

SENDUNG VOM 14.05.2024



- 1 BIPOLARE STÖRUNG:**
SYMPTOME, URSACHEN UND THERAPIE
- 2 SELLERIE:**
WAS MACHT DAS GEMÜSE SO GESUND?
- 3 KNEIPP:**
MIT KALTEN GÜSSEN FIT GEGEN INFEKTE
- 4 PHYSIOTHERAPIE:**
HILFE BEI GELENKPROBLEMEN ZU SELTEN VERORDNET
- 5 BLUTHOCHDRUCK:**
SYMPTOME, URSACHEN UND BEHANDLUNG

1 BIPOLARE STÖRUNG: SYMPTOME, URSACHEN UND THERAPIE

Die bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung mit unklarer Ursache. Die Symptome von Manie und Depression können eine Wesensveränderung bedeuten. Bei der Diagnose kann ein Test helfen.

Die bipolar-affektive Störung ist eine psychische Erkrankung. Betroffene erleben starke Stimmungs- und Antriebsschwankungen: Phasen mit gehobener Stimmung und großem Tatendrang wechseln sich mit gedrückter Stimmung und vermindertem Antrieb ab. Daher kommt auch der Name: „Bi“ bedeutet zwei, „polar“ so viel wie entgegengesetzt – also zwei entgegengesetzte Stimmungen. Eine ältere Bezeichnung ist manisch-depressive Erkrankung. Für viele Betroffene ist ein normaler Alltag nicht möglich. Etwa drei bis fünf Prozent der Menschen leben mit einer bipolaren Störung.

Symptome einer bipolaren Störung: Wesensveränderung

Die bipolare Störung hat zwei Seiten: Manische Phasen wechseln sich mit depressiven Episoden ab. Das geht

oft mit einer Wesensveränderung einher. Die Symptome fallen je nach Phase sehr unterschiedlich aus und sind auch individuell verschieden.

Typisch in der **manischen Phase**:

- **Stimmung:** euphorische Hochstimmung, übertriebene Heiterkeit, übertriebenes Genussbedürfnis, Distanzlosigkeit, Reizbarkeit, Ungeduld, Streitlust, Selbstüberschätzung
- **Antrieb und Aktivität:** gesteigerte Aktivität, Beschäftigungsdrang, viele Dinge anfangen und nicht zu Ende bringen, erhöhte Ablenkbarkeit, unrealistische Pläne, gesteigerte Energie, Kraftgefühle, gesteigerte Libido, unbedachte Geldausgaben, unüberlegte Entscheidungen
- **Denken und Sprechen:** schnelles und lautes Sprechen, die Gedanken rasen
- **Soziale Folgen:** übertriebene Geselligkeit, Hemmungslosigkeit, Gefahren unterschätzen

In ausgeprägten Fällen haben Betroffene in der manischen Phase psychotische Erscheinungen wie Größen- oder Liebeswahn. Auch Halluzinationen sind möglich. In den manischen Phasen fühlen Menschen mit bipolarer Störung sich meist nicht krank – im Gegenteil.

Typisch in der **depressiven Phase**:

- **Stimmung:** Niedergeschlagenheit, Ängste, Traurigkeit, Sorgen, Verzweiflung, Selbstzweifel, Selbstabwertung, Freudlosigkeit, Gefühl der Leere, Gefühllosigkeit, Unfähigkeit zu genießen, Hoffnungslosigkeit
- **Antrieb und Aktivität:** Interessenlosigkeit, Passivität, Entscheidungen kaum möglich, Verlangsamung der Bewegung, innere Unruhe
- **Denken und Sprechen:** Ideenlosigkeit, Grübeln, Konzentrationsstörungen, Gedächtnis- und Merkfähigkeitsprobleme, langsames, leises Sprechen, Jammern
- **Körperliche Beschwerden:** Müdigkeit, Erschöpfung, Kraftlosigkeit, erhöhtes Ruhebedürfnis, Libidoverlust, Ein- und Durchschlafprobleme, frühes Aufwachen, vermehrtes Schlafbedürfnis
- **Soziale Folgen:** Rückzug, keine Lust auf Unternehmungen, Vermeiden von Geselligkeit

Zusätzlich kann es zu psychotischen Symptomen kommen wie zum Beispiel Verarmungswahn, Schuldwahn oder die Angst, unheilbar erkrankt zu sein. Eine große Gefahr der depressiven Phasen ist das erhöhte Risiko der Selbsttötung: Menschen mit bipolarer Störung haben ein 20-fach erhöhtes Suizidrisiko.

Formen und Krankheitsverlauf

In der Regel wechseln sich Manie oder Hypomanie und Depression ab. Bei manchen Betroffenen fallen die Manien leichter oder eher kurz aus, das nennen Fachleute dann Hypomanie. In der Regel dauern depressive Episoden mehrere Monate, die manischen Episoden sind meist kürzer. Zwischen den Phasen treten in der Regel krankheitsfreie Episoden unterschiedlicher Länge auf. Eine Sonderform der bipolaren Störung ist das sogenannte Rapid Cycling, es ist durch einen raschen Wechsel mit mindestens vier Phasen einer Depression oder Manie pro Jahr gekennzeichnet. Darüber hinaus gibt es auch gemischte Episoden, in denen depressive und manische Symptome zeitgleich auftreten und die Stimmung von Tag zu Tag oder stündlich umschlagen kann.

Ursachen der bipolaren Störung

Was die Ursachen für eine bipolare Störung sind, ist noch nicht klar. Fest steht, dass es die eine Ursache wohl nicht gibt. Vielmehr geht man von einem Zusam-

menwirken von biologischen Faktoren und Umwelteinflüssen aus. Untersuchungen deuten darauf hin, dass es sich um eine Erkrankung des Gehirns handelt: Der Gehirnstoffwechsel sowie bestimmte Botenstoffe funktionieren nicht richtig. Unter diesen Voraussetzungen können belastende Lebensereignisse wie eine Trennung, der Tod eines nahen Angehörigen oder auch ein Umzug eine bipolare Störung auslösen. Gleiches gilt für Drogen, Alkohol und Schlafmangel. Zwar scheint die bipolare Störung selbst nicht vererbt zu werden, wohl aber die Anfälligkeit dafür. Ist ein Elternteil betroffen, erhöht sich das Risiko zu erkranken um 10 bis 20 Prozent, sind beide Eltern betroffen, sogar um 50 bis 60 Prozent.

