



# SENDUNG VOM 07.06.2022

- 1 POLLENALLERGIE:**  
WAS HILFT IM ALLTAG GEGEN HEUSCHNUPFEN?
- 2 WIE LASSEN SICH EREKTIONSSTÖRUNGEN BEHANDELN?**
- 3 BANDSCHEIBENVORFALL IN DER HALSWIRBELSÄULE:**  
WANN IST EINE OP NÖTIG?
- 4 FATBURNER:**  
GEFAHR STATT GEWICHTSVERLUST
- 5 HERZMUSKELVERDICKUNG ERKENNEN UND BEHANDELN**

## **1** **POLLENALLERGIE:** WAS HILFT IM ALLTAG GEGEN HEUSCHNUPFEN?

Juckende Augen, laufende Nase, gereizte Kehle: Immer mehr Menschen leiden unter Pollenallergien. Einige einfache Maßnahmen helfen, besser durch die Heuschnupfenzeit zu kommen – auch ohne Medikamente.

Allergologinnen und Allergologen sehen immer mehr Menschen, die unter Pollenallergien leiden – häufig auch ältere Menschen mit Heuschnupfen, den sie früher nie hatten und der plötzlich auftritt. Die Zahl der Pollenallergiker hat in den letzten 20 Jahren stark zugenommen. Ein Drittel aller Erwachsenen ist mittlerweile betroffen.

Herumfliegende Blütenpollen setzen ihnen zu und lösen Symptome wie tränende Augen, laufende oder verstopfte Nase, Hals- und Hautreizungen sowie Atemnot aus. Als besonders unangenehm gelten Birkenpollen. Im Frühjahr produzieren die Bäume sie in sehr großer Anzahl und der Wind trägt sie bis zu 300 Kilometer weit.

### **Warum nehmen Pollenallergien zu?**

Grund für die zunehmenden Allergien: Die Pollenflugzeit wird immer länger. In milden Wintern blüht die Haselnuss teilweise schon ab Dezember, statt wie früher ab Februar oder März. Zudem verlängern eingewanderte Pflanzen, wie die Ambrosia, die Pollensaison von August bis Oktober. Allergikerinnen und Allergiker haben also nur zwei bis drei Monate im Jahr eine Ruhephase. Der Körper ist dadurch im Dauerstress. Und gerade die neu eingewanderten Pflanzen wie Ambrosia haben auch noch besonders aggressive Pollen.

### **Klimawandel verstärkt Pollenflug**

Umweltmedizinerinnen und Umweltmediziner untersuchen am Helmholtz Zentrum München die Wirkung von Umwelteinflüssen auf Pflanzenpollen. Für sie ist klar: Klimawandel und Umweltverschmutzung haben in den vergangenen 20 Jahren zu immer mehr Allergien geführt. Sie gehen davon aus, dass bis 2050 die Hälfte aller Menschen unter Allergien leiden wird.

Denn durch die höheren Temperaturen produzieren viele Pflanzen mehr Pollen. Vor allem Dürreperioden, wie in den vergangenen drei Jahren, bedeuten für die Pflanzen extremen Stress. Um sich vor dem Aussterben zu bewahren, produzieren die Bäume nach

solchen Jahren riesige Mengen Pollen. Und mehr Pollen bedeutet mehr Allergene und damit auch mehr Allergien.

### **Pollen werden aggressiver**

Doch es ist nicht nur die Menge der Pollen: Sie werden in Folge des Klimawandels auch aggressiver, fanden die Forschenden heraus. In Pflanzenkammern des Helmholtz-Instituts wachsen allergene Pflanzen wie Birken, Gräser und Ambrosia. Licht, Temperatur und Zusammensetzung der Luft können exakt kontrolliert und gesteuert werden.

Um den Einfluss des Klimawandels zu untersuchen, setzten die Forschenden einige der Pflanzen Hitze und Trockenheit aus. Aus den Pollen dieser Pflanzen wurde ein Extrakt gewonnen, der alle Eiweiße und Biomoleküle der Pollen enthält. Die Forschenden konnten erkennen, dass sich die Pollen verändert haben: Sie tragen andere Eiweiße als Pollen von ungestressten Pflanzen. Denn unter Stress fahren die Pflanzen ihr Immunsystem hoch und produzieren spezielle Eiweiße, die sie vor den negativen Umwelteinflüssen schützen sollen.

