Visite am 19. Januar 2021 im NDR Fernsehen

Essen für die Psyche: Abnehmen hilft bei Depressionen
Impfung gegen Corona: Wirkung und
Blutdruck: Im Winter richtig einstellen
Familiärer Brustkrebs: Krankheitsrisiko durch Genmutation
Winter- oder Eisbaden: Worauf muss ich achten?
Abenteuer Diagnose: Hypermobilität durch Bindegewebsschwäche

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

Essen für die Psyche: Abnehmen hilft bei Depressionen

Wer durch gesundes Essen abnimmt, kann auch seine psychische Gesundheit beeinflussen. Es scheint eine Verbindung zwischen dem Darm und dem Hirn zu geben.

Du bist, was du isst. Dieser Satz hat Gewicht. Denn was wir essen, hat möglicherweise Einfluss auf unser Wesen, unsere Stimmungen, auf psychische Erkrankungen wie eine Depression. Zumindest haben Forscher*innen weltweit immer mehr Hinweise darauf. Es scheint Verbindungen zu geben - zwischen dem Darm und dem Hirn. Demnach kann gesundes Essen, das zu einer Gewichtsabnahme führt, möglicherweise sogar unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Und zwar über das Glücksgefühl hinaus, das häufig mit weniger Gewicht einher geht.

Abnehmen würde der Psyche guttun - doch gerade diese steht einer Gewichtsabnahme oft im Weg: Bei Menschen mit Übergewicht ist die Kontrollfunktion des Stoffwechsels im Gehirn gestört. Um dauerhaft Gewicht zu reduzieren, muss diese Fehlsteuerung umprogrammiert werden - das kann mit Verhaltenstraining statt Diät gelingen.

Stören Entzündungen im Darm Kontrollfunktionen im Gehirn?

Forscher vermuten, dass der Darm von Übergewichtigen fatale Signale ans Gehirn sendet, die sie mehr essen lassen als gut ist. Übergewicht geht mit Entzündungen im Fettgewebe und im Darm einher. Vermutlich gelangen Entzündungsstoffe vom Darm ins Gehirn und stören dort unter anderem die Kontrollfunktion des Stoffwechsels. Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass es eine Verbindung zwischen der Zusammensetzung der Darmflora und Erkrankungen des Gehirns gibt. Forscher sprechen in diesem Zusamm enhang von der "Darm-Hirn-Achse". Der Zusammenhang konnte an Studien mit Mäusen nachgewiesen werden.

Gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem

Die Darmflora ist wichtig für die Verdauung, die Abwehr von Krankheitserregern und die Stärkung des Immunsystems. Sie besteht beim Menschen aus rund 1.000 Arten von Darmbakterien. Insgesamt bringen es die schätzungsweise etwa 100 Billionen Bakterien im Darm auf ein Gewicht von bis zu zwei Kilogramm. Jeder Mensch hat eine eigene, individuelle Zusammensetzung der Darmflora, die vor allem durch die Ernährung und

immunologische Prozesse beeinflusst wird. Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Zusammensetzung der Darmflora schützende und krank machende Effekte haben kann.

Die richtige Ernährung für den Darm wichtig

Die Darmflora lässt sich über die Ernährung günstig beeinflussen:
· durch Präbiotika und Probiotika, zum Beispiel in Joghurt
· durch ballaststoffreiche Kost, die im Dickdarm zersetzt und zu organischen Säuren fermentiert wird. Vorteilhaft ist zum Beispiel der Ballaststoff Inulin, der zum Beispiel in Chicorée, Artischocken und Pastinaken reichlich enthalten ist.
· durch Milchsäure, etwa in Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Sauerkraut, Sauerteig und Brottrunk

Verhaltenstraining und Abnehm-App statt Diät

An der Steuerung von Appetit und Essverhalten sind zahlreiche Hormone beteiligt, die direkt im Gehirn wirken. Die Signale kontrollieren den gesamten Stoffwechsel. Bei Menschen mit Übergewicht ist die Kontrollfunktion oft gestört: Selbst wenn dem Körper ausreichend Kalorien zur Verfügung stehen, gibt das Gehirn den Befehl zu essen. Langfristiges Verhaltenstraining kann dazu führen, dass sich die hormonellen Regelkreise im Gehirn wieder einpendeln - dabei kann auch eine entsprechende Abnehm-App für Apple und Android helfen, die von der Universität Lübeck entwickelt wurde und über das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) für jeden kostenfrei angeboten wird.

