

# SENDUNG VOM 12.04.2022



- 1 COVID-19:**  
HÄUFIG LANGZEITFOLGEN NACH  
CORONA-INFEKTION
- 2 CHOLESTERINSENKER:**  
NEBENWIRKUNGEN BEI STATINEN VERMEIDEN
- 3 RÜCKENSCHMERZEN:**  
WAS BRINGEN DEHNEN UND KRAFTTRAINING?
- 4 TROCKENE UND JUCKENDE HAUT:**  
WAS PFLEGT AM BESTEN?
- 5 ERNÄHRUNGS-DOCS:**  
BLASENENTZÜNDUNG

## **1 COVID-19:** HÄUFIG LANGZEITFOLGEN NACH CORONA-INFEKTION

Viele Genesene kämpfen nach ihrer Covid-19-Erkrankung mit gesundheitlichen Problemen. Zu den Symptomen von Long-Covid zählen Herzstolpern, Atemprobleme und geminderte Leistungsfähigkeit. Es scheint, als bestimme die Pandemie den Alltag der Menschen in Deutschland immer weniger. Doch das gilt nicht für alle: Viele Genesene haben nach ihrer Infektion mit Covid-19 mit anhaltenden Beschwerden zu kämpfen und brauchen lange, um sich vollständig von ihrer Erkrankung zu erholen. Experten schätzen, dass etwa zehn bis dreißig Prozent aller Covid-Genesenen weiterhin gesundheitliche Probleme haben. Kinder und Geimpfte scheinen dabei seltener langfristig betroffen zu sein als ungeimpfte Erwachsene.

### **Warum kämpft der Körper so lange mit den Folgen des Virus?**

Der Corona-Test ist wieder negativ, die Symptome bleiben aber bestehen? Ein möglicher Grund dafür ist, dass das Immunsystem oft auch Monate nach der

eigentlichen Infektion auf Hochtouren arbeitet. Eine weitere Erklärung: Das Virus kann eine Gefäßentzündung verursacht haben. Dann können die betroffenen Gefäße das Blut nicht mehr richtig im Körper verteilen, Organe und Gewebe bekommen zu wenig Sauerstoff.

### **Long-Covid: Betroffene haben unterschiedliche Symptome**

Die Symptome, über die Betroffene klagen, sind vielfältig: Studien zählen bis zu 200 unterschiedliche Long-Covid-Symptome auf. Besonders häufig vertreten sind Sprach- und Konzentrationsstörungen, Problemen beim Riechen und Schmecken, Herz- und Atembeschwerden sowie ein chronisches Erschöpfungsgefühl, das sogenannte Fatigue-Syndrom.

### **Stolpern und Extrasystolen: Corona kann das Herz beeinträchtigen**

Das Coronavirus beeinträchtigt viele Organe nicht nur während der Infektion, sondern auch danach. Besonders oft betroffen ist das Herz. Viele Corona-Infizierte haben nach ihrer Genesung mit Herzstolpern, Extrasystolen – also zusätzlichen Herzschlägen – und verminderter Leistungsfähigkeit zu kämpfen. Kardiologen warnen Genesene deshalb davor, sich









Feuchtigkeit als auch Fett enthalten: Feuchtigkeit für die Hautzellen und Fett für eine geschmeidige Oberfläche. Wasser und Glycerin sollten daher bei den Inhaltsstoffen so weit vorn wie möglich stehen. Je schuppiger die Haut ist, desto höher sollte der Fett-Anteil sein.