Genau auf diese Eiweiße reagieren Menschen mit einer Pollenallergie besonders stark. Die Pollen werden also durch die Einflüsse des Klimawandels und der Umweltverschmutzung aggressiver. Zudem werden durch Abgase und andere Luftverschmutzung die menschlichen Schleimhäute ständig gereizt. Das wiederum macht sie empfänglicher für Allergien.

### **Heuschnupfen ohne Medizin lindern**

Wer den Verdacht hat, an einer Pollenallergie zu leiden, sollte sich an einen Arzt oder eine Ärztin wenden. Denn die Symptome können sich im Laufe der Zeit verschlimmern und im ungünstigsten Fall zu einem chronischen Asthma führen. Um trotz Heuschnupfen gut durch das Frühjahr zu kommen und die Symptome zu lindern, helfen aber bereits einige einfache Maßnahmen.

### **Wohnung pollenfrei halten**

Wichtig ist, die Pollen möglichst aus der Wohnung und insbesondere aus dem Schlafzimmer herauszuhalten. Denn dort reizen sie nachts die Schleimhäute.

Folgende Tricks sind hilfreich:

- Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen.
- Abends die Haare waschen oder gründlich aus-

bürsten, damit sich die Pollen nicht auf dem Kissen verteilen.

- Bettwäsche mindestens wöchentlich wechseln.
- Fenster beim Schlafen geschlossen halten.
- Böden, Polstermöbel und Teppiche regelmäßig gründlich absaugen. Empfehlenswert sind Staubsauger mit HEPA-Filtern, die auch winzige Schwebstoffe aus der Luft entfernen.
- Möbeloberflächen feucht abwischen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen.
- Luftreiniger aufstellen. Die Geräte filtern Pollen und Staub aus der Luft und können so Erleichterung verschaffen.

### **Richtiges Lüften für Pollenallergiker**

Beim Lüften sollten Allergikerinnen und Allergiker einige Regeln beachten, um sich möglichst wenige Pollen in die Wohnräume zu holen. Grundsätzlich sollte man in der Stadt lieber in den Morgenstunden lüften, da dort vor allem abends viele Pollen in der Luft sind. Auf dem Land ist es dagegen umgekehrt, dort fliegen die Pollen eher morgens, daher ist es günstiger, abends zu lüften. Allerdings beschreibt diese Regel allenfalls eine Tendenz. Andere Faktoren spielen ebenso eine Rolle, vor allem die aktuelle Wetterlage, der Wind und das direkte Wohnumfeld, etwa eine blühende Birke direkt vor der Tür. Ein günstiger Zeitpunkt zum Lüften ist nach einem Regenguss, da der Regen die Pollen aus der Luft wäscht. Beim Autofahren lieber die Fenster schließen und die Lüftung ausschalten. Es lassen sich auch spezielle Pollenfilter einbauen.

Nasendusche und Dampfbäder lindern Symptome. Um die Symptome zu lindern, können Heuschnupfen-geplagte auch versuchen, die Pollen aus der Nase auszuspülen. In der Apotheke gibt es dafür spezielle Nasenduschen. Diese möglichst zweimal täglich anwenden. Angenehm sind auch Dampfbäder oder Inhalationen. Sie befeuchten die Schleimhäute und lindern den Juckreiz. Gegen gerötete, juckende Augen helfen kalte Kompressen, etwa ein feuchter Waschlappen.

### **Medikamente und Hyposensibilisierung**

Bringt all das keine Linderung, kann man auch auf Medikamente zurückgreifen. Sogenannte Antihistaminika hemmen die allergische Reaktion. Erhältlich sind sie in der Apotheke als Nasenspray, Augentropfen oder

in Tablettenform. Betroffene mit starken allergischen Beschwerden können zudem über eine Hyposensibilisierung nachdenken, die bei Fachärztin oder -arzt erfolgt. Mit dieser Immuntherapie lassen sich Allergien meist erfolgreich behandeln. Über einen längeren Zeitraum wird das Allergen zunächst wöchentlich, dann monatlich verabreicht, meistens per Spritze. So soll sich das Immunsystem an das Allergen gewöhnen, die allergische Reaktion lässt meist nach.

#### EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

**Dr. Andrea Iwansky**, Fachärztin für Innere Medizin/Lungen- und Bronchialheilkunde, Schlafmedizin und Allergologie  
Facharztpraxis Colonnaden Colonnaden 9 20354 Hamburg  
[www.facharztpraxis-colonnaden.de](http://www.facharztpraxis-colonnaden.de)

**Dr. Andreas Kleinheinz**, Chefarzt und Ärztlicher Direktor Klinik für Dermatologie Elbe Kliniken Stade – Buxtehude GmbH  
Am Krankenhaus 1 21614 Buxtehude (04161) 703-62 02  
[www.elbekliniken.de](http://www.elbekliniken.de)

**Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann**, Direktorin Institute of Environmental Medicine Main Department Infrastructure  
Helmholtz Munich Ingolstädter Landstraße 1  
85764 Neuherberg (089) 31 87-0 [www.helmholtz-munich.de](http://www.helmholtz-munich.de)

**Dr. Ulrike Frank**, Biologin, Institute of Biochemical Plant Pathology (BIOP) Main Department Infrastructure  
Helmholtz Munich Ingolstädter Landstraße 1  
85764 Neuherberg (089) 31 87-0 [www.helmholtz-munich.de](http://www.helmholtz-munich.de)

## 2 WIE LASSEN SICH EREKTIONSSTÖRUNGEN BEHANDELN?

Jeder Dritte der über 60-jährigen Männer in Deutschland leidet an Erektionsstörungen. Bestehen die Symptome über Monate, ist eine Abklärung ratsam. Medikamente, aber auch andere Therapiemaßnahmen können helfen.

Kein Mann spricht gern darüber: Erektionsstörungen. Etwa ein Drittel der über 60-jährigen Männer in Deutschland leidet darunter. Bei den 40- bis 49-jährigen sind es immerhin schon zehn Prozent. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass die Dunkelziffer weit höher liegt. Denn die Erektile Dysfunktion (ED) ist noch immer ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Viele Männer scheuen den Gang zu Ärztin oder Arzt. Die Folge: Ohne Behandlung, zum Beispiel mit Medikamenten, verschlimmern sich die Symptome – und die Betroffenen leiden zunehmend.

### Häufige Ursachen von Erektionsstörungen

Eine Erektion entsteht durch eine gesteigerte Blutzufuhr in den Penis. Unter hohem Druck wird das Blut durch erweiterte Arterien in den Schwellkörper gepumpt. Dabei werden die Venen zusammengepresst. Die Folge: Der Druck im Schwellkörper steigt an, und der Penis versteift sich. Dieser Vorgang ist nur durch das komplexe Zusammenspiel von Nerven, Blutgefäßen und Hormonen möglich.

Die Gründe für eine Beeinträchtigung der Erektionsfähigkeit sind vielfältig. Meistens entsteht sie durch körperliche Ursachen, aber auch psychische Faktoren können eine Rolle spielen. Es scheint auch einen Zusammenhang zwischen Long Covid und Erektionsstörungen zu geben – Forschende sind dem gerade auf der Spur.

### Psychische Gründe für Erektionsprobleme

Psychische Gründe wie Stress, Depressionen, Angsterkrankungen oder belastende Ereignisse lösen eher bei jüngeren Männern Potenzstörungen aus. Dennoch sollten sie immer als Ursache mit in Betracht gezogen werden.

### Testosteronmangel als Ursache für Potenzstörungen

Ein (natürlicherweise) sinkender Testosteronspiegel kann mit zunehmendem Alter Probleme verursachen. In seltenen Fällen ist ein Testosteronmangel angeboren. Manchmal ist eine Erektile Dysfunktion auch eine Folge der Einnahme von Medikamenten, von Verletzungen (etwa einer Beckenfraktur) oder Operationen (an Prostata oder Darm).

### Erektionsstörungen durch Lebensstil und Vorerkrankungen

Hauptursache ist aber meist der Lebensstil: Rauchen, Alkohol, Übergewicht und Bewegungsmangel können die Blutgefäße schädigen, sodass die Durchblutung im Schwellkörper behindert wird. Potenzstörungen weisen mitunter auf drohende Herzinfarkte und Schlaganfälle hin oder sind auf Krankheiten zurückzuführen, die das zentrale Nervensystem betreffen. Dazu gehören Alzheimer, Morbus Parkinson und Multiple Sklerose. Diabetes mellitus, Bluthochdruck, eine Fettleber oder Fettstoffwechselstörungen fördern Durchblutungsstörungen und damit Erektionsprobleme.