Grundregeln zum Abnehmen ohne Druck beherzigen

Die Nahrungsaufnahme sollte sich an der natürlichen Regulation im Gehirn orientieren. Doch das müssen Übergewichtige oft erst wieder lernen. Statt eine Diät zu machen, sollte man das Abnehmen ohne Druck wie ein Training angehen und diese Grundregeln beherzigen:
· Regelmäßig essen, um Heißhunger zu vermeiden.
· Kein Verbot bestimmter Lebensmittel, wenn man Appetit darauf hat.
· Nicht aus emotionalen Gründen essen, zum Beispiel Stress oder Trauer.
· Sich bei Appetit außerhalb der drei Hauptmahlzeiten fragen, warum man gerade jetzt essen will - den wahren Grund erkennen und sich anders belohnen oder ablenken.
· Mit dem Essen aufhören, wenn man satt ist.
· Langsam an kleinere Portionen gewöhnen, ohne nach dem Essen noch hungrig zu sein.
· Das Gewicht langsam, aber kontinuierlich reduzieren.
· Essen als etwas Positives wahrnehmen (statt: "Ich darf das eigentlich nicht").
· Frustessen vermeiden, Lebensfreude und Selbstzufriedenheit erhöhen.
· Regelmäßig ausreichend schlafen.

Nahrungsmenge reduzieren: Mit kleinen Tricks weniger essen

Übergewicht entsteht häufig, weil erlernte Gewohnheiten dick machen, zum Beispiel den Teller stets leer zu essen. Experten empfehlen deshalb:
· Essen auf kleinem Geschirr anrichten: So wirken kleine Portionen größer.
· Teller zuerst mit Salat oder Gemüse füllen, die andere Hälfte mit Fisch, Fleisch und Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln.
· Lebensmittel mit großem Volumen essen, also zum Beispiel mehr Paprika als Kartoffeln.

· So lange wie möglich kauen und dabei das Besteck weglegen.
· Beim Essen in Gesellschaft am langsamsten Esser orientieren. Das Sättigungsgefühl ist träge: Es setzt erst nach 15 bis 20 Minuten ein.

Experten zum Thema

Prof. Dr. Dipl.-Päd. Kerstin Oltmanns, Direktorin
Sektion für Psychoneurobiologie Center of Brain, Behavior and Metabolism
Universität zu Lübeck
Ratzeburger Allee 160
23562 Lübeck
www.pnb.uni-luebeck.de/psychoneurobiologie.html

Prof. Dr. Kamila Jauch-Chara, Ärztliche Direktorin
Zentrum für Integrative Psychiatrie – ZIP gGmbH
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel
Niemannsweg 147
24105 Kiel
www.zip.uksh.de

Prof. Dr. Matthias Laudes, Oberarzt
Bereichsleitung Endokrinologie, Diabetologie und Klinische Ernährungsmedizin
Klinik für Innere Medizin I
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel
Arnold-Heller-Straße 3
24105 Kiel
www.uksh.de/innere1-kiel/

Weitere Informationen

UKSH - Abnehm-App ohne Diät
Apple: https://apps.apple.com
Android: https://play.google.com

Corona: Wie wirkt die Impfung?

Die Impfung gegen das Corona-Virus: Einige können es kaum abwarten geimpft zu werden, andere haben Vorbehalte oder sogar Angst. Wie wirkt die Impfung und welche Nebenwirkungen gibt es?

Viele Menschen warten sehnsüchtig auf ihren Corona-Impftermin, denn sie wissen: Nur die Impfung kann die Krise beenden. Andere jedoch haben Vorbehalte. Die sind aber unbegründet, wenn man versteht wie die Impfung funktioniert.

Was wird eigentlich gespritzt?

Das Corona-Virus besitzt an der Außenhülle sogenannte Spike-Proteine. Über sie dringt das Virus in die menschliche Zelle ein. Im Innern des Virus liegt sein Erbgut, also der Bauplan für das Virus: die mRNA. Für die Impfung wird nur der Teil des Bauplans isoliert, der für das

Spike-Protein zuständig ist. Diesen Teil der mRNA können Forscher vervielfältigen und mit Fett umhüllen - das ist der Impfstoff, der in den Arm injiziert wird. Die Zellen rund um die Einstichstelle enthalten nach der Impfung den Bauplan für das Spike-Protein und fangen an, es zu produzieren und freizusetzen.

