

SENDUNG VOM 05.04.2022



- 1 CORONA:**
SCHÜTZEN GURGELN UND FFP2-MASKE VOR
OMIKRON-ANSTECKUNG?
- 2 MEDIKAMENTENCOCKTAIL IM ALTER:**
VORSICHT VOR WECHSELWIRKUNGEN
- 3 XENOTRANSPLANTATION:**
TIERE ALS ORGANSPENDER
- 4 KRANKENHAUS-ESSEN:**
GUTE QUALITÄT FÖRDERT DIE HEILUNG
- 5 NATUR-DOCS:**
RHEUMA MIT NATURHEILKUNDE BEHANDELN

1 **CORONA:** SCHÜTZEN GURGELN UND FFP2-MASKE VOR OMIKRON-ANSTECKUNG?

Für die Vermehrung des Coronavirus spielt die Schleimhaut in Mund und Rachen eine entscheidende Rolle – besonders bei der hochansteckenden Subvariante Omikron BA.2. Neben dem Tragen von FFP2-Masken wird jetzt das Gurgeln empfohlen. Die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. (DGKH) hat jetzt eine Empfehlung für das Gurgeln herausgegeben, weil es nach aktueller Studienlage bei Omikron die Virenlast im Mund-Rachenraum senken kann. Vor Eingriffen beim Zahnarzt ist Gurgeln mit einer Jodlösung schon lange üblich, um die Keimbelastung im Mund und damit auch die Ansteckungsgefahr für medizinisches Personal zu reduzieren.

Gurgeln mit Salzwasser, Tee oder Mundspüllösung
Da sich Coronaviren gerade zu Beginn der Erkrankung im Rachenraum vermehren, lassen sie sich in dieser Phase durch Gurgeln mit Salzwasser, Tee oder Mundspüllösung von der Schleimhaut spülen. Wichtig ist, mindestens 30 Sekunden zu gurgeln und die Flüssig-

keit bis in den Rachen vordringen zu lassen. Gurgeln verhindert die Vermehrung freier Viren auf den Schleimhäuten – aber nicht solcher, die im Innern der Schleimhautzellen sitzen, sodass schon kurz nach dem Gurgeln wieder neue Viren auf der Rachenschleimhaut zu finden sind. Wie lange Gurgeln die Virusmenge im Rachen tatsächlich reduzieren kann, weiß bislang niemand. Expertinnen und Experten gehen von einer Wirksamkeit über einige Minuten aus. Da bei der Omikron-Variante die Viren vor allem zu Beginn einer Erkrankung den Mund- und Rachenraum besiedeln, kann das Gurgeln die Viruslast auf den Schleimhäuten senken. Bei der Delta-Variante, die in die Lunge geht, wirkt es weniger.

Mundspülung kann Viren abtöten

Forschende der Ruhr-Universität Bochum haben gezeigt, dass einige Mundspülungen Sars-CoV-2-Viren abtöten können – zumindest im Reagenzglas. Heilen lässt sich Covid-19 durch Gurgeln nicht. Es könnte aber ein weiterer Baustein zur Vorbeugung sein. Die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. (DGKH) unterscheidet grob drei Gruppen von Gurgellösungen:

- **Salzwasser:** Eine Kochsalzlösung lässt sich selbst herstellen. Nebenwirkungen gibt es damit nicht und

die Salzlösungen können dauerhaft angewendet werden. Nach Erfahrungen bei den Grippeviren, vermuten Forschende, dass sich mit Salzwasser-Spülungen auch die Anhaftung der Sars-Cov-2-Viren deutlich reduziert. Wer außerdem Salzwasser-Nasenspray verwendet, spült zusätzlich Viren aus der Nase – und hält außerdem die Schleimhäute feucht, sodass ein natürlicher Schutz besteht.

