

SENDUNG VOM 25.10.2022



- 1 PILZVERGIFTUNG:**
SYMPTOME ERKENNEN, SCHNELL HANDELN
- 2 PARODONTITIS:**
SYMPTOME, BEHANDLUNG, VORBEUGUNG
- 3 JOHANNISKRAUT:**
STIMMUNGSAUFFELLER MIT
NEBENWIRKUNGEN
- 4 SCHMERZEN IN FÜßEN UND ZEHEN:**
ÜBUNGEN FÜR DIE FUßGESUNDHEIT
- 5 ALPHA-GAL-SYNDROM:**
FLEISCHALLERGIE NACH ZECKENSTICH

1 PILZVERGIFTUNG: SYMPTOME ERKENNEN, SCHNELL HANDELN

Der Knollenblätterpilz ist für mehr als 90 Prozent der tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen verantwortlich. Erste Vergiftungssymptome treten oft erst nach sechs bis zwölf Stunden auf.

Der Sommer war lang und trocken, darum ließen die Pilze dieses Jahr länger auf sich warten als sonst. Aber jetzt – nach den ersten kräftigen Regengüssen – sprießen sie überall. Und sie locken Scharen von Pilzsammlern in die Wälder. Das führt zu mehr Anrufen bei den Giftinformationszentren. Pilzvergiftungen sind nicht nur bei unerfahrenen Pilzsammlern ein Problem, sondern auch bei Kleinkindern, die auf dem Spielplatz oder im Garten in einem unbeobachteten Moment Pilze in den Mund stecken.

Giftige und ungiftige Pilze sehen sich oft zum Verwechseln ähnlich

Mehrere Tausend Pilzarten gibt es in Deutschland. Und obwohl viele von ihnen lecker aussehen, kann ihr Genuss lebensgefährlich sein. Daher empfehlen Expertinnen und Experten den Verzehr selbst gesam-

melter Pilze nur geübten Sammlern. Denn fast jeder essbare Pilz hat einen giftigen Doppelgänger. Bei der Identifizierung reicht es nicht, ausschließlich einem Pilzbestimmungsbuch oder einer App zu vertrauen, denn allein anhand von Fotos ist die Unterscheidung oft kaum möglich.

Pilz essbar oder nicht? Sachverständige helfen

Pilzsachverständige können dabei helfen zu entscheiden, ob ein Pilz essbar ist oder nicht. Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie hat bundesweit ehrenamtliche Pilzberater ausgebildet und geprüft. Denn landet der giftige Pilz aus Unkenntnis des Sammlers in der Pfanne und treten nach dem Verzehr Symptome wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auf, ist es im Nachhinein oft nicht leicht herauszufinden, um welchen Giftpilz es sich gehandelt hat. Gerade das ist im Ernstfall aber sehr wichtig, um schnell das richtige Gegenmittel zu finden, das das Pilzgift neutralisieren kann, bevor es Organe wie Leber und Nieren zerstört.

Knollenblätterpilz und Wiesenchampignon

Für mehr als 90 Prozent der tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen ist der Knollenblätterpilz verantwortlich. Aktuell treten Knollenblätterpilze in einigen Regionen in Norddeutschland in Massen auf, nicht

nur im Wald, sondern immer häufiger auch in städtischen Vorgärten. Und oft wachsen sie direkt neben essbaren Pilzen. Der Knollenblätterpilz wird häufig mit dem Wiesenchampignon verwechselt. Der Giftpilz hat unten eine deutlich abgesetzte Knolle. Er hat aber vor allem – und das ist das wichtigste Unterscheidungsmerkmal – weiße Lamellen. Der Champignon hingegen hat immer rosafarbene und später bräunliche Lamellen. Tückisch: Einem Teil der Knollenblätterpilze fehlt das typische Grün der Hutfärbung. Sie sind eher cremeweiß und daher besonders leicht mit essbaren Pilzen wie dem Birkenpilz oder Perlpilz zu verwechseln. Etwa ein Drittel aller Vergiftungen mit dem Knollenblätterpilz verläuft tödlich.

Leberversagen durch Verzehr von Knollenblätterpilzen

Die Gifte des Knollenblätterpilzes, die Amatoxine, zerstören die Leber. Erste Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle und Halluzinationen treten in der Regel erst sechs bis zwölf Stunden nach dem Verzehr auf. Und obwohl die Beschwerden dann zunächst zurückgehen, beginnen die Gifte bereits etwa 24 Stunden nach dem Verzehr die Leber zu zerstören. Im schlimmsten Fall kann eine Knollenblätterpilz-Vergiftung zum Leberversagen führen.