Diagnose beim Facharzt: Test kann helfen

Auch wenn der Leidensdruck hoch ist: Viele Betroffene wissen nichts von ihrer Erkrankung. Das hat vor allem drei Gründe. Der erste: Eine bipolare Störung beginnt oft im jugendlichen oder jungen Erwachsenenalter. Die Stimmungsschwankungen werden daher oft als typisch für die Pubertät abgetan. Der zweite Grund: Anhand einer depressiven Episode lässt sich keine bipolare Störung feststellen. Wichtig ist deshalb, im Gespräch mit Betroffenen (Anamnese) sowie deren Angehörigen (Fremdanamnese) auch zurückliegende Symptome zu erfassen. Und der dritte Grund: Manische Phasen zu erkennen, ist sehr schwierig, denn die werden von den Betroffenen selbst nicht unbedingt als problematisch erlebt. Hilfestellung bietet auch ein Test, der Mood Disorder Questionnaire (MDQ) heißt. Anhand der Fragen lässt sich herausfinden, ob jemand schon einmal eine Manie erlebt hat. Aber: Der Test ersetzt keinen Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt. Wer den Verdacht hat, an einer bipolaren Störung zu leiden, sollte das bei der Fachärztin oder dem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie abklären lassen. Eine bipolare Störung geht oft mit Angst- oder Suchterkrankungen, Essstörungen, Zwangserkrankungen, ADHS oder Persönlichkeitsstörungen einher.

Therapie: Frühwarnzeichen, Medikamente und Psychotherapie

Die Therapie ist sehr individuell. Sie besteht im Wesentlichen aus einer medikamentösen Behandlung und Psychotherapie und richtet sich nach der jeweiligen Phase. Um die Therapie so früh wie möglich anpassen zu können, ist es wichtig, dass Betroffene

lernen, welche ihre individuellen Frühwarnzeichen für eine depressive oder manische Phase sind.

Die Akut-Therapie soll die Stimmung während einer Depression oder Manie stabilisieren. Ist das gelungen, schließt sich die Erhaltungs-Therapie an. Sie hat das Ziel, die Phase zwischen den depressiven und manischen Episoden auf sechs bis zwölf Monate auszu-dehnen. Die Rückfall-Prophylaxe soll auch langfristig Rückfälle verhindern.

Bei drei oder mehr Phasen innerhalb von fünf Jahren kommt eine Dauerbehandlung mit Medikamenten in-frage. Wann und in welcher Dosis welche Medikamen-te eingesetzt werden, ist individuell verschieden. In der Regel sind es drei Gruppen: Stimmungsstabilisie- rer, Antidepressiva und atypische Antipsychotika. Die Wirkung setzt erst nach ein paar Wochen ein, deshalb bessern die Symptome sich nicht sofort.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN AUS DEM BEITRAG:

PD Dr. Moritz Wigand Schön Klinik Rendsburg Chefarzt – Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik www.schoen-klinik.de
Bianca Scholz Schön Klinik Rendsburg Psychologin www.schoen-klinik.de

2

SELLERIE:

WAS MACHT DAS GEMÜSE SO GESUND?

Sellerie enthält viele gesunde Inhaltsstoffe – nicht umsonst wurde er zunächst als Arzneipflanze ange- baut. Welche gesundheitliche Wirkung hat das Gemü- se? Warum ist Selleriesaft so beliebt?

Sellerie ist in Europa beheimatet, wird aber auch in Indien, Nord- und Südafrika sowie in Westasien ge- schätzt. In den USA gibt es fast ausschließlich Staudensellerie. Ob als Stange oder Knolle: Sellerie enthält viele gesunde Inhaltsstoffe. Nicht umsonst wurde er zunächst als Arzneipflanze angebaut. Erst seit dem 19. Jahrhundert wird er als Gemüse ver- mehrt in der Küche genutzt.

Sellerie: Die wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre Wirkung

Sellerie ist mit 18 Kilokalorien beziehungsweise 75 Kilojoule pro 100 Gramm äußerst kalorienarm. Die gesunde Wirkung des Selleries ist vielfältig.

- **Mineralien wie Zink, Eisen, Kalzium und Magnesi- um:** Besonders viel enthalten ist Kalium, das zum Beispiel den Blutdruck senkt und zudem harntrei- bend wirkt. So wird die Blasen- und Nierenfunktion positiv unterstützt.
- **Ballaststoffe:** Sie stimulieren die Darmtätigkeit und stärken so die körpereigenen Abwehrkräfte, denn der Darm ist das wichtigste Immunorgan.
- **Sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide):** Laborstu- dien lassen die Vermutung zu, dass das im Sellerie enthaltene Apigenin möglicherweise das Krebs- wachstum hemmen kann, indem es bestimmte Signalwege der Krebszellen blockiert. Dies konnte bei verschiedenen Krebserkrankungen beobachtet werden, etwa bei Darm-, Brust-, Leber-, Haut-, Knochen-, Bauchspeicheldrüsen- und Prostatakrebs sowie bei Leukämie. Außerdem hilft der hellgelbe Pflanzenfarbstoff, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu knüpfen – das ist gut für unser Gehirn. Luteolin, ein zweiter Farbstoff im Sellerie, kann bei der Bekämpfung des sehr aggressiven dreifach negativen Brustkrebses helfen. Luteolin unterstützt den Körper, die Krebszellen zu entsor- gen. Und: Die sekundären Pflanzenstoffe wirken antientzündlich und können so Beschwerden bei Gicht und Rheuma lindern. Außerdem halten sie die Blutgefäße geschmeidig.
- **Gerbstoffe und Polysaccharide:** Sie schützen die Magenschleimhaut. Gerbstoffe reduzieren außer- dem Sodbrennen.
- **Vitamine B1, B2, B6 und C.** Sie sind wichtig für viele Stoffwechselprozesse im Körper.
- **Gute HDL-Fette:** Sie senken den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Selleriesaft ist kein Allheilmittel

