

SENDUNG VOM 10.05.2022



- 1 NEUE OMIKRON-VARIANTEN:**
WIE GEFÄHRLICH SIND BA.4 UND BA.5?
- 2 LONG COVID:**
HERZSCHÄDEN NACH CORONA-ERKRANKUNGEN
- 3 NATRIUMMANGEL KANN URSACHE FÜR SCHWINDEL UND STÜRZE SEIN**
- 4 WIRKUNG VON KURKUMA:**
SO GESUND IST DAS GOLDGELBE GEWÜRZ
- 5 FERSENSPORN:**
WAS HILFT GEGEN DIE SCHMERZEN BEIM AUFTRETEN?

1 NEUE OMIKRON-VARIANTEN: WIE GEFÄHRLICH SIND BA.4 UND BA.5?

Zwei neue Omikron-Varianten sorgen in Südafrika für steigende Fallzahlen: BA.4 und BA.5. Schon die erste Variante hat für Millionen Corona-Infektionen gesorgt. Doch Expertinnen und Experten sehen die Entwicklung gelassen.

Kaum sinken hierzulande im Frühling die Corona-Fallzahlen, kommen aus Südafrika schon wieder beunruhigende Nachrichten: Mit BA.4 und BA.5 sorgen zwei neue Omikron-Varianten für eine steigende Zahl an Corona-Infektionen. Ende vergangenen Jahres wurde die erste Omikron-Variante BA.1 in Südafrika entdeckt, bevor sich weltweit Millionen damit infizierten.

Große Corona-Infektionswellen durch Delta und Omikron

Deutsche Expertinnen und Experten beobachten jede neue Corona-Variante, betrachten BA.4 und BA.5 aber eher gelassen. Bisher gab es hierzulande vier verschiedene dominierende Varianten, die sich abgelöst haben. Zunächst verdrängte Alpha den Wildtyp, also das ursprünglich im chinesischen Wuhan entdeckte

Virus. Beta und Gamma tauchten auf, konnten sich aber nicht durchsetzen. Große Infektionswellen haben erst Delta und Omikron ausgelöst.

Sars-Cov-2 mit jeder neuen Variante ansteckender

Die Corona-Viren vermehren sich in den menschlichen Zellen und fertigen in kürzester Zeit Millionen Kopien von sich selbst an. Bei der Vervielfältigung der Erbinformation kommt es immer wieder zu Kopierfehlern. Trägt eine dieser Veränderungen dazu bei, dass das Virus leichter in menschliche Zellen eindringen kann und somit infektiöser wird, kann sich diese Mutation auf Dauer durchsetzen.

Im Laufe der Zeit wurde Sars-CoV-2 so mit jeder Variante immer ansteckender. Ob sich diese Entwicklung noch weiter fortsetzen kann, ist unklar. Denn schon die Omikron-Variante ist so ansteckend wie die Masern, das bisher ansteckendste bekannte Virus.

Wettlauf zwischen Mensch und Virus

Am Anfang der Pandemie war das Coronavirus zwar noch nicht so ansteckend wie heute, aber dafür gefährlicher. Unser Umgang mit dem Virus hat sich im Laufe der Zeit geändert und das Infektionsgeschehen beeinflusst. Als der Wildtyp und die Alpha-Variante dominierten, waren weder Impfung noch ausreichend

Masken verfügbar. Obwohl das Virus damals noch nicht so ansteckend war, starben viele Menschen, weil sie sich nicht schützen konnten.

Das betraf vor allem die Risikogruppen, alte und vorerkrankte Menschen. Wer krank wurde, musste häufig im Krankenhaus behandelt werden. Medikamente zur gezielten Behandlung gab es noch nicht, die Therapien mussten erst entwickelt werden. Verglichen mit heute waren die Fallzahlen aber sehr niedrig.

Schwere Lungenentzündungen durch Delta-Variante

Als die wirksamen Impfungen für immer mehr Menschen verfügbar wurden und vor der Alpha-Variante schützten, setzte sich die ansteckendere Delta-Variante durch. Sie konnte die Immunabwehr teilweise umgehen, sodass zwei Impfdosen nötig waren und die Schutzwirkung schon nach wenigen Monaten langsam nachließ.