- Ein Klassiker der Körperpflege ist die **Body-Creme**. Cremes haben meist einen höheren Fettanteil als beispielsweise Lotionen, ziehen daher aber auch langsamer in die Haut ein. Sie sind gut geeignet für die Pflege kleinerer, besonders trockener Körperstellen, wie den Ellenbogen oder den Knien.
- **Öle** haben den höchsten Fettanteil. Wird ein Körperöl direkt nach dem Duschen in die noch feuchte Haut einmassiert, schließt es die Feuchtigkeit in den Poren ein und sorgt gleichzeitig dafür, dass die Hautoberfläche wieder geschmeidiger wird. Einige pflanzliche Öle können zudem entzündungshemmend wirken. Der Nachteil: Viele Öle hinterlassen einen leicht klebrigen Film. Die Sorge, Öle würden die körpereigene Fettproduktion beeinflussen, ist unberechtigt. Bei ausschließlicher Anwendung können Öle aber verhindern, dass die Haut ausreichend Feuchtigkeit bekommt, was die Haut langfristig austrocknen kann. Gegen eine gelegentliche Nutzung von Körperölen spricht aber nichts.
- **Lotionen** haben im Vergleich zu Creme oder Öl den höchsten Wasseranteil, lassen sich meist leicht auftragen und ziehen schnell ein. Zusätzlich zu Fett und Feuchtigkeit bringen viele noch Zusätze wie Coenzym Q10, Hyaluron oder Kollagen mit.

#### **Q10, Hyaluron, Kollagen, Urea: Welcher Zusatz ist sinnvoll?**

- **Q10** ist ein Coenzym, das in jeder Zelle in großer Menge vorkommt. Unser Körper braucht es zum Beispiel, um aus der Atemluft Energie zu gewinnen. Daneben soll Q10 zellschädigende Substanzen unschädlich machen. Aber ob von außen aufgetragenes Q10 überhaupt tieferliegende Hautschichten erreicht, ist wissenschaftlich nicht belegt. Und gegen trockene Haut wirkt eine Lotion mit Q10 nicht besser.
- **Hyaluron** wird vom Körper selbst produziert und ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Ein Gramm Hyaluronsäure kann bis zu sechs Liter Wasser speichern. Nur leider nimmt die körpereigene

Produktion ab Mitte 20 ab. Wird Hyaluronsäure in und unter die Haut gespritzt, kann sie dort tatsächlich Wasser speichern und so mehr Volumen schaffen. Aber um über die Haut von außen aufgenommen zu werden, sind die Hyaluron-Moleküle viel zu groß. Laut Kosmetikindustrie werden die Moleküle deshalb für die Hautpflegeprodukte verkleinert, damit sie über die Poren in die Haut eindringen können. Aber welche Wirkung diese verkleinerten Moleküle dann noch haben, sei wissenschaftlich noch nicht ausreichend belegt, sagen Expertinnen und Experten.

- **Kollagen** ist das am häufigsten im menschlichen Körper vorkommende Eiweiß. Es hält unsere Haut auf Spannung, indem es sich in der mittleren Hautschicht zu einem Netz verbindet. So stützen Kollagenfasern die Oberhaut wie ein Kissen. Je mehr Kollagenstränge vorhanden sind, desto straffer ist die Haut. Aber ob die Haut an der obersten Schicht trocken ist oder nicht, darauf hat Kollagen keinen Einfluss. Wer etwas gegen seine sehr trockene Haut tun will, kann daher auf kollagenhaltige Produkte verzichten.
- **Urea** (Harnstoff) lagert sich in den oberen Hautschichten ein und bindet dort Feuchtigkeit. Von außen aufgetragen sorgt Urea dafür, dass trockene Haut besser abschuppen kann. Die Oberfläche wird glatter. Bei normaler Haut, die gerade mal etwas trocken ist, reichen fünf Prozent Urea aus. Sehr trockene Haut verträgt auch zehn Prozent. Eine höhere Konzentration ist für diesen Einsatzbereich nicht zu empfehlen. Mit 20 Prozent Urea lässt sich bereits Hornhaut an den Füßen lösen. Wird eine Lotion oder Creme auf kleinste Verletzungen aufgetragen, kann es zu einem starken Brennen kommen. Deshalb sollte man direkt nach dem Rasieren auf Urea-haltige Produkte verzichten.
- **Panthenol** ist die Vorstufe von Vitamin B 5 und auch unter dem Namen Dexpanthenol bekannt. Es wird vor allem zur Wundheilung und bei Sonnenbrand eingesetzt, kann aber auch bei trockener Haut helfen, weil es die Zellerneuerung unterstützt. Panthenol ist auch bei Hautirritationen oder rissiger Haut geeignet.