Der Saft, der in der Regel aus Stangensellerie gewon- nen wird, hat den Ruf als sogenanntes Superfood. In den USA hat Sellerie einen echten Hype ausgelöst, der auch nach Europa geschwappt ist. Glaubt man den Berichten, kann Selleriesaft fast alles: die Haut reinigen, Entzündungen hemmen, den Darm entgif- ten – wissenschaftlich fundierte Studien gibt es dazu allerdings nicht. Fazit: Sellerie schadet nicht, ist aber auch kein Allheilmittel. Man kann allein durch den Genuss eines Smoothies aus Staudensellerie keine Wunder erwarten. Dies gilt auch bei Samen und Tee aus Sellerie.

Mit Sellerie den Salz-Konsum reduzieren

In der Rohkostszene wird Sellerie häufig als Salzersatz verwendet. Gedörrt und gemahlen kann man Sellerie mit einem gemahlenem Löffel Reis vermischen und somit ein gesundes und natürliches Salz herstellen.

Allergiker: Vorsicht bei Sellerie

Wer auf Birken-, Erlen- oder Haselpollen reagiert, ist häufig auch auf Sellerie allergisch. Expertinnen und Experten sprechen dann von einer sogenannten Kreuzallergie.

Außerdem enthält Sellerie den pflanzlichen Abwehrstoff Furocumarin, der fototoxisch wirkt. Bei einer sehr üppigen Mahlzeit (circa ein halbes Kilo) könnte die Haut schon nach kurzer UV-Belastung mit Sonnenbrand reagieren.

Staudensellerie und Knollensellerie: Tipps für den Einkauf

Die Selleriestauden (Stangensellerie) gehören zu den Gemüsen, die am meisten mit Pestiziden belastet sind. Die Folge können Hautreizungen sein. Daher ist es wichtig, Bio-Gemüse zu kaufen und die Blätter des Gemüses immer gut abzuwaschen.

Bei Knollensellerie gilt: Je kleiner die Sellerieknolle ist, desto aromatischer ist sie. Außerdem empfiehlt es sich, immer eine ganze Knolle zu kaufen. Denn bei bereits angeschnittenen Stücken lässt sich nicht immer erkennen, ob sie frisch sind.

Staudensellerie sollte immer dunkelgrün und knackig sein und außerdem viele Blätter haben. Lässt sich die Stange biegen, ist der Sellerie nicht mehr frisch. Fehlen die Blätter, kann dies ebenfalls ein Zeichen dafür sein, dass das Gemüse schon länger im Laden liegt. Zu Hause sollte Sellerie im Gemüsefach aufbewahrt werden. So bleibt das Gemüse länger frisch und behält seine wertvollen Inhaltsstoffe.

Tipps für die Zubereitung von Sellerie

Die Schale von Knollensellerie kann mitgegessen werden. Der „Schutzschild“ schmeckt süß. Wird die Knolle erhitzt, karamellisiert der Fruchtzucker unterhalb der Schale. So entsteht ein sehr milder Geschmack. Stangen- beziehungsweise Staudensellerie hat einen sehr intensiven Geschmack. Wer diesen mag, lässt das Gemüse beim Kochen nur leicht mitziehen. Wird der Staudensellerie länger mitgekocht, verliert er seine intensive Note. Das gilt auch, wenn das Gemüse sehr

klein geschnitten wird. Der Sellerie ist dann nicht mehr so dominant, gibt aber trotzdem ein besonderes Aroma.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN AUS DEM BEITRAG:

Annelina Waller Ernährungsberaterin Berlin
annelinawaller.com

Priv.-Doz. Dr. med. Christian Kessler Oberarzt Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren
Immanuel Medizin Zehlendorf zehendorf.immanuel.de

Carolin Engwert Gartenbloggerin Berlin
www.hauptstadtgarten.de

3

KNEIPP:

MIT KALTEN GÜSSEN FIT GEGEN INFEKTE

Die Wassertherapie nach Kneipp aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an. Es genügt, die Güsse an einzelnen Körperstellen regelmäßig durchzuführen.

Einen kalten Wasserstrahl gleichmäßig über das Gesicht laufen lassen, beginnend von rechts über die Stirn nach links und das mehrfach wiederholen – der auch Kneipp'scher Espresso genannte Gesichtsguss macht nicht nur wach, sondern auch den Körper fit gegen Infekte im Winter.

Der Pfarrer Sebastian Kneipp hat die Wassertherapie zur Stärkung des Immunsystems vor mehr als 130 Jahren erfunden. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt das mit 16 bis 17 Grad Celsius sehr kühle Wasser als Heilmittel. Es aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an.

Kneipp-Effekt ist wissenschaftlich belegt

Wissenschaftler der Universität Jena haben die Wirksamkeit in einer Studie eindeutig belegt: Die kalten Güsse nach Kneipp sind ein intensiver Reiz für den Körper und stärken so die Abwehrkräfte. Zur Abhärtung genügt es, die Güsse an einzelnen Körperstellen durchzuführen.

Mediziner der Essener Abteilung für Naturheilkunde wendeten bei zwei Probanden die Wassergüsse im Gesicht an und untersuchten deren Immunglobulin vom Typ A (IgA-Status). Diese Abwehrkörper kommen im Speichel sowie in der Schleimhaut von Mund, Nase und Rachen vor. Dort sollen sie Eindringlinge ab-

wehren – wie die Erreger von Schnupfen, Husten und grippeartigen Infekten.

