

Visite am 08. Juni 2021 im NDR Fernsehen

Herdenimmunität: Ausweg aus der Corona-Pandemie
Wenn die Angst vor Long Covid die Seele krank macht
Arteriosklerose: Welche Rolle spielt Kalzium?
Wie der Darm den Cholesterinspiegel beeinflusst
Salatdressing – gesund und schmackhaft
Abenteuer Diagnose: Morbus Ormond

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

Herdenimmunität: Ausweg aus der Corona-Pandemie

Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass in Deutschland 80 bis 85 Prozent der Menschen geimpft sein müssten, um eine sogenannte Herdenimmunität gegen das Coronavirus zu erreichen.

Herdenimmunität bedeutet, dass in einer Region der Anteil der Geimpften in der Bevölkerung so hoch ist, dass das Coronavirus sich nicht mehr von einem zum anderen Menschen überträgt. Ungeimpfte könnten sich durch den Schutz der Herde dann nicht mehr infizieren, die Krankheit würde nach kurzer Zeit verschwinden.

Durch Mutationen höhere Impfquote für Herdenimmunität nötig

Zu Beginn der Pandemie gingen Expertinnen und Experten davon aus, dass eine Impfquote von rund 67 Prozent in Deutschland ausreichend wäre, um die Herdenimmunität zu erreichen. Allerdings hat sich das Coronavirus in der Zwischenzeit gewandelt: Die Mutationen aus Großbritannien, Brasilien, Südafrika oder Indien sind wesentlich effektiver in der Übertragung. Das heißt: Weniger Viren sorgen für eine größere Ansteckungsgefahr. Deshalb ist nach aktuellem Stand eine höhere Impfquote nötig. In Deutschland müssten rund 70 Millionen Menschen immun, also geimpft oder genesen, sein. Das bedeutet: Ohne dass die Jugendlichen einbezogen werden, ist eine Herdenimmunität nicht zu erreichen.

EMA lässt BioNTech-Impfstoff auch für Kinder und Jugendliche zu

Die Europäische Arzneimittelbehörde (EMA) hat den Corona-Impfstoff von BioNTech/Pfizer auch für Kinder und Jugendliche [ab zwölf Jahren zugelassen](#). Nach Aufhebung der Impfpriorisierung können sich nun auch Jüngere seit dem 7. Juni impfen lassen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat bisher für diese Altersgruppe aber noch keine Impfempfehlung gegeben.

Israel: Schon Impfquote von 60 Prozent zeigt Schutzwirkung

Aber auch wenn die Impfquote niedriger liegt, ist in der Bevölkerung ein gewisser Schutzeffekt sicher. Das zeigen aktuelle Daten aus Israel. Dort sind bereits über 60 Prozent der Bevölkerung geimpft und es zeigt sich: Die älteren Menschen schützen die jüngeren Jahrgänge - ohne eine vollständige Herdenimmunität erreicht zu haben.

Corona-Impfungen trotz niedriger Inzidenzen wichtig

Es ist wichtig, dass sich viele Menschen impfen lassen, um sich selber und andere zu schützen. Gerade jetzt im Sommer sinkt die Infektionsrate in schnellen Schritten. Doch die Expertinnen und Experten warnen: Die Pandemie ist noch nicht vorbei.

Wer sich gegen eine Corona-Impfung entscheidet, trägt ein hohes Risiko sich zu infizieren. Denn die Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus werden mit steigender Impfquote immer weiter zurückgefahren, das Virus bleibt aber. Es wird weiter in der Bevölkerung zirkulieren und in unerkannter Weise weiter unter der Decke des Immunschutzes verbreitet. Dann trifft es auf Menschen, die nicht durch eine Impfung immunisiert sind. Für diese ungeschützten Personen gelten weiter die Risikofaktoren wie Alter oder Grunderkrankungen. Expertinnen und Experten sind sich sicher: Im nächsten Winter wird es noch Fälle mit schwerem Covid-19-Verläufen auf Intensivstationen geben.

