



SENDUNG VOM 22.03.2022

- 1 VIERTE CORONA-IMPfung:**
FÜR WEN IST DER DOPPEL-BOOSTER SINNVOLL?
- 2 SCHLAGANFALL:**
INFEKTIONEN ALS AUSLÖSER
- 3 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGS
STÖRUNG NACH KRIEG UND FLUCHT**
- 4 FASTEN:**
SO GELINGT DER EINSTIEG
- 5 DIE NATUR-DOCS:**
FIBROMYALGIE SANFT BEHANDELN

1 **VIERTE CORONA-IMPfung:** FÜR WEN IST DER DOPPEL-BOOSTER SINNVOLL?

Eine vierte Corona-Impfung kann für ältere Menschen, Immungeschwächte und medizinisches Personal sinnvoll sein. Vor allem, weil Omikron so ansteckend ist. Für Jüngere bringt eine vierte Impfdosis jedoch kaum zusätzlichen Schutz.

Die Omikron-Variante überträgt sich schneller als die Delta-Variante, weil es sich vermutlich vor allem in den oberen Atemwegen vermehrt, statt in der tiefen Lunge. Eine infizierte Person stößt beim Ein- und Ausatmen also sehr viele Viren aus und kann deshalb auch leichter andere Menschen anstecken. Seit Jahresbeginn ist die Omikron-Untervariante BA.2 auf dem Vormarsch in Deutschland -mittlerweile geht laut Robert Koch-Institut (RKI) fast die Hälfte der Neuinfektionen auf das Konto von BA.2. Diese Variante führt dazu, dass sich das Virus noch leichter in die Zellen der oberen Atemwege eindringen kann, um sich dort zu vermehren. Die Wahrscheinlichkeit, sich bei einem mit Omikron BA.2 infizierten Haushaltsmitglied anzustecken ist doppelt so hoch wie bei BA.1.

Vierte Impfung nur für bestimmte Gruppen

Bisher war eine dritte Impfung, das sogenannte Boostern, der beste Schutz vor der vorherrschenden Omikron-Variante und einem schweren Covid-19-Krankheitsverlauf. Auch wenn der Schutz mit der Zeit etwas nachlässt, besteht drei bis sechs Monate nach der dritten Impfung noch immer eine Schutzwirkung von rund 87 Prozent. Ältere oder immungeschwächte Menschen benötigen allerdings oft eine vierte Impfung, um auf diese Schutzwirkung zu kommen. Für junge und gesunde Erwachsene bringt eine vierte Impfung mit einem mRNA-Impfstoff laut einer israelischen Studie nur wenig zusätzlichen Schutz vor einer Ansteckung mit der Omikron-Variante: Die Teilnehmenden, die Biontech erhielten, hatten ein um 30 Prozent geringeres Infektionsrisiko als Geimpfte mit drei Dosen. Probanden mit einer vierten Impfung von Moderna hatten ein um 18 Prozent geringeres Infektionsrisiko.

Die Ständige Impfkommision (Stiko) empfiehlt nun eine vierte Impfung für bestimmte Personengruppen. Die Stiko-Empfehlung gilt generell für über 70-Jährige, für Bewohner von Alten- und Pflegeheimen und Menschen mit Immunschwächekrankheiten ab fünf Jahren. Ebenso greift sie für die Beschäftigten in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen insbesondere mit direktem Patientenkontakt. Bei den gesundheitlich

gefährdeten Menschen soll die erneute Auffrischungsimpfung frühestens drei Monate nach der ersten Boosterimpfung verabreicht werden, bei Beschäftigten im Gesundheitswesen frühestens nach einem halben Jahr.

Impfung schützt besser als Infektion

Zwar entwickeln Ungeimpfte, die sich jetzt infizieren, auch eine gewisse Immunität. Diese ist aber nicht so stark wie die dreifache Impfung. Um einen vergleichbaren Schutz zu erreichen, müssten sie sich mehrere Male infizieren. Und genauso, wie die ursprünglichen Impfstoffe nur relativ schlecht gegen Omikron schützen, bringt eine Infektion mit dem aktuell grassierenden Erreger keine ausreichende Immunisierung gegenüber den früheren Varianten wie Delta, die ja noch immer im Umlauf sind, oder neuen Varianten.