Die Abwehrkörper heften sich an die Viren und verhindern das Andocken an die Schleimhaut. Sie locken zudem körpereigene Fresszellen an, die die Viren vernichten. Das funktioniert jedoch nur, wenn genügend Abwehrzellen vorhanden sind.

Die Probanden der Studie mussten Stirn und Wangen mit einem dicken, kalten Wasserstrahl langsam umspülen – nach der alten Kneipp-Regel dreimal hintereinander. Nach einer Woche mit Kneipp'schen Gesichtsgüssen morgens und abends sowie einer zusätzlichen Stimulation der Zungendurchblutung mit einer Zahnbürste wurde der IgA-Status der Probanden wieder gemessen. Das Ergebnis: Die IgA-Werte bei beiden Probanden stiegen, sie hatten ganze 25 Prozent mehr Immunglobulin als zuvor.

Schleimhautdurchblutung wird angeregt

Da zur Bekämpfung der meisten viralen Erreger keine Medikamente zu Verfügung stehen, ist eine starke Körperabwehr wichtig, um Infektionen im Nasen- und Rachenraum zu verhindern. Das Positive an den Kneipp-Güssen sei ihre durchblutungssteigernde Wirkung, vermuten die Experten. Zuerst ziehen sich die Blutgefäße durch das kalte Wasser zusammen, dann erweitern sie sich stark – viel mehr Blut strömt hindurch. Je besser Nase, Rachen und Mundschleimhaut durchblutet sind, desto mehr IgA- und Fresszellen werden dort gebildet. Damit die kalten Güsse wirken, müssen sie regelmäßig durchgeführt werden – mindestens dreimal pro Woche.

Auch Wassertreten hilft Infektionen vorzubeugen

Neben den Gesichtsgüssen kann man auch weitere klassische Kneipp-Anwendungen selbst durchführen. Zum Beispiel in einer Kneipp'schen Wassertretanlage. Die kalten Reize an den Beinen fördern die Abwehrkräfte. Dafür taucht man zuerst den rechten, herzfernen Fuß ins Wasser, beginnend mit den Fußspitzen. Nach jedem Schritt zieht man den Fuß wieder ganz aus dem Wasser heraus. Das bewirkt eine Wechselwirkung von warm und kalt.

Durch den thermischen Reiz ziehen sich die Blutgefäße zusammen, das wirkt schmerzlindernd auf die Nervenenden und steigert die Durchblutung sowie den Abtransport von Schmerzbotenstoffen aus dem Gewebe über die Lymphwege.

Bei regelmäßiger Anwendung lassen sich auf diese Weise auch ein zu niedriger Blutdruck dauerhaft erhöhen und Schmerzen lindern. Nach dem Kälteschock produzieren die Muskeln wieder Wärme, die Gefäße stellen sich weit und das Blut schießt durch die Adern. Das trainiert auch das Immunsystem. Nur richtig auskühlen sollte man dabei nicht, das würde den Organismus wieder schwächen. Drei bis maximal fünf Minuten pro Anwendung reichen.

Kaltes Armbad für Herz und Lunge

Ein Eintauchen der Unterarme in kaltes Wasser gehört ebenfalls zu den von Kneipp empfohlenen Übungen und ist besonders leicht im heimischen Badezimmer durchzuführen: Ausatmen, erst den rechten, dann den linken Arm bis zur Mitte der Oberarme eintauchen, im Kreis bewegen und wieder aus dem Wasser ziehen. Diese Übung sorgt dafür, dass Herz und Lunge gut durchblutet werden.

Die fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre

Pfarrer Kneipp hat sich in seinen Lehren nicht auf die Anwendung von kaltem Wasser beschränkt, er war auch ein großer Befürworter des Barfußlaufens und allgemein der körperlichen Bewegung. Insgesamt stützen sich seine Lehren auf fünf Säulen:

- **Wasser**
- **Bewegung**
- **Ernährung** (Vollwert-Mischkost mit viel Gemüse, etwas Obst und wenig Fleisch)
- **Heilpflanzen** (z. B. Fenchel bei Magen-Darm-Beschwerden, Lindenblüten bei Bronchitis, Teufelskralle bei Gelenkbeschwerden)
- **Lebensordnung** (Achtsamkeit: regelmäßig essen, ausreichend schlafen, soziale Kontakte pflegen, Stress vermeiden, auf die innere Uhr hören)

Er riet zu jeder Art von Bewegung, die den Kreislauf in Schwung bringt. Und die Bewegung sollte so viel wie möglich barfuß erfolgen, um Muskeln, Sehnen und Bänder besser zu trainieren, die Fußreflexzonen zu massieren und die Körperhaltung zu verbessern. Häufiges Barfußlaufen kann helfen, viele Probleme mit Knochen und Gelenken zu vermeiden, darunter Platt-, Senk- und Spreizfüße, sowie Arthrosen in Knie- und Hüftgelenken.

Besser schlafen mit Kneipp

Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) zeigt, dass Kneipp-Güsse auch gegen Schlafstörungen helfen. Die Güsse mit kaltem Wasser verringern die Körpertemperatur und das hilft beim Einschlafen. Deshalb schläft man auch in kühlen Zimmern oder bei offenem Fenster besser. Die Schlafstörungen der Probanden verringerten sich im Schnitt um 30 Prozent.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IM BEITRAG:

Alfons Szczerban 1. Vorsitzender

www.kneipp-verein-luebeck.de

Prof. Dr. Andreas Michalsen www.naturheilkunde.immanuel.de

Niels Schulz-Ruhtenberg Ernährungsmediziner

www.Ernaehrungsmediziner.de

Dr. Thomas Rampp Leiter des Instituts für Naturheilkunde,

Traditionelle Chinesische und Indische Medizin Oberarzt

Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin

www.kem-med.com

4

PHYSIOTHERAPIE:

HILFE BEI GELENKPROBLEMEN ZU SELTEN VERORDNET

Gesetzliche Krankenkassen zahlen meistens nur sechs mal 20 Minuten Krankengymnastik – maximal dreimal im Jahr. Standardisierte Physiotherapie-Konzepte gibt es bisher nur als Pilotprojekt.