Knollenblätterpilz-Vergiftung behandeln

Innerhalb der ersten Stunden nach dem Verzehr von Knollenblätterpilzen müssen im Krankenhaus alle Pilzreste aus dem Magen-Darm-Trakt entfernt werden. Das aus der Mariendistel gewonnene Gegengift Silibinin (Legalon) kann die Aufnahme des Pilzgiftes in die Leberzellen verhindern. Nach der Magenspülung versuchen Ärztinnen und Ärzte mit hochdosierter medizinischer Kohle, das Gift des Knollenblätterpilzes im Körper zu binden und die Leberzerstörung zu stoppen. Die Behandlung muss so schnell wie möglich beginnen, denn mit der Zeit schreitet die Leberzerstörung immer weiter voran. Ist der Prozess nicht mehr aufzuhalten, hilft nur eine Lebertransplantation, bevor weitere Organe versagen, zum Beispiel die Nieren.

Pantherpilz und Perlpilz

Ein gefährlicher Doppelgänger ist der Pantherpilz. Er sieht dem Perlpilz, einem zum Beispiel in Sachsen sehr beliebten Speisepilz, sehr ähnlich – vor allem, wenn er noch jung ist. Daher kann es zu lebensbe-

drohlichen Irrtümern kommen, wenn beispielsweise Pilzsammler aus dem Erzgebirge in Norddeutschland Urlaub machen und dort statt des harmlosen Perlpilzes den Pantherpilz pflücken.

Gifthäubling und Stockschwämmchen

Auch der Gifthäubling ist für den Menschen gefährlich. Er ähnelt dem essbaren Stockschwämmchen, das an Stämmen von Laubbäumen wächst. Eine Verwechslung der beiden Sorten passiert deshalb, weil der Gifthäubling mittlerweile nicht mehr nur an den Stämmen von Nadelhölzern wächst, sondern auch an Laubbäumen.

Bei Verdacht auf Pilzvergiftung sofort ins Krankenhaus

Beim Verdacht auf eine Pilzvergiftung sollte man sich so schnell wie möglich in die Notaufnahme eines Krankenhauses begeben und das Giftinformationszentrum-Nord verständigen – Telefon: (0551) 192 40. Es ist ratsam, zur Untersuchung am besten Reste der verzehrten Pilze mitzubringen und alle an der Mahlzeit beteiligten Personen zu informieren.

Speisepilze nicht immer genießbar

Auch Speisepilze sind nicht ausnahmslos genießbar. Die meisten Pilzvergiftungen werden nicht durch Giftpilze verursacht, sondern durch Speisepilze, die bereits beim Sammeln faul sind, in Plastiktüten transportiert oder falsch gelagert werden. Die Symptome können denen einer echten Pilzvergiftung ähneln.

- Matschige oder madige Pilze dürfen nicht mehr gegessen werden, denn bei ihnen hat bereits die Zersetzung des Pilzeiweißes begonnen und das kann im schlimmsten Fall zu einer Lebensmittelvergiftung führen: Bakterien, Schimmelsporen und zersetztes Eiweiß lösen Durchfall, Fieber und Übelkeit aus.
- Viele Waldpilze, vor allem Steinpilze und Maronen, verderben ähnlich schnell wie rohes Hackfleisch oder Fisch und sollten innerhalb von 24 Stunden zubereitet werden. Die Reste höchstens einen Tag im Kühlschrank aufbewahren.
- Auch Schwermetalle können den Genuss von Waldpilzen trüben. Durch ihr feines Wurzelgeflecht verfügen Pilze über eine große Oberfläche, über die sie Stoffe aus dem Boden aufnehmen und den Boden regelrecht filtern. Auch Restprodukte aus

Industrie und Haushalt finden sich daher in den Fruchtkörpern der Pilze. Einige reichern Schwermetalle wie Kadmium, Blei oder Quecksilber an, die in hoher Konzentration zum Beispiel Schäden an den Nieren verursachen können.

- Waldpilze tragen nicht selten Eier des Fuchsbandwurms. Die sterben allerdings ab, wenn die Pilze ausreichend erhitzt werden.
- Generell sollte man nicht mehr als 250 Gramm Wildpilze pro Woche verzehren.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Andreas Schaper, Leiter des Giftinformationszentrums-Nord der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein (GIZ-Nord) Universitätsmedizin Göttingen Robert-Koch-Straße 40 37075 Göttingen www.giz-nord.de

Sandra Bernhardt, Pilzsachverständige DGfM Hamburg www.hansepilz.de

Prof. Dr. Julian Schulze zur Wiesch, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52 20246 Hamburg www.uke.de

Univ.-Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover www.mhh.de

Dr. Patrick Behrendt, Facharzt Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover www.mhh.de

Dr. Saskia Görgler, Pilzsachverständige DGfM, Tierärztin Fritz-Reuter-Straße 88 24159 Kiel 0177 2336577 www.dgfm-ev.de

Dr. Anita Engler, Pilzsachverständige DGfM Wasbek www.dgfm-ev.de

Dr. Oliver Duty, Landespilzsachverständiger Landesamt für Gesundheit und Soziales Mecklenburg-Vorpommern Standort Rostock Gertrudenstraße 11 18057 Rostock www.lagus.mv-regierung.de

2 PARODONTITIS: SYMPTOME, BEHANDLUNG, VORBEUGUNG

Parodontitis („Parodontose“) ist nicht nur eine Gefahr für die Zähne. Die chronische Zahnbettentzündung ist auch ein Risikofaktor z.B. für Herzkrankungen und Diabetes. So lässt sich Parodontitis behandeln.

