

## Visite am 13. Juli 2021 im NDR-Fernsehen

**Mini-Schlaganfall: Ursachen und Symptome erkennen**

**Blasenentzündung: Therapie ohne Antibiotika**

**Schwindel: Medikamente und Übungen können helfen**

**Bohnen sind gesund und liefern hochwertiges Eiweiß**

### **Mini-Schlaganfall: Ursachen und Symptome erkennen**

Eine leichte Lähmung in der Hand, ein Taubheitsgefühl im Bein, Probleme beim Sprechen oder ein Blackout: Transitorische ischämische Attacken (TIA) können Vorboten eines Schlaganfalls sein.

Transitorische ischämische Attacken sind ein Notfall, den man unbedingt ernst nehmen muss - auch wenn die Symptome nach wenigen Minuten wieder verschwinden. Denn das Risiko für einen schweren Schlaganfall ist in den Tagen nach einer TIA stark erhöht.

Bei Symptomen: Überwachung auf Spezialstation sinnvoll

Betroffene sollten auch bei vorübergehenden Symptomen mindestens drei Tage lang möglichst auf einer Schlaganfall-Spezialstation (Stroke Unit) überwacht werden. Dort werden eventuell vorhandene Blutgerinnsel mit blutverdünnenden Medikamenten aufgelöst.

Vorsicht bei vorübergehendem Sehverlust

Kommt es bei einer transitorischen ischämischen Attacke zu einem kurzfristigen Sehverlust, sollten Betroffene unverzüglich einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Dabei handelt es sich um eine Durchblutungsstörung im Sehzentrum (Amaurosis fugax). Anschließend erleiden 20 Prozent der Betroffenen einen Schlaganfall.

Ursache der Amaurosis fugax kann zum Beispiel eine verengte Halsschlagader sein, in der sich kleine Blutgerinnsel bilden, die ins Gehirn gelangen können. Mit einem Stent, der die Halsschlagader offenhält, und Blutverdünnern lässt sich die Gefahr in der Regel beseitigen.

Schnelle Behandlung nach TIA ist entscheidend

Sollte es in den Tagen nach der TIA zu einem schweren Schlaganfall kommen, muss sofort der Notarzt gerufen werden, um den Betroffenen ohne Zeitverlust in die nächste dafür ausgerüstete Klinik zu bringen. Wird der Schlaganfall innerhalb der ersten viereinhalb Stunden nach dem Auftreten der Symptome behandelt, lassen sich bleibende Schäden verringern und oft sogar ganz verhindern.

Schnell-Check: Schlaganfall erkennen

- Bitten Sie den Betroffenen zu lächeln. Ist das Gesicht dabei einseitig verzogen, deutet das auf eine Halbseitenlähmung hin. Das ist ein Hinweis auf eine Durchblutungsstörung im motorischen Zentrum des Gehirns.

- Bitten Sie den Betroffenen, die Augen zu schließen, die Arme nach vorn zu strecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Wenn die Arme nicht gleichzeitig gehoben und die Handinnenflächen nach oben gedreht werden können, also sinken und sich drehen, deutet auch das auf eine Störung der Motorik hin.
- Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen? Versteht die Person die Aufforderung nicht? Das Sprachzentrum im Gehirn kann dann betroffen sein.

Sprechen die Symptome für eine TIA oder einen Schlaganfall, gilt es keine Zeit zu verlieren: Sofort den Notruf 112 wählen, um eine schnellstmögliche Diagnostik und Behandlung sicherzustellen!

### **Expertinnen und Experten zum Thema**

Priv.-Doz. Dr. Dr. Lars Marquardt, Chefarzt  
Neurologie und Neurogeriatrie  
Asklepios Klinik Wandsbek  
Alphonsstraße 14, 22043 Hamburg  
Tel. (040) 18 18-83 16 13  
[www.asklepios.de](http://www.asklepios.de)

Dr. Gabriele Bender, Ärztliche Direktorin und Leitende Ärztin der Neurologie  
RehaCentrum am UKE  
Martinistraße 66, 20246 Hamburg  
(040) 25 30 63-0  
[www.rehahamburg.de](http://www.rehahamburg.de)

Weitere Informationen  
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
Schulstraße 22, 33311 Gütersloh  
Service- und Beratungszentrum  
(05241) 97 79-0  
[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

Kompetenznetz Schlaganfall  
Charité Campus Mitte  
Charitéplatz 1, 10117 Berlin  
[www.kompetenznetz-schlaganfall.de](http://www.kompetenznetz-schlaganfall.de)

### **Blasenentzündung: Therapie ohne Antibiotika**

Ständiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen und Schmerzen sind typische Symptome einer Blasenentzündung (Zystitis). Welche Therapien helfen beim Harnwegsinfekt?