- **Ätherische Öle:** In Studien zeigte sich, dass bestimmte Mundwässer mit ätherischen Ölen, die Viruslast zum Teil stark verringern können – wirksamer als mit Salzlösungen. Bisher sind auch keine Nebenwirkungen beobachtet worden, viele Zahnärztinnen und Zahnärzte benutzen diese Lösungen selbst nahezu täglich. Mundspülungen zum Viren abtöten können auch gezielt eingesetzt werden, zum Beispiel vor einer gemeinsamen Mahlzeit oder Arztbesuchen.
- **Jodlösung:** Eine virentötende Wirkung wurde im Labor bisher für eine PVP-Jodlösung nachgewiesen. Diese sollte man nur zu besonderen Anlässen, wie zum Beispiel vor einer Zahnbehandlung, anwenden, da sie die Schleimhaut auf Dauer beeinträchtigen können.

Gurgeln verbessert Durchblutung der Schleimhäute

Grundsätzlich unterstützt Gurgeln die Abwehr gegen Krankheitserreger: Es befeuchtet die Schleimhaut und sorgt dafür, dass sie besser durchblutet und mit Abwehrzellen versorgt wird. So kann sich der Körper besser gegen Eindringlinge wie Viren wehren. In der Naturheilkunde wird das Gurgeln mit Melissentee besonders empfohlen, denn die Melisse ist für ihre virustötende Wirkung bekannt. Auch grüner Tee kann durch seine Gerbstoffe Viren hemmen.

Masken schützen am besten

Gurgeln ist jedoch nur ein zusätzlicher Schutz: Das wirksamste Mittel, um sich vor Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen, ist weiterhin das Tragen von FFP2-Masken, haben Forschende des Max-Planck-Institutes gerade nochmals nachgewiesen. Dazu muss die Maske eng am Gesicht anliegen. Die Forschenden haben das Ansteckungsrisiko unter drei Szenarien gemessen:

- Eine sprechende infektiöse Person befindet sich in einem Abstand von eineinhalb Metern zu den empfänglichen Personen. Keiner von ihnen trägt einen

Mundschutz. Eine Infektion geschieht innerhalb von drei Minuten.

- Die sprechende infektiöse Person und die atmende Person befinden sich in einem Abstand von eineinhalb Metern voneinander – die angesprochene Person trägt eine gut sitzende FFP2-Maske. Das Infektionsrisiko sinkt in diesem Szenario auf 20 Prozent.
- Die sprechende infektiöse Person und die atmende Person befinden sich in einem Abstand von eineinhalb Metern voneinander – beide tragen eine gut sitzende FFP2-Maske. Das Infektionsrisiko ist dabei auf ein Minimum reduziert, auch über einen längeren Zeitraum hinweg.

Das beweist: Mit Maske trägt ist man ziemlich gut geschützt – trägt auch das Gegenüber eine Maske, ist eine Ansteckung so gut wie ausgeschlossen. Wer sich also wirklich vor einer Corona-Infektion schützen möchte, muss weiter eine FFP2-Maske tragen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Mehrdad Arjomand, Zahnarzt Praxis Berliner Bogen Anckelmannsplatz 1 20537 Hamburg (040) 238 804-0 www.praxis-berliner-bogen.de

Univ.-Prof. Dr. Ulrike Seifert, Fachärztin für Biochemie, Hygiene und Umweltmedizin Leitung Arbeitsgruppe Virologie Friedrich Loeffler-Institut für Medizinische Mikrobiologie Ferdinand-Sauerbruch-Straße 17487 Greifswald www.medicin.uni-greifswald.de/mikrobio

Prof. Dr. Johannes K.-M. Knobloch, Leiter Arbeitsbereich Krankenhaushygiene Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Institut für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinstraße 52 20246 Hamburg www.uke.de

Prof. Dr. Axel Kramer, ehem. Direktor Universitätsmedizin Greifswald Institut für Hygiene und Umweltmedizin Universitätsmedizin Greifswald Ferdinand-Sauerbruch-Straße 17475 Greifswald www.medicin.uni-greifswald.de

Toni Luise Meister, Naturwissenschaftliche Doktorandin Ruhr-Universität Bochum Abteilung Molekulare und Medizinische Virologie Medizinische Fakultät Ruhr-Universität Bochum Universitätsstraße 150 44801 Bochum www.ruhr-uni-bochum.de

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

WEITERE INFORMATIONEN:

Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene www.krankenhaushygiene.de/pdf

Studie der Ruhr-Universität Bochum zu Mundspülungen academic.oup.com

2 MEDIKAMENTENCOCKTAIL IM ALTER: VORSICHT VOR WECHSELWIRKUNGEN

Schwindel, Schwäche und Stürze können die Folge sein, wenn der Cocktail aus Medikamenten nicht vertragen wird. Ärztinnen und Ärzte sind gefordert, genau hinzusehen und herauszufiltern, welche Arznei wirklich notwendig ist.