Masken und Abstand bleiben sinnvoll

Wer sich und andere schützen will, sollte beim Kontakt mit anderen Menschen weiterhin einen Mund-Nasenschutz tragen und die bekannten Abstandsregeln einhalten – auch wenn das nicht mehr grundsätzlich und überall vorgeschrieben wird. Denn sie verringern die Infektionswahrscheinlichkeit bei allen Virusvarianten.

EXPERTINNEN UND 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

Dr. Hans-Michael Mühlendorf, Gemeinschaftspraxis für Familienmedizin Woltmershauser Straße 215a 28197 Bremen
www.familienmedizin-bremen.de

Prof. Dr. Leif Erik Sander, Oberarzt Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Infektiologie und Pneumologie Charité Campus Mitte Universitätsmedizin Berlin Charitéplatz 1 10117 Berlin
www.sander-lab.org

Prof. Dr. Christine Falk, Immunologin Deutsches Zentrum für Infektionsforschung (DZIF) Leiterin Institut für Transplantationsimmunologie Medizinische Hochschule Hannover (MHH) Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover (0511) 532 97 45
www.mhh.de/institut-fuer-transplantationsimmunologie

Prof. Dr. Reinhold Förster, Institutsleiter Institut für Immunologie, OE 5240 Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover
www.mhh.de/institut-fuer-immunologie

Dr. Ulrich Rosien, Internist Leitender Arzt Medizinische Klinik Leiter der Endoskopie Leiter Viszeralonkologisches Zentrum (Gastroenterologie) Israelitisches Krankenhaus in Hamburg Orchideenstieg 14 22297 Hamburg (040) 511 25-50 01 und -50 02 www.ik-h.de

Prof. Dr. Michael Lohoff, Leiter Institut für Medizinische Mikrobiologie und Krankenhaushygiene Philipps-Universität Marburg Hans-Meerwein Straße 2 35032 Marburg (06421) 58-643 45 www.uni-marburg.de

2 SCHLAGANFALL: INFEKTIONEN ALS AUSLÖSER

Eine neue Studie zeigt: In den ersten drei Monaten nach einer Corona-Infektion besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für Schlaganfälle. Doch auch andere Infekte können einen Schlaganfall begünstigen. Forschende haben während der Corona-Pandemie ein Jahr lang Covid-19-Fälle beobachtet. Sie fanden heraus: Das Schlaganfallrisiko ist nach einer Corona-Infektion deutlich erhöht. Laut einer anderen Studie besteht in den ersten drei Monaten nach einer Corona-Infektion ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle.

Erhöhtes Schlaganfallrisiko nicht nur nach Covid-19

Doch nicht nur Covid-19, auch ganz banale Infekte können einen Schlaganfall auslösen oder begünstigen. So treten Schlaganfälle zum Beispiel häufiger während der Grippe-Saison im Winterhalbjahr auf. Auch fiebrige Erkältungsinfekte können Schlaganfälle nach sich ziehen.

Schwellen Entzündungen im Körper, ist das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, dreimal so hoch. Wenn ein Apoplex auftritt und erhöhte Entzündungswerte im Blut nachweisbar sind, wird daher nach Infektionen gesucht – und bei einem Treffer werden diese dann gleich mitbehandelt.

Medizinerinnen und Mediziner erleben immer wieder, dass Menschen aufgrund von Krankheitserregern einen Schlaganfall bekommen. Dazu gehören zum Beispiel:

Viren

- Coronavirus bei Covid-19
- Herpes Zoster-Viren
- Influenzaviren (Grippe)

Bakterien

- Pneumokokken (befallen Lunge)
- Meningokokken (befallen Gehirn)
- Bakterien, die Zahnfleischentzündung (Parodontitis) auslösen

- Bakterien, die eine Herzklappenentzündung (Endokarditis) verursachen

Bei Infektionen steigt Gerinnungsneigung

Bei einer Infektion zeigen die Blutwerte zunächst meist nur, dass irgendeine Entzündung vorliegt, weil die Entzündungswerte steigen – nicht aber welche Art. Jedoch haben alle Entzündungen dieselben Grundmechanismen, durch die bei Infektionen Schlaganfälle ausgelöst werden können: Bei jeder Infektion im Körper springt neben dem Immunsystem auch das Gerinnungssystem an. Das bedeutet, das Blut wird dicker und somit der Blutfluss langsamer. Es werden vermehrt Gerinnungsfaktoren produziert, das Blut gerinnt schneller. Das kann dazu führen, dass sich viel schneller und mehr Blutgerinnsel (Thromben) bilden als normalerweise.