Eine Blasenentzündung kann akut auftreten oder chronisch werden. Unter Zystitis leiden vor allem junge Frauen, Schwangere und Frauen in den Wechseljahren. Bei Männern ist die Infektionskrankheit eher selten.

#### Ursache von Blasenentzündung

Frauen sind besonders häufig betroffen, weil ihre Harnröhre kürzer (circa 4 Zentimeter lang) ist als die der Männer (circa 20 Zentimeter lang). Und Harnröhre und Darmausgang liegen bei Frauen näher beieinander. Die Folge: Nützliche Darmbakterien, häufig Escherichia coli (E. coli), können leicht in die Blase gelangen. Wenn sie sich dort an die Schleimhautwand heften, kann es zu einer Blasenentzündung kommen.

Dies wird durch folgende Faktoren begünstigt:

- Hormonveränderungen durch Schwangerschaft oder Menopause
- zu geringe Trinkmenge
- geschwächtes Immunsystem (zum Beispiel durch Stress)
- Unterkühlung
- falsche Intimpflege
- häufiger Geschlechtsverkehr

Auch Pilze, Viren oder Parasiten (zum Beispiel Würmer) können eine Blasenentzündung auslösen. Dies ist aber eher selten der Fall.

#### Wie Blasenentzündungen entstehen

Harnwegsinfekte werden meistens von Bakterien ausgelöst, die aus der eigenen Darmflora oder Scheidenflora stammen. Sie gelangen in die Harnröhre und wandern aufwärts in die Blase. Bei einem gesunden Körper verhindern Abwehrkräfte, dass sich unerwünschte Bakterien in der Harnröhre oder Blase festsetzen. Durch häufige Antibiotika-Therapien wird die Schutzschicht in der Blasenwand porös. Das ermöglicht erst das Andocken der Bakterien. Im Kampf gegen die Bakterien schwillt die Blasenwand an und entzündet sich.

#### Symptome einer Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung kann akut auftreten oder immer wiederkehren, also chronisch werden. Typische Anzeichen für eine Blasenentzündung sind:

- Ständiger Harndrang: Betroffene müssen schon bei kleinsten Urinmengen zur Toilette.
- Besonders beim Wasserlassen treten brennende Schmerzen auf.
- Der Urin ist häufig trüb und riecht streng. Es kann Blut im Urin sein.
- Auch Probleme, den Harn zu halten, und krampfartige Schmerzen im Unterbauch sind für die Blasenentzündung typisch.

#### Diagnose: Wie eine Zystitis festgestellt wird

Beim Verdacht auf eine Blasenentzündung bittet der Arzt oder die Ärztin um eine Urinprobe. Ist der Urin getrübt und schlecht riechend, deutet das auf eine Entzündung hin, denn normalerweise ist Urin klar. Ein Harnstreifentest gibt weiteren Aufschluss. Dabei wird

zum Beispiel der Wert der [weißen Blutkörperchen \(Leukozyten\)](#) ermittelt. Ist dieser erhöht, ist das Immunsystem bereits aktiviert, um eine Entzündung im Körper zu bekämpfen. Nitrit deutet auf starken Bakterienbefall hin. Bei leichten Beschwerden und einem eindeutigen Ergebnis genügt dieser Test für die Diagnose.

Wenn Blasenentzündungen immer wiederkehren, aber auch wenn Fieber, Blut im Urin oder starke Schmerzen im Bauch und der Nierengegend auftreten, wird meist eine Blutuntersuchung durchgeführt. Eine Blasenspiegelung (Zystoskopie) kann zudem andere Ursachen wie einen Blasentumor ausschließen.

Was hilft bei einer Blasenentzündung?

Wenn man Blaseninfekte ohne Antibiotika kurieren will, gibt es als Sofortmaßnahme bei den ersten Anzeichen eine Wasserkur und bei häufigen Infekten eine Impfung.