Die vielen Medikamente, die ältere Menschen verschrieben bekommen, können sich in ihren Wirkungen und Nebenwirkungen summieren. Oft werde nur nach medizinischen Leitlinien behandelt – und der Mensch aus dem Blick verloren, mahnen Fachleute. Ärztinnen und Ärzte sollten sich auf das beschränken, was wirklich den Erkrankten guttut. Denn alte Menschen haben nicht nur ein schwaches Herz, sondern oft auch Grundkrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, die ebenfalls behandelt werden müssen.

Nieren können im Alter Medikamente schlechter verarbeiten

Es kommen viele Diagnosen zusammen – doch die Medikamentengabe sollte sich auf die wirklich relevanten Erkrankungen beschränken. Weniger ist häufig mehr, denn die Nieren arbeiten im Alter meist nicht mehr so gut, darum werden die Medikamente schlechter verarbeitet.

Wenn es zum Beispiel aufgrund von Schwindel zu einem Sturz kommt, werden dahinter oftmals Alterserscheinungen wie allgemeine Schwäche und Benommenheit im Kopf vermutet. Ärztinnen und Ärzte sollten sich davon nicht leiten lassen, sondern ganz genau hinschauen und die Blutwerte kontrollieren – liegen diese deutlich außerhalb der Norm, können Wechsel- und Nebenwirkungen von Medikamenten die Ursache der Beschwerden sein. Individuelle Lösungen sind dann notwendig.

Natrium-Mangel: Blutsalze kontrollieren

So darf beispielsweise die Natrium-Konzentration im Blut nur wenig schwanken, sonst wird die Übertragung von Nervenimpulsen gestört. Der Herzrhythmus, die Verteilung des Wassers im Körper, die Arbeit der Muskeln – all das funktioniert nur, wenn der Natriumspiegel einigermaßen konstant ist. Medikamente aber können die Balance stören. Ältere Menschen nehmen

häufig eine Reihe davon: zum Beispiel Herzmittel und Entwässerungstabletten, dazu Blutdrucksenker, ein Antidepressivum gegen Schlafstörungen und Diabetes-Medikamente. In Kombination können solche Medikamente einen Natrium-Mangel auslösen. Die entscheidenden, wirklich wichtigen Medikamente herauszufiltern ist dann die Kunst der behandelnden Medizinerinnen und Mediziner.

Grunderkrankung behandeln und Medikamente reduzieren

Liegt eine Grunderkrankung wie beispielsweise Vorhofflimmern vor und sind deshalb starke Medikamente wie Betablocker, Tabletten gegen Herzrhythmusstörungen dazu Entwässerungstabletten sowie weitere Medikamente wegen anderer Diagnosen notwendig, kann all das Nebenwirkungen potenzieren und Nierenprobleme verursachen. Wirklich wichtig ist es in diesem Fall, die Herzrhythmusstörungen in den Griff zu bekommen und ein Medikament zu finden, das das Herz ruhiger und gleichmäßiger schlagen lässt. Das wiederum reguliert den Blutfluss – und so können beispielsweise die Medikamente gegen Wassereinlagerungen reduziert werden.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Ann-Kathrin Meyer, Chefärztin Asklepios Westklinikum Hamburg Geriatrie und Palliativmedizin Asklepios Westklinikum Hamburg Suurheid 20 22559 Hamburg (040) 81 91-20 39 www.asklepios.com

Dr. Carsten Lohmann, Internist Wedeler Landstraße 43 22559 Hamburg www.drslohmann.de

3 XENOTRANSPLANTATION: TIERE ALS ORGANSPENDER

Die Transplantation eines Schweineherzens als Ersatzteil für den menschlichen Körper: Ein Ärzteteam aus Maryland hat bewiesen, dass das Verfahren im Prinzip funktionieren kann. Der Patient verstarb allerdings nach zwei Monaten.