Und Delta war auch gefährlicher, vor allem für Ungeimpfte. Denn Delta führte häufiger zu einer schweren Lungenentzündung als die früheren Varianten. In einigen Regionen, wo es viele Ungeimpfte gab, konnten schwer kranke Menschen nicht mehr auf Intensivstationen versorgt werden und mussten quer durch Deutschland zu einem freien Intensivbett geflogen werden.

Omikron: ansteckender, aber weniger gefährlich

Das änderte sich mit der noch ansteckeren Omikron-Variante. Sie führte zwar zu sehr hohen Fallzahlen, aber nicht zu einer Überlastung der Intensivstationen. Denn selbst bei Ungeimpften kam es kaum zu schweren Lungenentzündungen und geimpft musste so gut wie niemand mehr auf der Intensivstation behandelt werden.

Die Erklärung: Das Coronavirus hatte sich extrem verändert: an mehr als 30 Stellen allein auf dem Spikeprotein, mit dem das Virus in die menschlichen Zellen eindringt und an das auch die Antikörper andocken. Diese Veränderungen machen das Virus zwar hoch ansteckend, sogar für Geimpfte, aber einige der Mutationen verhindern auch, dass das Virus in die Zellen der feinen Äste der Lungen eindringen kann.

Omikron: BA.4 und BA.5 nicht gefährlicher

Die Hoffnung der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ist nun, dass eine solche Entwicklung bleibt und keine Mutationen auftreten, die das Virus noch

ansteckender und wieder gefährlicher machen. Die aktuell in Südafrika grassierenden Omikron-Varianten BA.4 und BA.5 übertreffen sich zwar gegenseitig in ihrer Fähigkeit, die Immunantwort zu umgehen, sie sind aber wohl nicht gefährlicher als die hierzulande vorherrschende Omikron-Variante.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Roman Wölfel, Oberstabsarzt Institut für Mikrobiologie der Bundeswehr Institutsleiter Facharzt für Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie Neuherbergstraße 11 80937 München www.instmikrobiobw.de

Prof. Dr. Stefan Kluge, Direktor Klinik für Intensivmedizin Stellv. Leiter Zentrum für Anästhesiologie und Intensivmedizin Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52 20251 Hamburg www.uke.de

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

2

LONG COVID:

HERZSCHÄDEN NACH CORONA-ERKRANKUNGEN

Nach einer Infektion mit dem Coronavirus können Symptome wie Herzrasen oder ein Druck auf der Brust Angst machen. Doch Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelentzündungen oder andere Herzschäden sind bei Long Covid selten.

Schon früh in der Corona-Pandemie wurde klar, dass das Virus Sars-CoV-2 nicht nur die Lunge, sondern auch zahlreiche andere Organsysteme einschließlich Herz und Gefäßsystem schädigen kann. Auch wenn die akute Phase von Covid-19 überstanden ist, können Komplikationen des Kreislaufsystems auftreten. Glücklicherweise sind solche Erkrankungen selten.

Studie: Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten nach Corona-Infektion erhöht

Laut einer kürzlich veröffentlichten US-amerikanischen Studie, die Registerdaten von mehr als 150.000 Militärangehörigen ausgewertet hat, weisen Genesene unabhängig von der Schwere der akuten Infektion im Jahr danach noch ein deutlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten auf.

In der Analyse zeigte sich, dass innerhalb eines Jahres etwa 50 Prozent mehr Schlaganfälle auftraten, etwa 70 bis 85 Prozent mehr Herzrhythmusstörungen wie

Vorhofflimmern, fast doppelt so viele Herzbeutelentzündungen (Perikarditis) und mehr als fünfmal so viele Herzmuskelentzündungen (Myokarditis). Auch Herzinfarkte, Herzschwäche, Lungenembolien und akuter Herzstillstand betrafen deutlich mehr Menschen, die in den vergangenen Monaten Covid-19 überstanden hatten, als in der Allgemeinbevölkerung. Allerdings waren in der Studiengruppe viele Menschen adipös und hatten einen schweren Verlauf.

Symptome wie Herzrhythmusstörungen untersuchen lassen

Bei Patientinnen und Patienten mit mildem Verlauf waren die Herzkomplicationen deutlich seltener. Trotzdem sollten Symptome wie Atemnot, Druckgefühl in der Brust oder Herzrhythmusstörungen unbedingt bei Arzt oder Ärztin abgeklärt werden.