- Wasserkur: Dazu löst man zunächst ein paar Löffel Natron in Wasser auf, ein bekanntes Haushaltsmittel beim Backen. Natron lindert das Brennen beim Wasserlassen. Für eine Wasserkur alle 15 Minuten ein großes Glas mit klarem Wasser trinken, in wenigen Stunden insgesamt drei bis vier Liter. Natron ist basisch und verändert den Säuregehalt im Urin. Das hindert manche Bakterien an der Vermehrung. Das Wasser spült die Erreger heraus, bevor sie sich festsetzen.
- Viel trinken: Bei einer Blasenentzündung ist es ohnehin besonders wichtig, auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr zu achten. Gut geeignet sind Nieren- und Blasentees. Sie enthalten zum Beispiel Bärentraubenblätter oder Schachtelhalm: Kräuter, die eine antibakterielle Wirkung haben.
- Impfung: Wer an häufigen Harnwegsinfekten leidet, kann sich impfen lassen. Vorher prüft der Urologe, ob die letzte Blasenentzündung vollständig ausgeheilt ist. Nur dann kann der Körper eine eigene Abwehr aufbauen. Der Impfstoff besteht aus unterschiedlichen abgetöteten Bakterien. Darauf reagiert der Körper mit der Produktion bestimmter Eiweiße. Diese führen dann dazu, dass körpereigene Abwehrstoffe die Bakterien abtöten. Die Impfung bewirkt, dass sich die Schutzschicht der Blasenwand nach und nach regenerieren kann.
- Pflanzliche Mittel gegen Entzündung: Studien zufolge helfen Senfölglykoside, die Entzündung zu bekämpfen. Bewährt haben sich Präparate aus Kapuzinerkresse und Meerrettich.
- Restharn in der Blase vermeiden: Die Blase ist nicht rund, sondern schlauchförmig. Beim Wasserlassen wird sie oft abgeknickt, sodass der Harn nicht vollständig abfließt. Der Restharn ist ein ständiges Infektionsrisiko. Um Restharn zu vermeiden, sollte man am Ende des Toilettengangs einmal kurz aufstehen. Die Blase nimmt dadurch eine andere Position ein als im Sitzen und der Restharn kann abfließen.
- Auf die richtige Hygiene achten: Jede dritte Blaseninfektion entsteht durch Fehler bei der Hygiene. Wichtig ist, dass man sich nach dem Stuhlgang in der richtigen Richtung säubert - von vorn nach hinten abwischen. Frauen sollten nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette gehen, um Bakterien auszuspülen.

Blasenentzündung: Richtige Ernährung kann helfen

[Die Ernährungstherapie](#) setzt darauf, die Entzündung im Körper zu hemmen und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken. Eine entzündungsfördernde Ernährung kann die Beschwerden nachhaltig lindern

[Entzündungshemmende Nahrungsmittel](#) (Gemüse, Obst und Gewürze, gute Öle, aber auch fetter Seefisch wie etwa Lachs, Makrele oder Hering) können die Beschwerden lindern und sollten in der Küche regelmäßig zum Einsatz kommen. Fleisch dagegen, vor allem Schweinefleisch, sollte man nur sparsam konsumieren, weil es entzündungsfördernde Substanzen enthält.

Meiden sollte man auch Zucker und viele Fertigprodukte, etwa Fruchtojoghurts oder Fruchtsäfte. Die Emulgatoren E433 und E466, die Lebensmittel häufig zugesetzt werden, um die Konsistenz und Haltbarkeit zu verbessern, stehen in Verdacht, Entzündungen der Schleimhäute im Körper zu fördern.

Um das Immunsystem zu stärken und eine geschädigte [Darmflora wieder aufzubauen](#), sind Probiotika wie Milchsäurebakterien und Präbiotika wie Ballaststoffe empfehlenswert.

Ergänzend stärkt regelmäßige Bewegung den gesamten Organismus, am besten an der frischen Luft. 8.000 bis 10.000 Schritte pro Tag sollten es sein.

## **Schwindel: Medikamente und Übungen können helfen**

Schwindel kann vielfältige Ursachen haben, die jeweils unterschiedliche Therapien erfordern. Unterschieden wird zwischen zentralem und peripherem Schwindel.

Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Es entsteht ein Gefühl, dass sich die Umgebung oder der eigene Körper dreht oder schwankt. Dabei handelt es sich nicht um Bewegungen, sondern um eine gestörte Wahrnehmung der Umgebung.

So funktioniert das Gleichgewichtsorgan im Innenohr

Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist dafür verantwortlich, dass Menschen nicht aus der Balance geraten. Es besteht aus drei mit Flüssigkeit gefüllten Bogengängen, in denen sich Sinneszellen befinden. Bei jeder Bewegung werden die Zellen aktiviert und liefern Informationen an das Gehirn. Dort findet ein Abgleich mit Informationen der Augen, der Stellung von Gelenken und der Muskulatur statt. Das Gehirn berechnet daraus die Position des Körpers im Raum. Passen eine oder mehrere Informationen nicht zueinander, entsteht Schwindel.

Zentralen und peripheren Schwindel unterscheiden

Es gibt zwei Arten von Schwindel:

- Zentraler Schwindel entsteht durch Störungen im Gehirn, also zum Beispiel als Folge von Durchblutungsstörungen bei einem [Schlaganfall](#) oder durch Tumore.

- Peripherer Schwindel liegt vor, wenn das Gleichgewichtsorgan (Lagerungsschwindel) oder der Gleichgewichtsnerv ([Morbus Menière](#)) gestört sind. Der beidseitige Ausfall der Gleichgewichtsorgane kann durch die Nebenwirkungen einiger Medikamente oder durch eine Hirnhautentzündung ausgelöst werden. Typische Symptome sind Schwindelattacken und wackliges Sehen, vor allem bei körperlicher Bewegung.

Lagerungsschwindel ist harmlos

Die häufigste krankhafte Schwindelform ist der Lagerungsschwindel. Etwa 2 bis 2,5 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Diese Art des Schwindels ist unangenehm, aber harmlos. Typische Symptome:

- Der Schwindel tritt spontan auf.
- Die Attacken treten bei Bewegungen des Kopfes auf.
- Der Schwindel dauert bis zu 60 Sekunden.

Lagerungsschwindel entsteht in der Regel, wenn sich im hinteren Bogengang eines Gleichgewichtsorgans Kalziumkristalle (Otolithen) ansammeln. Bei bestimmten Bewegungen bewegen sich die Kristalle mit der Schwerkraft in der Lymphflüssigkeit des Bogenganges und reizen die Sinneshärchen. Dadurch ist das Gehirn irritiert, Drehschwindel entsteht.

Typische Auslöser für Lagerungsschwindel:

- Aufrichten und Umdrehen im Bett
- Bücken
- Hinlegen
- Arbeiten über Kopf
- Hochschauen

Gegen Lagerungsschwindel helfen Übungen

Warum sich Kalziumkristalle im Gleichgewichtsorgan bilden und ablösen, ist nicht geklärt. Vermutlich handelt es sich um einen normalen Alterungsprozess. In den meisten Fällen bildet sich Lagerungsschwindel von selbst zurück. Falls nicht, können spezielle Übungen helfen. In einer Studie mit mehr als 200 Betroffenen waren 98 Prozent nach drei Sitzungen geheilt.

Morbus Menière kann Schwindel verursachen

Ein weiterer Grund für Schwindel kann Morbus Menière sein. Die Erkrankung des Innenohres beeinträchtigt die Funktion des Gleichgewichtsorgans erheblich. Schwindel und Übelkeit treten sehr plötzlich auf, oft verbunden mit Schwerhörigkeit, Ohrgeräuschen und Druck auf den Ohren.

Schwindel durch Entzündung des Gleichgewichtsnervs

Ein einseitiger Ausfall eines Gleichgewichtsorgans ist in der Regel die Folge einer Entzündung des Gleichgewichtsnervs. In den meisten Fällen werden die Entzündungen

durch Herpesviren verursacht. Bei der sogenannten Neuritis vestibularis tritt plötzlich Dreh- und Kippschwindel, verbunden mit Übelkeit und Erbrechen, auf. Betroffene neigen zu Stürzen und haben sichtbare Störungen der Augenbewegung (Nystagmus).

