

## Visite am 30. November 2021 im NDR-Fernsehen

**Kürbiskerne und Kürbiskernöl: Gesund und nährstoffreich**

**Achtsamkeit: Einfache Übungen gegen Stress**

**Sinusitis: Nasennebenhöhlenentzündung erkennen und behandeln**

**Herz-OP: Neuartiges Kunstherz ersetzt komplettes Herz**

**Corona: Die Omikron-Variante und die Lage auf den Intensivstationen**

**Stiff-Person-Syndrom: Muskelkrämpfe in Beinen und Rücken**

**Kürbiskerne und Kürbiskernöl: Gesund und nährstoffreich**

Kürbiskerne und Kürbiskernöl wirken positiv auf den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes. Die Inhaltsstoffe können den Cholesterinspiegel normalisieren und helfen sogar bei erblich bedingtem Haarausfall.

Der Kürbis gilt als gesundes Gemüse für Herbst und Winter. Sein Fruchtfleisch lässt sich vielseitig verwenden - in süßen wie in herzhaften Gerichten. Doch ausgerechnet besonders wertvolle Teile des Kürbisses landen bei der Zubereitung oft achtlos auf dem Müll: die Kürbiskerne. Dabei stecken gerade sie voller wertvoller Inhaltsstoffe wie Linolsäure, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink und den Vitaminen A, B1, B2, B6, C, D und E.

Kürbiskerne wirken positiv auf Blutzucker- und Cholesterinspiegel

Geröstete Kürbiskerne sind besonders nährstoffreich und eignen sich gut als gesunder Snack, insbesondere für Menschen mit [Typ-2-Diabetes](#), denn ihr glykämischer Index ist sehr niedrig und davon profitiert der Blutzuckerspiegel. 100 Gramm Kürbiskerne enthalten etwa 559 Kilokalorien, gut 30 Gramm Proteine und knapp 50 Gramm Fett, davon rund 21 Gramm mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure. Linolsäure normalisiert den [Cholesterinspiegel](#) und soll sogar einen vorbeugenden Effekt gegen Krebs haben.

Kürbiskernöl unterstützt das Einschlafen durch Tryptophan

Kürbiskernöl wird aus gerösteten Kürbiskernen hergestellt und kann unter anderem beim Einschlafen helfen, denn die Kerne enthalten die Aminosäure Tryptophan. Aus dem Eiweißbaustein bildet der Körper den Botenstoff Serotonin, eine Vorstufe des Schlafhormons Melatonin. Aufgrund seiner entzündungshemmenden, antiseptischen und antiallergischen Eigenschaften wird Kürbiskernöl auch als Trägeröl in der Kosmetik eingesetzt. Es hält die Haut geschmeidig, ist sowohl für trockene wie für fettige Haut geeignet. Auch bei Haarausfall und zur Nagelpflege wird Kürbiskernöl verwendet.

Phyto-Sterine helfen bei Blasen- und Prostata-Problemen

Pflanzliche Mittel aus Kürbiskern-Extrakt werden Männern bei Blasen- und Prostata-Problemen empfohlen. In den Kapseln stecken sekundäre Pflanzenstoffe, die aus Kürbiskernen gewonnen werden: sogenannte Phyto-Sterine. Sie sollen Beschwerden wie verstärkten Harndrang oder gehäufte Blasenentzündungen lindern, die durch eine gutartige Prostatavergrößerung bedingt sind.

Die ebenfalls in Kürbiskernen enthaltenen Stoffe Selen, Zink und Kalium kräftigen zudem die Blasenmuskulatur und lindern Reizzustände. Kalium wirkt zusätzlich entwässernd. Außerdem enthalten Kürbiskerne sehr viel Magnesium, etwa 535 mg pro 100 g. Zusammen mit den Phyto-Sterinen stabilisiert das Magnesium den Blutdruck.

Linderung bei erblich bedingtem Haarausfall

Die Phyto-Sterine scheinen zudem sogar gegen erblich bedingten Haarausfall zu helfen. Eine [südkoreanische Studie](#) hat gezeigt, dass 400 mg Kürbiskernöl in Kapselform bei Männern mit erblich bedingtem Haarausfall die Haare wieder sprießen ließen.