Infektionen nicht verschleppen

Die kleinen Blutklümpchen wandern mit dem Blutfluss – manchmal auch in den Kopf. So kann es zu Schlaganfällen kommen. Das hat nichts mit Alter zu tun, auch junge Menschen und Kinder können Schlaganfälle erleiden, aber sehr selten. Ganz wichtig: Infektionen darf man nie verschleppen! Schlaganfälle treten verstärkt zu bestimmten Infektzeiten auf – zum Beispiel häufiger während der Grippe-Zeit im Winterhalbjahr auf. Und auch fiebrige Erkältungsinfekte können Schlaganfälle nach sich ziehen.

Beispiel: Schlaganfall nach Herzklappenentzündung

Auch eine Herzklappenentzündung (Endokarditis) kann einen Schlaganfall auslösen: Bakterien können durch einen Infekt, wie zum Beispiel einen Harnwegsinfekt, in den Körper gelangen. Wenn sie sich auf einer Herzklappe ansiedeln, können sie dort eine Entzündung verursachen. Dadurch verdickt sich die Herzklappe, sie kann nicht mehr so gut schließen und ihre Ventilfunktion erfüllen.

Hinzu kommt eine Beeinträchtigung des Blutflusses: An der Klappe bilden sich durch das mechanische Hindernis Thromben, die zunächst meist an der Herzklappe hängenbleiben. Sie können sich aber später lösen und durch den Körper wandern. Gelangen sie ins Gehirn, können sie dort ein Blutgefäß verstopfen und so einen Schlaganfall auslösen. Behandelt wird eine Endokarditis mit Antibiotika. Ist die Klappe noch nicht so zerstört, dass sie ersetzt werden muss,

kann sie sich innerhalb einiger Wochen vollständig erholen.

Schnell-Check: Schlaganfall-Symptome erkennen

- Bitten Sie die Betroffene oder 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 die Person, 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 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:

Prof. Dr. Christian Gerloff, Chefarzt der Klinik und Poliklinik für Neurologie Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52 20246 Hamburg (040) 74 10-527 70 www.uke.de

Dr. Julia Hoppe, Oberärztin der Klinik und Poliklinik für Neurologie Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52 20246 Hamburg (040) 74 10-527 70 www.uke.de

Prof. Dr. Dr. Lars Marquardt, Chefarzt der Neurologie Asklepios Klinik Wandsbek Alphonsstraße 14 22043 Hamburg (040) 18 18-83 14 14 www.asklepios.de

3 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGS- STÖRUNG NACH KRIEG UND FLUCHT

Nicht nur die Psyche leidet unter traumatischen Erfahrungen. Der extreme Stress einer posttraumatischen Belastungsstörung, etwa durch Krieg und Flucht, kann auch körperlich krank machen. Welche

Therapien können PTBS-Betroffenen helfen? Zerstörung, Gewalt, Angst, Tod: Immer mehr Menschen aus der Ukraine sind auf der Flucht, um dem Krieg zu entfliehen. Doch auch wenn sie den Bomben entkommen sind, haben sie oft seelische Verletzungen erlitten. Solch schwere traumatische Erfahrungen können sich ins Gedächtnis einbrennen und die Menschen immer wieder quälen. Doch bei einer PTBS leidet nicht nur die Psyche. Traumatisierungen sind extremer Stress – und der kann körperlich krank machen.