Fast jeder zweite Mensch in Deutschland leidet im Laufe seines Lebens unter einer mehr oder weniger ausgeprägten Zahnbettentzündung. Der Fachbegriff ist Parodontitis, umgangssprachlich wird die Erkrankung auch Parodontose genannt. Typische Symptome einer Parodontitis sind rötlich bis bläulich verfärbtes Zahnfleisch und Zahnfleischbluten.

Da eine Parodontitis im Frühstadium aber nicht wehtut, bleibt sie ohne den jährlichen Check beim Zahnarzt leicht unentdeckt.

So entsteht Parodontitis

Siedeln sich Bakterien aus der Mundhöhle auf rauen Zahnbelägen aus Nahrungsresten und Speichelbestandteilen an, scheiden sie Säuren und Giftstoffe aus. Diese können eine fortschreitende Zahnfleischentzündung auslösen bis hin zur Entzündung des gesamten Zahnbettes mit einem im Röntgenbild sichtbaren Knochenabbau um den Zahn. Bei einer Parodontitis bilden sich tiefe Taschen am Zahnfleischrand, in denen Nahrungsreste hängen bleiben. Bakterien können sich in den Taschen optimal vermehren. Inzwischen ist bekannt, dass es auch eine genetische Vorbelastung, also eine erbliche Veranlagung für Parodontitis gibt, die bis zu 50 Prozent des Risikos ausmacht. Insbesondere bei jüngeren Betroffenen ist davon auszugehen, dass die erbliche Veranlagung bei ihnen eine Rolle spielt.

Bakterien verteilen sich im Körper

Eine Parodontitis gefährdet nicht nur Zahnfleisch und Zähne. Sie gilt auch als Risikofaktor für Herzkrankungen, Schlaganfall, Gefäßverschlüsse, Alzheimer, Parkinson, Rheuma und Diabetes:

- Eine Parodontitis beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und führt zu erhöhten Entzündungswerten im Blut.
- Durch die chronische Entzündung schwindet der Knochen und das Zahnfleisch zieht sich zurück, sodass die empfindlichen Zahnhälse freiliegen und Zähne wackeln.
- Bakterien können in die Blutbahn gelangen, Entzündungsstoffe im Körper verteilen und dadurch Schäden an Organen und Geweben verursachen. Sie können auch den Übertritt von Zuckermolekülen aus der Blutbahn in die Zellen behindern und so den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen.
- Auch der Blutdruck kann infolge einer Parodontitis ansteigen.

Risikofaktoren für Parodontitis

Zu den Risikofaktoren für Parodontitis zählen:

- schlechte Zahnpflege
- Zahnstein
- falsche Ernährung

- Rauchen
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes

Diagnose der Parodontitis

Die Zahnärztin oder der Zahnarzt kann ohne großen Aufwand bei der Routineuntersuchung den Grad einer möglichen Zahnbettentzündung ermitteln. Mit einer Spezialsonde lassen sich vorsichtig die Tiefe der einzelnen Zahnfleischtaschen ausmessen und die Blutungsneigung bestimmen. Die Ergebnisse werden in einem Index zusammengefasst, dem PSI (Parodontaler Screening-Index).

Es gibt vier Stufen. Bei PSI 1 und 2 liegt die Taschentiefe unter 3,5 Millimeter, bei PSI 3 kommen aber Zahnstein oder Beläge dazu, die gefährlich werden können. Bei einem PSI 3 besteht der Verdacht auf eine leichte bis mittelschwere Parodontitis, die Taschentiefen liegen zwischen 3,5 und 5,5 Millimeter. PSI 4 bedeutet eine mittelschwere bis schwere Parodontitis mit Taschentiefen über 5,5 Millimeter.

Ernährungsumstellung auf antientzündliche, zuckerarme Kost

Zur Ursachenbekämpfung bei Parodontitis gehört neben besserer Mundhygiene auch die Umstellung auf eine ausgewogene, antientzündliche Ernährung. Besteht bereits ein Diabetes, dann ist auf eine gute Einstellung des Blutzuckers zu achten. Hier hilft die Orientierung am Logi-Prinzip: Kohlenhydrate sind deutlich zu reduzieren, insbesondere Zucker – auch versteckter Zucker in industriell hergestellten Lebensmitteln – und helles Mehl.

Die richtige Ernährung beugt Parodontitis vor und ist Voraussetzung dafür, dass eine Zahnbettentzündung dauerhaft ausheilen kann. Ganz geheilt werden kann eine Parodontitis nur in sehr seltenen Fällen, aber durch geeignete Maßnahmen lässt sich ihr Wiederauftreten oft vermeiden.

Zahnreinigung und chirurgische Eingriffe gegen Parodontitis

Erst wenn die hartnäckigen Beläge beseitigt sind, hat das Zahnfleisch eine Chance abzuheilen. Um die Erkrankung zu bekämpfen, werden die Zahnbeläge (Plaques) im Wege einer professionellen Zahnreinigung (PZR) mechanisch entfernt.