Typischerweise nehmen die Beschwerden in den ersten Stunden rasch zu, bleiben einige Tage und bilden sich schließlich innerhalb von Tagen bis Wochen zurück. Die Besserung der Beschwerden ist darauf zurückzuführen, dass das Gehirn lernt, den Ausfall eines Gleichgewichtsorgans zu kompensieren. Zur Behandlung können Kortisonpräparate eingesetzt werden.

Schwindel kann auch psychische Ursachen haben

Schwindel kann auch psychisch bedingt sein. Experten sprechen dann von einem somatoformen oder psychosomatischen Schwindel. Nach dem gutartigen Lagerungsschwindel ist er die zweithäufigste Schwindelform. Bei etwa 15 bis 20 Prozent der Betroffenen liegt ein somatoformer Schwindel vor. Am häufigsten ist der phobische Schwankschwindel im Rahmen von Angsterkrankungen. Typischerweise treten die Schwindelanfälle dabei nur in bestimmten Situationen, zum Beispiel beim Aufenthalt in großen Menschenmengen oder beim Überqueren großer Plätze auf. Oft werden diese Schwindelattacken von heftigen vegetativen Symptomen wie Schweißausbrüchen, Herzrasen oder Übelkeit begleitet.

Beim psychosomatischen Schwindel sind die Gleichgewichtsorgane unversehrt. Daher lassen sich die Beschwerden in den meisten Fällen erfolgreich behandeln. Entscheidend ist, die Betroffenen über die psychischen Hintergründe und die Mechanismen der Schwindelentstehung aufzuklären. Bereits das Wissen darüber erleichtert vielen Betroffenen den Alltag. Im Rahmen von Psychotherapien, kognitiven Verhaltenstherapien und unterstützenden physiotherapeutischen Therapien lernen die Betroffenen, das Schwindelgefühl zu beherrschen und den Teufelskreis von Schwindel und Angst zu unterbrechen. Typischerweise bessern sich die Beschwerden, wenn das Gleichgewichtsorgan gefordert wird.

Mit Sport und Bewegung vom Schwindel ablenken

Bei Schwindel durch psychische Auslöser kann Ablenkung durch Sport und Bewegung helfen. Der Körper lernt dadurch, den Schwindel zu kompensieren. Dabei sollten Betroffene mit ungefährlichen Aktivitäten beginnen, die das Gleichgewicht nicht zu sehr fordern. Gut geeignet sind zum Beispiel Nordic Walking und Spinning (Indoor Cycling). Ideal ist ein Gleichgewichtstraining bei Physiotherapeuten, die auf Gleichgewichtsprobleme spezialisiert sind (Vestibulartherapeuten). Wichtig: Die Therapie erfordert Geduld, sie kann mehrere Monate dauern.

Soziale Isolation durch erlernten Schwindel

Wer organischen Schwindel erlebt hat, kann einen sogenannten erlernten Schwindel entwickeln. Betroffene fühlen dann unbewusst einen Schwindel, auch wenn sich keine organische Ursache mehr finden lässt. Das Schwindelgefühl kann zu Fehlhaltungen, Angst vor Stürzen und nicht selten in die soziale Isolation führen. Viele Betroffene trauen sich kaum noch aus dem Haus.

## Ursachen für Schwindel erkennen

Die Ursachen für Schwindel lassen sich zum Beispiel in einer Schwindelambulanz herausfinden, in der Spezialisten mehrerer Fachrichtungen zusammenarbeiten. Wichtig dabei sind:

- eine genaue Beschreibung des Schwindelgefühls
- eine genaue Beschreibung der Situationen, in denen es zu Schwindel kommt: Wie fühlt es sich an? Kommt es zu Schweißausbrüchen? Gibt es besondere Auslöser? Gibt es Dinge, die den Schwindel lindern? Dafür kann ein Schwindeltagebuch hilfreich sein.
- MediHallsokamente auf Nebenwirkungen prüfen, zum Beispiel [Blutdrucksenker](#), [Antidepressiva](#), Antiepileptika, Beruhigungsmittel und [Schlafmittel](#).
- bildgebende Verfahren wie Computertomografie und Magnetresonanztomografie.
- eine Messung reflexartiger Augenbewegungen bei abrupter Kopfbewegung per Spezialbrille (Videookulografie).