### **Symptome einer Erektile Dysfunktion**

Eine Potenzstörung liegt vor, wenn

- ein Mann keine Erektion bekommen oder diese nicht erhalten kann, sodass sie für einen Geschlechtsverkehr ausreicht,
- das Problem in mehr als zwei Dritteln der entsprechenden Situationen auftritt und/oder die Probleme über mehrere Monate bestehen.

### **Diagnose der Erektile Dysfunktion**

Manchmal weisen Erektionsstörungen auf eine ernstzunehmende Erkrankung hin. Bestehen Potenzprobleme über mehrere Monate, sollten Betroffene deshalb ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt beziehungsweise eine Urologin oder einen Urologen aufsuchen. Zunächst wird in einem Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt abgeklärt, welche Vorerkrankungen, Verletzungen, Operationen, Medikamente oder Lebensumstände ursächlich für die Erkrankung sein können. Dann stehen mehrere Untersuchungen an. Der Testosteron-Spiegel im Blut wird gemessen und der Penis mit schwachen elektrischen Impulsen auf eine etwaige Nervenschädigung untersucht. Zudem kann ein Schwellkörper-Injektionstest Aufschlüsse über die Funktionsfähigkeit des Schwellkörpers geben. Dazu wird ein Medikament in den Penis gespritzt, das eine Erektion auslösen soll.

Auch ein Aufenthalt im Schlaflabor kann helfen, die Ursachen für die Probleme zu finden. Bei einer nächtlichen penilen Tumescenzmessung werden spontane Erektionen im Schlaf gemessen. Sind die Werte normal, deutet dies eher auf psychische Ursachen für die Erkrankung hin.

### **Therapiemöglichkeiten bei Erektionsproblemen**

Je nach Untersuchungsergebnis wird werden Urologe oder Urologin den Patienten an weitere Fachärztinnen und Fachärzte der Psychologie, Neurologie oder Kardiologie überweisen. Um die Symptome zu behandeln, kann Experte oder Expertin zahlreiche Therapiemaßnahmen vorschlagen. Infrage kommen Psychotherapie, Medikamente, mechanische Hilfen und auch Sport.

### **Behandlung mit Medikamenten: Testosteron, Viagra & Co.**

Häufig wird Testosteron als Gel oder per Spritze

verabreicht. Auch Tabletten wie das bekannte Viagra kommen zum Einsatz: Die enthaltenen Substanzen, sogenannte PDE-5-Hemmer, bewirken unter anderem eine Erweiterung der Blutgefäße. Bei der Schwellkörper-Autoinjektions-Therapie (SKAT) spritzt sich der Mann mit einer sehr dünnen Nadel ein Medikament in den Penis. Ähnlich wirkt das sogenannte medikamentöse urethrale System zur Erektion (MUSE): Der Wirkstoff gelangt über eine Art Zäpfchen durch die Harnröhre in den Schwellkörper.

### **Mechanische Behandlung gegen Erektionsstörungen**

Andere Patienten bekommen mittels einer Vakuumpumpe das gewünschte Resultat. Außerdem ist eine Implantation von Silikonkissen in den Schwellkörper möglich. Allerdings ist diese Methode nicht mehr rückgängig zu machen.

### **Medizinischer Sattel bei Erektile Dysfunktion**

Für Viel-Fahrradfahrer kann die Anschaffung eines ergonomischen Sattels sinnvoll sein. Beim medizinischen Sattel (auch Prostata-Sattel genannt) fehlt die Sattelspitze. Die spezielle Form verhindert, dass die Nerven in diesem empfindlichen Bereich strapaziert werden.

### **Sport fördert Testosteron-Ausschüttung**

Unerlässlich für eine funktionierende Potenz ist eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Kraft- und Ausdauersport stärken Muskeln und Gewebe und führen dadurch zu mehr Testosteron-Ausschüttung.

Auch ein spezielles Intervall-Gefäßtraining für die Schwellzellen im Penis kann sinnvoll sein. Ist die optimale Gewebeszusammensetzung des Penis (55 Prozent erektionsfördernde Zellen) nicht gegeben, kann man versuchen, die entsprechenden Zellen wieder aufzubauen. Dazu 30 bis 45 Sekunden volle Anstrengung leisten, zum Beispiel im Trippellaufen, dann drei bis dreieinhalb Minuten Pause. Das Ganze wiederholen. Nicht geeignet ist Radfahren, da dabei die Gefäße abgedrückt werden können.