Die klassische Krankengymnastik oder Physiotherapie ist ein Training, mit dem Funktions- und Bewegungseinschränkungen des Körpers wiederhergestellt oder erhalten werden sollen.

Krankengymnastik ist verschreibungspflichtig

Die Behandlung ist verschreibungspflichtig. Das heißt, nur mit einem ärztlichen Rezept dürfen Physiotherapeutinnen und -therapeuten Erkrankte auf Kosten der Krankenkassen behandeln. Das Rezept kann von Ärztinnen und Ärzten unabhängig von der Fachrichtung ausgestellt werden. Auf dem Rezept müssen sowohl die Diagnose als auch das Ziel der Behandlung vermerkt sein. Die Art und Dauer richtet sich nach den im Heilmittelkatalog festgelegten Richtlinien, die in einem gemeinsamen Bundesausschuss aus Krankenkassen, Ärzten und Physiotherapeuten beschlossen wurden.

Der Heilmittelkatalog gibt für jede Diagnose eine Empfehlung für die Art, die Dauer und die Frequenz der therapeutischen Maßnahmen. Üblich sind sechs Anwendungen zu maximal 20 Minuten pro Rezept – zwanzig Minuten für eine Anwendung, inklusive An- und Ausziehen, ist viel zu wenig. Zwei Anwendungen hintereinander durchzuführen ist allerdings nicht erlaubt.

Für eine Behandlung bekommen Physiotherapeutinnen und -therapeuten von den Krankenkassen zwischen 13 und 15 Euro. Die Zuzahlung für Betroffene beträgt zehn Prozent der Behandlungskosten sowie zehn Euro pro Rezept. Prinzipiell könne die Leistungen von Physiotherapeutinnen und -therapeuten auch ohne ärztliche Verordnung in Anspruch genommen werden. Dann müssen sie allerdings selbst gezahlt werden.

Verordnete Behandlung reicht oft nicht aus

Physiotherapie im Rahmen der Vorgaben durch die Krankenkassen führt selten zu den gewünschten Ergebnissen. Denn wie schnell die Behandlung wirkt, hängt von individuellen Faktoren ab. Doch selbst bei jungen, sportlichen und engagierten Betroffenen reichen die verordneten Behandlungseinheiten oft nicht aus – obwohl sie gute Chancen auf einen langfristigen Erfolg der Therapie haben. Doch verordnen Ärztinnen und Ärzten mehr, müssen sie mit Regressforderungen der Krankenkassen rechnen. Wird das vorgegebene Budget überschritten, muss die Verordnung begründet werden.

Multimodale Therapie bei chronischen Schmerzen

Für den Erfolg der Behandlung müssen Ärztinnen, Physiotherapeuten und Erkrankte vertrauensvoll zusammenarbeiten. Vor allem bei chronischen Gelenkschmerzen reicht Physiotherapie im 20-Minuten-Takt oft nicht aus. Im Rahmen einer stationären multimodalen Schmerztherapie trainieren Betroffene vier Wochen lang ihre Muskeln und lernen zugleich, sich nicht von den Schmerzen im Gelenk beeinträchtigen zu lassen. Denn bei chronischen Schmerzen geht es nicht allein um Funktionsstörungen im Gelenk. Häufig hat sich der Schmerz längst verselbständigt und spielt sich vor allem im Gehirn ab. Betroffene brauchen neben der Physiotherapie eine psychologische Betreuung, um den Schmerz in den Griff zu bekommen.

Manuelle Therapie: Besondere Form der Physiotherapie

Die manuelle Therapie ist eine besondere Form der Physiotherapie. Auch sie dient der Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Mit speziellen Handgriffen und Techniken versucht der Therapeut Störungen im Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln und Nerven zu behandeln. Die Ausbildung zum Manualtherapeuten umfasst eine Fortbildung von 400 Stunden sowie eine zusätzliche Abschlussprüfung.

Die Therapeutin oder der Therapeut kann danach etwa einen Euro mehr pro Anwendung als bei der klassischen Krankengymnastik abrechnen. Auch die manuelle Therapie wird nur auf Rezept von den Krankenkassen bezahlt. Die Grenzen zwischen den Therapieformen sind oft fließend. Oft wissen die Therapeuten besser als der verordnende Arzt, welche Therapieform für die bestehenden Beschwerden die geeignetste ist.

Osteopathie keine verordnungsfähige Leistung nach Heilmittelkatalog

Das Prinzip der Osteopathie basiert auf der Beweglichkeit des Körpers und der einzelnen Körperteile und Organsysteme untereinander. Durch das Aufspüren und Lösen von Blockaden lassen sich Funktionsstörungen und somatische Dysfunktionen im gesamten Organismus beheben. Die Osteopathie zählt nicht zu den verordnungsfähigen Leistungen des Heilmittelkataloges. Dennoch übernehmen viele Krankenkassen die Behandlungskosten ganz oder immerhin teilweise im Rahmen freiwilliger Satzungsleistungen. Sie darf allerdings nicht von Physiotherapeuten, sondern nur von approbierten Ärzten oder Heilpraktikern ausgeübt werden. Dabei ist die Berufsbezeichnung Osteopathie nicht geschützt. Die Ausbildungen unterscheiden sich stark voneinander.

Übungen auch zu Hause machen

Physiotherapeutinnen und -therapeuten leisten Hilfe zur Selbsthilfe: Erkrankte müssen ihre Übungen auch zu Hause durchführen und sie in ihren Alltag integrieren. Wer sich nur hinlegen und vom Therapeuten behandeln lassen möchte, wird mit Physiotherapie nicht viel erreichen.