Zahnfleischtaschen mit einer Tiefe von mehr als sieben Millimetern müssen chirurgisch gereinigt werden,

weil die Zahnpflegeinstrumente nicht alle betroffenen Stellen erreichen. Dabei wird das Zahnfleisch unter örtlicher Betäubung heruntergeklappt, um die Plaques und Ablagerungen darunter zu entfernen. Danach wird das Zahnfleisch wieder genäht. Anschließend erhält der Patient für einige Tage hochdosierte Antibiotika, um die Entzündung zu bekämpfen. Nach der Behandlung zieht sich das Zahnfleisch zusammen und legt sich an die Zähne an.

Kaltes Plasma gegen Parodontitis

In einigen Fällen kann eine Therapie mit kaltem Plasma eine Operation überflüssig machen. Kaltes Plasma ist Umgebungsluft, die mit Sauerstoff angereichert wird. Bei einer Plasmabehandlung wird zunächst der Zahnstein unter dem Zahnfleisch per Ultraschall entfernt. Im Anschluss setzt der Zahnarzt eine weiche Biss-schiene ein, die über einen Schlauch mit dem Plasma-gerät verbunden ist. Während der zehnmütigen Sitzung umflutet kaltes Plasma alle Zahnfleischflächen. Dabei zerstört es die Zellmembranen der Bakterien, deaktiviert Viren und reinigt die Wundflächen. Es soll auch die tiefen Zahnfleischtaschen erreichen. Pro Sitzung kostet eine Plasmatherapie etwa 45 Euro.

Parodontitis: Tipps zur Vorbeugung

- **Zahnzwischenräume reinigen:** Machen Sie sich die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume zur Gewohnheit – am besten entweder morgens oder abends. Verwenden Sie in jedem Zahnzwischenraum die passende Interdentalbürste. Vor allem bei größeren Zahnzwischenräumen, aber auch bei Brücken oder Zahnsparingen sind Interdentalbürsten besser geeignet als Zahnseide. Bei der Auswahl der passenden Bürsten und bei Fragen zur richtigen Anwendung helfen Prophylaxe-Assistenten und -Assistenten der Zahnärztinnen und Zahnärzte. Zwischen eng stehenden Zähnen ist Zahnseide eine gute Wahl.
- **Interdentalbürsten richtig anwenden:** Interdentalbürsten immer vollständig durch den Zwischenraum schieben, aber nicht mit Gewalt. In jedem Zahnzwischenraum die Bürste fünfmal hin- und herbewegen und immer wieder unter fließendem Wasser reinigen. Zum Schluss noch einmal gründlich abwaschen und zum Trocknen aufstellen. Interdentalbürsten müssen regelmäßig gewechselt werden.

- **Ölziehen schwemmt Bakterien aus:** Führen Sie täglich bis zu dreimal eine Mundspülung mit Schwarzkümmelöl durch. Dazu 1-2 TL Schwarzkümmelöl auf das Zahnfleisch geben und einreiben. Lassen Sie es einige Minuten einwirken und spucken den Rest anschließend aus. Sie können es auch mit entsprechenden Mundbewegungen durch die Zähne „ziehen“: Das sogenannte Ölziehen ist ein bekanntes ayurvedisches Naturheilverfahren. Schwarzkümmel enthält leicht antibakteriell wirkende ätherische Öle.
- **Grünen Tee trinken:** Wer regelmäßig grünen Tee trinkt, stärkt damit sein Zahnfleisch und kann laut einer japanischen Studie auch einer Parodontitis vorbeugen.
- **Rauchen aufgeben:** Raucher haben neben vielen anderen Risiken auch ein sechsmal höheres Risiko, an Parodontitis zu erkranken.
- Zahnärzte empfehlen, zweimal im Jahr eine **professionelle Zahnreinigung** durchführen zu lassen. Ihre Kosten werden zwar nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet, sie befreit die Zähne aber gründlich von Belägen. Sinnvoll ist auch eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt alle sechs Monate.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. med. dent. M.Sc. Friedrich Mauss, Zahnarzt, Parodontologie, Implantologie Winterhuder Weg 76a 22085 Hamburg (0 40) 227 95 05 www.zahnaerzte-mauss.de
Univ.-Prof. Dr. James Deschner, Direktor der Poliklinik für Parodontologie und Zahnerhaltung Universitätsmedizin Mainz Augustusplatz 2 55131 Mainz www.unimedizin-mainz.de
Charlott Luise Hell, Zahnärztin Poliklinik für Parodontologie und Zahnerhaltung Universitätsmedizin Mainz Augustusplatz 2 55131 Mainz www.unimedizin-mainz.de
Dr. med. dent. M.Sc. Jens Weusmann, Zahnarzt, DG PARO – Master of Science in Parodontologie und Implantattherapie Universitätsmedizin Mainz Poliklinik für Parodontologie und Zahnerhaltung Augustusplatz 2 55131 Mainz www.unimedizin-mainz.de