Wer braucht möglicherweise eine Corona-Impfauffrischung?

Bisher gehen viele Medizinerinnen und Mediziner davon aus, dass nach der zweiten Impfung der Antikörperspiegel sehr hoch ist und vermutlich erst nach 100 bis 300 Tagen sinkt. Solange ist ein Schutz vor einem schweren Krankheitsverlauf gegeben. Möglichweise benötigen bestimmte Personengruppen eine Impfauffrischung:

- Ältere Menschen, denn bei ihnen nimmt die Immunabwehr schneller ab
- Menschen, die immunsuppressive Medikamente einnehmen
- Organtransplantierte
- Personen mit Erkrankungen, die eine verminderte Immunantwort zur Folge haben

Auch können weitere Coronavirus-Varianten auftauchen, die für alle Geimpften eine Auffrischung nötig machen.

Experten zum Thema

Prof. Dr. rer. nat. Carsten Watzl
Leitung des Forschungsbereichs Immunologie
Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund
Ardeystraße 67
44139 Dortmund
www.ifado.de/immunologie

Prof. Dr. Leif Erik Sander
Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Infektiologie und Pneumologie
Charité Campus Mitte –Universitätsmedizin Berlin
Charitéplatz 1
10117 Berlin
www.charite-inflab.de/sander-lab

Prof. Dr. Timo Ulrichs, Epidemiologe
Professor für internationale Not- und Katastrophenhilfe
Lehrstuhl für Globale Gesundheit und Entwicklungszusammenarbeit
Akkon Hochschule für Humanwissenschaften
Colditzstraße 34-36
12099 Berlin

www.akkon-hochschule.de

Prof. Dirk Brockmann, Physiker
Institut für Biologie & IRI Lebenswissenschaften
Humboldt Universität zu Berlin
Unter den Linden 6
10099 Berlin
<https://fakultaeten.hu-berlin.de/de/lewi>

Robert Koch-Institut
Epidemiologische Modellierung von Infektionskrankheiten
Nordufer 20
13353 Berlin
www.rki.de

Corona: Depressionen und Angst nach Covid-19-Erkrankung

Viele Menschen leiden nach einer überstandenen Covid-19-Erkrankung an Depressionen, Ängsten und Schlafstörungen. Atemübungen und Imaginationstechniken können helfen, mit ihnen umzugehen.

Laut einer [britischen Studie](#) leidet ein Drittel der Menschen nach einer überstandenen Covid-19-Erkrankung unter neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen. Dazu gehören depressive Beschwerden, Ängste oder Schlafstörungen. Die Wissenschaftler haben für ihre Studie die Daten von mehr als 230.000 Genesenen ausgewertet.

Angst vor Long Covid: Körper reagiert mit Symptomen

Die plötzliche Isolation und die Ungewissheit, wie diese neuartige Erkrankung verläuft und welche Symptome auftreten, sorgen für große Unsicherheit und Hilflosigkeit bei Betroffenen. Dazu kommt die Ungewissheit, ob [Corona-Langzeitfolgen](#) (Long Covid) bleiben. Das viele Grübeln führt zu einer starken Anspannung, die mit einem erhöhten Herzschlag, mit erhöhter Atemfrequenz, manchmal bis hin zu Schwitzen oder auch Bauchschmerzen einhergehen kann. Diese Anzeichen werden als Symptome wahrgenommen und verstärken die Sorgen dann noch einmal. Mit diesen großen Sorgen fühlen sich die meisten allein gelassen - auch nach der Erkrankung.

Depressionen schnell behandeln

Ängste und Depressionen sollten möglichst [schnell behandelt werden](#), denn die Gefahr, dass diese Erkrankungen chronisch werden, ist groß. Doch die Wartelisten der Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind lang. Nur als Notfall wird derzeit schnell geholfen.