Projekt GLA:D – standardisiertes Physiotherapiekonzept

In Deutschland gibt es für Physiotherapie keine allgemeinen, qualitätsgesicherten Therapiestandards. So können Betroffene mit der gleichen ärztlichen Verordnung in zwei Physiotherapiepraxen unterschiedliche Anwendungen bekommen – zum Beispiel Massagen in der einen, Bewegungsübungen in der anderen Praxis. Das könnte sich nun ändern: In Nordrhein-Westfalen wird bei Gelenkverschleiß (Arthrose) ein Projekt mit standardisierten, evidenzbasierten Physiotherapieprogrammen erprobt, an die sich Physiotherapeutinnen und -therapeuten halten können, um entsprechende Therapiekonzepte umzusetzen.

Das Programm stammt, wie der Name GLA:D (Good Life with osteoArthritis in Denmark) schon sagt, aus Dänemark. Dort haben bereits mehr als 60.000 Menschen das standardisierte Programm zur Behandlung von Knie- und Hüftarthrose durchlaufen. Nach drei Monaten hatten 28 Prozent der Betroffenen mit Kniearthrose und 21 Prozent der von Hüftarthrose Betroffenen weniger Schmerzen. Entsprechend sank der Konsum von Schmerzmitteln und die Gehstrecke erhöhte sich moderat, die Lebensqualität stieg langfristig. Einigen Betroffenen konnte das Programm eine Operation ersparen beziehungsweise diese aufschieben.

Das GLA:D-Programm besteht aus Einzel- und Gruppensitzungen mit bewährten Übungen, dazu kommen zwei Termine, bei denen die Betroffenen mehr über ihre Krankheit erfahren und einfache Übungen lernen, die sie zu Hause machen können – wissenschaftlich begleitet von ausführlichen Fragebögen und kleinen Leistungstests. Als Pilotprojekt ist GLA:D in Deutschland bislang nur für Versicherte der Barmer Krankenkasse in Nordrhein-Westfalen und acht kleinerer Betriebskrankenkassen zugänglich. In vielen anderen Ländern läuft GLA:D bereits seit Jahren.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN AUS DEM BEITRAG:

Dr. Roel van der Most Agilon Orthopädie Ahrensburg
Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie, Chirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie www.agilon-orthopaedie.de

Prof. Dr. Christian Kopkow Brandenburgische TU Cottbus-Senftenberg
Therapiewissenschaftler
www.b-tu.de/fg-physiotherapiewissenschaft

André Kleefeld NOVOTERGUM Bad Oeynhausen Physiotherapeut
www.novotergum.de/standorte/bad-oeynhausen/

Andreas Glaubitz M.Sc., GLA:D® Deutschland Projektleitung
<https://glad-deutschland.de>

Dr. Andreas Heinz Stadthaus Ambulanz Bad Oeynhausen
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
<https://stadthaus-ambulanz.de>

WEITERE INFORMATIONEN:

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V. www.arthrose.de
Übungen für Knie www.stop-x.de
(Deutsche Kniegesellschaft)

5 BLUTHOCHDRUCK: SYMPTOME, URSACHEN UND BEHANDLUNG

Chronischer Bluthochdruck macht kaum Beschwerden, steigert aber das Risiko für lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es wird empfohlen, die Blutdruckwerte regelmäßig zu kontrollieren.

Beim Bluthochdruck, der arteriellen Hypertonie, ist der Druck in den Gefäßen, die das Blut vom Herzen zu den Organen leiten, chronisch erhöht. In Deutschland leidet mehr als jeder Vierte an arterieller Hypertonie, hat also dauerhaft einen Blutdruck von 140/90 mmHg oder höher. Zwanzig Prozent der Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung. Dabei kann man selbst sehr viel tun, um den Druck zu senken.

Bluthochdruck kann gefährlich sein

Chronischer Bluthochdruck birgt viele Gefahren: Nach dem Rauchen ist er der größte Risikofaktor für eine lebensverkürzende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Bluthochdruck schadet langfristig den Gefäßen, und damit auch dem Gehirn, dem Herzen und den Nieren. Mögliche Folgen: Durchblutungsstörungen am Herzen (Koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt), in den Beinen (Schaufensterkrankheit) oder der Netzhaut am Auge, dann droht Erblindung. Etwa die Hälfte aller Schlaganfälle wären vermeidbar, wenn hoher Blutdruck rechtzeitig entdeckt und behandelt würde. Herzmuskelerdickung, Herzschwäche und Nierenversagen gehen ebenfalls häufig auf das Konto des stillen Killers Bluthochdruck. Und sogar bei der Entstehung von Demenzerkrankungen kann der Hochdruck eine Rolle spielen.

Symptome bei Bluthochdruck

Bluthochdruck bleibt oft lange unbemerkt, denn es gibt – zumindest anfangs – keine typischen Symptome.

Viele erhalten daher die Diagnose erst, wenn im Körper bereits nicht wiedergutmachende Folgeschäden entstanden sind. Expertinnen und Experten raten deshalb dazu, dass jeder Mensch seinen Blutdruck regelmäßig checken und seine Werte kennen sollte. Anzeichen für Bluthochdruck können sein:

- morgendlicher Kopfschmerz, der bei Höherlagerung des Kopfes abnimmt
- innere Unruhe
- Schwindel, Übelkeit, Ohrensausen
- Nasenbluten
- Abgeschlagenheit
- Schlaflosigkeit

Bei stark erhöhtem Blutdruck können Brustengegefühl (Angina pectoris), Luftnot und Sehstörungen auftreten.

Diagnose: Welche Werte sind normal?

Optimal sollte der Blutdruck bei 120/80 mmHg oder darunter liegen. Werte knapp darüber gelten als normal. Werden in der Arztpraxis mehrfach Werte ab 140/90 mmHg gemessen, spricht man von Bluthochdruck Grad 1. Werte ab 160/100 mmHg gelten als mittlerer, ab 180/110 mmHg als schwerer Bluthochdruck.