Betroffene klagen über Long-Covid-Symptome wie Herzrasen, Brustschmerzen, Atemnot

In den Ambulanzen und kardiologischen Sprechstunden melden sich in Norddeutschland viele Menschen, die nach einer Covid-19-Infektion immer noch Probleme mit dem Herzen haben und beunruhigt wissen wollen, was dahintersteckt. Selbst viele junge, fitte Betroffene fühlen sich nach Wochen oder gar Monaten noch nicht wieder voll belastbar und klagen über Symptome wie Herzrasen, Herztolpern, Brustschmerzen oder Atemnot. Doch nicht immer steckt eine ernsthafte Erkrankung des Herzens dahinter.

Kaum Schäden wie Infarkte und Herzmuskelentzündungen

Hamburger Ärztinnen und Ärzte haben untersucht, ob nach einer Covid-Infektion vermehrt Herzkrankheiten auftreten. Dafür beobachteten sie 443 Personen über neun Monate. Das Ergebnis: Bei manchen Betroffenen kam es für ein gutes halbes Jahr zu leichten Beeinträchtigungen, aber langfristige Schäden blieben aus. In der akuten Krankheitsphase war der Herzmuskel betroffen und auch in den ersten Wochen danach konnte es Einschränkungen in der Herz-Pumpfunktion geben. Ernste Folgeschäden wie Gefäßverengungen, Infarkte oder Herzmuskelentzündungen traten in dieser Studie aber kaum auf. Für langfristige Aussagen fehlen noch die Daten.

Anhand der bisher vorliegenden Daten lässt sich feststellen, dass ein schwerer Verlauf von Covid-19, vor

allem bei Menschen mit Vorerkrankungen, das Risiko für eine Herzkrankheit erhöht. Nicht so sehr bei anderen: Menschen, die nach einer Covid-19-Infektion noch unter Druck auf der Brust und Herztolpern leiden, können davon ausgehen, dass sich die Beschwerden bessern und nach ein paar Monaten meist verschwinden. Sie sollten sich deshalb nicht beunruhigen, raten Expertinnen und Experten, aber die Beschwerden kardiologisch abklären lassen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Melanie Hümmelgen, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, Chefarztin der Kardiologie, stellv. Ärztliche Direktorin RehaCentrum Hamburg, Martinistraße 66, 20246 Hamburg, www.rehahamburg.de

Prof. Dr. Joachim Weil, Chefarzt Medizinische Klinik II – Kardiologie und Angiologie, Herz- und Gefäßzentrum Sana Kliniken Lübeck, Kronsfordter Allee 71-73, 23560 Lübeck, (0451) 585-16 81, www.sana.de/luebeck

Prof. Dr. Roland Richard Titz, Direktor Klinik für Rhythmologie, Universitäres Herzzentrum, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein – Campus Lübeck, Ratzeburger Allee 160, 23538 Lübeck, www.uksh.de/rhythmologie-luebeck

3 NATRIUMMANGEL KANN URSACHE FÜR SCHWINDEL UND STÜRZE SEIN

Schwindel, Gangunsicherheit, Stürze – dahinter können viele Ursachen stecken. Aber die Rolle der Blutsalze – besonders die des Natriums – wird oft unterschätzt. Welche Symptome auf einen Natriummangel deuten. Ein zu niedriger Natriumspiegel im Blut ist die häufigste Elektrolytstörung in der Notaufnahme überhaupt. Sie betrifft bis zu 30 Prozent aller Patientinnen und Patienten in der Klinik und etwa jeden 20. älteren Menschen in der Hausarztpraxis. Und doch wird die sogenannte Hyponatriämie häufig nicht erkannt.

Was sind die Symptome für Natriummangel?

Liegt ein Natriummangel vor, droht ein schwerwiegender Verlauf oder sogar die Fehldiagnose Demenz. Denn gar nicht so selten werden Symptome wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, später gepaart mit unsicherem, taumeligem Gang, Gedächtnisstörungen und Verwirrtheit, als Zeichen einer beginnenden Alzheimer-Demenz gedeutet. Da die Beschwerden so unspezifisch sind, werden sie oft aufs Alter geschoben, häufig nicht richtig erkannt und damit auch zu spät

behandelt. In der Folge kann es zu Stürzen und Brüchen kommen – die eigentlich vermeidbar gewesen wären.

Was versteht man unter einem Natriummangel?