Reaktionen auf außerordentliche Ereignisse

Zurzeit sind Millionen Kriegsflüchtlinge unterwegs. Oftmals konnten sie einen sicheren Ort erst nach großen Anstrengungen und unter Lebensgefahr erreichen. Wie auch für Soldatinnen und Soldaten, die in einem Krieg gekämpft haben, haben sie Erschütterndes erlebt, worauf Körper und Psyche in der Regel mit verschiedenen Beschwerden reagieren: Ängste, Alpträume oder Herzklopfen. Expertinnen und Experten sprechen von völlig normalen Reaktionen auf außerordentliche Ereignisse. Wenn Betroffene verständnisvoll aufgenommen und allmählich in einen sicheren Alltag zurückkehren können, verbessert sich oftmals auch die psychische Situation.

PTBS-Betroffene müssen ernst genommen werden

Doch manchmal bleiben die Beschwerden über Wochen und Monate bestehen, neue Symptome kommen dazu. Dann hat sich eine sogenannte PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) entwickelt. Insbesondere Menschen, deren Trauma mit sexualisierter Gewalt oder völligem Kontrollverlust verbunden war, haben ein erhöhtes Risiko, dass es zu dieser Erkrankung kommt. Von außen ist nichts zu sehen – aber Betroffene fühlen sich leer und angespannt, brechen immer wieder zusammen und zweifeln am Sinn ihres Lebens. Sogenannte Trigger erinnern an das Erlebte – ein Bild, ein Geruch oder ein Geräusch können Menschen, die an einer PTBS leiden, immer wieder aus der Bahn werfen. Sie ziehen sich immer weiter zurück, um möglichst selten in Situationen zu geraten, die ihrer traumatischen Situation ähneln könnten. Auch innerlich kommt es zu einem Vermeidungsverhalten, Betroffene wirken emotional erstarrt. Gleichzeitig erleben sie eine ungeheure Anspannung, sind gereizt und unruhig.

Therapie bei traumatischen Störungen

Eine Psychotherapie ist für traumatisierte Menschen lebenswichtig und wirkt nicht nur psychisch, sondern auch körperlich. Nach der Diagnose beginnt die Behandlung mit stabilisierenden Maßnahmen: Dazu gehören neben Einzel- und Gruppengesprächen auch Therapie-Angebote wie Entspannungsverfahren oder Ergotherapie.

Ziel ist es zu lernen, die überwältigenden Gefühle selbständig im Alltag herunter zu regulieren. Dabei helfen sogenannte Skills wie Wiederholungsrituale, Düfte oder Berührungsreize. Wer zum Beispiel einen Igelball knetet, kann sich damit im Hier und Jetzt verankern und vermeidet, sich gänzlich in der Angst zu verlieren. Gegen PTBS gibt es keine Medikamente, bei der Behandlung von einzelnen Komponenten der Erkrankung, wie Schlafstörungen oder Depressionen, kommen aber auch Arzneimittel zur Anwendung. Die zweite Behandlungsphase ist die Konfrontationstherapie. Obwohl das Trauma das gesamte Leben beherrscht, können sich viele Betroffene gar nicht an den detaillierten Ablauf erinnern. Zu überwältigend war die Situation, sodass einzelne Bruchstücke im Gehirn wie ungeordnete Gegenstände in einem sonst aufgeräumten Erinnerungsregal chaotisch verteilt herumliegen und immer wieder zu Flashbacks führen. Im sicheren Rahmen der psychotherapeutischen Sitzung werden einzelne Erinnerungsbruchstücke benannt und zu einem detaillierten Ablaufprotokoll zusammengefügt. Dabei werden alle Ebenen – Gedanken, Gefühle, Gerüche oder körperliche Reaktionen – betrachtet und zu einer beschreibbaren Erinnerung zusammengefügt. Mit der Zeit lässt die Angst nach und die Betroffenen finden den Weg zurück in den Alltag.

Durch die Psychotherapie werden die Erlebnisse chronologisch abgearbeitet und im Gedächtnis in der Vergangenheit abgelegt, damit sie in der Gegenwart keine entscheidende Rolle mehr spielen.

EMDR: Erinnerungsarbeit und Augenbewegungen

Eine besondere Form der Psychotherapie ist die Methode EMDR (englisch: Eye Movement Desensitization and Reprocessing, deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen) Damit kann erwiesenermaßen Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung geholfen werden, ihr Trauma zu überwinden.