Expertinnen und Experten warnen aber, dass nach neuesten Erkenntnissen bei Frauen bereits ein Blutdruck ab 120 mmHg gefährlich werden kann, da ihre Ausgangswerte niedriger sind. Einzelne Blutdruckwerte haben allerdings nur begrenzte Aussagekraft. Dass sich der Blutdruck im Tagesverlauf bei körperlicher und psychischer Belastung den Anforderungen anpasst und steigt, ist natürlich und sinnvoll. Besonders aussagekräftig ist die mehrfache Selbstmessung zu Hause sowie eine 24-Stunden-Messung. Bei beiden Methoden werden Mittelwerte betrachtet und die Diagnose Hypertonie bei Tagesmittelwerten ab 135/85 mmHg gestellt.

Blutdruck selber messen: in Ruhe und mehrfach

Der Blutdruck hat immer einen oberen (systolischen) und einen unteren (diastolischen) Wert. Für die Selbstmessung des Ruheblutdrucks zu Hause gelten die Empfehlungen der aktuellen nationalen Versorgungsleitlinie

Messung morgens und abends, bei regelmäßigem Puls:

- Vor der Messung fünf Minuten angelehnt ruhig sitzen.
- Manschette auf Herzhöhe platzieren.
- Zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten durchführen.
- Das Ergebnis jeder Messung notieren, pro Messtag also vier Blutdruckwerte dokumentieren.
- Eine Woche lang täglich messen.

Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt außerdem, 30 Minuten vor der Messung nicht zu essen oder zu rauchen, kein Kaffee oder Sport. Während und zwischen den Messungen sollte nicht gesprochen werden. Ein Messtagebuch kann bei der Dokumentation helfen. Auf Basis dieser Werte wird in der Arztpraxis ein Mittelwert gebildet, der für die Diagnose und die Therapieüberwachung bei Bluthochdruck relevant ist.

Wichtige weitere Untersuchungen

Steht die Diagnose Bluthochdruck fest, sollte insbesondere bei jungen Patienten oder sehr hohen Werten nach einer möglichen Grundkrankheit als Ursache gesucht werden (Sekundäre Hypertonie). Lässt sich die ausschließen, steht die Diagnose: primäre (essentielle) Hypertonie.

Der Arzt oder die Ärztin ermittelt dann das Herz-Kreislauf-Risiko des Patienten, indem er oder sie nach den Lebensumständen fragt, Blut und Urin untersuchen lässt. Wenn mehrere Risikofaktoren für Herz und Kreislauf vorliegen, wie ein zusätzlicher wie Diabetes oder hohe Blutfettwerte, muss der Blutdruck besonders sorgfältig gesenkt werden und die individuellen Zielwerte für die Therapie werden strenger sein. Um eventuelle Netzhautschäden zu erkennen, kann eine Spiegelung des Augenhintergrunds sinnvoll sein. Ein EKG und ein Ultraschall des Herzens geben Aufschluss über mögliche Folgeschäden am Herzen.

Bluthochdruck nachts besonders gefährlich

Normalerweise sinkt der Blutdruck in der Nacht, er sollte im Schlaf um 10 bis 15 Prozent niedriger sein als am Tag. Bleibt eine solche Absenkung aus („Non-Dipping“) oder steigt der Blutdruck nachts sogar an, kann das für Betroffene gravierende Folgen haben. Weil ihr Herz dauerhaft überlastet wird, ist das Risiko für Organschäden und Herz-Kreislaufkrankungen

besonders hoch – das zeigen mehrere internationale Studien, zum Beispiel aus den Jahren 2018 und 2020. Anzeichen für nächtlichen Bluthochdruck können Schlafstörungen, Herzrasen in der Nacht, Nachtschweiß oder Kopfschmerzen am Morgen sein. Bestätigen lässt sich der Verdacht nur mittels Langzeitmessung. Über einen Zeitraum von 24 Stunden werden die Blutdruckwerte dabei regelmäßig aufgezeichnet – tagsüber alle 15 Minuten, nachts alle 30 Minuten. Eine aktuelle Untersuchung mit knapp 60.000 Teilnehmenden betont, dass diese Langzeitwerte für alle Blutdruckpatientinnen und -patienten wichtig sind, um das individuelle Risiko für Folgekrankheiten zu ermitteln und entsprechend zu behandeln.

Ursachen für nächtlichen Bluthochdruck

Dass der Blutdruck in der Nacht zu hoch ist, kann unterschiedliche Ursachen haben. Häufig ist er auf eine Hormonstörung oder eine Nierenerkrankung zurückzuführen. Auch ein Schlaf-Apnoe-Syndrom, Panikattacken oder Angsterkrankungen können verantwortlich sein. Wenn die zugrunde liegende Erkrankung behandelt wird, sinkt auch der Blutdruck. Manchmal liegt es aber auch an nicht richtig oder gar nicht eingenommenen Blutdruckmedikamenten, wenn der Druck nachts nicht runtergeht.

Sekundäre Hypertonie – wenn andere Erkrankungen den Druck hochtreiben

Steigt der Blutdruck infolge einer anderen Grunderkrankung, spricht man von einer sekundären Hypertonie. Bei Weitem die häufigste Form des sekundären Bluthochdrucks entsteht durch krankhafte Zellveränderungen in der Nebenniere: Schätzungsweise fünf Prozent aller Blutdruck-Patienten leiden an Hyperaldosteronismus, einer Hormonstörung, auch bekannt als Conn-Syndrom. Diese Grunderkrankung ist behandelbar, wird aber selten entdeckt. Insbesondere wenn Bluthochdruck schon im Alter unter 50 Jahren auftritt, kein Übergewicht oder Diabetes vorliegen und Blutdruckmittel wie ACE-Hemmer nicht wirken, sollte auf das Conn-Syndrom getestet werden. Therapeutisch wird dann beispielsweise der Wirkstoff Spironolacton verschrieben, ein sogenannter Aldosteron-Antagonist. Manchmal kommt auch eine operative Entfernung der veränderten Zellen der Nebennieren infrage.