Untrainierte sollten mit zwei Intervallen an zwei Tagen pro Woche vorsichtig anfangen – mit Erholungszeit dazwischen. Das Training kann auf bis zu drei Tage in der Woche mit jeweils sechs Intervallen gesteigert werden. Während der Belastung wird Blut abgesaugt, bei Entspannung schießen Blut und Sauerstoff in den

Schwellkörper zurück. Das stimuliert über biochemische Prozesse den Aufbau der wichtigen Zellen.

#### **Beckenbodentraining unterstützt Potenz**

Daneben kann gezieltes Beckenbodentraining hilfreich sein: Das, was Frauen nach einer Schwangerschaft hilft, wirkt bei Männern als natürliches Potenzmittel. Denn im Beckenboden liegen die Potenzmuskeln, die funktionell mit den Schwellkörpern im Glied verbunden sind.

#### **Potenzfördernde Ernährung**

Wer zu viele Pfunde auf den Rippen hat, profitiert besonders von einer Gewichtsreduktion. Vor allem das Fett im Bauchraum zwischen den Organen muss schmelzen, denn es produziert große Mengen an störenden Hormonen.

Generell sollten Betroffene wenig Süßes zu sich nehmen und ihren Fleischkonsum reduzieren. Stattdessen lieber viel blau-rotes Gemüse und Beeren wie Rotkohl, rote Zwiebeln, Blaubeeren und Brombeeren essen: Eine Studie bestätigt die durchblutungsfördernde Kraft der darin enthaltenen Anthozyane. Außerdem ist erwiesen, dass der Eiweißbestandteil L-Arginin ähnlich wirkt wie Viagra: Er hilft, die Gefäße zu erweitern und den Blutfluss zu steigern. L-Arginin findet sich vor allem in Kürbiskernen, Erdnüssen und Mandeln, Rindfleisch, Thunfisch, Huhn und Linsen.

#### **Sexualität leben – auch ohne Erektion**

In Gesprächen können Sexualtherapeutinnen oder -therapeuten ihren Patienten helfen, einen neuen Umgang mit der Sexualität zu finden. Sexualität hat viel mit Bewertungen und Erwartungen zu tun – da lässt sich Einiges lernen und verändern: Wenn die Partnerin oder der Partner verständnisvoll ist, lässt sich die Zweisamkeit auch ohne Erektion genießen.

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

**Prof. Dr. Frank Sommer**, Urologe, Klinikdirektor Männergesundheit Zentrum für Operative Medizin Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52 20246 Hamburg (040) 428 03-47 83 [www.uke.de/kliniken-institute](http://www.uke.de/kliniken-institute)

**Dr. Viola Kürbitz**, Urologin, Sexualmedizinerin Woltersdamm 13 26655 Westerstede (04488) 520 29 90 <https://uro-ammerland.de/>

### **3 BANDSCHEIBENVORFALL IN DER HALSWIRBELSÄULE: WANN IST EINE OP NÖTIG?**

Ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule macht sich häufig durch Nackenschmerzen bemerkbar, die bis in die Arme ausstrahlen. Helfen Übungen und Medikamente nicht weiter, kann eine Operation nötig sein.

Ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule (HWS) ist besonders schwerwiegend: Durch einen Unfall, Überlastung und Verschleiß kann es zu Rissen in der festen Hülle in den fünf Bandscheiben im Halswirbelbereich kommen. Der weiche Kern tritt heraus und kann auf das Rückenmark oder die abgehende Nervenwurzel drücken. Meistens reicht eine konservative Behandlung mit Übungen und Medikamenten aus, doch in einigen Fällen ist eine Operation unvermeidbar.

#### **Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall?**

Die Bandscheiben liegen wie Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern und verteilen den Druck gleichmäßig auf die gesamte Wirbelsäule. Sie bestehen aus einem Faserring aus Bindegewebe und einem Gallertkern im Inneren des Rings. Wird der Faserring spröde und rissig, kann der Gallertkern austreten und den Nerv bedrängen. Die Folge: Der Nerv entzündet sich, schwillt an.