## Schwindel mit Medikamenten therapieren

Wird keine eindeutige behandelbare Ursache für einen chronischen Schwindel gefunden, kann ein Behandlungsversuch mit einem sogenannten Antivertiginosum sinnvoll sein. Diese Medikamente werden zur symptomatischen Therapie des Schwindels eingesetzt: Sie lindern Schwindel und Übelkeit, beseitigen aber nicht deren Ursache.

Dabei gibt es fünf Wirkstoffklassen:

- Antihistaminika, zum Beispiel Dimenhydrinat
- Kalziumkanalblocker, zum Beispiel Cinnarizin und Flunarizin
- Histaminagonisten, zum Beispiel Betahistin (vor allem bei Morbus Menière eingesetzt)
- Dopaminrezeptorantagonisten, zum Beispiel Sulpirid, Alizaprid (bei peripherem Schwindel)
- Pflanzliche Wirkstoffe: Ginkgo, Ingwer

Die Kombination aus Cinnarizin und Dimenhydrinat wirkt zugleich auf zentralen und peripheren Schwindel und wird deshalb oft bei chronischem Altersschwindel eingesetzt, bei dem keine einzelne Ursache festzustellen ist. Sie kann Betroffenen helfen, den Schwindel in den Griff zu bekommen und ein Stück Lebensqualität zu gewinnen.

Wichtig ist, dass bei einem schon lange bestehenden Schwindel keine sofortige Wirkung zu erwarten ist. In diesem Fall lässt sich erst nach einiger Zeit beurteilen, ob das Medikament den Schwindel effektiv lindern kann oder nicht. Es sollte daher nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt abgesetzt werden, wenn der Erfolg zunächst ausbleibt.

Auch der Dopaminantagonist Sulpirid kann bei chronischem Schwindel hilfreich sein, bei leichten Beschwerden auch pflanzliche Alternativen wie Ginkgo zur besseren Durchblutung des Gehirns oder Ingwer gegen Übelkeit.

#### Nebenwirkungen von Schwindel-Medikamenten

Medikamente gegen Schwindel wirken im Gehirn. Als häufigste Nebenwirkungen treten Müdigkeit und Benommenheit auf, beides kann zu Schwindelgefühlen führen. Einige Medikamente gegen Schwindel verursachen auch Mundtrockenheit, Sehstörungen und Blutdruckveränderungen.

#### Übungen gegen Schwindel

In vielen Fällen können Betroffene etwas gegen die Ursachen des Schwindels tun. Spezielle Übungen:

- stabilisieren den Kreislauf bei niedrigem Blutdruck
- ermöglichen einen stabilen Stand
- trainieren den Gleichgewichtssinn

#### Übung: Kreislauf stabilisieren bei niedrigem Blutdruck

- Im Liegen Hände, Füße und Beine bewegen. Dann langsam aufrichten, dabei Zeit lassen und in jeder Phase des Aufrichtens aktive kleine Bewegungen machen, zum Beispiel Hände und Finger bewegen, Füße bewegen, strecken, kreisen. Mit dieser Übung stabilisiert sich der Blutdruck, Ohnmachten werden verhindert, der Schwindel beim Aufrichten lässt nach. Dadurch wird verhindert, dass das Blut in die Beine sackt und das Gehirn mit Schwindel und Benommenheit reagiert.
- Im Sitzen mit dem Kopf nicken und schütteln. Das lockert die Muskulatur, löst Verkrampfungen, verbessert den Gleichgewichtssinn und wirkt dem Schwindel entgegen. Viele Betroffene halten aus Angst vor dem Schwindel den Hals steif. Die Übung lockert die Halsmuskulatur, verringert Steifheit und auch die Angst vor dem Schwindel. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst.

#### Übung: Stablen Stand ermöglichen

Barfuß oder mit Socken auf einen Igelball stellen, dabei im Türrahmen oder an einem Möbelstück festhalten. Die Füße müssen mit Kraft auf den Ball drücken, ihn hin und her bewegen. Abwechselnd den Druck lockern und wieder fest drücken, wie beim Aufpumpen einer Luftmatratze.

