.

So wirkt Wärme bei Bauchschmerzen oder Muskelverspannung

Im Bauchraum sind die einzelnen Organe in kleinen Faszien Säcken aufgehängt, die Schmerzen verursachen, wenn sie verkrampfen. Durch Wärme entspannt sich dieses myofasziale Gewebe – die Schmerzen lassen nach.

Die Wirkung von Wärme bei Bauchschmerzen, bei schmerzhaften Muskelverspannungen oder auch bei Arthrose beruht zudem auf einer Art neuronalem Ablenkungsmanöver: Unser Gehirn nimmt Schmerzsignale weniger intensiv wahr, wenn es gleichzeitig Signale von denen durch Wärme aktivierten Wärmerezeptoren empfängt. Die Schmerzempfindung wird überlagert und dadurch gedämpft.

Wärme als effektiver Gegenspieler von Stress

Bei Stress ziehen sich unsere Gefäße zusammen – dadurch hat man in stressigen Situationen häufiger kalte Hände und Füße. Durch Wärme weiten sich die Gefäße wieder und das wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem und den Parasympathikus. Dass man mit warmen Füßen besser einschlafen kann, ist sogar wissenschaftlich belegt.

Wärmen oder kühlen? Was wirkt wann? Wann schadet Wärme?

Nicht immer ist Wärme hilfreich: Bei akuten Gelenkentzündungen, Schwellungen und Verstauchungen sowie bei hohem Fieber ist Wärme kontraproduktiv. Auch bei einer aktivierten Arthrose, also wenn das Gelenk entzündet ist, würde Wärme den Entzündungsprozess zusätzlich triggern und die Schmerzen verstärken. In diesen Fällen hilft statt Wärme Kühlung! Bei Wärmeanwendungen vorsichtig sein sollten zudem Menschen mit einer Herzschwäche oder mit starkem Bluthochdruck.

Auch Menschen mit Sensibilitätsstörungen – etwa bei Polyneuropathie oder Diabetes – müssen vorsichtig sein: Sie nehmen die Hitze an bestimmten Körperstellen gegebenenfalls nur abgedämpft oder gar nicht wahr und riskieren dadurch Verbrennungen.

Verschiedene Möglichkeiten der Wärmetherapie

Eine Wärmetherapie funktioniert mit unterschiedlichen Hilfsmitteln. Auch bei den altbekannten wie Wärmflasche oder Kirschkernkissen sollte man wissen, wie es richtig geht:

Wärmflasche: Gefahr von Verbrennungen

Bei kalten Füßen hilft immer noch eine „alte Bekannte“: die Wärmflasche. Aber Vorsicht: Eine Wärmflasche sollte weder zu heiß sein noch ganz befüllt werden. Sie muss gut verschlossen werden und das Gummi

darf nicht direkt auf der Haut aufliegen, um Verbrennungen zu vermeiden.

Kirsch kern- oder Getreidekissen besser im Backofen erwärmen

Neben Kirschkernen werden Wärmekissen mit Getreide wie Hirse oder Dinkel gefüllt, auch Samen kommen zum Einsatz. Die Füllung der Kissen kann die Wärme nach Erhitzung über mehrere Stunden speichern. Obwohl die Hersteller häufig empfehlen, die Körnerkissen in der Mikrowelle zu erhitzen, rät das Institut für Schadenverhütung und Schadenforschung (IFS) davon ab. Denn anders als im Backofen entsteht im Mikrowellengerät im Material eine punktuelle Wärme, wodurch es zu starken Überhitzungen in der Füllung kommen kann. Mit etwas Zeitverzögerung kann dadurch sogar ein Glimmbrand entstehen.

Statt in der Mikrowelle sollten die Kissen bei etwa 70 °C für circa 10 bis 15 Minuten im Backofen erwärmt werden. Dabei beachten: Die Kissen möglichst flach auf einen mit Backpapier ausgelegten Rost legen, dabei sollten sie die Wände des Backofens nicht berühren. Zwischendurch aufschütteln, um die Wärme im Kissen zu verteilen.