Empfohlene Verzehrmenge beachten

Um von den gesunden Inhaltsstoffen der Kürbiskerne zu profitieren, sollte man pro Tag etwa 30 Gramm zu sich nehmen - oder ein bis drei Esslöffel Kürbiskernöl.

## Rezepte

Pesto mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl

2 Bund Petersilie  
1 Bund Koriander  
100 ml Olivenöl  
30 ml Kürbiskernöl  
75 g Kürbiskerne  
100 g geriebener Käse  
Salz  
Pfeffer  
Schwarzkümmel

Die Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten, anschließend auskühlen lassen. Petersilie und Koriander waschen, abtropfen lassen und alle Blätter von den Stielen zupfen. Diese in einen Mixer geben, das Olivenöl und das Kürbiskernöl dazugeben und mixen. Die gerösteten Kürbiskerne dazugeben, wieder mixen. Zum Schluss den geriebenen Käse hinzufügen und noch einmal mixen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Schwarzkümmel abschmecken.

Kandierte Kürbiskerne

1 EL Honig  
200 ml alkoholfreies Bier  
100 ml Apfelsaft  
1 EL körniger Senf  
150 g Kürbiskerne  
1 [Chili-Schote](#)  
Salz  
Pfeffer

Den Honig in eine Pfanne oder in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem alkoholfreien Bier ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Apfelsaft auffüllen. Die Kürbiskerne sowie den Senf und die Chili-Schote dazugeben und alles kochen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Immer wieder umrühren, damit die Masse nicht anbrennt und mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn um die Kürbiskerne herum eine leicht klebrige Masse entstanden ist, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Alles gut verstreichen, sodass möglichst jeder Kern einzeln liegt, und 20 Minuten bei 150 Grad im Ofen backen. Eventuell zwischendurch umrühren, damit alle Kerne knusprig werden.

### **Experten zum Thema**

Niels Schulz-Ruhtenberg, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sport und Ernährung  
Am Kaiserkai 46  
20457 Hamburg  
[www.Ernaehrungsmediziner.de](http://www.Ernaehrungsmediziner.de)

Thomas Sampl, Koch  
Restaurant Hobenköök  
Stockmeyerstraße 43  
20457 Hamburg  
(040) 228 655 38  
[www.hobenkoeoek.de](http://www.hobenkoeoek.de)

### **Achtsamkeit: Einfache Übungen gegen Stress**

Achtsamkeit senkt das Stresslevel langfristig um 25 Prozent. Das zeigen Haaranalysen. Einfache Achtsamkeitsübungen haben zudem positive Effekte auf Depressionen, Ängste und das Immunsystem.

Achtsamkeit ist eine Haltung, bei der man sich ganz bewusst entscheidet, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben. Achtsamkeit ist somit ein Gegenentwurf zum Multitasking, das laut Hirnforschern nicht für mehr Leistung sorgt, sondern diese sogar verschlechtert.

Haaranalysen zeigen: Meditation verringert Langzeitstress

Achtsamkeit bedeutet, eine Sache ganz und bewusst zu machen. Wer diese Haltung praktiziert, lebt gesünder. Schon nach zwei Monaten Achtsamkeitstraining sind positive Effekte bei [Depressionen](#), Ängsten und auf das Immunsystem messbar. Forscher des Leipziger Max-Planck-Instituts für Kognitionsforschung konnten das anhand von [Haaranalysen belegen](#), denn im Haar lagern sich Stresshormone ab: Achtsamkeit senkt das Stresslevel langfristig um 25 Prozent, wenn man täglich übt.

Achtsamkeitsübungen in den Alltag einbauen

Mit Achtsamkeitsübungen lässt sich die Selbstwahrnehmung schulen und Stress abbauen. Unter Achtsamkeit versteht man in diesem Zusammenhang die Bereitschaft, das anzunehmen, was ist, ohne dabei Gefühle und Gedanken zu bewerten oder zu vermeiden.