Atemübungen: Beruhigung bei akuter Aufregung

Bei akuter Aufregung kann eine einfache Atemübung helfen: hinsetzen, die Füße auf den Boden stellen und die Hände entspannen. Dann geht es darum, den Atem zu beobachten,

wie er ein und ausströmt - ganz von allein. Wenige Atemzüge reichen, um etwas zur Ruhe zu kommen.

Akzeptanz und Imaginationstechniken gegen negative Gedanken

Auch das sogenannte Konstrukt der Akzeptanz kann helfen, sich selbst zu beruhigen: Die Dinge wirklich so anzunehmen, wie sie sind und nicht Befürchtungen bereits vorwegzunehmen.

Wenn die Sorgen um Long Covid hartnäckig sind, hilft auch eine Imaginationstechnik. Betroffene können sich vorstellen, die Sorgen wären eine Wolke, die vom Wind davongetragen wird. Dabei geht es darum, diese Gedanken loszulassen. Das Bild der Wolke soll mental beim Loslassen der beängstigenden Gedanken unterstützen.

Expertinnen und Experten zum Thema

Prof. Stefan Borgwardt, Direktor
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Zentrum für Integrative Psychiatrie
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein - Campus Lübeck -
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck
www.zip.uksh.de

Prof. Lena Jelinek
Leitung Arbeitsgruppe Neuropsychologie
Leitung Arbeitsgruppe Angst- und Zwangsstörungen
Zentrum für Psychosoziale Medizin
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52
20246 Hamburg
<https://www.uke.de>

Arteriosklerose: Welche Rolle spielt Kalzium?

Arteriosklerose ist die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Problem: Die Erkrankung bleibt lange unentdeckt. Jetzt wurde der Zusammenhang von Kalzium und Arteriosklerose untersucht.

Arteriosklerose ist nicht schmerzhaft und von außen nicht zu sehen oder zu tasten. Das macht die Krankheit so tückisch. Eine neue [Studie](#) aus den USA warnt jetzt vor Kalziumpräparaten, denn sie sollen die Arterienverkalkung beschleunigen. Die Forscher behaupten: Einige Menschen, die Kalziumpräparate zu sich nehmen, haben mehr Ablagerungen, also mehr Arteriosklerose. Diese Hypothese sehen deutsche Mediziner und Medizinerinnen eher kritisch.

Risikofaktoren und Ursachen für Arteriosklerose

Arteriosklerose ist in allererster Linie eine Alterserkrankung. Die Gefäße werden mit zunehmendem Alter unelastischer und starrer. Dazu kommen verschiedene Risikofaktoren:

- zu hoher Cholesterinspiegel (LDL-Cholesterin)
- wenig Bewegung
- zu viel Zucker
- Rauchen
- familiäre genetische Belastung

Bei Arteriosklerose bilden sich Plaques in der Arterienwand

Die Arterien im Körper bringen sauerstoffreiches Blut vom Herzen in die verschiedenen Bereiche des Körpers - zum Beispiel in Organe und Muskeln. Um das Blut sicher transportieren zu können, bestehen die Gefäßwände der großen Arterien aus drei elastischen Schichten. Eine Arteriosklerose entsteht, wenn sich über Jahre Cholesterin, Fettsäuren sowie andere Bestandteile aus dem Blut in der mittleren und inneren Schicht der Gefäßwand einlagern beziehungsweise festsetzen. So bilden sich sogenannte Plaques, verhärtete Stellen in der Arterienwand - ein chronisch entzündlicher Prozess. In der Folge verdickt sich die Gefäßwand und immer weniger sauerstoffreiches Blut kann hindurch fließen. Gleichzeitig nimmt die Elastizität der Gefäßwand durch die Plaques ab. Reißen diese, besteht die Gefahr von Blutpfropfen. Diese können im gesamten Körper Arterien verstopfen, es drohen Herzinfarkt und Schlaganfall.

Erhöhen Kalziumtabletten das Risiko für Herzinfarkte?