Heizdecken und Heizkissen: Zu lange Nutzung vermeiden

Eine Heizdecke oder ein Heizkissen sollte bis zu zwei Stunden gleichmäßig wärmen und sich dann automatisch abschalten. Menschen, bei denen sich zum Beispiel eine Arthritis durch Kälte verschlechtert, kann eine heizende elektrische Wärmequelle helfen. Insgesamt sehen Expertinnen und Experten die Dauerwärme einer Heizdecke allerdings auch kritisch: Denn stundenlanges Liegen auf Wärme kann dazu führen, dass das Fasziengewebe verfilzt – so, als würde man einen Wollpullover zu heiß waschen. Und das verfilzte Gewebe kann Wärme gar nicht mehr durchdringen. Die Betroffenen fühlen sich per Heizdecke dann immer mehr Wärme zu, weil sie das Wärmegefühl empfinden möchten. Das kann zu Verbrennungen auf der Haut führen.

Wärme durch Kälte: Kneippsocken

Ob Wechselduschen oder Kneippische Fußbäder – das Wirkprinzip der Thermotherapie, die der bayerische Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelt hat, ist einfach: Durch Kälte ziehen sich zunächst unsere Gefäße

zusammen – um anschließend vom Körper doppelt so gut durchblutet und damit angenehm gewärmt zu werden. Für alle, die keine Zeit haben, sich am Abend die Wannen fürs Fußbad zu füllen, gibt es ein praktisches Kneipp-Miniformat: die Kneippischen Wollsocken. Dafür taucht man ein normales Paar Baumwoll- oder Leinensocken in kaltes Wasser, wringt sie gut aus und zieht sie an. Darüber kommt ein dickes Paar Wollsocken. Durch das kalte Wasser in den Socken werden die Hautgefäße zuerst zusammengezogen, der Körper steuert gegen und sorgt so für eine gesunde Durchblutung der Füße. Das geht mit einer angenehmen Erwärmung einher und regt den gesamten Stoffwechsel an. Wichtig: Die nassen Socken nicht bei sowieso schon kalten Füßen anziehen, sondern in diesem Fall die Füße vorher zunächst anwärmen (zum Beispiel mit einer Wärmflasche). Die Kneippischen Socken kann man auch gut zum Einschlafen im Bett anziehen: Die Wärme wirkt entspannend auf das vegetative Nervensystem und schlaffördernd. Darüber hinaus können sie blutdrucksenkend wirken und bei leichten Venenentzündungen und Krampfadern helfen. Nicht anwenden sollte man die Kneippischen Socken bei Nieren-Blasen-Beschwerden, Menstruation, beginnenden Erkältungskrankheiten und ansteigendem Fieber.

Bienenwachswickel bei Husten und Bronchitis

Bienenwachswickel oder -auflagen vertiefen durch das direkte Aufliegen auf der Haut die eigene Körperwärme bis in die tiefen Hautschichten. Die Auflage kann auch zusätzlich vor der Anwendung kurz mit einem Föhn oder einer Wärmflasche erwärmt werden. Das Wachs schmilzt nicht und ist wiederverwendbar. Bienenwachsaufgaben helfen gerade auch Kindern bei Husten oder Bronchitis, wenn man sie direkt auf den Brustkorb legt. Sie wirken durchblutungsfördernd, schleimlösend, reizlindernd und entspannend. Zudem helfen die Auflagen bei Muskelverspannungen zum Beispiel direkt im Nacken oder bei Fingerarthrose. Wärmeauflagen und Wärmepflaster bei Muskelverspannungen

