

# SENDUNG VOM 29.03.2022



- 1 DARMKREBS:**  
IMMER MEHR JUNGE MENSCHEN BETROFFEN
- 2 NACKENSCHMERZEN:**  
URSACHEN MIT TRAINING BESEITIGEN
- 3 OMIKRON BA.2:**  
WIE VERLÄUFT DIE ERKRANKUNG UND  
SCHÜTZT DIE BOOSTER-IMPfung?
- 4 INGWER-SHOTS AUS DEM SUPERMARKT:**  
WIE GESUND SIND SIE?
- 5 NATUR-DOCS:**  
ARTHROSE NATÜRLICH BEHANDELN

## **1 DARMKREBS:** IMMER MEHR JUNGE MENSCHEN BETROFFEN

Die Ernährung beeinflusst die Zusammensetzung der Darmbakterien. Zuckerhaltige Getränke könnten die Ursache sein, dass immer häufiger junge Menschen an Darmkrebs erkranken. Das zeigt eine Studie.

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland, pro Jahr erkranken rund 65.000 Menschen an einem bösartigen Darmtumor, 25.000 sterben jährlich an den Folgen. Als Hauptrisikofaktor für Darmkrebs gilt das Alter, denn mehr als die Hälfte der Erstdiagnosen entfällt hierzulande auf Menschen, die älter als 70 Jahre sind.

### **20- bis 30-Jährige erkranken immer häufiger an Darmkrebs**

Während aber bei fortgeschrittenen Jahrgängen die Erkrankungszahl – auch dank erfolgreicher Früherkennungsprogramme – rückläufig ist, ist bei jüngeren Erwachsenen seit etwa zwei Jahrzehnten ein gegenläufiger Trend zu beobachten: Bei jüngeren Menschen nimmt die Darmkrebshäufigkeit deutlich zu. Und je jünger die Betroffenen sind, desto höher ist der pro-

zentuale Anstieg. Besonders auffällig ist das bei den 20 bis 30-Jährigen.

### **Zuckerhaltige Getränke als Mitverursacher**

Eine familiäre Vorbelastung scheidet als Ursache dieser Entwicklung meist aus, so dass die Medizinerinnen und Mediziner nach anderen Faktoren suchen. Eine große Korrelationsstudie zeigt, dass das Ernährungsverhalten eine große Rolle zu spielen scheint – insbesondere der Genuss zuckerhaltiger Getränke in der Jugend.

Im Rahmen der „Nurses Health Study II“ wurde die Gesundheit von fast 100.000 Krankenschwestern über mehr als zwei Jahrzehnte beobachtet. Dabei zeigte sich, dass die Frauen, die schon früh im Leben und regelmäßig zuckerhaltige Getränke zu sich nahmen, doppelt so häufig an Darmkrebs erkrankten, wie Frauen, die keine oder nur wenig dieser Getränke tranken. Auch wenn die Erkenntnisse noch lückenhaft sind, sieht es so aus, dass Zucker die Entwicklung von Darmkrebsvorstufen fördert.

### **Zucker übersättigt das Verdauungssystem**

Die Ernährung beeinflusst die Zusammensetzung der Darmbakterien, des Darmmikrobioms. Zu viele kurzkettige Kohlenhydrate, vor allem Zucker, über-

sättigen das Verdauungssystem und erschöpfen die Transportfähigkeit im Dünndarm. So gelangt Zucker in den Dickdarm, wo er eigentlich nicht hingehört. Durch den Zucker verändert sich das Darmmikrobiom, im Dickdarm siedeln sich Bakterienpopulationen an, die schließlich zur Tumorentwicklung führen können.

#### **Fleisch und verarbeitete Nahrung schaden Darmgesundheit**

Allerdings ist unklar, ob der Zucker wirklich der entscheidende Faktor ist, denn viele Studien haben bereits gezeigt, dass ein hoher Fleischkonsum, Fast Food, Fertiggerichte und alle stark verarbeiteten Lebensmittel der Darmgesundheit schaden – vor allem, wenn sie frische Lebensmittel mit Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen vom Speiseplan verdrängen. Als weitere Ursachen für Darmkrebs gelten Bewegungsmangel und Übergewicht.

#### **Darmgesunde Ernährung und Bewegung**

Wie lässt sich das Risiko verringern?