Zunächst werden, wie bei einer herkömmlichen Psychotherapie, das Trauma und die auslösende belastende Situation besprochen und analysiert. Dann versetzen sich Betroffene gedanklich in die traumatische Situation, während sie mit den Augen dem Finger der Therapeutin oder des Therapeuten folgen, der sich nach links und rechts bewegt. So wird versucht, die Bilder und Situationen von den belasteten Gefühlen abzukoppeln. Ziel ist es, dass die Betroffenen das belastende Ereignis zukünftig nicht mehr als traumatisch empfinden, wenn ähnliche Situationen oder Bilder auftauchen. Die Kombination aus Erinnerungsarbeit und Augenbewegungen zur gleichen Zeit kennzeichnet EMDR und gibt der Methode ihren Namen. Wie genau EMDR wirkt, ist noch nicht sicher erforscht. Eine Sitzung dauert etwa 60 bis 90 Minuten – meistens reichen bis zu 25 Sitzungen aus, um gute Resultate zu erzielen. Die Krankenkasse zahlt Erwachsenen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung die Behandlung mit EMDR.

Traumatische Störung verursacht DNA-Schaden

Traumatische Ereignisse verursachen auch Schäden an Körperzellen. Der Stress wirkt bis in die Zellkerne hinein: Dort liegt in den Chromosomen die Erbsubstanz in Form der DNA. Darauf ist der Bauplan des Körpers mit allen seinen Funktionen gespeichert. Stress nagt an der DNA: Es entstehen Brüche, die den Informationsfluss stören. Die Zelle kann nicht mehr richtig funktionieren.

Laut einer Studie können biomolekulare Veränderungen durch traumatischen Stress mithilfe der Psychotherapie rückgängig gemacht werden. Psychotherapie stärkt die Reparaturmechanismen in den Zellen und die Schäden an der DNA können zurückgehen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Ingo Schäfer, Leitung/Geschäftsführung Centra – Koordinierendes Zentrum für traumatisierte Geflüchtete
Psychosoziales Zentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf Centra Hamburg Heidenkampsweg 97
20097 Hamburg (040) 232 05 22-0 www.centra.hamburg

Prof. Dr. Iris-Tatjana Kolassa, Leiterin Abteilung Klinische & Biologische Psychologie Institut für Psychologie und Pädagogik
Fakultät Ingenieurwissenschaften, Informatik und Psychologie
Universität Ulm Albert-Einstein-Allee 47 89081 Ulm
www.uni-ulm.de

Oberstarzt Dr. Helge Höllmer, Klinischer Direktor Zentrum für seelische Gesundheit Bundeswehrkrankenhaus
Lesserstraße 180 22049 Hamburg
<https://hamburg.bwkrankenhaus.de>

WEITERE INFORMATIONEN:

Patienteninformationen der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)

www.degpt.de

Verzeichnis qualifizierter EMDR-Therapeutinnen und -Therapeuten www.emdria.de

Praxisleitfaden: Traumasensibler und empowernder Umgang mit Geflüchteten www.baff-zentren.org

4 FASTEN: SO GELINGT DER EINSTIEG

Heilfasten soll Körper und Seele reinigen. Aber: Wer eine Fastenkur beginnen will, sollte sich und seinen Körper darauf vorbereiten. Und auch während des Fastens sind einige Dinge zu beachten.

Am leichtesten gelingt der Einstieg ins Fasten, wenn man bereits in den Tagen zuvor weitgehend auf schwer verdauliche Lebensmittel wie Fleisch, Hartkäse, frittierte und fettige Speisen verzichtet. Ideal sind Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst (Äpfel) und Säfte.

Entlastungstage als Vorbereitung

Die Fastenkur beginnt dann mit einer ein- bis zweitägigen Vorbereitungsphase, den sogenannten Entlastungstagen. Leichte Schonkost wie gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppe oder Porridge entlasten den Darm. Die Energiezufuhr wird so auf etwa 1.000 Kcal pro Tag reduziert.

Auf Alkohol und Nikotin verzichten

Spätestens ab diesem Zeitpunkt sind Alkohol und Nikotin tabu. Idealerweise wird auch auf Koffein verzichtet, wobei dies heute nicht mehr so strikt gehandhabt wird wie früher und 1-2 Tassen Kaffee pro Tag meist toleriert werden. Mäßige bis normale körperliche Aktivität wird ebenso empfohlen wie eine emotionale Vorbereitung auf das Fasten (mehr Ruhe, weniger Stress). Die Fastentherapie sollte laut Leitlinien zur Fastentherapie am besten in einer Gruppe unter ärztlicher Betreuung durchgeführt werden.