### Einfache Achtsamkeitsübungen zum Nachmachen

Diese einfachen Achtsamkeitsübungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

- **Stilles Sitzen:** Das ist eine einfache Achtsamkeitsübung mit Atemmeditation, für die man keinerlei Hilfsmittel benötigt. An einem ruhigen Ort aufrecht sitzen, die Augen offenhalten und den Blick geradeaus richten. Dabei versuchen, die Atmung bewusst wahrzunehmen - zum Beispiel, indem man das Ein- und Ausatmen zählt oder die Atemzüge gedanklich mit "ein" und "aus" begleitet. Andere Gedanken, die auftauchen, nicht bewerten, sondern vorbeiziehen lassen, um wieder zur bewussten Atemmeditation zurückzukehren. Mindestens acht Minuten üben.
- **Gehmeditation:** Ohne Ablenkung durch Telefon oder Gespräche ganz langsam und bewusst spazieren gehen - und sich dabei die Gehbewegung bewusst machen. Das Aufsetzen und Abrollen der Füße spüren. Die Hände können entspannt unterhalb des Brustkorbs auf dem Körper oder auf dem Rücken liegen. Den Kopf leicht neigen.
- **Objekte wahrnehmen und beschreiben:** Einen Gegenstand - wie zum Beispiel Steine, Nüsse, Federn oder eine Rosine - in Gedanken beschreiben. Dabei sich ausreichend Zeit lassen und auch Kleinigkeiten oder Selbstverständliches am Gegenstand benennen. Dann das Objekt mit geschlossenen Augen betasten, sich bewusst machen, wie es sich anfühlt und riecht.
- **Gedankliches Fotografieren:** Diese kurze Achtsamkeitsübung lässt sich besonders gut im Alltag durchführen, weil sie keine Hilfsmittel braucht. Die Augen schließen und sich gedanklich langsam durch den Raum oder die Landschaft bewegen. Die Augen für einen kurzen Blick öffnen und sich vorstellen, den Moment mit den eigenen Augen zu fotografieren. Das Fokussieren auf die gedachten Momentaufnahmen eignet sich auch zum Durchbrechen belastender Gedanken und Grübeleien.
- **Innerliche Dokumentation und Bewertung von Erlebtem:** Bei dieser Übung tritt man in einer gerade erlebten Situation gedanklich einen Schritt zurück und analysiert die eigene Reaktion auf das Erlebte. Dabei beobachten, was man in diesem Moment fühlt oder denkt, welche Aspekte man bewertet und was das in einem auslöst.

### Expertinnen zum Thema

Dr. Britta Hölzel, Institut für Achtsamkeit und Meditation  
Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-  
und Yoga-Lehrerin  
Institut für Achtsamkeit und Meditation  
[www.brittahoelzel.de](http://www.brittahoelzel.de)

Dr. Martina Aßmann, Privatpraxis für achtsamkeitsbasierte Therapie  
Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (VT), MBSR/MBCT-Trainerin

Privatpraxis für achtsamkeitsbasierte Therapie und Prävention stressbedingter  
Erkrankungen  
Hopfensack 8  
20457 Hamburg  
[www.mbct-hamburg.de](http://www.mbct-hamburg.de)

MBSR-MBCT Verband e.V.  
Dortmunder Straße 2  
10555 Berlin  
[www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

### **Sinusitis: Nasennebenhöhlenentzündung erkennen und behandeln**

Eine Nasennebenhöhlenentzündung - auch akute Sinusitis genannt - bildet sich oft auf der Grundlage einer Erkältung. Häufige Symptome sind Schmerzen in der Stirn, im Kiefer oder um die Augen herum.

Die Nase ist verstopft, oft kommen Kopfschmerzen und Fieber dazu: Die Sinusitis ist eine Entzündung der Schleimhaut in den Nasennebenhöhlen. Millionen Menschen erkranken hierzulande jährlich an der akuten Form, die meist aus einem gewöhnlichen [Schnupfen](#) (Rhinitis) hervorgeht.