- Darmgesunde Ernährung: Ballaststoffreiche Lebensmittel, viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, kein verarbeitetes Fleisch und wenig Zucker halten das Darmmikrobiom im gesunden Gleichgewicht.
- Auch 30 bis 60 Minuten Bewegung am Tag können im Darm vor der Entwicklung von Tumoren schützen, denn die Bewegung hat Einfluss auf die oxidativen Prozesse des Mikrobioms und kann potenziell gefährliche Bakterienpopulationen zurückdrängen.
- Nicht rauchen.
- Vorsorgeangebote wahrnehmen, bei Fällen von Darmkrebs in der Familie auch schon in jungen Jahren eine Darmspiegelung einfordern.
- Sensibel für körperliche Veränderungen sein und auf Symptome wie Stuhlveränderungen achten und zeitnah reagieren.
- Blutbeimengungen im Stuhl nicht auf Hämorrhoiden schieben, sondern immer ärztlich abklären lassen.

#### **EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Prof. Dr. Torsten Kucharzik**, Chefarzt Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie Klinikum Lüneburg Bögelstraße 1 21339 Lüneburg [www.klinikum-lueneburg.de](http://www.klinikum-lueneburg.de)  
**Priv.-Doz. Dr. Viola Andresen**, MSc., Fachärztin für Innere Medizin Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus Orchideenstieg 12 22297 Hamburg (040) 511 25-80 90 [www.ikaneum.de](http://www.ikaneum.de)

## **2**

### **NACKENSCHMERZEN: URSACHEN MIT TRAINING BESEITIGEN**

Der Kopf lässt sich kaum noch drehen, die Beschwerden breiten sich bis in Brust und Rücken aus: Jeder zweite Erwachsene hat mindestens einmal im Leben mit Nackenschmerzen zu tun.

Kopf, Arme und Schultern haben selten die richtige Position, wenn wir vor dem Monitor arbeiten, aufs Handy schauen oder telefonieren. Leider rächt sich das meistens irgendwann – mit hartnäckigen Nackenschmerzen: Der Kopf lässt sich kaum mehr drehen, ein unangenehmes Spannungsgefühl entsteht. Zudem breiten sich die Beschwerden bis in Rücken und Schultern aus.

Jeder zweite Erwachsene hat mindestens einmal im Leben damit zu tun. Um die Beschwerden zu lindern, werden oft Schmerzmittel genommen, Massagen sowie Dehn- und Lockerungsübungen gemacht. Helfen können diese Maßnahmen, um Schmerzen kurz- und mittelfristig zu reduzieren – und um dann mit der richtigen Therapie zu beginnen.

#### **Medikamente und Akupunktur bringen wenig**

Eine Metaanalyse, die die wenigen vorhandenen Studien zur Wirksamkeit verschiedener ärztlich verordneter Maßnahmen bei Nackenschmerzen untersucht hat, kam unter anderem zu folgenden Ergebnissen:

- Spritzen und Medikamente seien nur gering wirksam
- Akupunktur verschaffe lediglich kurz- bis mittelfristige Linderung
- der Nutzen einer Elektrotherapie sei fragwürdig.

#### **Ursache für Nackenbeschwerden ist eine falsche Haltung**

Das Problem bei den meisten Menschen, die lange am Schreibtisch vor dem PC oder Laptop sitzen, ist eine falsche, starre Haltung: Der Kopf wird zu weit nach vorne gestreckt. Beim Tippen fallen dann oft auch automatisch die Schultern nach vorne. Die Folge: Muskelverspannungen im Nackenbereich. Dazu kommt: Bei Stress und innerer Anspannung ziehen viele Menschen unbewusst die Schultern hoch. Dauerhaft angespannte Muskeln verursachen Beschwerden. Eine Schlüsselrolle scheinen dabei die Faszien zu

haben: das Hüllgewebe, das alle Muskeln umgibt, braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Bereits nach 40 Minuten in einer starren Haltung beginnt das feine Geflecht zu verkleben.