Leerer Darm verhindert Hungergefühl

Der eigentliche erste Fastentag startet dann mit einer gründlichen Darmentleerung, damit während des Fastens kein Hungergefühl auftritt. Ein übliches Mittel dafür ist ein abführendes Getränk mit Glaubersalz (aus der Apotheke): Ein Liter Wasser mit 30 bis 40 Gramm Glaubersalz wird innerhalb von 20 Minuten getrunken. Zitronensaft kann den Geschmack der Salzlösung verbessern. Nach 30 Minuten wird eine weitere Flüssigkeitsmenge von anderthalb bis ein Liter (Wasser oder Tee) aufgenommen.

Fastentage: Trinken statt Essen

Während der Fastentage erfolgt dann eine tägliche Zufuhr eines Viertelliters Gemüsebrühe, der gleichen Menge möglichst frisch gepresster Gemüse- oder Obstsaft, sowie 30 Gramm Honig und mindestens 2,5 Litern Flüssigkeit (Wasser, Kräutertee). Die maximal erlaubte Energiezufuhr liegt während der Fastentage bei 250 bis 500 kcal pro Tag. Bei längeren Fastenkuren darf auch Buttermilch getrunken werden.

Tipps für sanftes Abführen

Da dem Darm während der Fastentage die Ballaststoffe aus Gemüse, Obst und Vollkorngetreide fehlen, benötigen Fastende mitunter Abführhilfen, um die Darmentleerung zumindest alle zwei Tage sicherzustellen.

Zu den sanften Abführhilfen zählen zum Beispiel Zitronen-, Sauerkraut- oder Pflaumensaft, Apfelessig, Buttermilch, Brottrunk oder auch Kaffee. Reichen die sanften Hilfen nicht aus, können zum Beispiel auch Rizinusöl, Salzwasser, Glauber- oder Bittersalz, Faulbaum- oder Sennestee sowie Milchzucker eingesetzt werden. Im Extremfall kann ein Klistier für Erleichterung sorgen.

Wie lange fasten?

Eine Fastenkur nach Buchinger dauert meist zwei bis vier Wochen. Aber auch kürzere Fastenzeiten können positive Effekte haben. Wird Fasten als Therapie eingesetzt, kann die Fastenperiode auch bis zu sechs Wochen lang sein.

Laut der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) sollte das Heilfasten 7 bis 10 Tage dauern, dazu kommen der Vorbereitungs- und im Anschluss drei Tage zur Normalisierung des Essverhaltens.

Was bedeutet Fastenbrechen?

Am Ende der Fastenkur steht das sogenannte Fastenbrechen, bei dem langsam ein roher oder gekochter Apfel gegessen wird und am Abend eine Kartoffelsuppe. Danach beginnt das sogenannte Refeeding, ein Ernährungsaufbau mit einer leichten vegetarischen Kost mit vielen Ballaststoffen und einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren.

Die Nahrung sollte dabei ganz bewusst und langsam gekaut werden. Die Energiezufuhr steigt beim Kostaufbau von Tag zu Tag: 800, 1.000, 1.200, 1.600 kcal. Dazu viel Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten trinken. Spätestens am vierten Tag des Kostaufbaus sollten wieder spontane Darmbewegungen und Stuhlgang auftreten.

Wer darf unbegleitet fasten?