Als im Januar ein Ärzteteam der US-amerikanischen Universität Maryland ein Schweineherz in den Körper eines schwerkranken 57-Jährigen transplantierte, war es ein großer Fortschritt für die sogenannte Xeno-

transplantationschirurgie, also die Verpflanzung von Organen einer anderen Spezies in einen Menschen. Auch wenn der Patient zwei Monate nach der Operation verstarb, zeigte dieser Eingriff, dass ein Schweineorgan im menschlichen Körper lange funktionieren konnte. Auch in Deutschland wird seit Jahren an der Nutzung von Schweinen als Organspender geforscht. Die Pioniere aus Maryland haben nun bewiesen, dass dieses Verfahren im Prinzip funktionieren kann.

Schwein und Mensch haben ähnliche Herzen

Auch wenn ein Schweineherz als Ersatzteil für den menschlichen Körper zunächst befremdlich klingt, ist das Herz eines Schweins dem des Menschen tatsächlich sehr ähnlich. Wenn die unterschiedlichen Erbanlagen nicht eine Abstoßungsreaktion hervorrufen würden, könnte ein Mensch mit einem Schweineherzen vermutlich Jahre und Jahrzehnte leben. Ganz sicher ist es allerdings nicht, da Schweine eine geringere Lebenserwartung haben als Menschen: Bleibt ihnen im jugendlichen Alter das Schlachthaus erspart, werden Schweine in der Regel 15-20 Jahre alt. In Herzklappen kommt Schweinegewebe schon seit Jahrzehnten zum Einsatz: Die sogenannten biologischen Klappen werden aus Herzbeuteln von Schweinen oder Rindern gefertigt und sind eine Alternative zu den mechanischen Klappen aus Metall.

Organspende: Lange Wartezeiten

Um eines der seltenen Spenderherzen zu bekommen, müssen Patientinnen und Patienten so schwerkrank sein, dass sie in die sogenannte Hochdringlichkeitsliste eingetragen werden. An Alternativen wie Kunstherzen oder den Herzen von Tieren wird deshalb intensiv geforscht.

Genmodifikation könnte eine Lösung bringen

Trotz aller Ähnlichkeit lässt sich ein Schweineherz aber nicht einfach in einen menschlichen Körper verpflanzen, denn dieser würde das fremde Herz sofort so heftig abstoßen, dass Medikamente dagegen machtlos wären. Ein Weg, diese Reaktion des Immunsystems zu vermeiden oder zumindest zu minimieren, ist eine Veränderung des Erbguts der Schweine. Die US-Forschenden in Maryland modifizierten insgesamt zehn Gene des Schweins, bevor sie dessen Herz ihrem Patienten einsetzten. Münchner Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler arbeiten mit nur drei Verände-

rungen des Erbguts, um das Risiko der Genmodifikation zu minimieren.

Woran genau der US-Patient gestorben ist, ist aktuell noch unklar. Eine Abstoßungsreaktion war es vermutlich nicht. Parallel werden nun weitere Herzpatientinnen und -patienten gesucht, die sich als Empfänger eines Schweineherzens zur Verfügung stellen, um eine klinische Studie durchführen zu können.

Abstoßung an Pavianen getestet

Um die Abstoßung zu testen, verpflanzten sie bereits 2018 Herzen genveränderter Ferkel in Paviane. Die Paviane überlebten mehrere Monate mit den Schweineherzen, bis diese schließlich zu groß für deren Körper wurden. Das Problem: Das Herz eines Hauschweins wird dreimal größer als ein Menschen- oder auch Affenherz und es wächst auch im neuen Körper. Ein Ausweg könnte die Verwendung einer kleineren Schweinerasse sein. So wird das Herz eines Auckland-Island-Pigs nur in etwa so groß wie das eines Menschen.