Zum einen gibt es Pflaster, die durch Capsaicin (Wirkstoff der Chili) die Durchblutung des betroffenen Arealen anregen und dadurch Wärme erzeugen. Bei den Wirkstoffpflastern sollte man vorsichtig sein, da es zu unerwünschten Hautirritationen und auch zu Atemwegsbeschwerden kommen kann. Gerät man nach Kontakt mit den Fingern unbeabsichtigt an die

Schleimhäute von Augen oder Nase, kann es zu extremen Reizungen kommen. Außerdem gibt es Wärmepflaster oder Auflagen, die frei von Arzneimitteln sind. Nach der Öffnung der luftdichten Verpackung kommt es zu einer Reaktion der Inhaltsstoffe mit Sauerstoff, wodurch sich die Auflage erwärmt und die Wärme für mehrere Stunde hält. Wärmepflaster sollen auf Grund der Klebstoffe nicht bei Hauterkrankungen, Wunden und Allergien angewendet werden. Der Gebrauch während des Schlafens ist wegen Überhitzungsgefahr von den Herstellern ab einem Alter von 55 Jahren nicht empfohlen.

Infrarotlampe: Gleichmäßige und einstellbare Wärme

Infrarotlicht ist vielseitig einsetzbar: Das Licht dringt ins Gewebe ein und erhöht dort die Temperatur. Wie bei anderen Wärmehandlungen auch reagiert der Körper mit einer Erweiterung seiner Blutgefäße und einer besseren Durchblutung. Eine Infrarotlampe sorgt im Gegensatz zu Wärmflasche oder Kirschkernkissen für eine gleichmäßige und einstellbare Wärme und eignet sich zum Beispiel auch bei einer Nasennebenhöhlenentzündung oder Ohrenschmerzen. Auch bei Menschen mit chronischen Schmerzproblemen wie der Fibromyalgie kommen Infrarotlampen zum Einsatz.

Heiße Handtuchrolle bei muskulären Verspannungen

Für eine heiße Rolle werden Handtücher mit kochendem Wasser getränkt und kurz auf schmerzende Körperstellen gepresst. Die heiße Rolle funktioniert besonders gut bei muskulären Verspannungen, vor allem im Schulter- und Nackenbereich. Auch bei Zerrungen und Muskelfaserrissen, die länger als acht Stunden zurückliegen, ist die heiße Rolle eine gute Behandlungsmöglichkeit.

Fango- und Moor-Packungen: Vorsicht bei Anwendungen zu Hause

Mit Fango- oder Moor-Packungen lassen sich starke Muskel-Verhärtungen und chronische Rheumaschmerzen gut behandeln. Dazu werden mit Paraffin und Mineralschlamm gefüllte Wärmeträger auf 60 Grad erhitzt. Vorsicht bei Fango- oder Moor-Packungen, die man zu Hause in der Mikrowelle erwärmen kann: Neben möglichen Verbrennungen kann eine zu lange Anwendung entsprechender Packungen dazu führen, dass es durch die großflächig geweiteten Gefäße beim Aufstehen zu Kreislaufproblemen kommt.

EXPERTE UND EXPERTINNEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Andreas Michalsen Immanuel Krankenhaus Berlin
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité - Universitätsmedizin Berlin Chefarzt
Abteilung Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin,
Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin

Dr. Sabine Bleuel Praxis Orthopädie Elbchaussee
Elbchaussee 567 22587 Hamburg

Caroline Harmstorf Praxis für Physiotherapie & Osteopathie,
Hamburg Osteopathin und Physiotherapeutin
Lüdemannstraße 7a 22607 Hamburg

4

GESUNDES WEIHNACHTSMENÜ: SO GELINGT ES GANZ OHNE STRESS

Ein leckeres und gesundes Weihnachtsmenü zaubern? Und das ganz ohne Hektik und Küchenchaos kurz vor dem Essen? Mit dem Visite Anti-Stress-Weihnachtsmenü kann das gelingen. Viele Komponenten des Menüs lassen sich schon Tage vorher vorbereiten.