Gesunde Menschen können grundsätzlich alleine zuhause fasten. Es ist jedoch sinnvoll, vorher den Hausarzt oder die Hausärztin aufzusuchen. Wer zum ersten Mal fastet, kann sich für fachkundige Beratung und Begleitung einen ausgebildeten Fastenleiter oder einen Arzt mit Fastenerfahrung suchen. Wer unter Vorerkrankungen leidet, sollte nicht unbegleitet fasten.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Charitée Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde Berlin und Immanuel Krankenhaus Berlin Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité - Universitätsmedizin Berlin Immanuel Krankenhaus Berlin Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin www.naturheilkunde.immanuel.de

Dr. Renate Schleker, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie, Ernährungsmedizin, Balneologie und Klimatologie, Badeärztin, Fastenärztin Schloss Warnsdorf Klinik Dr. Scheele GmbH Schlossstraße 10 23626 Ratekau - OT Warnsdorf (04502) 840-0 www.schloss-warnsdorf.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Leitlinien zur Fastentherapie

www.aerztegesellschaft-heilfasten.de/informationsdienst/leitlinien-zur-fastentherapie/

5

DIE NATUR-DOCS:**FIBROMYALGIE SANFT BEHANDELN**

Fibromyalgie-Betroffene leiden unter heftigen Schmerzattacken. Hinter dem sogenannten Faser-Muskel-Schmerz steckt eine gestörte Schmerzverarbeitung – welche die Naturheilkunde mit sanften Verfahren regulieren will.

Die Naturheilkunde setzt auf pflanzliche Arzneien und jahrhundertalte Therapien – und doch ist es moderne Medizin. Ihre Grundlage ist ein ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist und Seele werden als Einheit behandelt. Wissen aus verschiedenen Bereichen wie Ernährung, Physiotherapie, Stressreduktion oder manuelle Therapien kommt in der Naturheilkunde zur Anwendung. Behandelt wird mit verschiedenen Verfahren, deren Wirksamkeit in Studien belegt ist. Die Einsatzgebiete sind vielfältig: Bei Rheuma, Polyneuropathie, Fibromyalgie oder Arthrose ebenso wie bei Burnout oder Hauterkrankungen kann die Naturheilkunde helfen. Immer mehr Krankenkassen erstatten bei bestimmten Krankheiten naturheilkundliche Therapien, wie zum Beispiel die Akupunktur bei Knieleiden.

Symptome: Schmerzen in jeder Faser des Körpers

Fibromyalgie – das bedeutet übersetzt Faser-Muskel-Schmerz. Und genauso fühlt es sich für Betroffene auch an: Jede Faser ihres Körpers, jeder Muskel tut ihnen weh. Der Körper ist im ständigen Alarmzustand und immer wieder werden Betroffene von heftigen Schmerzschüben heimgesucht. Die Natur-Docs wissen um die spezielle Problematik dieser Erkrankung: Es gibt zwar viele Symptome, aber wenige handfeste Beweise, weder im Blut noch durch Röntgenaufnahmen. Man weiß nur, dass es sich um eine Überaktivierung des Schmerzsystems handelt.

Ursache: Schmerzfilter funktioniert nicht

Bei der Fibromyalgie ist die Schmerzverarbeitung gestört. Eigentlich werden im Rückenmark unbedeutende Reize herausgefiltert, sodass nur diejenigen mit wirklicher Warnfunktion im Gehirn ankommen. Bei der Fibromyalgie scheint dieser Filter nicht mehr zu funktionieren – ausnahmslos alle Reize strömen ins Gehirn. Betroffene nehmen auch einfache Signale als Schmerzen wahr. Auslöser kann jede Form von Stress

sein, wie zum Beispiel Autofahren, Einkaufen, Kälte, Hunger und Schlafmangel. Mit sanften Verfahren aus der Naturheilkunde kann versucht werden, ein überaktives Schmerzgefühl herunterzufahren, damit Schmerzen und Erschöpfung nicht mehr das Leben der Betroffenen bestimmen.

Therapie: Tiefe Wärme entspannt

Für eine sehr tiefe Wärmeanwendung liegen Betroffene auf einer Liege aus Infrarotlampen. Das Besondere: Die Lampen sind wassergefiltert, was mit einer Temperatur von bis zu 42 Grad nicht nur äußerlich die Haut, sondern den ganzen Körper in der Tiefe aufwärmen und entspannen soll.

Bewegungsbad: Auftrieb erleichtert Bewegung

Wenn alles weh tut, ist das Bewegungsbad eine gute Möglichkeit, schmerzarm aktiv zu werden. Wasser als wärmende und schützende Hülle, dazu der starke Auftrieb des Wassers – das erleichtert jede Form von Bewegung. Muskeln, Sehnen und Knochen müssen nur ein Zehntel des Körpergewichts tragen, die Gelenke werden entlastet.