Das Gute an dieser Impfung ist, dass das Spike-Protein allein völlig ungefährlich ist – und der Bauplan für den Rest des Virus gar nicht gespritzt wird. Das ist ein enormer Vorteil gegenüber herkömmlichen Impfungen mit toten oder abgeschwächten Viren.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Das Immunsystem erkennt die produzierten Spike-Proteine als fremd und beginnt damit, passende Antikörper zu bilden. Die Abwehrkräfte zu mobilisieren, dauert ein paar Tage. In dieser Zeit merken manche Menschen, dass ihr Körper arbeitet: Der geimpfte Arm schmerzt, manche fühlen sich schlapp oder bekommen leichtes Fieber. Das zeigt: Das Immunsystem ist aktiv. Das kann unangenehm sein, aber die Alternative zur Impfung ist eine Krankheit, deren Symptome wesentlich schlimmer sind als die Nebenwirkungen. Kommt man nach der Impfung mit Coronaviren in Kontakt, erkennt das Immunsystem das Virus anhand des Spike-Proteins sofort und bekämpft es, bevor es sich im Körper ausbreiten kann.

Nebenwirkungen wie bei der Impfung gegen Schweinegrippe?

Viele haben Angst vor Nebenwirkungen - wie sie beispielsweise bei der Impfung gegen die Schweinegrippe H1N1 2010 aufgetreten sind: Einige Wochen nach dieser Impfung litten einige Menschen unter der Schlafkrankheit (Narkolepsie). Allerdings war Narkolepsie auch ein Symptom der Schweinegrippe selbst. Sie betrifft aber nur Menschen, die eine genetische Veranlagung dazu haben.

Darum litten nur sehr wenige Menschen unter dieser Nebenwirkung. Die Fälle traten zudem innerhalb von sechs Wochen nach der Impfung auf. Das war auch bei allen Impfungen so, bei denen es jemals Langzeitwirkungen gab: Sie haben sich in der Regel innerhalb von spätestens acht Wochen gezeigt.

Langzeitfolgen nach der Impfung sind extrem selten

Das ist der Grund, weshalb man bei Coronavirus-Impfungen vor der Zulassung mehr als zwei Monate abwartete. Anders als ein Medikament kann eine Impfung sich nämlich nicht über Wochen im Körper anreichern, sondern wird schnell wieder abgebaut. Einmal verabreicht, zeigt sie rasch ihre Wirkung und gegebenenfalls auch Nebenwirkungen. Langzeitfolgen sind also nicht deshalb schwer aufzuspüren, weil sie erst spät eintreten, sondern weil sie extrem selten sind.

Ist der Impfstoff ausreichend getestet?

Viele Menschen fürchten den Impfstoff auch, weil die Zeit bis zur Zulassung viel kürzer war, als bei anderen Impfstoffen. Doch die verkürzte Frist hat einen einfachen Grund: Während der Pandemie haben sich auf der ganzen Welt gleichzeitig sehr viele Menschen mit dem Coronavirus infiziert. Es hat also nicht lange gedauert, bis man gesehen hat, dass sich unter den Studienteilnehmern fast ausschließlich diejenigen Menschen infiziert haben,

denen eine Scheinimpfung ohne Wirkstoff (Placebo) gespritzt wurde. Es wurden außerdem viel mehr Menschen gleichzeitig in Studien geimpft und untersucht, denn es stand mehr Geld für Studien zur Verfügung.

Experten zum Thema

Dr. Martin Moder Molekularbiologe, Wissenschaftskabarettist, Autor
Video: „Warum die RNA-Impfung dein Erbgut nicht verändert“
https://www.martinmoder.at/medien

Prof. Dr. Helga Rübsamen-Schaeff, Chemikerin, Virologin
Vorsitzende des Beirates der AiCuris Antiinfective Cures GmbH
Friedrich-Ebert-Straße 475
42117 Wuppertal
www.aicuris.com

Blutdruck: Im Winter richtig einstellen

Wer hohen Blutdruck (Hypertonus) hat, merkt dies bei winterlichen Temperaturen häufig besonders. Denn Kälte, Stress, Aufregung und Bewegungsmangel können den Blutdruck gefährlich steigern.