Sinusitis: Ursache häufig Erkältung oder Grippe

Eine akute Sinusitis bildet sich oft auf der Grundlage einer [Erkältung](#), wenn die feinen, mit Schleimhaut ausgekleideten Verbindungskanäle zwischen Nasenhöhle und den verschiedenen Nebenhöhlen verstopfen. Normalerweise transportieren winzige Flimmerhärchen ständig Sekret mit eingeatmeten Staubkörnchen, Schmutzteilchen oder Krankheitserregern aus den Nebenhöhlen Richtung Nase und Rachen ab. Entzünden sich die Schleimhäute und schwellen an, gerät dieser Abfluss jedoch ins Stocken. Krankheitserreger können sich dann in den Nebenhöhlen vermehren, sodass sich dort die Entzündung ausbreitet, die Schleimhäute anschwellen und noch mehr Sekret bilden.

Symptome einer Sinusitis: Schnupfen und Riechstörung

Bei einer akuten Sinusitis treten häufig Schmerzen in der Stirn, im Kiefer oder um die Augen herum auf. Sie verstärken sich meist, wenn man sich nach vorn lehnt, etwa beim Aufstehen aus dem Bett. Der Geruchssinn ist oft eingeschränkt oder ganz verschwunden. Außerdem können die Gesichtspartien über den jeweiligen Nebenhöhlen angeschwollen sein. Bei manchen Erkrankten läuft ständig Sekret von der Nase in den Rachen.

Verdacht auf eine akute Entzündung der Nasennebenhöhlen besteht, wenn

- ein Schnupfen gar nicht aufhört
- der Nasenschleim gelbgrünlich ist
- der Kopf beim raschen Vornüberbeugen heftig schmerzt
- erhöhte Temperatur bis zu 40 Grad Fieber gemessen wird
- man meint, im Oberkiefer Zahnschmerzen zu haben

- Gerüche schlechter wahrgenommen werden
- morgens besonders viel Schleim aus der Nase kommt
- sich Husten und Halsschmerzen verschlimmern
- man das Gefühl hat, im Rachen laufe etwas Klebriges herunter

Anzeichen für Komplikationen sind ein geschwollenes Gesicht und gerötete Augen, Sehstörungen oder Nackenschmerzen.

### Chronische Sinusitis

Bei einer chronische Nasennebenhöhlenentzündung handelt es sich um eine andere Krankheitsgattung. Sie hat nichts mit einem Infekt zu tun. Hier sind die Ursachen Polypen, Allergien und Unverträglichkeiten oder Belüftungsstörungen wie zum Beispiel eine anatomische Enge in der Nase.

### Diagnose mit Endoskopie, Abstrich oder Allergietest

Der Arzt fragt nach Beschwerden wie Schmerzen, Fieber und dem Allgemeinbefinden, nach Husten, Auswurf und Riech- und Geschmacksstörungen. Mithilfe eines Endoskops (eines schlauchförmigen Geräts mit einer kleinen Lampe) kann das Innere der Nase untersucht werden. Bei länger bestehenden Beschwerden wird gelegentlich auch ein Abstrich des Sekrets gemacht und im Labor auf Krankheitserreger untersucht. Ist die Diagnose weiterhin unklar oder gibt es Anzeichen für Komplikationen, kann eine Computertomografie (CT) oder ein Ultraschall nötig sein. Bei Verdacht auf eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung kann ein Allergietest sinnvoll sein.

### Therapie: So wird eine Nasennebenhöhlenentzündung behandelt

- Bei einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung können abschwellende Nasensprays vorübergehend die Beschwerden lindern. Sie können bis zu sechs Mal am Tag verwendet werden, bei anhaltenden Beschwerden kann bis zu zwei Mal am Tag nach dem Nasenspray noch ein Kortisonspray eingesetzt werden. Manchen Betroffenen hilft es auch, die Nase mit Meersalzlösung zu spülen oder zu inhalieren.
- Extrem wichtig ist das richtige [Schnäuzen](#): Hochziehen ist zwar nicht salonfähig, aber gesünder als Ausschneuben. Beim Schnäuben, immer ein Nasenloch zuhalten.
- Der Eukalyptus-Wirkstoff Cineol kann, in Tablettenform eingenommen, die Schleimhaut abschwellen lassen und das Wiederauftreten von Polypen bremsen.
- Täglich ein halbstündiger Spaziergang oder andere Bewegung im Freien sind ebenso wichtig wie ausreichend Schlaf und die richtige Portion Erholung. Das stärkt den ganzen Organismus und damit auch das Immunsystem.
- Werden im Abstrich Bakterien als Ursache nachgewiesen, kann unter Umständen eine Antibiotika-Therapie sinnvoll sein.
- Bei einer chronischen Sinusitis können kortisonhaltige Nasentropfen Linderung bringen. Steigt der Leidensdruck, kann eine Operation in Betracht kommen, um Polypen zu entfernen oder Engstellen in den Nasennebenhöhlen zu erweitern. Ist