Champignon-Pastinaken-Suppe mit gerösteten Kernen

Zutaten (für 4 Personen):

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
0.5 Zimtstange
400 g Pastinaken
200 g Champignons
100 ml Weißwein
700 ml Gemüsebrühe
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne
Salz
Pfeffer
Bratöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Pilze und Pastinaken. Zwiebelwürfel mit etwas Bratöl in einem Topf anschwitzen, dann die Knoblauchwürfel. Die Pilz- und Pastinakenwürfel hinzufügen und weiter anschwitzen. Anschließend alles mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zimtstange dazugeben und köcheln lassen, bis Pilze und Pastinaken weich sind.

In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Die Zimtstange herausnehmen und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kernen bestreut servieren.

Tipp: Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und aufbewahren. Dazu Schraubgläser mit Deckel gut reinigen, am besten in Wasser abkochen. Die noch heiße Suppe in die Gläser füllen, Deckel aufschrauben und abkühlen lassen. Im Kühlschrank hält die Suppe gut drei Tage.

Ente mit Apfel-Rotkohl und Kartoffel-Klößen

Zutaten für die **Klöße** (für 4 Personen):

750 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Dinkelmehl
2 Eier
Salz
Muskat
80 g Maisstärke

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend das Wasser abgießen, Kartoffeln abkühlen lassen und durch eine Presse drücken. Dinkelmehl und Eier dazugeben. Mit Salz und Muskat würzen, gut vermischen und aus der Masse Klöße formen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Maisstärke ins Kochwasser geben und die Klöße vorsichtig hineingleiten lassen. Sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Mit einer Kelle aus dem Kochwasser nehmen. Entweder direkt servieren oder komplett abkühlen lassen, einzeln in Gefrierbeutel geben und einfrieren und nach Bedarf wieder aufwärmen.

Klöße aufwärmen: Die vorgekochten und eingefrorenen Klöße kann man je nach Bedarf wieder aufwärmen. Dazu Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die noch gefrorenen Klöße ins Kochwasser geben. Die Klöße nicht vorher auftauen, sonst fallen sie beim nochmaligen Kochen auseinander.

Zutaten für den **Apfel-Rotkohl**:

1 Rotkohl
2 (z.B. Boskop) Äpfel
150 ml Apfelsaft
10 ml Apfelessig
150 ml Rotwein
700 ml Gemüsebrühe

1 rote Zwiebel
Salz
Nelken
1 Stange Zimt
Kardamom
Piment
Fenchelsaat
Bratöl

Deckblätter des Rotkohls entfernen, Kohl vierteln, Strunk entfernen und den Kohl in dünne Streifen schneiden. Äpfel vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Alle Gewürze in ein Teesäckchen geben. Rotkohlstreifen in eine große Schüssel geben, mit Apfelsaft, -essig und Rotwein übergießen, salzen und gründlich durchkneten, bis sich die Streifen etwas weicher anfühlen. Dann die Apfelwürfel untermischen und eventuell noch einmal durchkneten. Anschließend gut 30 Minuten ruhen lassen.

Bratöl in einem großen Topf erhitzen, den marinierten Apfel-Rotkohl nach und nach in den Topf geben und gut anschwitzen. Mit der Marinade ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Gewürzsäckchen dazugeben und mindestens 2 Stunden köcheln lassen, nicht kochen. Zwischendurch immer wieder gut umrühren, damit nichts anbrennt. Am Ende der Garzeit servieren oder zur Aufbewahrung kühl stellen.

Apfel-Rotkohl aufbewahren: Ist der Apfel-Rotkohl fertig, kann man ihn in ein steriles (in heißem Wasser abgekochtes) Schraubglas füllen, das zum Einkochen geeignet ist. Mit einem ebenfalls sterilen Deckel gut verschließen und kopfüber aufbewahren. So hält er sich mindestens 1 Woche.