3 JOHANNISKRAUT: STIMMUNGS-AUFHELLER MIT NEBENWIRKUNGEN

Johanniskraut stärkt die Psyche und fördert die Wundheilung. Die Heilpflanze wirkt zum Beispiel als Tee, Kapsel oder Öl. Oft wird sie als Stimmungsaufheller eingesetzt. Allerdings hat sie auch Nebenwirkungen. Das echte Johanniskraut entfaltet seine Wirkung bei äußerlicher und innerlicher Anwendung. Aus seinen Blüten, Trieben und Blättern wird das begehrte Rot-Öl gewonnen. Außerdem gibt es Johanniskraut als Tee, Tinktur, Creme, Salbe, Tablette oder Kapsel.

Wirkung von Johanniskraut: Beruhigung für die Psyche

Die bekannteste Anwendung von Johanniskraut ist die als pflanzliches Antidepressivum bei leichten Verstimmungen bis hin zu mittelschweren Depressionen. Dafür wird es als hochkonzentrierter Extrakt in Form von Tabletten oder Kapseln eingenommen. Johanniskraut-Tee gilt als echter Stress-Killer. Er ist leicht entspannend, hilft bei mentaler Erschöpfung, aber auch bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe. Eine ähnlich entschlennigende Wirkung wird auch Johanniskraut-Tinktur zugeschrieben, wenn sie mehrmals täglich in Wasser verdünnt eingenommen wird. Die Tinktur lässt sich aber auch äußerlich anwenden: Sie fördert die Wundheilung (als Kompresse) und lindert Entzündungen, zum Beispiel pur auf Herpesbläschen getupft.

Anwendung zur Wundheilung und Schmerzlinderung

Das aus dem Johanniskraut gewonnene Rot-Öl gilt als eines der besten Heilöle. Es lindert Sonnenbrand, Muskel- und Nervenschmerzen wie zum Beispiel Hexenschuss, Trigeminusneuralgie oder Nackenverspannungen. Das blutrote Öl soll entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken sowie die Wundheilung fördern. Es lässt sich außerdem, ebenso wie Creme oder Salbe mit Johanniskraut, als Balsam für die Lippen oder zum Massieren der Füße einsetzen.

Johanniskraut als traditionelle Heilpflanze

Das echte Johanniskraut hat seit der Antike einen festen Platz in der Naturheilkunde. Es wird volkstümlich

auch Herrgottsblut oder Teufelsflucht (oder lateinisch *Hypericum perforatum*) genannt. 2015 wurde der natürliche Stimmungsaufheller zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Die Germanen verehrten es, für Paracelsus war Johanniskraut „eine Universalmedizin für den ganzen Menschen“.

Verglichen mit anderen Arzneipflanzen sind bestimmte Johanniskrautextrakte sehr gut in klinischen Studien untersucht. Johanniskraut enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe, etwa Flavonoide (antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe) und ätherische Öle. Für die Wirkung der äußeren Anwendung, etwa von Johanniskraut-Öl, gibt es zwar keine wissenschaftlichen Belege, weshalb es insoweit „nur“ als Mittel aus der Volksheilkunde gilt. Studien belegen aber, dass Johanniskraut besser stimmungsaufhellend wirkt als ein Placebo und sogar vergleichbar gut wie synthetische Antidepressiva – bei weniger Nebenwirkungen. Während Patientinnen und Patienten nach der Einnahme synthetischer Antidepressiva häufiger unter Mundtrockenheit, Verdauungsstörungen, Gewichtszunahme oder auch sexuellen Problemen leiden, treten solche Nebenwirkungen beim Johanniskraut kaum auf.

Johanniskraut bei leichten bis mittelschweren Depressionen

Der rote Pflanzenfarbstoff Hypericin und der sekundäre Pflanzenstoff Hyperforin sind die bekanntesten und am besten erforschten Inhaltsstoffe des Johanniskrauts. Hyperforin trägt zur antidepressiven Wirkung bei, indem es offenbar die neuronale Aufnahme von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin hemmt. So verändert sich die Konzentration dieser sogenannten Neurotransmitter, Botenstoffe im Gehirn, die eine Depression auslösen können, wenn sie ins Ungleichgewicht geraten.

Um antidepressive Wirkung zu entfalten, müssen Johanniskraut-Präparate allerdings 600 bis 900 Milligramm Pflanzenextrakt enthalten. Sie sind verschreibungspflichtig und in der Apotheke erhältlich. Die in Drogerien freiverkäuflichen Produkte enthalten dagegen Johanniskraut in Pulverform und sind für die Behandlung von Depressionen nicht ausreichend hoch dosiert.

Wichtig zu wissen ist, dass es etwas Zeit braucht, bis sich die Wirkstoffe der Johanniskraut-Präparate im Körper genügend angereichert haben, um eine spür-

bare Wirkung zu entfalten – es vergehen etwa zwei bis drei Wochen. Aber auch synthetische Antidepressiva benötigen einige Zeit, ehe ihre Wirkung einsetzt.