Kälte ist Gift für die Gefäße: Sie ziehen sich zusammen, vor allem in den Extremitäten kommt es zu Verengungen und damit zu einem erhöhten Widerstand für den Blutfluss. Die Folge ist eine Blutdrucksteigerung, die über längere Zeit Herz, Gehirn und Nieren massiv schädigen kann. Hinzu kommen vor allem in der Weihnachtszeit oft Stress in der Familie, allzu üppige Mahlzeiten und vor allem mangelnde Bewegung.

Tagebuch hilft bei Dosierung von Blutdrucksenkern

Gerade jetzt ist es umso wichtiger, dass ein behandlungsbedürftiger Hypertonus richtig eingestellt wird. Das bedeutet, dass die richtigen Blutdrucksenker-Tabletten in der richtigen Dosis und zur richtigen Zeit eingenommen werden. Viele Betroffene benötigen in der kalten Jahreszeit eine höhere Dosis als im Sommer. Diese Anpassung darf aber keinesfalls allein durchgeführt werden, sondern immer nur unter ärztlicher Kontrolle. Bei der Einstellung hilft ein Blutdruck-Tagebuch: Jeden Monat messen die Betroffenen über eine Woche lang täglich morgens nach dem Aufstehen und ihren Blutdruck und tragen die Werte in eine Tabelle ein. Damit erhält der Arzt repräsentative Daten, anhand derer er die Therapie planen und justieren kann.

Blutdruck richtig messen und mit App auswerten

Wichtig ist dabei, in Herzhöhe mit einem von der Hochdruckliga zertifizierten Messgerät zu messen und nicht in besonderen Situationen wie nachts oder bei Schmerzen, denn dann sind die Werte ohnehin besonders hoch. Die kostenlose Gesundheitscoaching-App "Manoa", entwickelt mit der Medizinischen Hochschule Hannover, kann die Auswertung unterstützen und begleiten.

Blutdruck-Werte in der Arztpraxis oft höher

Auch wenn das regelmäßige Kontrollieren des Blutdrucks wichtig ist, dürfen sich die Betroffenen durch einzelne Werte nicht verrückt machen lassen. Denn das treibt den Blutdruck noch zusätzlich in die Höhe. Wegen der Aufregung sind in der Arztpraxis gemessene Werte auch in der Regel etwas höher als zu Hause. Während der zu Hause gemessene Blutdruck unter 135:85 liegen sollte, liegt dieser Grenzwert in der Praxis bei bis zu 140:90 mmHg.

Der Blutdruck ist dynamisch und zeigt immer wieder mal Ausreißer nach oben oder unten. Das ist normal und darf nicht überbewertet werden. Wer sich leicht darüber aufregt, kann mit Meditation, Yoga oder Entspannungstechniken das Stresslevel senken. Bewegung ist die beste Gegenmaßnahme.

Bewegung senkt den Blutdruck

Ist der Blutdruck mal höher als erwartet, lässt er sich oft auch ohne zusätzliche Medikamente schnell senken: mit Bewegung. Ein strammer Spaziergang um den Block oder eine kleine Radtour ist die beste Eigentherapie, um den Blutdruck wieder in den Griff zu bekommen. Neben dem Sofort-Effekt kann ein Ausdauertraining wie regelmäßiges Laufen oder Walken (mindestens jeden zweiten Tag für länger als 30 Minuten) oder ein Ergometertraining die Blutdruckwerte dauerhaft um 5 mmHg senken.

Durch die Bewegung wird der Kreislauf aktiviert, die Gefäße weiten sich, die Muskeln ziehen Sauerstoff und Nährstoffe aus dem Blut, der Gefäßwiderstand sinkt und mit ihm der Blutdruck. Das alles passiert innerhalb von Minuten.

Auf richtige Ernährung achten: Mediterrane Kost

Neben der regelmäßigen Bewegung kann auch die richtige Ernährung die Hypertonus-Therapie unterstützen: Mediterrane Kost mit guten Ölen, salzarm, kaliumreich und mit vielen Ballaststoffen hat sich als besonders gesund für die Gefäße erwiesen.