Weitere Ursachen für sekundären Bluthochdruck sind Erkrankungen der Gefäße (etwa angeborene Fehlbildungen der Hauptschlagader), endokrinologische Probleme wie die Überproduktion von Kortisol oder Adrenalin oder das Schlaf-Apnoe-Syndrom.

Salzreiche Ernährung und Bewegungsmangel als Ursachen für Hypertonie

In neun von zehn Fällen ist die Ursache des Bluthochdrucks allerdings unser moderner Lebensstil. Die arterielle Hypertonie zählt zu den wichtigsten Zivilisationskrankheiten. Übergewicht, mangelnde Bewegung, Alkohol, Rauchen, schlechte Ernährungsgewohnheiten mit hohem Kochsalzkonsum wirken sich negativ aus, insbesondere bei Menschen die salzsensitiv sind. Aber auch beruflicher oder privater Stress spielen eine wichtige Rolle: Schon 1950 identifizierte der Psychoanalytiker Franz Alexander Bluthochdruck als eine der sieben klassischen psychosomatischen Erkrankungen.

Ursachen von Bluthochdruck bei Frauen

Bluthochdruck ist nach neueren Forschungsergebnissen geschlechtersensibel zu betrachten, denn Frauen starten mit einem niedrigeren Ausgangswert als Männer. Ein wichtiger Faktor sind die Hormone: So kann der Blutdruck unter Einnahme der „Pille“ steigen. Jede zehnte Frau hat während der Schwangerschaft vorübergehend Bluthochdruck – ein Alarmzeichen dafür, dass in späteren Jahren Bluthochdruck entstehen kann.

Nicht selten tritt Bluthochdruck erst nach den Wechseljahren auf: Vor den Wechseljahren, also bis etwa zum 50. Lebensjahr, schützt das körpereigene Östrogen die Gefäße und Frauen haben zumeist einen niedrigeren Blutdruck als gleichaltrige Männer. Denn das Östrogen wirkt auch an den Zellen, die die Blutgefäße auskleiden, und macht sie weich. Dadurch entspannen sich die Blutgefäße, was den Blutdruck senkt. Während der Wechseljahre, wenn der Östrogenspiegel sinkt, lässt die Schutzwirkung nach. In der Lebensphase danach ist der Östrogenspiegel so niedrig, dass keine Schutzwirkung mehr gegeben ist. Bei vielen Frauen steigt der Blutdruck dann stark, in ähnliche Höhen wie bei Männern.

Therapie bei Bluthochdruck: Gewohnheiten ändern!

Gegen Bluthochdruck lässt sich eine ganze Menge selber tun: Rauchstopp, Bewegung, richtige Ernährung

und Entspannung sind die natürliche Basis jeder Blutdrucktherapie. Pro zehn Kilogramm Gewichtsabnahme sinkt der Blutdruck um etwa 12/8 mmHg. Insbesondere das Bauchfett muss weg. Ernährungsmedizinische Schwerpunktpraxen bieten eine umfassende Begleitung. Während Blutdruckpatienten früher ausschließlich zu moderatem Ausdauersport geraten wurde, gehört heute unter bestimmten Voraussetzungen auch moderates Krafttraining auf den Trainingsplan. Insbesondere isometrische Übungen scheinen laut einer englischen Studie besonders wirksam gegen Hochdruck. Der Besuch einer Herzschule oder die Anmeldung in einer Herzsportgruppe kann helfen, gemeinsam mit anderen die Lebensgewohnheiten positiv zu verändern.

Bewegung hilft, Stress abzubauen. Sinnvoll sind auch Entspannungsübungen wie autogenes Training, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung.

Mit richtiger Ernährung den Blutdruck senken

Falsche Ernährung ist ein Hauptgrund für Bluthochdruck. Übergewicht erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme. Zur gesunden Ernährung gehören ausreichend Gemüse, Obst und Fisch, weniger Kochsalz. Von Säften oder Softdrinks lieber auf Wasser und Kräutertees umstellen, zudem wenig Alkohol trinken.

Medikamentöse Therapie als Ergänzung

Nur wenn alle Maßnahmen zu wenig bewirken, sind Medikamente angezeigt, die den Blutdruck senken – etwa ACE-Hemmer, AT1-Antagonisten, Diuretika und Kalzium-Antagonisten. Die individuelle Auswahl richtet sich nach dem Lebensalter und den Begleiterkrankungen. Es sollten bei der Therapie und bei der Entwicklung von Medikamenten geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigt werden, fordern Expertinnen und Experten: Frauen haben häufig ein geringeres Gewicht als Männer, auch ihre Verteilung von Muskulatur und Fettgewebe ist anders. Ältere Frauen haben zudem oft schon eine eingeschränkte Nierenfunktion und vertragen Medikamente nicht mehr so gut. Das sollten Medizinerinnen und Mediziner bei der Zusammenstellung der blutdrucksenkenden Medikamente berücksichtigen.

EXPERTE AUS DEM BEITRAG:

Prof. Dr. Florian Limbourg Medizinische Hochschule Hannover
Oberarzt, Koordinator Hypertoniezentrum Klinik für Nieren- und
Hochdruckerkrankungen [https://www.mhh.de/nephrologie/
ambulanzen/hypertoniezentrum](https://www.mhh.de/nephrologie/ambulanzen/hypertoniezentrum)

WEITERE INFORMATIONEN:

**Anleitung der Hochdruckliga zur Messung für Bluthoch-
druck-PatientInnen:** [https://www.hochdruckliga.de/fileadmin/
downloads/patienten/blutdruckpass/DHL-Messtipps-2023.pdf](https://www.hochdruckliga.de/fileadmin/downloads/patienten/blutdruckpass/DHL-Messtipps-2023.pdf)

➔ 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