eine Allergie mitursächlich, kann eine Desensibilisierung oder Allergenvermeidung sinnvoll sein.

### Richtige Ernährung stärkt Immunsystem

Um Erkältungen vorzubeugen, hilft eine ausgewogene, zuckerarme und vitaminreiche Ernährung: Zu viele Kohlenhydrate (Brot, Süßes) fördern allgemein Entzündungen und schwächen das Immunsystem. Eine eher mediterrane Kost mit viel Gemüse stärkt dagegen über den Darm das Immunsystem, ebenso [probiotische Bakterien](#) aus beispielsweise Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Sauerkrautsaft. Achten Sie auch darauf, genug zu trinken: Zwei Liter pro Tag, bevorzugt Kräutertees - Kamille, Fenchel, Pfefferminz, Thymian.

### Expertinnen und Experten zum Thema

Dr. Sylvia Brockhaus, HNO Falkenried  
Fachärztin HNO-Heilkunde, Allergologie und Laboratoriumsmedizin  
Straßenbahnring 3  
20251 Hamburg  
[www.hno-falkenried.de](http://www.hno-falkenried.de)

Priv.-Doz. Dr. Henning Frenzel, HNO Zentrum Lübeck  
Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Plastische Operationen, Allergologie  
HNO Zentrum Lübeck  
im Medizinischen Zentrum am Marien-Krankenhaus  
Mühlenstraße 34-48  
23552 Lübeck  
[www.hno-zentrum-luebeck.de](http://www.hno-zentrum-luebeck.de)

Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e. V.  
[www.hno-aerzte-im-netz.de](http://www.hno-aerzte-im-netz.de)

### Corona: Die Omikron-Variante und die Lage auf den Intensivstationen

Die schnelle Ausbreitung der neuen Coronavirus-Variante Omikron bereitet Epidemiologen Sorgen. Aufgrund der niedrigen Impfquote könne ein Lockdown notwendig werden, um die Infektionswelle zu brechen.

Auch wenn sie im Norden noch vergleichsweise glimpflich erscheint: Die Corona-Pandemie hat Deutschland fest im Griff. Hubschrauber und spezielle Ambulanz-Flugzeuge fliegen mittlerweile schwerkranke Intensivpatienten aus den überlasteten Bundesländern wie Sachsen, Thüringen und Bayern in Kliniken in Norddeutschland. Denn dort sind noch Intensivbetten verfügbar, die es in den Ländern mit viel höherer Inzidenz nicht mehr gibt.

Wer ausgeflogen werden kann und muss, wird sorgfältig ausgewählt. Denn die möglicherweise lebensrettende Verlegung unter Beatmung bedeutet für den geschwächten, auf kreislaufunterstützende Medikamente angewiesenen Körper enormen Stress.

Engpässe auf den Intensivstationen bald auch im Norden

Wenn die Intensivtherapie verfügbar ist, stehen die Überlebenschancen bei Covid-19 inzwischen besser als vor einem Jahr, sodass ein größerer Teil der Betroffenen die Erkrankung übersteht. Doch steigen die Zahlen in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein so weiter wie in den vergangenen Tagen, drohen auch hier bald Engpässe auf den Intensivstationen. In Mecklenburg-Vorpommern meldete das erste große Krankenhaus [ausgelastete Intensivkapazitäten](#).

Nicht notwendige OPs verschieben

Die Behörden steuern gegen und fordern die Krankenhäuser auf, nicht dringende [Operationen zu reduzieren](#). So sollen möglichst viele Plätze auf den Intensivstationen für Covid-Patientinnen und Patienten freigehalten werden. Dass das nicht mehr lange ausreichen wird, ist dabei bereits abzusehen.