Johanniskraut: Nebenwirkungen und Wechselwirkungen

Johanniskraut kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen (phototoxische Wirkung), deshalb sollte man nach der Einnahme hochkonzentrierter Präparate die direkte Sonne meiden.

Vorsicht ist geboten bei der Einnahme anderer Medikamente. Johanniskraut-Präparate können deren Wirksamkeit beeinträchtigen, indem sie die Bildung eines bestimmten Enzyms anregen und so den Abbau der Arzneimittel in der Leber beschleunigen. Das kann dramatische Folgen haben, denn betroffen sind unter anderem:

- Antidepressiva
- Blutverdünner
- Herz-Kreislauf-Medikamente
- HIV-Medikamente
- Immunsuppressiva
- Anti-Baby-Pille

Vor der Einnahme hochdosierter Johanniskraut-Präparate sollte man sich daher unbedingt ärztlich oder in der Apotheke mit Blick auf die möglichen Wechselwirkungen beraten lassen. Auf keinen Fall darf Johanniskraut mit anderen Antidepressiva eingenommen werden, da es deren Wirkung aufheben kann.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Constanze Lohse, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizinerin Praxis Berliner Allee
Berliner Allee 15 22850 Norderstedt
www.praxis-berliner-allee.de

Daniela Wolff, Heilpraktikerin & Kräuterkraut-Praktikerin
Kräuter- und Pflanzenkurse in Hamburg, Friesland und Umgebung www.beifussfrau.de

Prof. Dr. Robert Fürst, Geschäftsführender Direktor
Goethe-Universität Frankfurt Institut für Pharmazeutische Biologie
Fachbereich Biochemie, Chemie und Pharmazie
Max-von-Laue-Straße 9 60438 Frankfurt am Main
www.uni-frankfurt.de/53344830/

WEITERE INFORMATIONEN:

Stiftung Warentest zu Johanniskraut-Präparaten
www.test.de/medikamente/wirkstoff/pflanzliches-mittel-johanniskraut-w473/

4

SCHMERZEN IN FÜßEN UND ZEHEN: ÜBUNGEN FÜR DIE FUßGESUNDHEIT

Wenn die Füße schmerzen, führt das nicht selten zu Problemen im ganzen Körper. Ein dynamisches Fußtraining kann Beschwerden lindern und vorbeugen. Sie tragen uns durch unser ganzes Leben, geben uns festen Halt, lassen uns gehen, stehen, rennen, springen und tanzen: unsere Füße. Doch oft widmen wir uns ihnen erst dann, wenn sie uns nicht mehr tragen oder uns Schmerzen bereiten.

Fußprobleme können den ganzen Körper betreffen

Fußfehlstellungen und Schmerzen in den Füßen verändern die Körperstatik mitunter erheblich, was sich über die Muskelketten und die Faszien bis hinauf zur Halswirbelsäule auswirken kann. Knie-, Nacken- und Rückenschmerzen können auch auf eine Fehlstellung der Füße zurückzuführen sein. Dazu gehören zum Beispiel:

- **Knick-, Senk-, Plattfuß:** Diese Fehlstellungen hängen in der Regel zusammen, bzw. sind kombiniert. Das Fußlängsgewölbe sinkt ab, gleichzeitig kippt der Fuß zur Seite und ein Knick-Senkfuß entsteht. Es kann in der Folge zu Beschwerden in den Knie- und Hüftgelenken kommen. Je nach Ausprägung können unklare Schmerzen in der Fußsohle und am inneren Fußrand auftreten. Ursache für die Fehlstellung sind häufig geschwächte Muskeln, Faszien und vor allem eine schwache hintere Schienbeinsehne, die an der Innenseite des Fußes entlang verläuft und das Fußgewölbe stabilisiert. Bei der Entstehung eines Plattfußes spielen oft monotone Tätigkeiten im Sitzen eine große Rolle. Selten liegt eine genetische Anlage vor.
- **Spreizfuß:** Beim Senk-Spreizfuß oder nur Spreizfuß senkt sich nicht das Längsgewölbe wie beim Plattfuß, sondern das Quergewölbe des Fußes ab. Die Mittelfußknochen zeigen nicht mehr nach vorne, sondern weichen immer mehr zur Seite ab, wodurch der gesamte Vorfuß absinkt und breiter wird, so dass der betroffene Fuß nicht mehr in die gewohnten Schuhe passt. Es kommt zur Ausbildung schmerzhafter Schwielen. Viele Betroffene haben das Gefühl, sie hätten immer Steinchen unter dem Fuß. Oft kommen weitere Probleme wie ein Hallux

valgus hinzu. Als Ursache gilt meist das Laufen in komfortabel gepolsterten Schuhen, das Muskeln und Faszien kaum noch fordert und zu einer zunehmenden Schwächung dieser Strukturen führt.