Natrium gehört zu den Blutsalzen und ist verantwortlich für den Elektrolythaushalt. Es ist maßgeblich am Aufbau der elektrischen Spannung der Zellen beteiligt und für die Weiterleitung von Nervenimpulsen, Herzrhythmus und Muskelfunktion unverzichtbar. Bei einem zu niedrigen Natriumwert sind all diese lebenswichtigen Funktionen gestört.

Die Bezeichnung Natrium- oder Salz-mangel für einen niedrigen Natriumwert im Blut ist übrigens irreführend, denn einen Natriummangel gibt es in Deutschland nur sehr selten – und daher helfen auch weder salzreiche Ernährung noch Salzttabletten. Tatsächlich sind bei einer Hyponatriämie nicht zu wenig Salz oder Natrium das Problem, sondern zu viel Wasser. Dieser gefährliche Wasserüberschuss wird mitunter auch als Wasservergiftung bezeichnet.

Wasserhaushalt wird hormonell geregelt

Den Wasseranteil im Blut regelt das sogenannte antidiuretische Hormon (ADH). Es kann sogar extreme Schwankungen im Wasserhaushalt ausgleichen und die Salzkonzentration im Blut durch Steuerung der Wasserausscheidung über die Nieren möglichst konstant halten. Ist die ADH-Ausschüttung gestört, wird meist zu viel von dem Hormon ausgeschüttet. Die Folge ist zu wenig Natrium im Blut – und zu viel Wasser im Körper. Diese Erkrankung nennt man SIADH – Syndrom der inadäquaten ADH-Sekretion. Es gibt aber auch noch andere mögliche Ursachen: Vor allem bestimmte Medikamente spielen eine Rolle, aber auch Herz- und Nierenschwäche, Leberzirrhose und verschiedene Tumore haben einen Einfluss auf den Natriumspiegel. Mitunter versteckt sich hinter einem niedrigen Natriumspiegel auch ein Tumor in den Bronchien, der die ADH-Regulation stört. Deshalb sollte ein niedriger Natriumwert immer abgeklärt werden.

Natriummangel wird durch Blutuntersuchung festgestellt

Eine Blutuntersuchung kann Aufschluss darüber geben, ob ein Natriummangel vorliegt. Befindet sich nämlich zu wenig Natrium im Blut, versucht das

Gehirn diesen Mangel auszugleichen. Die Gehirnzellen beginnen Wasser aus dem Blut zu saugen, um den Natriumgehalt anzuheben. Die Gehirnzellen schwellen an und der Hirndruck steigt. Die Folgen können ein rapider Verlust der geistigen Fähigkeiten, Schwindel und Unsicherheiten beim Gehen sein.

Besonders gefährdet sind ältere Menschen – vor allem ältere dünne Frauen. Menschen über 70 reagieren empfindlicher auf Schwankungen im Natriumspiegel als jüngere. Schon ein leichter Natriummangel wirkt bei ihnen wie zu viel Alkohol – so, als wären die Patientinnen und Patienten beschwipst. Das steigert die Gefahr von Stürzen.

Medikamente häufig die Ursache

Natrium kann durch Infekte verloren gehen: Bei Fieber, Erbrechen und Durchfall verliert der Körper Wasser und Salze. Die häufigsten Ursachen für Natriummangel sind aber Medikamente wie entwässernde Tabletten, Blutdrucksenker, Antidepressiva, Antiepileptika sowie manche Schmerz- und Rheumamittel (NSAR). Oft tritt Besserung ein, wenn die Dosis verringert oder ein anderes Präparat gegeben wird. Ist der Natriummangel behoben, geht es den Patientinnen und Patienten häufig rasch besser – die geistigen Aussetzer, Konzentrationsmangel und andere Symptome bilden sich zurück. Außerdem lässt sich per Infusion mit Flüssigkeit und Salzen oder Harnstoffpulver die Ausscheidung von natriumfreiem Wasser erhöhen.