Covid-19-Erkrankte bleiben viele Wochen auf den Intensivstationen

Expertinnen und Experten schätzen, dass inzwischen 0,6 Prozent der heute Infizierten in den nächsten Tagen mit einer schweren Corona-Erkrankung auf den Intensivstationen landen werden - das wären deutschlandweit aktuell (Stand 30. November) etwa 2.745 Menschen pro Tag. Und während Menschen mit anderen Erkrankungen im Durchschnitt wenige Tage auf der Intensivstation bleiben, benötigen schwerkranke Covid-19-Patientinnen und Patienten über viele Wochen eine extrem aufwendige Versorgung.

Zu viele Ungeimpfte überlasten das Gesundheitssystem

Maßgeblichen Anteil an der aktuellen Entwicklung hat die große Zahl von Menschen, die sich nicht haben impfen lassen, da sind sich die Expertinnen und Experten einig. Die meisten Infektionen treten laut RKI bei Ungeimpften im Alter zwischen 35 und 59 Jahren auf.

Wären alle impfbaren Bürgerinnen und Bürger geimpft, gäbe es zwar auch Impfdurchbrüche und vereinzelt schwere Verläufe bei vorerkrankten Patientinnen und Patienten. Doch die hätte das leistungsfähige deutsche Gesundheitssystem leicht verkraften können.

Neue Variante Omikron ist wohl sehr infektiös

Aktuell beunruhigt die neue [Corona-Variante Omikron](#) die Expertinnen und Experten. Sie wurde zuerst in Afrika entdeckt, inzwischen aber in zahlreichen Ländern nachgewiesen, auch in Deutschland. Vor allem die schnelle Ausbreitung, die sich in Südafrika gezeigt hat, macht Epidemiologen Sorgen. Sie legt nahe, dass das neue Virus sehr infektiös ist und vielleicht noch die Delta-Variante übertrifft und diese über kurz oder lang verdrängen könnte.

Wie wirksam sind die Impfstoffe gegen Omikron?

Deshalb wird nun mit Hochdruck untersucht, wie gut die aktuell verfügbaren Impfstoffe gegen die neue Variante schützen. Die Gen-Mutationen könnten dazu führen, dass die Impfstoffe und auch die Immunisierung durch eine durchgemachte Infektion



möglicherweise nicht mehr so effektiv vor einer Infektion mit der Omikron-Variante schützen können.

Völlig unwirksam sei der bisherige Impfstoff aber nicht. "Das Einzige was man wirklich mit Sicherheit sagen kann, es ist besser, wenn man geimpft ist. Es ist noch besser, wenn man geboostert ist", sagt Virologe Christian Drosten zum Thema. Umso wichtiger sei jetzt das rasche Boostern des Impfschutzes durch eine Auffrischimpfung. Denn das könne möglicherweise die Verbreitung nicht nur des aktuellen Virus, sondern auch der neuen Virusvariante bremsen.

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

Dr. Florian Bornitz, Asklepios Klinik Barmbek  
Chefarzt  
Pneumologie, Internistische Intensivmedizin, Weaningzentrum  
Asklepios Klinik Barmbek  
Rübenkamp 220  
22307 Hamburg  
[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

Prof. Dr. Thomas Fühner, KRH Klinikum Siloah  
Chefarzt  
Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Schlafmedizin  
KRH Klinikum Siloah  
Stadionbrücke 4  
30459 Hannover  
[www.siloah.krh.de](http://www.siloah.krh.de)

Prof. Dr. Stefan Kluge, UKE  
Direktor Klinik für Intensivmedizin  
Stellv. Leiter Zentrum für Anästhesiologie und Intensivmedizin  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistraße 52  
20251 Hamburg  
[www.uke.de](http://www.uke.de)

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](http://www.akkon-hochschule.de)

Prof. Dr. rer. nat. Andreas Schuppert, RWTH Aachen  
Direktor  
Joint Research Center for Computational Biomedicine  
RWTH Aachen  
Schinkelstraße 2  
52056 Aachen