Wie Arteriosklerose genau entsteht, ist schon lange Gegenstand der Forschung. Untersucht wird unter anderem, wie die Risikofaktoren reduziert werden können. Erhöhen Kalziumtabletten das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, wie in der US-Studie dargestellt? Kommt Kalk auch von zu viel Kalzium? Das klingt naheliegend, ist aber nicht so einfach zu beantworten. Die Ergebnisse der Studie waren nicht ganz eindeutig: Die sogenannte Kalzifizierung, Kalkeinlagerung, in der Gefäßwand hat laut Studie zugenommen, nicht aber die Größe der Plaques. Und diesen Faktor halten Medizinerinnen und Mediziner für wichtiger. Auffällig in der Studie: Nur diejenigen, bei denen überhaupt jemals schon Plaques nachgewiesen wurde, hatten bei Kalziumaufnahme aus Tabletten mehr Kalkablagerungen. Die Frage bleibt: Ist die Kalzifizierung des Gefäßes überhaupt schlecht? Bei denjenigen, die vermehrt Kalzium aus Nahrungsmitteln wie Milch oder Joghurt aufnahmen, konnte in der Studie keine Zunahme von Kalkeinlagerungen festgestellt werden.

Das Kalzium selbst scheint also nicht direkt die Arteriosklerose zu verschlimmern. Unklar ist, ob es aus anderen Gründen durch zu viel Kalzium zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen kann. An diesem Zusammenhang wird weiter geforscht.

Experten zum Thema

Prof. Norbert Gerdes
Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Angiologie
Universitätsklinikum Düsseldorf
Moorenstraße 5
40225 Düsseldorf

www.uniklinik-duesseldorf.de

Prof. Hüseyin Ince, Direktor
Abteilung für Kardiologie
Zentrum für Innere Medizin
Universitätsmedizin Rostock
Ernst-Heydemann-Straße 6
18057 Rostock

www.kardio.med.uni-rostock.de/

Prof. Dr. Johann Bauersachs, Direktor
Klinik für Kardiologie und Angiologie
Zentrum Innere Medizin
Medizinische Hochschule Hannover
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover

www.mhh-kardiologie.de/

Cholesterinspiegel senken über Mikrobiom im Darm

Propionsäure hat nach aktuellen Erkenntnissen einen positiven Effekt auf das LDL-Cholesterin. Die Cholesterinaufnahme im Darm wird gesenkt.

Alles was wir Essen, landet im Darm - und das hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Denn die Darmbakterien, das sogenannte Mikrobiom, beeinflussen viele Abläufe in unserem Körper. Nach neuen Erkenntnissen gilt das auch für den Cholesterinspiegel. Ist das LDL-Cholesterin erhöht, steigt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Viele Erkrankungen gehen mit verändertem Mikrobiom einher

Die Darmflora ist bei jedem Menschen individuell zusammengesetzt und so einzigartig wie ein Fingerabdruck. In den einzelnen Abschnitten des Verdauungstrakts (von Mund bis zum After) - mit Ausnahme des Magens - tummeln sich verschiedene Arten. Die größte Vielfalt konnte im Dickdarm nachgewiesen werden. Bakterien machen einen großen Teil aus, auch Viren und Pilze sind vorhanden, weitere Arten sind noch nicht identifiziert. Ein gesundes Mikrobiom hat eine hohe Artenvielfalt, die Menge einzelner Arten scheint dabei eine nicht so große Rolle zu spielen. Zudem gibt eine enge Verbindung zwischen Gehirn und Darm. Über elektrische Impulse „sprechen“ die beiden Bereiche miteinander. Auch Haut, Lunge oder Zähne haben eigene Mikrobiome, die ebenfalls miteinander korrespondieren. In vielen Untersuchungen in den vergangenen Jahren konnte gezeigt werden, dass unterschiedliche Erkrankungen mit einem veränderten Mikrobiom einhergehen.