### **Starke Belastung der Halswirbelsäule**

Der Nackenbereich besteht aus unzähligen Nerven, vielen Muskeln und insgesamt sieben Wirbelkörpern. Wird der Kopf bei der Handynutzung, Bildschirmarbeit oder am Steuer ungünstig nach vorne geneigt, belastet das die Halswirbelsäule bis zu fünfmal mehr als normale Körperpositionen mit erhobenem Haupt. Bis zu 30 Kilogramm Extralast können das sein. Die Folge: Die Muskulatur im Nacken wird extrem angespannt. Und die in ihrer Funktion gestörten Muskeln verkürzen sich immer weiter und verstärken so das Problem. Für eine erfolgreiche Behandlung von Nackenschmerzen müssen die individuellen Haltungsprobleme als Ursache erkannt werden. Viele Schmerzpatientinnen und -patienten haben oft kein sicheres Körpergefühl mehr, sie spüren gar nicht mehr, in welcher Haltung sie verharren, welche ihrer Muskeln angespannt sind. Ungünstige Bewegungsmuster und Fehlhaltungen haben sich eingepreßt und werden unbewusst immer wieder automatisch eingenommen. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, müssen Selbstwahrnehmung und Körpergefühl geschult werden, zum Beispiel in der Physiotherapie, vor dem Spiegel, durch sogenannte Haltungstrainer oder Biofeedback.

### **Haltungstrainer fürs Körpergefühl**

Sanfte Gurtsysteme und Bandagen für Schulter oder Rücken werden stundenweise getragen und können helfen, langfristig eine gesündere Haltung zu erlernen. Sie sorgen dafür, dass man sich immer wieder an eine aufrechte Haltung erinnert und die Schultern dann aktiv zurückzieht. So können mit dem Haltungstrainer individuelle Haltungsschwächen aufgespürt werden, um langfristig gegenzusteuern.

### **Biofeedback: Bewegungsmuster umlernen**

Langfristig helfen kann auch ein Programm mit einer Art Biofeedback, also Selbstwahrnehmung: Beim Biofeedback durch Elektromyographie (EMG) erhalten die Patientinnen und Patienten eine Rückmeldung über normalerweise unbewusst ablaufende Prozesse wie die Anspannung und Entspannung der Muskeln im Körper. Damit sollen sie lernen, diese Prozesse zu er-

spüren und selbst zu beeinflussen. Über Oberflächen-elektroden, die auf die Haut geklebt werden, lässt sich die Stärke der Muskelaktivität (Tonus) auf einem Computerbildschirm sichtbar machen. Der Proband kann mit bewussten Bewegungen – zum Beispiel des Kopfes – die Veränderungen der Muskulatur beeinflussen. Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf bestimmte Körperfunktionen wie die Anspannung der Nackenmuskeln lassen sich unmittelbar auf dem Bildschirm erkennen, sie werden mit Erfolg oder Misserfolg verbunden – das führt zu einem psychologischen Lerneffekt. Das Körpergefühl verbessert sich. Vordere und hintere Muskulatur in Balance bringen Für einen schmerzfreien Nacken müssen die vorderen und hinteren Muskeln an Schultern, Rücken, Brust im Gleichgewicht sein. Wenn am Schreibtisch Kopf, Schultern und Arme ständig nach vorne fallen, verharrt der starke Brustmuskel in einer zusammengezogenen Position, wird allmählich kürzer und gibt die Schultern dann kaum noch nach hinten frei. Die hinteren Gegenspieler sind jetzt in einer ungünstigen Lage und zu schwach, um dagegenzuhalten. Die Muskeln in Nacken und Rücken werden überfordert, verkrampten, beginnen zu schmerzen. Deshalb gilt es, vorne den Brustmuskel zu dehnen und die Rückenmuskeln zwischen den Schulterblättern zu stärken. Für Dehnübungen eignen sich Wände und Türrahmen, mit Teraband und Tuch können die Rückenmuskeln zwischen den Schulterblättern trainiert werden, damit der Kopf ausbalanciert und ohne Nackenschmerzen getragen werden kann.

### **EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Dr. Christian Sturm**, Oberarzt Klinik für Rehabilitationsmedizin Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover [www.mhh.de/rehabilitationsmedizin](http://www.mhh.de/rehabilitationsmedizin)

**Dr. Helge Riepenhof**, Chefarzt Zentrum für Rehabilitationsmedizin und interdisziplinäre Sportmedizin BG Klinikum Hamburg Bergedorfer Straße 10 21033 Hamburg [www.bg-kliniken.de/klinikum-hamburg/fachbereiche/detail/rehabilitation/](http://www.bg-kliniken.de/klinikum-hamburg/fachbereiche/detail/rehabilitation/)