Symptome bei hohem Blutdruck erkennen

Bei einem systolische Blutdruckwert von mehr als 180 mmHg über längere Zeit oder Symptomen wie Kopfschmerzen, Atemnot, Druck auf der Brust, Sehstörungen oder Schwindel, sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Experten zum Thema

Prof. Dr. Florian Limbourg, Oberarzt Koordinator des Hypertoniezentrums
Klinik für Nieren- und Hochdruckerkrankungen
Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover
www.mhh.de/nephrologie

Dr. Robin J. Kettner, Facharzt für Innere Medizin
Praxis Obereider
Pastor-Schröder-Straße 12-14
24768 Rendsburg

(04331) 14 06-0
www.praxis-obereider.de

Weitere Informationen Manoa-App der Medizinischen Hochschule Hannover
www.mhh.de/

Familiärer Brustkrebs: Krankheitsrisiko durch Genmutation

Familiärer Brust- und Eierstockkrebs ist die Folge einer Genmutation und sorgt für ein erhöhtes Risiko zu erkranken. Zudem erkranken Frauen, die diese Genveränderung in sich tragen, deutlich früher.

BRCA 1 oder BRCA 2 - dahinter verbirgt sich eine gefährliche Genmutation, die ein vielfach erhöhtes familiäres Risiko, an Brust- oder Eierstrockkrebs zu erkranken, verursacht. Fünf Prozent aller Brustkrebsfälle sind Folge dieser Genmutationen. Betroffene Frauen fühlen sich mit der Diagnose häufig alleingelassen, denn es gibt Defizite und Lücken im deutschen Gesundheitssystem.

Bei Genmutation Brüste in OP vorsorglich entfernen?

Die Nachricht, die Genmutation BRCA 1 oder BRCA 2 in sich zu tragen, macht den betroffenen Frauen oftmals psychisch schwer zu schaffen. Viele fragen sich zum Beispiel, ob sie sich vorsichtshalber die Brüste in einer OP entfernen lassen sollten. Denn das Risiko, mit diesem Gendefekt an einem Tumor in der Brust (Mammakarzinom) zu erkranken, ist wesentlich höher: Betroffene haben ein lebenslanges Risiko von 50 bis 80 Prozent an Brustkrebs zu erkranken - zudem sind familiär-bedingte Tumore aggressiver und wachsen schneller. Zusätzlich besteht eine Wahrscheinlichkeit von 60 Prozent, dass die zweite Brust ebenfalls erkrankt - sowie ein Risiko von 10 bis 40 Prozent auch an Eierstockkrebs zu erkranken.

Brustkrebs tritt bei erblicher Veranlagung früher auf

Dazu kommt: Frauen mit erblicher Veranlagung erkranken deutlich früher, nämlich meist weit vor dem 50. Lebensjahr, an Brustkrebs. Dabei ist das Risiko umso höher, je früher die Erkrankung bei Familienmitgliedern aufgetreten ist - per Genanalyse lässt es sich individuell bestimmen.

Vorsorgeuntersuchungen bei erblichem Brustkrebs

Die normale gesetzliche Vorsorge ist für Frauen mit der Diagnose BRCA-1- oder BRCA-2-Genmutation nicht ausreichend. Sie haben Anspruch auf eine intensivierte Früherkennung und Hochrisikovorsorge. Folgende Untersuchungen stehen Betroffenen mit einem Risiko für erblichen Brustkrebs zu:
· ab 25 Jahren alle sechs Monate ein Ultraschall
· einmal jährlich ein MRT
· ab 40 Jahren mindestens alle zwei Jahre eine Mammografie

Früherkennung meist nur in klassifizierten Zentren möglich

Soweit jedenfalls die Theorie - denn häufig werden den Frauen keine dieser Vorsorgeuntersuchungen angeboten oder sogar verweigert. Der fachliche Umgang vieler niedergelassener Gynäkologen und Radiologen mit den betroffenen Frauen sei nicht nachvollziehbar, mahnen Experten. Die Mediziner wissen oft nichts von den Vorsorgeansprüchen und sind schlecht aufgeklärt über die Möglichkeiten der intensiven Früherkennung inklusive MRT. Die gibt es allerdings auch nur in speziellen von der Deutschen Krebshilfe klassifizierten Zentren - größtenteils in Unikliniken, die auch wissenschaftlich im Bereich familiärer Brust- und Eierstockkrebs arbeiten.