- Stoffwechselerkrankungen, zum Beispiel Diabetes mellitus
- Fettleibigkeit
- Allergien
- Asthma
- Demenz
- Alzheimer

- Parkinson
- Angststörungen
- Psychosen
- Autismus
- Multiple Sklerose

Klar ist den Forscherinnen und Forschern aber noch nicht, ob das veränderte Mikrobiom Folge oder Ursache der Erkrankungen ist.

Von Stuhltests, die zum Beispiel im Internet angeboten werden, um das Mikrobiom analysieren, raten Expertinnen und Experten ab. Denn noch fehlen Erkenntnisse, wie das optimale Mikrobiom des Einzelnen aussieht. So fehlt das Wissen, wie es gezielt und individuell verbessert werden könnte. Darum gibt es auch keine individuellen Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel.

LDL-Wert durch richtige Ernährung positiv beeinflussen

Klar ist: Durch die Ernährung lässt sich die Darmflora beeinflussen: Ernährt sich zum Beispiel ein Fleischesser plötzlich vegan, verändert sich das Mikrobiom innerhalb von 72 Stunden komplett und stellt sich auf die neue Ernährung ein. Denn die Nahrung hat Einfluss darauf, welche Bakterien sich vermehren und welche nicht. Beispielsweise reduziert Salz die "guten" Milchsäurebakterien, sodass eine salzarme Ernährung eine gesunde Darmflora fördern kann. Auch Emulgatoren und viel Fett tun der Darmflora nicht gut.

Ballaststoffreiche Kost gut für das Mikrobiom

Besonders gut scheint eine gesunde, ballaststoffreiche Kost für das Mikrobiom zu sein, Zucker und Fertiggerichte wirken sich dagegen negativ aus. Bei einem erhöhten Cholesterinwert wirkt eine Ernährungsumstellung. Hier steht die [Mittelmeerkost](#) im Mittelpunkt. Besonders frisches Gemüse spielt eine entscheidende Rolle, denn die Ballaststoffe senken die schlechten LDL-Blutfette. Verantwortlich für die Senkung des LDL-Werts ist Propionsäure. Diese Fettsäure wird im Darm von den Darmbakterien produziert. Dafür brauchen sie Ballaststoffe. Wie viel Gemüse Betroffene essen müssen, um das LDL-Cholesterin dauerhaft und effektiv zu senken, ist noch nicht abschließend wissenschaftlich geklärt.

Propionsäure senkt LDL-Wert

Die Erkenntnis, dass Propionsäure Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat, ist ein Zufallsbefund. In einer [Studie](#) nahmen Patienten und Patientinnen mit Multipler Sklerose Propionsäure ein. Ziel war es zu untersuchen, ob sich Propionsäure positiv auf die Multiple Sklerose auswirkt. Dabei machten die Experten und Expertinnen die Entdeckung: Propionsäure verbessert den LDL-Wert über einen langen Zeitraum. Eine weitere kardiologische Studie bestätigte den ersten Befund.

Experimente haben dann gezeigt, dass Propionsäure die Cholesterinaufnahme im Darm direkt senkt, die Cholesterinaufnahme wird herunterreguliert. Die "bösen" Fette werden durch das Propionat sozusagen direkt im Darm abgefangen. Da der Darm bei

ballaststoffreicher Ernährung Propionsäure selbst produziert, funktioniert auch eine Ernährungsumstellung ähnlich.