Natriummangel im Alter: Ab 70 kontrollieren lassen

Kochsalztabletten helfen nicht gegen Natriummangel, denn sie beheben den relativen Natriumgehalt nicht. Um einem Natriummangel vorzubeugen, sollten Ältere die Trinkmenge mit dem Hausarzt besprechen, damit das Natrium im Blut nicht zu stark verdünnt wird. Regelmäßige Kontrollen sind ab 70 Jahren ratsam: Expertinnen und Experten empfehlen, den Natriumspiegel einmal im Quartal mithilfe einer Blutuntersuchung bestimmen zu lassen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Priv.-Doz. Dr. Sara Sheikhzadeh, Leitende Ärztin Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik St. Georg Lohmühlenstraße 5 20099 Hamburg www.asklepios.com/hamburg

Dr. Matthias Janneck, Sektionsleiter Nephrologie Albertinen Herz- und Gefäßzentrum Albertinen-Krankenhaus Süntelstraße 11a 22457 Hamburg www.albertinen-herzzentrum.de

Dr. Gabriele Groth, Leitende Ärztin Zentrale Notaufnahme
 Asklepios Klinik Altona Paul-Ehrlich-Straße 1
 22763 Hamburg
www.asklepios.com/hamburg/altona/experten/zna

4 WIRKUNG VON KURKUMA: SO GESUND IST DAS GOLDGELBE GEWÜRZ

Als Gewürz verfeinert Kurkuma jedes Curry. Doch die gelbe Knolle und ihr Wirkstoff Curcumin sollen auch bei Entzündungen und Verdauungsbeschwerden helfen. Warum Kurkuma-Präparate jedoch mit Vorsicht zu genießen sind.

Curcumin, dem Wirkstoff aus der Kurkuma-Wurzel, werden viele positive Einflüsse auf die Gesundheit nachgesagt: Alzheimer, Schlaganfälle, Verdauungsbeschwerden, Krebs, chronische Entzündungen und Gelenkschmerzen soll er lindern können. Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, ist als Pulver fester Bestandteil jeder Curry-Mischung und wird in der Ayurvedischen Medizin seit Tausenden von Jahren bei Magen-Darm-Problemen wie Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und Entzündungen der Darmschleimhaut eingesetzt.

Wirkung trotz schlechter Bioverfügbarkeit

Ob frisch oder getrocknet und zu Pulver gemahlen, enthält die Kurkumawurzel nur etwa sechs Prozent des Polyphenols Curcumin. Da dieses nicht wasserlöslich ist, gelangt nur etwa ein Prozent dieser geringen Menge aus dem Verdauungstrakt ins Blut. Zudem wird Curcumin im Körper durch Enzyme schnell abgebaut. Und trotzdem zeigt Curcumin in der Naturheilkunde eine spürbare Wirkung, zum Beispiel bei Arthrose und Rheuma. Hier kann es die Entzündung lindern und den Bedarf an Schmerzmitteln und Kortison verringern.

Kaum wissenschaftliche Belege für die Wirkung von Curcumin

Beim Einsatz von Kurkuma in der Naturheilkunde verlassen sich Ärztinnen und Ärzte allerdings vor allem auf ihre praktischen Erfahrungen, denn wissenschaftliche Studien, die die Wirkung von Curcumin beim Menschen belegen, gibt es kaum. Das Problem ist, dass das Molekül in Laborversuchen mit allen möglichen Substanzen reagiert. In der Petri-Schale sieht

es dann so aus, als würde Curcumin gegen schwere Erkrankungen wirken. Sogar Krebs-Zellen konnte Curcumin in der Petri-Schale ausschalten. Und auch in einigen Tierversuchen zeigt es eine vielversprechende Wirkung. Auf den Menschen lassen sich solche positiven Ergebnisse allerdings nicht übertragen. Hier sind die Effekte von Curcumin bislang nicht einwandfrei belegt. Obwohl zahlreiche klinische Studien die Wirkung von Kurkuma auf den Menschen untersucht haben, waren die meisten nicht aussagekräftig. Entweder war die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu klein, es gab keine Vergleichsgruppe oder die Untersuchungen wurden vorzeitig abgebrochen.

Wirkung von Kurkuma bei Verdauungsbeschwerden nachgewiesen

Dass Kurkuma leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl lindern kann, ist dagegen wissenschaftlich bewiesen. In Indien wird Kurkuma bereits seit Jahrtausenden erfolgreich bei Magen-Darm-Entzündungen eingesetzt. Über gute Erfahrungen berichten Naturheilkundler auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und beim Reizdarm-Syndrom.