**Dr. Sabine Bleuel**, Orthopädin Orthopädie Elbchaussee Elbchaussee 567 22587 Hamburg [www.orthopaedie-elbchaussee.de](http://www.orthopaedie-elbchaussee.de)

### **WEITERE INFORMATIONEN:**

**Übung zur Schulung der Körperwahrnehmung im Stehen (TK)** [www.tk.de](http://www.tk.de)

**Nackenschmerzen: Handlungsempfehlungen der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften** [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

## 3

**OMIKRON BA.2:****WIE VERLÄUFT DIE ERKRANKUNG UND SCHÜTZT DIE BOOSTER-IMPfung?**

Laut einer Studie bietet eine Booster-Impfung nur einen geringen Schutz vor einer Ansteckung mit der Omikron-Subvariante BA.2 des Coronavirus. Die Chance auf einen milden Krankheitsverlauf erhöht sie trotzdem.

Mehr als drei Millionen Menschen sind derzeit in Deutschland mit Corona infiziert – und trotz frühlingshafter Temperaturen ist keine Entspannung der Lage in Sicht. Täglich kommen 300.000 Neuinfektionen hinzu – und jetzt infizieren sich immer mehr Menschen, die sich zwei Jahre lang gut vor dem Virus schützen konnten. Ein Grund für die vielen Infektionen ist die Virusvariante Omikron BA.2. War bereits Omikron BA.1 deutlich ansteckender als die vorherigen Varianten, gilt das noch umso mehr für die derzeit vorherrschende Subvariante BA.2.

**Omikron BA.2 ist hochansteckend: Nur FFP2-Masken bieten Schutz**

Es gibt Hinweise, dass Omikron BA.2 ähnlich infektiös zu sein scheint wie eine der ansteckendsten Infektionskrankheiten überhaupt: die Masern. Außer FFP2-Masken gibt es kaum noch Möglichkeiten, eine Infektion zu verhindern. Laut einer aktuellen Studie aus Katar bietet selbst eine Booster-Impfung nur noch geringen Schutz vor einer Ansteckung. Und so infizieren sich nun auch Menschen, die dank Impfung und Vorsichtsmaßnahmen bisher gut durch die Pandemie gekommen sind.

**Warum sind die Krankheitsverläufe unterschiedlich schwer?**

Es gibt verschiedene Faktoren, warum Infizierte unterschiedlich schwer erkranken:

- **Viruslast:** Anzahl der Viren, die bei der Infektion eingeatmet wurden
- **Genetische Faktoren:** Stärke des individuellen Immunsystems
- **Impfschutz:** selbst bei gleichem Impfstatus sind Menschen unterschiedlich gut vor dem Virus geschützt

**Schwere Krankheitsverläufe besonders bei Ungeimpften**

Dass nur relativ wenige Infizierte im Krankenhaus behandelt werden müssen, ist vor allem auf die Impfung zurückzuführen. In Hongkong, wo nur sehr wenige Menschen geimpft sind, sterben derzeit sehr viele Menschen an Corona. Denn wenn Omikron BA.2 auf ungeimpfte Menschen trifft, drohen auch schwere Krankheitsverläufe.

**Symptome beobachten und Werte an Hausarzt melden**

Auch bei milden Verläufen können die Symptome unterschiedlich stark ausfallen. Wer unter Fieber und Brustschmerzen leidet, hat oft Schwierigkeiten, das selbst einzuschätzen. Daher ist es wichtig, die Hausärztin oder den Hausarzt über die folgenden Parameter auf dem Laufenden zu halten:

- **Körpertemperatur:** Steigt das Fieber längere Zeit über 39 Grad, kann Paracetamol die Temperatur senken.
- **Krankheitsgefühl im Vergleich zum Vortag** einschätzen
- **Husten, Luftnot oder Druck auf der Brust**
- **Betroffene können sich ein Messgerät für den Sauerstoffsättigung im Blut besorgen und diesen Wert sowie die Herzfrequenz überprüfen.** Auch einige Smartwatches können diese Werte bestimmen.

Die objektiven Parameter geben vielen Betroffenen ein gutes Gefühl, wie ihre Krankheit verläuft. Erst wenn sich mehrere Parameter im Vergleich zum Vortag verschlechtern, muss man sich wirklich Sorgen machen.