Expertinnen und Experten zum Thema

PD Dr. med. Viola Andresen, MSc.
Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus
Orchideenstiege 12
22297 Hamburg
Tel. (040) 51125 - 8090
Fax (040) 51125 - 8099
info@ikaneum.de
www.ikaneum.de

Dr. Silja Schäfer, Ernährungsmedizinerin
Steinberg 116
24107 Kiel-Suchsdorf
www.aerzte-an-der-au.de

Univ.-Prof. Dr. med. Aiden Haghikia, Direktor
Universitätsklinik für Neurologie (KNEU)
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Medizinische Fakultät
Leipziger Str. 44
39120 Magdeburg
www.kneu.ovgu.de

PD Dr. med. Arash Haghikia, Oberarzt
Interventionelle Kardiologie und Intensivmedizin
Medizinische Klinik für Kardiologie
Charité Universitätsmedizin Berlin
Campus Benjamin Franklin
Hindenburgdamm 30
12203 Berlin
<https://kardio-cbf.charite.de>

Salatdressing: Kalorienarme und leckere Rezepte

Ein Salatdressing ist mit dem richtigen Rezept schnell und einfach selbst zubereitet. Und das Beste: Es ist frei von Zusatzstoffen und enthält keine versteckten Dickmacher.

Zu einem knackigen Salat gehört ein schmackhaftes Dressing. Viele Menschen greifen zu Fertigprodukten aus dem Supermarkt - praktisch, besonders wenn es schnell gehen soll. Doch meist sind diese Salatsoßen wahre Kalorienbomben. Mit wenigen Zutaten lässt sich eine gesunde Alternative selbst herstellen.

Jede Menge Zucker und Fett in Fertigsoßen

In Fertig-Dressings steckt meist viel Lebensmittel-Chemie - zum Beispiel: Verdickungsmittel wie modifizierte Wachsmais- oder Kartoffelstärke, außerdem Xanthan, Maltodextrin oder Glukose-Fruktose-Sirup. Hinter all diesen Bezeichnungen steckt fast ausschließlich Zucker.

Auch mit ungesunden Fetten geizen die Hersteller der Fertigprodukte nicht, denn Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. In Kombination mit Zucker werden die Dressings also zu Dickmachern. Gekaufte fettfreie Soßen, gespickt mit Zusatzstoffen und Aromen, sind allerdings keine gesündere Alternative.

Klassiker aus Öl, Senf und Essig zubereiten

Als Alternative lohnt es sich, das Dressing selbst herzustellen. So ist klar, welche Inhaltsstoffe drin sind - und der Aufwand ist nicht besonders groß. Das einfachste Salatdressing ist der Klassiker aus Öl, Senf und Essig. Dabei ist der Essig entscheidend. Dieser sollte kein Zucker, keine Verdickungsmittel, keine Zusatzstoffe oder Aromen enthalten. Ob mit Früchten oder Saaten - dieses schnelle Dressing kann nach eigenen Wünschen leicht abgewandelt werden.

Rezepte

Joghurt-Dressing (für 2 Personen)

Zutaten:

100 Gramm Vollfettjoghurt (Schafsjoghurt oder Mandeljoghurt gehen auch)
1 Orange (unbehandelte Schale)
Pfeffer,
Salz
20 ml Leinöl
40 ml Fruchtestig (z.B. Johannisbeere)
1 EL geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt den Abrieb der Orange sowie den Saft dazugeben, außerdem das Leinöl und den Fruchtestig. Zuletzt den fein geschnittenen Schnittlauch. Alles gut verrühren.

Tipp: Vollmilch-Joghurt statt Magermilchjoghurt verwenden. Der höhere Fettgehalt macht das Dressing cremiger und geschmacklich intensiver – so wird auch weniger Soße für den Salat benötigt.

American-Dressing (für 2 Personen)

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Spitzpaprika
6 kleine Rispentomaten
1 EL Tomatenmark
50 g Joghurt
1/2 Orange (unbehandelte Schale)

10 ml Leinöl
20 ml Fruchlessig
1 EL körniger Senf
Schnittlauch
Dill

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Spitzpaprika und Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Alles nacheinander in der Pfanne anschwitzen. Ist alles weich, das Tomatenmark dazu und mit dem Fruchlessig ablöschen. Danach in eine Schüssel umfüllen und gut auskühlen lassen. Die Masse muss kalt sein, sonst gerinnt der Joghurt, der dazukommt. Dieser wird mit Salz und Pfeffer gewürzt, außerdem mit dem Abrieb der Orange und deren Saft. Leinöl, Fruchlessig und körnigen Senf dazu sowie fein geschnittenen Schnittlauch. Gut verrühren und dann alles zur Tomatenmasse geben. Zuletzt den fein geschnittenen Dill dazugeben und nochmal durchrühren.