Es ist zudem keine Regelleistung, sondern handelt sich um eine übergeordnete Versorgung, außerhalb der kassenärztlichen Versorgung. Doch nicht alle gesetzlichen Krankenkassen haben mit diesen Zentren einen Vertrag geschlossen, von denen es auch nur 23 in ganz Deutschland gibt. Viele Frauen müssen sich also selbst kümmern und oftmals weite Wege in Kauf nehmen, um sich in einem speziellen Zentrum von Humangenetikern beraten zu lassen.

Expertinnen zum Thema

Prof. Dr. Isabell Witzel, MPH, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Leitung Brustzentrum
Leitung Zentrum für familiären Brust- und Eierstockkrebs
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52
20246 Hamburg
www.uke.de/kliniken-institute/zentren/brustzentrum

Dr. Astrid Preuße, Fachärztin für Humangenetik Gemeinschaftspraxis für Humangenetik GbR
Altonaer Straße 61-63
20357 Hamburg
www.dna-diagnostik.hamburg

Weitere Informationen

BRCA-Netzwerk e.V. Geschäftsstelle
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
(0228) 338 89-100
www.brca-netzwerk.de

Deutsches Konsortium Familiärer Brust- und Eierstockkrebs
www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de

Winter- oder Eisbaden: Worauf muss ich achten?

Eisbaden oder Winterbaden stärkt das Immunsystem und ist gut für die Psyche. Doch es gibt Regeln zu beachten. Insbesondere Menschen mit Vorerkrankungen sollten sich vorher vom Arzt beraten lassen.

Eis- oder auch Winterbaden ist nichts für Feiglinge: Während man beim Eisbaden für Sekunden oder wenige Minuten ins eisige Nass eintaucht, gehören beim Winterbaden meistens auch Schwimmzüge dazu. Was für viele unvorstellbar ist, weckt bei Liebhabern des Kälteschocks pure Lebensfreude - und sie schwören auf die gesundheitlichen Effekte.

Winterbaden stärkt das Immunsystem

Kaltbaden ist zwar noch wenig erforscht, aber es gibt eine Studie, die eine positive gesundheitliche Wirkung belegen. Beim Eintauchen ins eisige Wasser ziehen sich die Hautgefäße zusammen und das Blut wird im Körperkern zentralisiert, um die Körpertemperatur zu halten.

Steigt man aus dem Wasser, weiten sich die Gefäße und es kommt zu einer verstärkten Durchblutung (reaktive Hyperämie). Dieses Zusammenziehen und Weiten ist ein sehr gutes Training für die Gefäße. Die stärkere Durchblutung der Muskulatur und des Körperkerns führen zu einem wohligen Gefühl. Durch den Wechsel von Kälte und Wärme wird auch das Immunsystem stimuliert: Viele Fans des Kaltbadens berichten, dass sie nicht mehr so oft krank würden.

Der Kälteschock ist gut für die Psyche

Der Kälteschock hat auch positive Auswirkungen auf die Psyche: Beim Eintauchen ins eisige Wasser werden Adrenalin und Endorphine freigesetzt. Viele berichten daher von einem euphorischen Glücksgefühl nach dem Bad - das sie Tag für Tag wieder ins kalte Nass lockt.

Gesunder Kreislauf ist wichtig

Achtung: Bevor man ins kalte Wasser geht, sollte man sich einmal durchchecken lassen. Besonders Menschen mit Vorerkrankungen müssen vorsichtig sein. Denn nicht nur Mut und gute Nerven sind gefragt, wenn man mit dem Kaltbaden beginnen möchte - auch ein gesunder Kreislauf ist wichtig. Wer unter Herz- oder Gefäßproblemen leidet, für den ist das kalte Wasser tabu. Zum Beispiel kann die Kälte bei Durchblutungsstörungen am Herzen dort eine lebensgefährliche Gefäßverengung auslösen. Wichtig auch: Wegen der Gefahr des Unterkühlens darf man nicht zu lange im kalten Wasser bleiben und sich danach auch nicht zu schnell aufwärmen - sonst macht der Kreislauf schlapp.