Die Noppen des Igelballs sorgen für eine bessere Durchblutung der Fußsohlen und stimulieren dort Gleichgewichtsrezeptoren. Diese senden Signale an das Gehirn, das dadurch die Füße besser wahrnimmt. Der Stand wird stabiler, die Füße entspannen sich. Betroffene bekommen mehr Bodenhaftung, wackeln nicht mehr und ihr Schwindel lässt nach.

#### Übung: Gleichgewichtssinn trainieren

Tanzen trainiert die Orientierung im Raum und stärkt das Gleichgewicht. Die Bewegung nach Musik macht Spaß, lenkt vom Schwindel ab und stärkt das Selbstbewusstsein. Dadurch wird der Schwindel weniger. Ein Tanzpartner gibt Betroffenen Halt - viele haben weniger Angst vor Schwindel.

### **Expertinnen und Experten zum Thema**

Dr. Silja Strauß, Leitende Ärztin  
Tagesklinik Schwindel  
Asklepios Klinik St. Georg  
Lohmühlenstraße 5  
20099 Hamburg  
(040) 18 18-85 22 90 (Tagesklinik)  
[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

Prof. Dr. Christoph Helmchen, Ärztlicher Leiter  
Schwindelambulanz Lübeck  
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein  
Ratzeburger Allee 160  
23538 Lübeck  
[www.uksh.de](http://www.uksh.de)

### **Bohnen sind gesund und liefern hochwertiges Eiweiß**

Bohnen enthalten viel hochwertiges [Eiweiß](#). Deshalb machen sie lange satt und helfen beim Abnehmen. Sie sind gut für die Darmgesundheit und senken den Cholesterinspiegel.

Schon eine Portion Bohnen deckt den Tagesbedarf an Folsäure. Ihr hoher Kaliumanteil reguliert den Flüssigkeitshaushalt. Außerdem enthalten Bohnen Kalzium, ein Baustein für Knochen und Zähne, sowie Magnesium, das gut für Muskeln und Nerven ist. Zudem stecken in dem grünen Gemüse viel Eisen - wichtig für den Sauerstoff-Transport im Körper - und Zink, das die Wundheilung fördert. Aber: Bohnen enthalten auch Purin, das unser Körper in Harnsäure umwandelt. Deshalb sollten Gichtpatienten bei Bohnen vorsichtig sein.

Giftstoff Phasin - Bohnen niemals roh essen

Wie in anderen Hülsenfrüchten steckt auch in Bohnen der Giftstoff Phasin, der zu Bauchschmerzen, Fieber und Krämpfen führen kann. Bohnen deshalb immer gut kochen oder wässern: Hitze zerstört das Phasin - und Wasser schwemmt es aus. Das Einweichwasser darum unbedingt weggießen.

Bohnenkraut hilft bei der Verdauung

Bohnenkraut ist eine Pflanze, die so heißt, weil sie Bohnengerichten eine richtige Würze gibt - und die Bohne bekömmlicher macht. Denn Bohnen enthalten eine besondere Stärkeverbindung, einen Dreifach-Zucker, den unsere Darmbakterien lieben. Bei dessen Zersetzung entstehen Gase, die zu Völlegefühl, Bauchschmerzen und Blähungen führen

können. Bohnenkraut kann die Entstehung der Gase zwar nicht verhindern, entspannt aber den Darm.

FrISChe Bohnen statt Konserven verwenden

Vorsicht bei Bohnen aus dem Glas oder der Dose: Sie enthalten häufig viel Salz und Zucker. Darum empfehlen Experten am besten frISChe oder eingefrorene Bohnen zu verwenden, auch wenn die Vorbereitung etwas aufwendiger ist. Dicke Bohnen muss man zuerst aus der Schale pulen und dann noch die Hülle um den Bohnenkern herum entfernen. Dafür enthalten sie wenige Kalorien und viel Eiweiß. Sie sind süßlich und schmecken sehr nussig - dieses Aroma kommt aber erst zum Vorschein, wenn man die zweite Schale entfernt, die sehr viele Gerb- und Bitterstoffe enthält.

### **Experten zum Thema**

Thomas Sampl  
Süderstraße 159 a, Hamburg  
[www.thomas-sampl.de](http://www.thomas-sampl.de)

Ratgeber  
Tami Hardemann:  
Volle Power Hülsenfrüchte: Grüne Proteine satt.  
256 Seiten; Dorling Kindersley (2017); 19,95 Euro

(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