Zutaten für die **Soße**:

500 g Entenknochen
2 Zwiebeln
1 Karotte
¼ Knolle Sellerie
15 g Tomatenmark
300 ml Rotwein
700 ml (z.B. Ente) Geflügelfond
Pfefferkörner
Salz
Lorbeerblatt
Bratöl

Gemüse putzen und in größere Würfel schneiden. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und Entenknochen dazugeben. Diese gut anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind. Anschließend Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel dazugeben und ebenfalls gut anschwitzen, bis auch diese braun sind. Tomatenmark hinzufügen und mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Zum Schluss mit Geflügelfond auffüllen, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazugeben, salzen und alles nochmals reduzieren lassen. Die fertige Soße durch ein feines Sieb passieren. In einem sterilen Schraubglas hält sie sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank.

Zutaten für die Ente:

2 Entenbrüste
2 Entenkeulen
Salz
Pfeffer
3 EL Butter
250 ml Öl
125 ml Wasser
Bratöl

Entenkeulen waschen und mit Küchenpapier gut abtrocknen. Viel Salz in eine Auflaufform geben und die Entenkeulen so hineinlegen, dass sie komplett mit Salz bedeckt sind. Mindestens 1, besser 2 Stunden im Salzbett im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend die Keulen herausnehmen und so viel Salz wie möglich entfernen. In einem Topf ein Gemisch aus zwei Dritteln Öl und einem Drittel Wasser erhitzen und die Keulen darin kochen, bis das Fleisch gar ist. Herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Nun die Entenbrust vorbereiten: Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Entenbrust zuerst auf der Hautseite anbraten. Braten, bis möglichst viel Fett ausgelaufen ist, dann auch auf der Fleischseite goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier etwas abkühlen lassen. Die Pfanne mit dem ausgebratenem Entenfett etwas erkalten lassen. Dann Butter dazugeben und braun werden lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zuerst die Keulen entweder auf einem Backblech oder in einer Auflaufform garen. Nach circa 20 Minuten den Ofen auf 160 Grad herunterstellen. Entenbrust zu den Keulen in

den Ofen geben und weitere 15 Minuten garen. Nach insgesamt 35 Minuten sollten Brust und Keulen gar sein und eine knusprige goldbraune Haut haben. Mit der Butter aus der Pfanne beträufeln.

Weihnachtsgrütze mit Vanille-Eis

Zutaten (für 4 Personen):

500 g gemischte TK- Beeren
100 g Birkenzucker
250 ml Holundersaft
1 Zimtstange
60 g Sago

nach Belieben:

Vanille-Eis
40 g Mandelsplitter
30 g Cashewkerne
Salz

Die Beerenmischung (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Brombeeren und Himbeeren) in eine Schüssel geben. Mit Birkenzucker bestreuen und auftauen lassen. Cashewkerne und Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Den Saft, der beim Auftauen der Beeren entstanden ist, durch ein Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Beeren in der Schüssel beiseite stellen. Holundersaft zum Beerensaft in den Topf geben, Zimtstange hinzufügen und noch einmal aufkochen. Sago dazugeben und kochen lassen, bis der Saft etwas andickt. 1 Prise Salz unterrühren. Zimtstange entfernen und den Saft über die Früchte in der Schüssel verteilen. Kurz ziehen lassen.

Beerengrütze in kleine Schüsseln oder Gläschen füllen. Mit jeweils 1 Kugel Vanille-Eis servieren und mit gerösteten Mandelsplittern und Cashewkernen garnieren.

Tipp: Die Grütze lässt sich problemlos bereits vor dem Fest zubereiten. Im Kühlschrank hält sie sich gut 3 Tage. Direkt vor dem Servieren mit Vanille-Eis und den gerösteten Kernen anrichten.

EXPERTE ZUM THEMA:

Thomas Sampl Restaurant Hobenköök Koch
Stockmeyerstraße 43 20457 Hamburg

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im Internet: www.ndr.de/visite

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
visite@ndr.de