**Medikamente und Hausmittel: Was hilft gegen die Corona-Symptome?**

Gegen den Husten kann in Absprache mit Ärztin oder Arzt ein Kortison-Spray helfen. Vor allem aber sollten die Betroffenen viel trinken, denn der Schleim in den Atemwegen kann sich nur lösen, wenn genug Wasser im Körper ist. Für jedes Grad Fieber einen Liter Wasser mehr pro Tag, lautet die Faustregel.

### Bei anhaltenden Beschwerden Lungenfunktion und EKG prüfen

Nach spätestens zehn Tagen sollte das Virus nicht mehr nachweisbar sein. Doch bei vielen Betroffenen dauern die Beschwerden noch länger an. Sie klagen über anhaltenden Husten, Schlappeheit und Kopfschmerzen – manchmal noch mehrere Wochen nach der Infektion. Wer längere Zeit unter Luftnot oder Druck auf der Brust bei Belastung leidet und immer müde ist, sollte seine Lungenfunktion überprüfen lassen – und vor einem sportlichen Neubeginn ein EKG schreiben lassen. Denn wer zu früh zu hart trainiert, riskiert eine gefährliche Herzmuskelentzündung.

### Infektion nach Booster-Impfung sorgt für guten Schutz

Wer sich trotz Booster-Impfung mit Omikron infiziert, hat nach der Genesung immerhin einen guten Schutz vor allen Corona-Varianten. Das bedeutet aber nicht, dass die Infektion ohne Symptome abläuft, denn die Abwehrreaktion des Körpers ist meist deutlich zu spüren.

Booster hilft schwere Covid-Erkrankung zu vermeiden. Das Virus ist zurzeit überall, sodass sich eine Infektion kaum verhindern lässt. Wer die eigenen Chancen auf einen leichten Verlauf verbessern möchte, sollte sich unbedingt die Booster-Impfung verabreichen lassen und in Innenräumen weiter einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Damit hat man alles für eine möglichst gute Ausgangslage getan.

### EXPERTEN ZUM THEMA:

**Joachim Kurzbach**, Facharzt für Innere Medizin Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin & hausärztliche Versorgung Rahlstedter Bahnhofstraße 25 22143 Hamburg  
[www.praxis-rahlstedt.de](http://www.praxis-rahlstedt.de)

**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](http://www.mhh.de/institut-fuer-immunologie)

### WEITERE INFORMATIONEN:

**Informationen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte zu Selbsttests**  
[www.antigentest.bfarm.de](http://www.antigentest.bfarm.de)

## 4 INGWER-SHOTS AUS DEM SUPERMARKT: WIE GESUND SIND SIE?

Ingwer-Shots aus dem Supermarkt sind im Trend. Die kleinen Fläschchen sollen die Immunabwehr stärken und die Zellen schützen – das sagt zumindest die Aufschrift. Doch halten die Shots, was sie versprechen? Als Shots werden alkoholfreie „Kurze“ bezeichnet, kleine Fläschchen mit Säften, die Kraft geben und das Immunsystem stärken sollen. Die Auswahl fertiger Shots im Supermarkt ist groß: von sehr kleinen Fläschchen mit 60 Milliliter bis zur Größe von Saftflaschen.

Die meisten Fertig-Shots enthalten Ingwer oder Kurkuma, einige auch Zutaten wie Beeren oder Rote Bete. Die Shots sind mit verschiedenen Werbebotschaften beschriftet: Mal soll ein „Kurzer“ den Tagesbedarf an Vitamin C decken, mal die Zellen schützen, besonders viel Vitamin D, Eisen und Omega-3 liefern oder einfach nur gut für unsere Abwehrkräfte sein.

### Was steckt tatsächlich in den kleinen Fläschchen?

Auch wenn auf dem Etikett groß Ingwer oder Kurkuma steht, zeigt ein Blick auf die Zutatenlisten, dass der enthaltene Anteil bei den meisten Shots eher gering ist und nur zwischen vier und etwa 30 Prozent liegt. Für alle Zutatenlisten gilt: Was als erstes in der Liste steht, ist auch am meisten drin.

Die Hauptzutaten in den meisten Shots sind Apfelsaft, Orangensaft oder ein Mix aus verschiedenen Säften. Und dafür sind die Fläschchen aus dem Supermarkt ziemlich teuer: Zwischen 1 und 3,50 Euro kostet so ein Shot. Hochgerechnet auf einen Liter ergibt sich eine Summe von 30 bis 50 Euro.