Forschung auch an Schweinelungen als Spenderorgane

Forschende der Medizinischen Hochschule Hannover arbeiten derzeit an der Möglichkeit, Schweinelungen als Spenderorgane für Menschen zu verwenden. Auch sie hoffen auf wichtige Erkenntnisse aus der Operation in Maryland, denn das Problem der Abstoßung und die Chance der Genmodifikation sind bei der Lunge die gleichen wie beim Herzen.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Dr. h.c. Axel Haverich, ärztlicher Direktor Klinik für Herz-, Thorax-, Transplantations- und Gefäßchirurgie
Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover (0511) 532-65 81 www.mhh.de

Prof. Dr. med. vet. Eckhard Wolf, Lehrstuhlinhaber
Lehrstuhl für Molekulare Tierzucht und Biotechnologie
Genzentrum der Ludwig-Maximilians-Universität München
Feodor-Lynen-Straße 25 81377 München
www.gen.vetmed.uni-muenchen.de

4 KRANKENHAUS-ESSEN: GUTE QUALITÄT FÖRDERT DIE HEILUNG

Nährstoffreiches Essen im Krankenhaus kann die Heilung beziehungsweise Genesung unterstützen. Davon könnten vor allem geschwächte Patientinnen und Patienten profitieren. Bisher war Ernährung in vielen Kliniken zu wenig im Fokus.

Wie wichtig Ernährung bei der Genesung im Krankenhaus ist, beweist die sogenannte Effort-Studie. Die Schweizer Studie, die 2019 veröffentlicht wurde, ist bislang die größte dieser Art.

Die Ergebnisse der Studie stützen die Erfahrungen vieler Medizinerinnen und Mediziner aus der Praxis: Ist die Ernährung schlecht

- steigt das Risiko, an seiner Erkrankung zu sterben
- gibt es mehr Komplikationen bei und nach Operationen
- müssen Patientinnen und Patienten länger intensivmedizinisch behandelt werden
- heilen Wunden schlechter
- werden Patientinnen und Patienten langsamer wieder fit und müssen öfter zurück ins Krankenhaus.

Dabei sind die Gegenmaßnahmen einfach: Entscheidend für eine gesunde Ernährung sind die Nährstoffe. Doch die meisten Kliniken achten darauf zu wenig.

5.000 Patientinnen und Patienten nahmen an Effort-Studie teil

Für ihre Studie untersuchten die Schweizer Wissenschaftler 5.000 Patientinnen und Patienten, die für mindestens vier Tage in der Klinik bleiben sollten. Bei 2.000 fanden sie Anzeichen einer Mangelernährung und teilten sie nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen auf:

- 1.000 wurden normal versorgt – also mit üblicher Krankenhauskost
- 1.000 bekamen eine Extra-Ernährung: mehr Kalorien und mehr Eiweiß, zusätzliche Vitamine und Mikro-Nährstoffe.

Weniger Komplikationen bei Extra-Ernährung

Bei 272 Studien-Teilnehmenden mit Standardkost gab es Komplikationen aufgrund ihrer Erkrankung. Ihr Zustand hatte sich einen Monat nach dem Klinik-

aufenthalt verschlechtert. Bei den besser Ernährten waren es nur 232. Das bedeutet: Es gab infolge guter Ernährung 15 Prozent weniger Komplikationen. Außerdem waren aus der herkömmlich ernährten Gruppe 100 Patientinnen und Patienten an ihren Erkrankungen verstorben, bei den mit der Extra-Ernährung versorgten nur 73. Das bedeutet: 27 Prozent weniger Todesfälle, wenn das Problem Mangelernährung erkannt und aktiv bekämpft wird.

Mangelernährung oft nicht sichtbar

Ein paar Tage Krankenhaus-Essen schaden den meisten Menschen nicht. Wer allerdings sehr krank ist, hat oft schon vorher Gewicht und Kraft verloren. Um diese Patientinnen und Patienten zu finden, bedarf es spezieller Ernährungsteams in den Krankenhäusern, die eine routinemäßige ernährungsmedizinische Befragung und Untersuchung durchführen. Denn die Mangelernährung ist oft versteckt. Fehlende Nährstoffe, fehlende Muskelmasse und mangelnde wichtige körpereigene Eiweiße sind nicht immer offensichtlich und können auch bei Übergewicht vorkommen. Verschiedene Untersuchungen zeigen das Ausmaß der Mangelernährung:

- Wie viel Kraft steckt in den Händen?
- Wie viel Muskeln und Fettgewebe sind noch am Handrücken?
- Wie setzt sich das Körpergewebe zusammen? Wie ist der Anteil von Muskulatur und Fett?
- Wie sind die Blutwerte? Besteht ein Mangel an Eisen, Natrium, Kalium oder Eiweiß?