Heilfasten hat positiven Einfluss auf Stoffwechsel

In der Naturheilkunde ist das Fasten mit Brühe und Saft Teil der Schmerztherapie. Hunger als Stressfaktor kann einen Schmerzschub auslösen – aber der Körper soll mit dem Verzicht auf Essen aus der Reserve gelockt und der Stoffwechsel positiv beeinflusst werden. Verschwindet durch das Fasten ein ständiges Hungergefühl, wird der Stress und damit auch die Schmerzen weniger.

Progressive Muskelentspannung zum Herunterfahren

Übungen der progressiven Muskelentspannung (PME) lassen sich jederzeit in den Alltag einbauen: Einzelne Muskeln werden bewusst leicht angespannt, um sie dann ebenso bewusst zu lockern. Der durch Stress und Schmerzen bedingte Anspannungspegel wird durch diese Methode gesenkt, Körper und Geist fahren herunter.

Verantwortlich dafür sind Sympathikus und Parasympathikus, die Gegenspieler im autonomen Nervensystem. Der Sympathikus verläuft am Rückenmark und ist aktiv, wenn wir Stress haben oder viel leisten müssen. Dann schüttet der Körper Stresshormone aus, das Herz pumpt schneller, der Blutdruck steigt.

Der Parasympathikus macht genau das Gegenteil. Ist er am Zug, können wir uns entspannen, regenerieren. Denn er gibt dem Körper das Signal, zur Ruhe zu kommen. Der Herzschlag wird langsamer.

Mit der PME kann man in Stressphasen den Parasympathikus bewusst aktivieren und so sich selbst beruhigen.

Trockenbürsten nach Kneipp: Am besten morgens

Das Trockenbürsten übt einen mechanischen Reiz aus und soll und verklebtes Bindegewebe lösen, Durchblutung und Lymphfluss anregen. Dazu wird eine Bürste mit Naturborsten verwendet – die Borsten sollten nicht zu weich und nicht zu hart sein. Wichtig: Immer herzfern, an der rechten Fußsohle oder Handinnenseite anfangen – dann zum Herzen hin massieren. Am besten wendet man die Bürstenmassage morgens nach dem Aufstehen an und bürstet etwa fünf Minuten lang in kreisenden Bewegungen und mit leichtem Druck. Nicht über Wunden, offene Stellen oder Krampfadern bürsten.

Ayurvedische Ernährung: Drei warme Mahlzeiten am Tag

Von Fibromyalgie Betroffene sollten nicht ständig ihre Ernährungsweise ändern, denn dann muss sich der Körper permanent anpassen – das ist anstrengend und raubt Energie. Die Folgen sind noch mehr Erschöpfung und noch mehr Schmerzen. Ideal ist die Ayurvedische Ernährung mit drei festen warmen Mahlzeiten am Tag – auch das Frühstück ist warm. Zum Beispiel kann ein warmer Haferbrei (Porridge) dem Körper viel Energie für den Tag geben.

Das Rezept:

Chia-Porridge

Eine Tasse pflanzlicher Milch mit 3 EL Haferflocken und 2 TL Chiasamen langsam erhitzen. Wer mag, kann noch 1 – 2 TL Leinsamen dazugeben. Abschmecken mit Vanille (Paste oder Pulver) und dem Abrieb einer Bio-Limette. Dazu einige gefrorene Heidelbeeren oder andere Beeren erhitzen und zusammen mit dem Hafer-Chia-Brei anrichten – nach Wahl mit Mandelmilch verfeinern. Außerdem passen dazu Nüsse wie Walnüsse oder Mandeln.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde Charité Berlin und Immanuel Krankenhaus Berlin Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité – Universitätsmedizin Berlin Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin www.naturheilkunde.immanuel.de

Frank Ruppenthal, Leitender Physiotherapeut Immanuel Krankenhaus Berlin Abteilung für Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin www.naturheilkunde.immanuel.de

Christel von Scheidt, Diplom-Psychologin Abteilung für Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin www.naturheilkunde.immanuel.de

Priv.-Doz. Dr. Christian Kessler, Oberarzt Abteilung für Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin www.naturheilkunde.immanuel.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