### Ingwer, Kurkuma und Zucker enthalten

**Viel Zucker:** Die enthaltenen Fruchtsäfte haben einen hohen Fruchtzuckeranteil. Außerdem ist vielen Fertig-Shots Agavendicksaft zugesetzt. Unter dem Strich bedeutet das, in diesen Fläschchen steckt relativ viel Zucker. Darum sollten sie nur in kleinen Mengen getrunken werden.

**Ingwer – heilende Schärfe:** Dass der Ingwer-Anteil in den meisten Ingwer-Shots relativ gering ist, ist besonders schade, denn Ingwer ist eine wirkungsvolle Heilpflanze. Aufgrund seiner Scharfstoffe, der

Gingerole, hilft Ingwer bei Migräne-Kopfschmerz, gegen Entzündungen, Übelkeit und Brechreiz. Um eine Wirkung gegen Übelkeit zu erzielen, ist allerdings eine größere Menge Ingwer nötig, als sie in den meisten Kauf-Shots enthalten ist. Naturmediziner empfehlen in solchen Fällen häufig Extrakte in Form von Tabletten oder Kapseln.

Zur Gattung der Ingwergewächse gehört auch die **Gelbwurz (Kurkuma)**, der farbgebende Bestandteil des Currypulvers. Kurkuma regt die Produktion der Verdauungssäfte an und gilt als hilfreich gegen Darmträgheit sowie Völlegefühl.

### Rote Bete und Himbeeren

Rote Bete und Himbeeren: Der Saft der roten Rübe ist reich an Nitrat. Daraus macht unser Körper erst Nitrit und dann Stickstoffmonoxid, das unsere Blutgefäße entspannt und weitet. So kann Rote-Bete-Saft kurzfristig einen zu hohen Blutdruck senken. Studien haben gezeigt, dass die Gefäße so effektiv geweitet werden, dass Muskeln und Organe besser mit Sauerstoff versorgt werden. Leistungssportler konnten nach einem Glas Rote-Bete-Saft schneller laufen. Für diesen Doping-Effekt braucht man aber mehr als den üblichen Shot, wenigstens 200 Milliliter. Außerdem steckt in roter Bete Betanin, ein natürlicher Pflanzenfarbstoff. Er zählt zu den Anthocyanen, die unsere Zellen schützen. Auch Himbeeren enthalten reichlich Anthocyane.

Gute Ergänzungen zu Roter Bete und Himbeeren sind Karotten, Leinöl und Limetten-Saft.

### Selbstgemachte Shots im Vorteil

Wer Shots mit den genannten Inhaltsstoffen selbst macht, spart in der Regel Geld und kann den Anteil gesunder Zutaten wie Ingwer oder Kurkuma selbst bestimmen. Wer dafür keine Zeit hat, sollte zumindest darauf achten, dass der Fertig-Shot möglichst viel Ingwer und wenig Fruchtzucker enthält.

### Ingwer-Kurkuma-Shot

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g frischer Ingwer
- 1 Stück (etwa daumengroß) Kurkuma
- 1 Zitrone
- 400 ml Wasser

Ingwer und Kurkuma schälen und in Stücke schneiden. Handelt es sich um Bioware, kann die Schale drableiben. Die Knollen sollten aber gründlich gewaschen werden. Alle Stücke in einen hohen Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren. Damit eine breiige Konsistenz erreicht wird, etwas Wasser dazugeben. Den Saft der Zitrone hinzufügen und mit heißem, aber nicht kochendem Wasser aufgießen.

Gut 15 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Teesieb in Gläser abfüllen und frisch trinken. Alternativ die gesamte Flüssigkeit inklusive der pürierten Wurzeln in eine Flasche oder ein hohes Glas mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sich der Shot circa 4 Tage.

Tipp: Meist enthält der „Ingwer-Brei“ so viele Scharfstoffe, dass sich ein 2. Aufguss lohnt.

### Rote-Bete-Saft mit Himbeeren und Karotte

Zutaten für 2 Personen:

- 10 kleine Knollen frische Rote Bete
- 1 Schale Himbeeren
- 2 kleine Karotten
- 1 Limette

Rote Bete schälen und entsaften, die Karotten ebenfalls putzen und entsaften. Wer keinen Entsafter hat, kann alternativ auch pro Person 200 ml Rote-Bete-Saft aus der Flasche sowie 20 ml Karottensaft nehmen. Beim Kauf darauf achten, dass die Produkte frei von Zucker und sonstigen Zusatzstoffen sind. Himbeeren zum Saft geben und alles pürieren. Dann den Saft der Limette hinzufügen. Wer den Saft lieber flüssiger mag, gießt ihn durch ein Teesieb in Gläser. Der Saft hält sich dank der Limette mindestens 2 Tage im Kühlschrank.