Kurkuma-Kapseln: Wirkstoff nicht überdosieren

Wer die frische Kurkuma-Wurzel und das Gewürz nicht mag, kann auch Kurkuma-Extrakte in Form von Kapseln einnehmen. Dabei gibt es allerdings einiges zu beachten: Pro Tag sollte die Dosis nicht mehr als 180 bis 200 Milligramm Curcumin betragen. Um die sogenannte Bioverfügbarkeit, also die Menge des Wirkstoffs im Blutkreislauf, zu erhöhen, werden verschiedene Verfahren eingesetzt, um die Stabilität des Curcumins und seine Löslichkeit zu erhöhen. Dazu zählt zum Beispiel die Zugabe von Piperin (Wirkstoff des schwarzen Pfeffers).

Als besonders bioverfügbar gelten Präparate, bei denen das Curcumin in einer sogenannten Nano-Fett-Emulsion eingebettet ist. Der Fettmantel schließt den nicht wasserlöslichen Wirkstoff ein und sorgt dafür, dass es besser über die Magen-Darm-Schleimhaut aufgenommen wird. So gelangt er besser ins Blut und dorthin, wo er gebraucht wird – zum Beispiel in schmerzende Gelenke. Dennoch ist bei Curcumin-Präparaten in Kapselform Vorsicht geboten, denn eine zu hohe Dosis kann zu Übelkeit und Bauchschmerzen führen.

Warnung vor No-Name-Präparaten aus dem Internet

Von der Einnahme billiger Curcumin-Kapseln unbekannter Herkunft warnen Expertinnen und Experten, denn oft ist die Dosierung des Wirkstoffextrakts nicht eindeutig, sie schwankt oder der Wirkstoff fehlt sogar komplett. Auch die sonstigen Inhaltsstoffe sind bei diesen Produkten oft nicht vollständig aufgelistet. Zudem sind Präparate, die nicht den europäischen Richtlinien für Nahrungsergänzungsmittel unterliegen, häufig durch Schwermetalle verunreinigt.

Nebenwirkungen und Risiken von Curcumin

Wer Gerinnungshemmer, Chemotherapeutika oder Medikamente gegen Lebererkrankungen einnimmt, darf keinesfalls auf eigene Faust Curcumin-Präparate verwenden. Denn Curcumin kann die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen und zu massiven Leberschäden führen. Auch Schwangere, Stillende und Menschen, die unter Gallensteinen leiden, sollten auf Curcuma-Extrakte verzichten, denn diese fördern die Gallensaftproduktion und können im schlechtesten Fall eine Gallenkolik auslösen. Für das Gewürz Kurkuma gilt diese Warnung allerdings nicht.

Rezepte:

Goldene Milch

Zutaten (für 2 Personen)
500 ml Milch (alternativ: Mandel-, Soja- oder Hafer-Drink)
30 g frischen Kurkuma
30 g frischen Ingwer
½ Zimtstange
frischer Pfeffer
1 TL Hanföl
1 EL Honig

Kurkuma und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Kurkuma- und Ingwerwürfel, Zimtstange und Pfeffer dazugeben. Kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann alles mit einem Stabmixer pürieren. Öl und Honig hinzufügen, die Milch durch ein Sieb gießen und warm bis lauwarm trinken.

Kurkuma-Spargel-Curry

Zutaten (für 2 Personen)
1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
30 g frischen Kurkuma
100 ml Weißwein (alternativ: Apfelsaft)
500 ml Hühnerfond (alternativ: Gemüsebrühe)
4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel
125 ml Sahne
Pfeffer
Salz
Bratöl

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Kurkumawurzel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Weißen Spargel schälen und vom grünen Spargel die Enden abschneiden. Beide in circa 2 cm lange Stücke schneiden und diese in der Länge halbieren.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen, Kurkumawürfel dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Alles mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen. Mit Hühnerfond oder Gemüsebrühe auffüllen, zum Kochen bringen und reduzieren. Danach zuerst den weißen Spargel in die Pfanne geben. Ist dieser fast gar, den grünen Spargel hinzufügen. So lange kochen, bis beide gar sind. Mit Sahne auffüllen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Curry passt sehr gut zu Pellkartoffeln und Hähnchen.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Constanze Lohse, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizinerin Praxis Berliner Allee
Berliner Allee 15 22850 Norderstedt
www.praxis-berliner-allee.de

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

Thomas Sampl, Koch Restaurant Hobenköök
Stockmeyerstraße 43 20457 Hamburg (040) 228 655 38
www.hobenkoeek.de