[www.combine.rwth-aachen.de](http://www.combine.rwth-aachen.de)  
[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Prof. Dr. Reinhold Förster, Immunologe  
Institut für Immunologie  
Medizinische Hochschule Hannover  
Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover  
[www.mhh.de](http://www.mhh.de)

### **Stiff-Person-Syndrom: Muskelkrämpfe in Beinen und Rücken**

Beim Stiff-Person-Syndrom verkrampfen und schmerzen Rücken und Beine. Es kann nicht nur in den Beinen, sondern auch auf eine Gliedmaße beschränkt oder in der Rumpfmuskulatur auftreten.

Bei der seltenen Autoimmunkrankheit Stiff-Person-Syndrom verspüren viele Betroffene ein Schmerzen und Ziehen im Bein oder im Rücken. Das führt dazu, dass sie sich nicht mehr normal bewegen können und manchmal sogar kurzfristig erstarren. Immer wieder kommt es zu solchen Anfällen. Zusätzlich sind oft die sogenannten GAD-Antikörper im Blut erhöht.

Immunsystem greift Enzym im Gehirn an

Beim Stiff-Person-Syndrom greift das Immunsystem ein wichtiges Enzym im Gehirn an, die Glutamatdecarboxylase. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle der Nervenzellen. Fällt es aus, spielt das Nervensystem verrückt: Vor allem bei Stress ziehen sich die Muskeln blitzartig zusammen und werden steif wie ein Brett.

Das Stiff-Person-Syndrom kann nicht nur in den Beinen, sondern auch auf eine Gliedmaße beschränkt oder in der Rückenmuskulatur auftreten. Darum wird es häufig nicht gleich erkannt. Oft leiden die Betroffenen auch an weiteren Autoimmunerkrankungen, etwa der Schilddrüse, die die Diagnose erschweren können.

Stiff-Person-Syndrom behandeln

Heilen kann man die Krankheit nicht, aber sie lässt sich unter Kontrolle halten. Hochdosiertes Kortison, Immunglobuline und Diazepam dämpfen das fehlgeleitete Immunsystem und beruhigen die überaktiven Nervenzellen. Manchmal trägt ein versteckter Tumor zum Stiff-Person-Syndrom bei, der sich operativ entfernen lässt. Das kann zum Beispiel ein sogenanntes Thymom sein, eine Vergrößerung der Thymusdrüse.

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

Prof. Dr. Joachim Röther, Asklepios Klinik Altona  
Chefarzt Neurologie  
Asklepios Klinik Altona  
Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg

(040) 18 18 81-14 00

[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

Dr. Christoph Weinhardt, Facharzt für Orthopädie  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Rheumatologie  
orthoGroup – Orthopädie im Hamburger Westen  
Eidelstedter Platz 1  
22523 Hamburg  
[www.ortho-group.de](http://www.ortho-group.de)

Dr. Johanna Artus, Fachärztin für Innere Medizin  
Hallerplatz 10  
20146 Hamburg  
[www.praxis-hallerplatz.de](http://www.praxis-hallerplatz.de)

Carl Philip Stys, Asklepios Klinik Altona  
Oberarzt  
Zentrum für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie  
Asklepios Klinik Altona  
Paul-Ehrlich-Straße 1  
22763 Hamburg  
(040) 18 18-8116 22  
[www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

Prof. Dr. Thomas Klockgether, Uniklinik Bonn  
Direktor  
Prof. Dr. Ullrich Wüllner, stellv. Direktor  
Poliklinik für Neurologie, Uniklinik Bonn  
Kontakt über:  
Dr. rer. nat. Christiane Stieber, Koordination  
ZSEB – Zentrum für seltene Erkrankungen Bonn  
Forschungszentrum Life & Brain  
Sigmund-Freud-Straße 25, 53105 Bonn  
(0228) 28 75 10 70  
[zseb.uni-bonn.de](http://zseb.uni-bonn.de)

Stiff-Person Vereinigung Deutschland e. V.  
Raiffeisenstraße 50  
52372 Kreuzau-Stockheim  
[www.stiff-person.de](http://www.stiff-person.de)

(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