- **Hallux valgus (Ballenzeh):** Der erste Mittelfußknochen neigt sich deutlich zur Außenseite des Körpers, abgewinkelt von den anderen Zehen. Die Ursache liegt in einer Verformung des ersten Mittelfußknochens, die das Zehengelenk an den Fußrand drückt. Der große Zeh neigt sich zu den anderen hin, die auch verformt werden können. Die Haut über dem Gelenk ist oft gerötet und verdickt. Ein Hallux valgus ist sehr schmerzhaft und die meist weiblichen Betroffenen haben zunehmend Schwierigkeiten, passende Schuhe zu finden, weil ihr Fuß aufgrund der Schwellung immer mehr Platz benötigt. Ursache sind häufig genetische Anlage, ein schwaches Bindegewebe in Kombination mit falschen Schuhen. Einem Hallux valgus geht in der Regel ein Spreizfuß voraus.
- **Fersensporn:** Tritt beim Auftreten im Bereich der Ferse ein extrem starker Druckschmerz auf, als würde bei jedem Schritt ein Nagel in die Ferse gestochen, spricht dies für einen sogenannten Fersensporn, einen knöchernen Auswuchs am Fersenbein, der durch Überlastung, Fehlstellungen oder Übergewicht entsteht. Die Betroffenen leiden zudem nach dem Aufstehen oft unter einem morgendlichen Anlaufschmerz. Im Tagesverlauf nehmen die Schmerzen meist zunächst ab, unter Belastung aber wieder zu. Die Schmerzen in der Ferse verhindern, dass die Betroffenen den Fuß richtig abrollen.

Fußtraining gegen den Schmerz

Um all diese Probleme zu vermeiden, sind starke Füße wichtig – so, wie sie z.B. beim Barfußlaufen trainiert werden. Doch unser moderner Lebenswandel mit langen Zeiten im Sitzen, in engen Schuhen führt dazu, dass die Füße zu wenig gereizt und gefordert werden. Der Fuß wird schwächer, Fehlhaltungen und Überlastungen können sogar Knochen verformen. Einen Ausweg aus diesem Teufelskreis bietet tägliche Fußgymnastik. Sie stärkt die Muskeln, strafft das Bindegewebe, steigert die Beweglichkeit und wirkt so Fußfehlstellungen entgegen. Durch regelmäßiges, abwechslungsreiches Fußtraining lassen sich Fuß- und damit verbundene Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen oft lindern und das Gangbild verbessern.

Fußanatomie

Füße brauchen Abwechslung, um gesund zu bleiben. Je mehr Rezeptoren durch das Gehen auf verschiedenen Untergründen angesprochen werden, desto mehr wird die Muskulatur angeregt und der Fuß stabilisiert. Barfußlaufen auf Naturboden aktiviert diese Muskeln viel mehr als das Gehen in Schuhen, die nahezu alle Reize ausschalten. Wenn kein Barfußpfad oder professioneller Trainingsparcours zur Verfügung steht, können zum Beispiel auch unterschiedliche Teppiche, Kartons mit Gummischnitzeln, Körner, Reis oder Eierkartons als abwechslungsreiche Untergründe für das Fußtraining eingesetzt werden.

Faszientraining mit Ball oder Holzkugeln

Sowohl gesunde als auch kranke Füße können vom Rollen über einen Ball profitieren – beginnend am Großzehengrundgelenk mit Druck an der Fußinnenkante entlang bis zum Anfang der Ferse und wieder zurück. Dann ein paar Millimeter weiter Richtung Fußmitte wiederholen. Das löst die Faszie, belebt den Fuß und verbessert den Stoffwechsel. Sehr effektiv sind auch Übungen mit unterschiedlich großen Holzkugeln. Dabei beginnt man mit den größeren Kugeln und wechselt nach einiger Zeit zu den kleineren. Damit wird die Fußfaszie gezielt stimuliert und die Muskelspannung gesenkt.

„Zehengreifer“ kräftigt die Zehenmuskulatur

Sich mit den Zehen über einen geriffelten Untergrund nach vorn zu ziehen, ist ein sehr effektives Training für die Fußmuskeln.

Wer solche Übungen regelmäßig durchführt und möglichst häufig barfuß oder in Socken läuft, kann auf diese Weise die Muskulatur und den Bandapparat seiner Füße effektiv trainieren und so Fehlstellungen entgegenwirken und Schmerzen selbst lindern.

EXPERTINNEN ZUM THEMA:

Dr. Caroline Werkmeister, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie und Ärztliche Leiterin UKE Athleticum Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Ambulanzzentrum des UKE GmbH Martinistraße 52 20251 Hamburg www.uke.de
Stella Luise Arndt, Physiotherapeutin Praxis für Physiotherapie & Fußgesundheit Wacholderhof 6 9525 Uelzen www.stella-arndt.de

5

ALPHA-GAL-SYNDROM: FLEISCHALLERGIE NACH ZECKENSTICH

Fleisch vom Schwein, Rind und Lamm ist beliebt – nicht nur beim Grillen. Doch der Verzehr kann gefährliche Folgen haben, wenn eine Fleischallergie auftritt.