Tipps zum Winterbaden

· Als Training kalt duschen und dabei langsam und gleichmäßig ein- und ausatmen. Dann das Wasser nach und nach immer kälter stellen. Ziel ist es, die Atmung bei kaltem Wasser zu kontrollieren und nicht hektisch zu atmen. Das Eintauchen ins eisige Wasser ist dann nicht so schmerzhaft
· Einsteiger sollten nicht einfach ins eiskalte Wasser springen, sondern langsam hineinsteigen
· Nie alleine: Beim Kaltbaden sollte man stets in einer Gruppe oder mindestens zu zweit sein – denn es besteht immer die Gefahr, einen Kälteschock zu erleiden.
· Nur kurz: Das eisige Bad sollte nicht länger als fünf Minuten dauern – anschließend sofort warme Kleidung anziehen.
· Kopf und Haare schützen: Mütze oder Badekappe tragen und nicht untertauchen – denn

über den Kopf geht sehr viel Wärme verloren. Auch Handschuhe können die Kälte etwas erträglicher machen.

Experte zum Thema

Prof. Dr. Burkhard Weisser
Facharzt für Innere Medizin/Sportmedizin
Leitung Arbeitsbereich Sportmedizin und Trainingswissenschaft Institut für Sportwissenschaft (ISW)
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Olshausenstraße 74, Kiel (0413) 880-37 75
www.sportwissenschaft.uni-kiel.de

Abenteuer Diagnose: Hypermobilität durch Bindegewebsschwäche

Herausspringende Kniescheibe oder häufiges Stolpern sind Symptome beim Ehlers-Danlos-Syndrom. Wer unter der Krankheit leidet, hat eine angeborene Bindegewebsschwäche, die nicht heilbar ist.

Die extreme Biegsamkeit ihrer Gliedmaßen ist bei einigen Menschen ein Zeichen mangelnder Stabilität ihrer Gelenke und Bänder. Die Betroffenen leiden oft unter herausspringenden Kniescheiben oder sie stolpern und fallen häufig. Schuld ist eine seltene Erbkrankheit: das Ehlers-Danlos-Syndrom (auch: Paganini-Syndrom).

Gelenk lässt sich in alle Richtungen überstrecken

Es handelt sich um eine angeborene Bindegewebsschwäche, die genetisch bedingt, also nicht heilbar ist. Hauptmerkmal dieser Erkrankung ist eine Überbeweglichkeit der Gelenke durch schwaches Bindegewebe in den Sehnen und der Gelenk-Kapsel. Die dünnen Bindegewebsfäden sind nicht straff genug. Daher lässt sich das Gelenk zu sehr in alle Richtungen überstrecken. Durch diese Überbeweglichkeit werden Knorpelstellen auf Dauer stark belastet, die dafür gar nicht vorgesehen sind. Die Gelenke entzünden sich, bilden später Arthrose. Die Hände können krampfen, Betroffene können sich nicht lange auf den Beinen halten. Sie sacken in sich zusammen, weil sie die Körperspannung nicht lange halten können.

Symptome: Auch innere Organe und die Haut betroffen

Neben dem Bewegungsapparat ist die Haut der Patienten sehr stark betroffen: Sie ist extrem weich, trocken und sehr verletzlich. Auch die inneren Organe werden in Mitleidenschaft gezogen. So kann es im Magen-Darm-Trakt zu Aussackungen kommen, das Lungenstützgewebe ist nicht mehr so stabil und sogar die Augen können betroffen sein.

Hilfsmittel zur Stabilisierung

Menschen mit Ehlers-Danlos-Syndrom wird zuerst geholfen, ihre Gelenke zu stabilisieren: Einerseits über intensive Krankengymnastik, um die muskuläre Stabilisierung zu fördern, andererseits über äußere Schienen, Orthesen und Manschetten, die die Gelenke von außen

stabilisieren. Bei schweren Fällen sind Hilfsmittel zur äußeren Stabilisierung, wie ein Korsett, als Stütze gegen das Zusammensacken besonders wichtig.

Experten zum Thema

Dr. Rainer Sass, Facharzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie
MVZ Gesundheitszentrum Quickborn
Ziegenweg 4
25451 Quickborn
www.gesundheitszentrum-quickborn.de

Prof. Dr. Ralf Oheim, Oberarzt
Institut für Osteologie und Biomechanik
Zentrum für Experimentelle Medizin
Lottestraße 59
22529 Hamburg
www.uke.de/kliniken-institute/institute/osteologie-und-biomechanik

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