5

FERSENSPORN:**WAS HILFT GEGEN DIE SCHMERZEN BEIM AUFTRETEN?**

Bei einem Fersensporn tut das Auftreten weh. Ursache ist weniger der Knochenfortsatz an der Ferse als eine Entzündung im Fuß, die sogenannte Plantarfasziitis. Eine entzündungshemmende Ernährung kann helfen. Typisches Symptom für einen Fersensporn: Die ersten Schritte nach dem Aufstehen am Morgen sind besonders unangenehm. Etwa zehn Prozent hierzulande sind betroffen, Frauen eher als Männer. Die Therapie kann langwierig sein und erfordert in meisten Fällen viel Geduld. Doch man kann selbst einiges tun, um die Schmerzen zu lindern.

Symptom für Fersensporn: Belastungsschmerz

Schmerzen beim Auftreten sind das Hauptanzeichen beim Fersensporn. Sie werden als brennend, bohrend oder stechend beschrieben – „als wenn sich ein Nagel in die Hacke bohrt“. In der Regel treten sie vor allem morgens, also bei Beginn der Belastung, auf und lassen im Laufe des Tages nach. Wird dann allerdings eine Ruhepause eingelegt, melden die Schmerzen sich mit der erneuten Belastung wieder zurück. Dauerhafte Schmerzen können auftreten, wenn die Entzündung bereits chronisch ist. Allerdings macht der Fersensporn nicht immer Probleme – manchmal wird er nur als Zufallsbefund im Rahmen einer Röntgenuntersuchung entdeckt.

Ursache des Fersensporn ist Überlastung

Im Fuß liegen 26 Knochen lose beieinander. Sie werden von Muskeln und Sehnen gehalten. Die Sehnenplatte stützt das Fußgewölbe und schützt die Unterseite vor Verletzungen. Ein Fersensporn ist immer die Folge einer Überlastung, das sensible System „Fuß“ ist gestört. Gründe dafür können ein zu flaches Fußgewölbe, Übergewicht, intensiver Sport oder schlecht sitzende Schuhe sein. Dadurch bricht das Fußgewölbe ein, und die Sehne darunter wird mit Gewalt gestreckt. Die Folge: Sie entzündet sich. Wenn dieser Zustand lange anhält, versucht der Körper, den Fuß zu entlasten. Er lagert Kalk ein, um die Sehne zu verkürzen – ein sogenannter plantarer Fersensporn entsteht. Auch der Ansatz der Achilles-

sehne kann sich entzünden. Lagert sich hier Kalk ein, entsteht der sogenannte dorsale Fersensporn.

Fersensporn-Diagnose erfolgt durch Röntgen

Bei einem plantaren Fersensporn gibt es einen scharfen Druckschmerz direkt unterhalb der Ferse am Fersenbein. Bei einem dorsalen Fersensporn sind Druckschmerzen am Ansatz der Achillessehne typisch. Eine Rötung und Schwellung kann ebenfalls auftreten. Um einen Fersensporn sicher nachzuweisen, ist eine Röntgenaufnahme des Fußes notwendig.

Fersensporn-OP ist überholt

Früher ging man davon aus, dass der Fersensporn den Schmerz in der Ferse auslöse und deshalb entfernt werden müsse. Doch inzwischen wissen Forschende: Zu den Schmerzen kommt es durch eine entzündete Sehnenplatte.

Fersensporn-Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten

Die Basis der Therapie ist deshalb nun meist eine medikamentöse Behandlung, um die Schmerzen zu lindern und die Entzündung zu hemmen. Viele Jahre gehörten Kortison-Spritzen zur Standardtherapie. Heute werden sie zurückhaltend eingesetzt, denn das Kortison wirkt zwar entzündungshemmend, kann aber zu Stoffwechseleränderungen an der Sehne führen. Im schlimmsten Fall reißt die Sehne.

Selbsthilfe bei Fersensporn

Andere Therapieverfahren – etwa bestimmte Dehnübungen – haben sich deshalb inzwischen etabliert. Darüber hinaus ist es hilfreich, eventuelles Übergewicht abzubauen und die Ernährung so umzustellen, dass sie entzündungshemmend wirkt.

EXPERTE ZUM THEMA:

Dr. Matthias Riedl, Internist, Diabetologe & Ernährungsmediziner medicum Hamburg MVZ GmbH
Beim Strohhause 2 20097 Hamburg www.medicum-hamburg.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