Fleischallergie: Symptome nach drei bis sechs Stunden

Eine Fleischallergie kann sich ganz plötzlich entwickeln, auch wenn man früher nie Probleme mit Fleisch hatte. Im Gegensatz zu anderen Allergien treten die Reaktionen nicht innerhalb von 20 bis 30 Minuten auf, sondern mit einer Verzögerung von drei bis sechs Stunden. Nicht selten kommen die Beschwerden mitten in der Nacht.

Symptome einer Fleischallergie

Die ersten Symptome sind meist Nesselsucht und Schwellungen der Lippen und Augen, manchmal auch der Zunge. Die Haut beginnt am ganzen Körper zu jucken, ist gerötet und von Quaddeln übersät. Im weiteren Verlauf kann es zu Unwohlsein bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen. Einige wenige Betroffene reagieren aber auch nur mit Magen-Darm-Beschwerden.

Ursache der Fleischallergie: Zuckermolekül

Alpha-Gal

Verantwortlich für die allergische Reaktion ist eine spezielle Substanz im Fleisch von Säugetieren: Galaktose-alpha-1,3-Galaktose (Alpha-Gal). Auch Milch und Molkereiprodukte sowie Arzneimittel und Medizinprodukte aus Säugetiergewebe (z.B. Herzklappen aus Materialien von Rind oder Schwein) enthalten Alpha-Gal und können zu allergischen Reaktionen führen. Das Immunsystem reagiert dabei nicht auf ein Eiweißmolekül wie bei Allergien auf Gräser oder Nüsse, sondern auf das Zuckermolekül Alpha-Gal.

Auslöser ist ein Zeckenbiss

Als Auslöser der Fleischallergie haben Wissenschaftler die Stiche bestimmter Zeckenarten entlarvt. Laut einer Studie gelangt Alpha-Gal dabei mit dem Speichel der Zecke in die menschliche Blutbahn. Beim Erstkontakt wird das Immunsystem auf das Molekül aufmerksam und wappnet sich für künftige Konfrontationen.

Gelangt jetzt Alpha-Gal durch den Verkehr von rotem Fleisch in den Körper, betrachtet das Immunsystem die Substanz als Feind und produziert Antikörper, die das Zuckermolekül ausschalten sollen.

Es kommt zu einer allergischen Reaktion: Die Gefäße weiten sich, Flüssigkeit gelangt in die Haut und bildet die juckenden Quaddeln. Mit der Zeit verschlimmert sich die allergische Reaktion in der Regel. Je länger ein Betroffener also Fleisch konsumiert, desto geringere Mengen davon lösen immer schwerere Symptome aus. Irgendwann genügen bereits Süßigkeiten, die Gelatine aus Rinderknochen enthalten, um eine schwere allergische Reaktion auszulösen.

Innereien enthalten besonders viel Allergen

Alpha-Gal kommt von Natur aus nicht im menschlichen Körper, wohl aber im Fleisch von anderen Säugetieren vor. Manche Fleischsorten enthalten besonders viel Alpha-Gal, zum Beispiel Innereien wie Schweineieren, Bries oder Leber. Sie sind besonders gefährlich für Fleischallergiker.

Alpha-Gal-Syndrom: Nachweis nur mit Bluttest

Mit dem herkömmlichen Pricktest auf der Haut lässt sich eine Fleischallergie nicht nachweisen. Dafür ist ein spezieller Bluttest erforderlich.

Therapie besteht im Fleischverzicht

Wer unter der Allergie leidet, muss künftig auf den Verzehr von rotem Fleisch verzichten. Weiterhin erlaubt sind Fisch und Geflügel, weil sie kein Alpha-Gal enthalten. Wer bereits auf Gelatine allergisch reagiert, sollte sich an vegan gekennzeichnete Lebensmittel halten – sie enthalten weder Gelatine noch andere Stoffe tierischen Ursprungs.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Joachim Weimer, Facharzt für Allgemeinmedizin
Praxis Reinfeld Mitte Hausärztliche Praxis Gemeinschaft
Paul-von-Schoenaich-Straße 29 23858 Reinfeld
www.praxis-reinfeld-mitte.de

Prof. Dr. Uta Jappe, Allergologin, Oberärztin und Leiterin der
Interdisziplinären Allergieambulanz Universitätsklinikum
Schleswig-Holstein, Campus Lübeck Medizinische Klinik III
Ratzeburger Allee 160 23538 Lübeck www.uksh.de
LGL Klinische und Molekulare Allergologie
Forschungszentrum Borstel Leibniz Lungenzentrum
Parkallee 35 23845 Borstel in Schleswig-Holstein
www.fz-borstel.de

Dr. Andreas Kleinheinz, Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Dermatologisches Zentrum Buxtehude Elbe-Klinikum Buxtehude
Am Krankenhaus 1 21614 Buxtehude www.elbkliniken.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.

An der Eickesmühle 15-19 41238 Mönchengladbach
(02166) 647 88 20 www.daab.de

➔ 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