Bei Erkrankungen, die den Körper insgesamt schwächen, wie beispielsweise eine Lungenentzündung, eine Magen-Darm-Erkrankung oder auch ein Krebsleiden, braucht der Körper alle Kraft, um diesen Feind zu bekämpfen. Das kostet Energie: Gut die Hälfte der über die Ernährung zugeführten Energie geht in die Bekämpfung der Krankheit.

Zusätzliche Eiweißshakes bei Mangelercheinungen

Wenn Kliniken auf die Ernährung achten, kann schon viel über die normale Kost erreicht werden. Vorausgesetzt, auf Station wird dafür gesorgt, dass die Patientinnen und Patienten die Mahlzeiten wirklich essen. Grundlage für eine gute Genesung sind nährstoffreiche, frisch zubereitete Lebensmittel. Bei Mangelercheinungen ist es wichtig, die Betroffenen

aufzupäppeln. Sie bekommen zum Beispiel zusätzliche Eiweißshakes. So werden die Akkus für die Genesung aufgeladen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Johann Ockenga, Klinikdirektor Medizinische Klinik II – Gastroenterologie und Hepatologie Klinikum Bremen-Mitte

St.-Jürgen-Straße 1 28177 Bremen www.gesundheitnord.de

Priv.-Doz. Dr. Viola Andresen, Fachärztin für Innere Medizin MSc., Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus

Saskia Wendt, Ökotrophologin Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus Orchideenstieg 12 22297 Hamburg (040) 511 25-80 90 www.ikaneum.de

Dr. Martin Willkomm, Chefarzt und Ärztlicher Direktor Geriatriezentrum Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck

Marlistraße 10, 23566 Lübeck www.geriatrie-luebeck.de

Prof. Dr. Helmut Lill, Chefarzt Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie DIAKOVERE Krankenhaus

Marienstraße 72-90 30171 Hannover www.diakovere.de

5

NATUR-DOCS:

RHEUMA MIT NATURHEILKUNDE BEHANDELN

Heilbar ist Rheuma nicht, aber es lässt sich mit vielerlei naturmedizinischer Behandlungsmethoden im Zaum halten. Antientzündliche Ernährung, Heilfasten, Blutegeltherapie, Yoga und Akupunktur können die Schmerzen lindern.

Die Rheumatoide Arthritis, im allgemeinen Sprachgebrauch meist nur als Rheuma bezeichnet, ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Sie entsteht durch eine Überreaktion des Immunsystems. Statt den Körper vor Krankheiten zu schützen, greifen die Zellen des Immunsystems bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma plötzlich eigenes Körpergewebe an. Beim Gelenkrheuma entzünden sich die Gelenke, was sehr starke Schmerzen verursachen kann.

Rheuma ist nicht heilbar

Heilbar ist Rheuma nicht, aber man kann versuchen, starke Entzündungen zu verhindern oder zu lindern. Meistens werden dazu starke Medikamente verschrieben. Weil die sogenannten Antirheumatika das Immunsystem unterdrücken, leiden viele Betroffene jedoch häufiger unter Infekten. Reduzieren sie die Dosis, verschwinden zwar die Nebenwirkungen, aber die Schmerzen kehren zurück. Die Betroffenen sind dann gezwungen, die Dosis wieder zu erhöhen – und

die Infektanfälligkeit steigt wieder. Dieser Teufelskreis aus Schmerzen, Medikamenten und Nebenwirkungen lässt sich mit verschiedenen Behandlungsmethoden der Naturheilkunde durchbrechen.