### EXPERTEN ZUM THEMA:

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

**Martin Schneider**, Küchenchef Restaurant Hobenköök Stockmeyerstraße 43 20457 Hamburg (040) 228 655 38 [www.hobenkoeek.de](http://www.hobenkoeek.de)

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

## 5

**NATUR-DOCS:****ARTHROSE NATÜRLICH BEHANDELN**

Arthrose lässt sich gut mit Naturheilverfahren behandeln: Heilfasten, Blutegel-Therapie und Gewürze können bei Gelenkverschleiß helfen. Außerdem ist eine Ernährung mit wenig Fleisch und Zucker empfehlenswert.

Mit zunehmendem Alter nutzen sich Gelenkknorpel ab; sie werden durch permanente Entzündungsprozesse angegriffen. So wird die Knorpelschicht immer dünner, bis schließlich die Gelenkflächen direkt aufeinander reiben. Je nach Stadium der Arthrose kann das stark schmerzen und die Lebensqualität sehr beeinträchtigen. Gelenkerkrankungen durch Verschleiß lassen sich gut mit natürlichen Methoden behandeln. Wie effektiv die Schmerzen damit gelindert werden können, hängt aber vom Grad der Arthrose ab.

**Kurzfristige Schmerzlinderung durch Heilfasten**

Ein naturheilkundlicher Behandlungsansatz ist das Heilfasten. Es wirkt stark entzündungshemmend und wird mit weiteren Therapien verknüpft, mit denen Betroffene ihre Schmerzen kurzfristig selbst lindern können. Das können zum Beispiel Kohl- oder Quarkwickel sein, Auflagen mit Rosmarinretterspitz oder auch physiotherapeutische Techniken zur Entlastung des Gelenks durch Dehnung.

Kurze Aufenthalte in der Kältekammer bei minus 110 Grad regen die Durchblutung und den Lymphfluss an, Wärmebehandlungen lockern Muskeln, Sehnen und Bänder. Beides kann helfen, Schmerzen zu lindern. Sobald diese nachlassen, können Yoga-Übungen oder eine manuelle Therapie verklebte Faszien lösen und Muskeln dehnen.

**Beschwerden lindern durch Blutegel-Therapie und Gewürze**

Langfristig kann auch eine Blutegel-Therapie sinnvoll sein, die wegen der anschließenden Blutungen allerdings erst nach einer physiotherapeutischen Behandlung eingeleitet werden sollte. Auch Gewürze wie Kurkuma können bei ausreichender Dosierung Beschwerden lindern.

**Bei Arthrose weniger Fleisch und Zucker essen**

Auch eine Umstellung der Ernährung, weg von Fleisch und Zucker, hin zu viel Gemüse und gesunden Pflanzenölen können helfen. Insbesondere rotes Fleisch und Wurstwaren enthalten entzündungsfördernde Stoffe wie die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure. Reparieren lässt sich ein Gelenkverschleiß mit den Verfahren der Naturheilkunde nicht, aber sie können die Schmerzen effektiv lindern – auch ohne Tabletten. Und oft lässt sich auf diese Weise ein womöglich irgendwann erforderlicher Gelenkersatz lange hinauszögern.

**EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Prof. Dr. Andreas Michalsen**, Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité – Universitätsmedizin Berlin

Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee  
Königstraße 63 14109 Berlin [www.naturheilkunde.immanuel.de](http://www.naturheilkunde.immanuel.de)

**Frank Ruppenthal**, Leitender Physiotherapeut Abteilung für Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin,  
Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin  
[www.naturheilkunde.immanuel.de](http://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](http://www.naturheilkunde.immanuel.de)

**Dr. Barbara Koch**, Oberärztin, Leitung der Hochschulambulanz für Naturheilkunde Abteilung für Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin [www.naturheilkunde.immanuel.de](http://www.naturheilkunde.immanuel.de)

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im Internet: [www.ndr.de/visite](http://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](mailto:visite@ndr.de)