In einem Schraubglas im Kühlschrank hält dieses Dressing rund fünf Tage.

Tipp: Das Dressing ist mindestens fünf Tage im Kühlschrank gelagert haltbar.

Essig/Öl-Dressing mit Erdbeeren (für 2 Personen)

Zutaten:

50 ml Olivenöl
1 TL körniger Senf
25 ml Essig
50 g Erdbeeren
1 Stange Frühlingslauch
1 EL gehackter Kerbel
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Frühlingslauch feinschneiden, ebenso ein Kerbel. Die Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. Jetzt das Öl, den Senf und den Essig in das Schraubglas geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Frühlingslauch, den Kerbel und die Erdbeeren dazu. Schraubglas schließen und kräftig schütteln. Jetzt die Erdbeeren dazugeben und das geschlossene Schraubglas erneut kräftig schütteln.

Experten und Expertinnen zum Thema

Katharina Henze, Diätassistentin
Medicum Hamburg
Beim Strohhause 2
20097 Hamburg
(040) 80 79 79-151
www.medicum-hamburg.de/

Thomas Sampl
Restaurant Hobenköök

Stockmeyerstraße 43
20457 Hamburg
(040) 228 655 38
www.hobenkoeoek.de

Morbus Ormond: Vermehrung von Bindegewebe

Morbus Ormond (Retroperitoneale Fibrose) ist eine entzündliche Erkrankung. Dabei kommt es zu einer übermäßigen Vermehrung von Bindegewebe im hinteren Bauchraum.

Die Erkrankung kann durch Tumore, Bestrahlung, Verletzungen, Infektionen oder Medikamente ausgelöst werden. Aber nicht immer wird die Ursache gefunden. Meist tritt Morbus Ormond zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr auf, Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Symptome von Morbus Ormond

Symptome treten in der Regel erst dann auf, wenn die Krankheit schon weiter fortgeschritten ist:

- Dumpfe Schmerzen in Rücken oder Unterbauch
- "Gürtelartige Schmerzen", unabhängig von Bewegung
- Allgemeines Unwohlsein
- Übelkeit
- Erbrechen
- Gewichtsverlust
- Bei Männern: Schwellung des Hodensacks
- Harnwegsinfekt
- Nierenschäden

Diagnose durch MRT oder CT am Bauch

Mithilfe von Ultraschall und bildgebenden Verfahren wie MRT oder CT können Experten der seltenen Erkrankung auf die Spur kommen. Zudem sind häufig bestimmte Entzündungs- und Nierenwerte im Blut erhöht.

Behandlung der Krankheit

Wird die Erkrankung nicht behandelt, kann sich das Bindegewebe vermehren - Blutgefäße, Nerven oder Organe werden eingeengt und geschädigt. Wird keine genaue Ursache für Morbus Ormond gefunden, kommt in der Regel Kortison zum Einsatz. Es wirkt gegen die Entzündung und vermindert das Wachstum des Bindegewebes. Operativ können Organe von zu viel Bindegewebe befreit werden. Ist der Urin-Abfluss gestört, können eingesetzte Röhrchen den Harnleiter offen halten.

Experten zum Thema

Dr. Christoph Vogt, Arzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Infektiologie und
Hepatology, Proktologie
Leiter des Darmzentrums
St. Josef Krankenhaus Moers
Asberger Straße 4
47441 Moers
www.st-josef-moers.de

Dr. med. Harald Lahner, Oberarzt
Allgemeine Endokrinologie und Diabetologie
Poliklinik, Universitätsklinikum Essen
Hufelandstraße 55
45147 Essen
www.uk-essen.de/endokrinologie

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