Richtige Ernährung gegen die Entzündungen

Die Ernährungstherapie gehört zu den ältesten Behandlungsformen. In der heutigen Naturheilkunde steht die Vollwerternährung mit einem hohen pflanzlichen Anteil im Vordergrund. Die richtige Ernährung kann viel dazu beitragen, bei Rheuma die Entzündungen einzudämmen. In Rote Bete, Brokkoli oder Spinat, Beeren, Nüssen und Obst stecken sehr viele sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken. Den gleichen Effekt haben Gewürze mit ihren ätherischen Ölen und Scharfstoffen. Zum Beispiel kann eine Goldene Milch mit Kurkuma, Ingwer und Gewürzen antientzündlich wirken und Menschen mit entzündlichen Gelenkerkrankungen helfen. Omega-3-Fettsäuren in pflanzlichen Ölen und Kaltwasserfischen haben ebenfalls einen antientzündlichen Effekt – besonders bei Rheuma.

Autophagie durch Heilfasten

Der Körper produziert automatisch Entzündungsstoffe aus den Molekülen der Nahrung – dieser Vorgang reduziert sich beim Fasten. Dazu verändert sich langfristig der Stoffwechsel und das sogar über die Zeit des Hungerns hinaus. Denn der Körper greift auf seine Energiepolster zurück: Fett, Glykogen und Protein. Außerdem wird der Prozess der Selbstverdauung (Autophagie) angekurbelt – eine Art Recyclingprogramm der Zellen.

Yoga gegen Stress

In der Naturheilkunde hat Yoga, die indische Bewegungs- und Meditationslehre, einen großen Stellenwert. Der Effekt dieser Entspannungstechnik ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Das Stresshormon Cortisol geht nach einer Yogastunde rapide nach unten. Diese Stressreduktion wirkt vor allem positiv auf das Immunsystem, was ja das Grundproblem bei Rheuma ist.

Kältekammer bei Gelenkentzündungen

Die in Japan entwickelte Ganzkörperkältetherapie in einer Kältekammer kann bei Gelenkentzündungen Linderung verschaffen. Die minus 110 Grad wirken im

Körper wie eine Art Frühjahrsputz. Die kleinen Gefäße bringen sehr viel mehr Blut in den Umlauf und es werden Stellen im Körper mit Nährstoffen versorgt, die sonst eher nicht gut versorgt sind. Im Idealfall wirkt das nicht nur während oder kurz nach der Kältekammer, sondern Stunden, Wochen oder sogar Monate. Und: Die extreme Kälte unterbricht vorübergehend die Schmerzleitung im Körper, sodass Gelenke nicht mehr wehtun. Der Körper schüttet positive Botenstoffe wie Endorphine und Serotonin aus. In der Kältekammer wird Badekleidung getragen und Kopf, Hände und Füße mit Mütze, Handschuhen und Schuhen geschützt.

Blutegel stärken das Immunsystem

Medizinische Blutegel haben drei Kiefer mit insgesamt 240 Zähnen. Der Speichel von Blutegeln enthält Enzyme wie Hirudin und Calin, die gerinnungshemmend, schmerzlindernd und antientzündlich wirken. Gleichzeitig fördern sie den Blut- und Lymphfluss. Das Gewebe wird gereinigt und von frischem Blut durchströmt. So wird das Immunsystem insgesamt gestärkt. Medizinische Blutegel werden unter anderem bei chronischen Gelenkerkrankungen und -schwellungen eingesetzt.

Akupunktur gegen Schmerzen

Mit Nadeln das Qi in die richtigen Bahnen lenken: Die Akupunktur beruht auf der traditionellen asiatischen Vorstellung, dass der Mensch von der Lebensenergie Qi durchflossen wird. Diese strömt in Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, durch den Körper und ist an mehr als 700 Punkten dicht unter der Hautoberfläche leicht erreichbar. Eine Methode, deren Wirksamkeit bewiesen ist. Die Akupunktur eignet sich unter anderem für die Schmerztherapie.

Fußreflexzonenmassage fördert die Durchblutung

Die Wirkung der Fußreflexzonenmassage basiert auf der Vorstellung, dass die Füße über Nervenbahnen mit allen Organen verknüpft sind. So lässt sich mit der Massage beispielsweise der Darm stimulieren – und das Gewebe insgesamt wird besser durchblutet und die Schmerzen lassen nach.

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
Frank Ruppenthal, Leitender Physiotherapeut
Christel von Scheidt, Diplom-Psychologin
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

➔ 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