Ab einem gewissen Alter sind Bandscheibenvorfälle ganz normal: Über 40 gibt es kaum jemanden, bei dem die äußeren Faserringe der Bandscheiben nicht geschädigt sind. Auch erbliche Faktoren können bei der Entwicklung von Bandscheibenproblemen eine Rolle spielen. Die meisten Bandscheibenvorfälle haben keine Relevanz, weil der Körper die dadurch resultierenden Störungen selbst kompensieren kann. Symptome für einen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule

Die Symptome eines HWS-Bandscheibenvorfalles sind abhängig davon, in welcher Höhe der Halswirbelsäule der Vorfall liegt und ob er mittig auf das Rückenmark oder seitlich auf einen Ast der Spinalnerven drückt:

- Nackensteife und Nackenschmerzen (Schulter-Nacken-Schmerz)
- Ausstrahlende Schmerzen in Kopf, Arm, Hand und Finger

- Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Hand oder Arm
- Schwäche oder Lähmung der Armmuskulatur
- schlimmstenfalls Gangstörungen und Lähmungen der Beine

Jeder Spinalnerv der Halswirbelsäule versorgt eine bestimmte Armregion mit sensorischen und motorischen Impulsen. Anhand der Symptome können Ärztinnen und Ärzte auf den betroffenen Teil der Halswirbelsäule schließen. Drückt der Bandscheibenvorfall auf die Nervenwurzel, kommt es zu Kribbeln und Schmerzen in den Armen. Drückt er mittig auf das Rückenmark, können Gangstörungen oder sogar Lähmungen in den Beinen auftreten. Am häufigsten tritt ein HWS-Bandscheibenvorfall im unteren Teil der Halswirbelsäule auf.

#### Bei welchen Symptomen sofort zu Arzt oder Ärztin?

Es gibt Beschwerden und Warnsignale, bei denen Betroffene sofort eine Orthopädin oder einen Orthopäden beziehungsweise eine Klinik aufsuchen sollten:

- Lähmungserscheinungen oder sehr starke Schmerzen
- Wasserlassen und Stuhlgang sind gestört: unwillkürlicher Abgang von Harn oder Stuhl beziehungsweise Harnverhalt
- Gangunsicherheit oder Gleichgewichtsprobleme

#### Wann ist eine OP an der Halswirbelsäule nötig?

Ist im MRT oder Röntgenbild ein starker Bandscheibenvorfall mit deutlicher Kompression des Rückenmarks zu erkennen oder bessern sich Beschwerden mit konservativer Therapie nicht, ist eine OP unausweichlich. Dabei wird in der Regel von vorne über einen Hautschnitt nahe dem Kehlkopf die geschädigte Bandscheibe entfernt – in seltenen Fällen erfolgt der Eingriff von der Rückseite.

Anstelle der Bandscheibe wird entweder eigenes Knochenmaterial oder eine Bandscheibenprothese eingesetzt. Im Gegensatz zur Versteifung des betroffenen Wirbelabschnitts mit Knochenmaterial, erhält eine Prothese die vollständige Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

Sind die umgebenden Wirbelkörper und Bandscheiben gesund, wird anstelle der geschädigten Bandscheibe meist eine Prothese aus Titan eingesetzt. Sie erhält die vollständige Beweglichkeit der Halswirbelsäule. Ist die Halswirbelsäule bereits verschlissen, wird der

betroffene Wirbelabschnitt in der Regel versteift. Bereits am Tag der OP dürfen sich Betroffene im Bett aufsetzen. In den ersten Tagen müssen sie sich mit einer Halskrause schützen. Je nach körperlicher Konstitution können sie nach zwei bis vier Tagen die Klinik verlassen und mit Reha-Maßnahmen beginnen.

#### EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

**Prof. Dr. Oliver Heese**, Chefarzt Klinik für Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie Leiter Onkologisches Zentrum Helios Kliniken Schwerin Wismarsche Straße 393-397 19049 Schwerin (0385) 520 27 50

[www.helios-gesundheit.de/kliniken/schwerin](http://www.helios-gesundheit.de/kliniken/schwerin)

**Prof. Dr. med. Markus Quante**, Chefarzt Klinik für Wirbelsäulenchirurgie und Skoliosezentrum Schön Klinik Neustadt Am Kiebitzberg 10 23730 Neustadt in Holstein (04561) 54-0

[www.schoen-klinik.de/neustadt/fachzentren-institute](http://www.schoen-klinik.de/neustadt/fachzentren-institute)

#### WEITERE INFORMATIONEN:

##### Deutsche Schmerzliga e.V.

Postfach 740123 60570 Frankfurt am Main  
Tel. (069) 13 82 80 22 (Mo., Mi., Fr. 9-11 Uhr)

[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

##### Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Stader Straße 6 27432 Bremervörde [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

##### Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. (DGSS)

[www.dgss.org](http://www.dgss.org)

##### Patientenleitlinie Rücken- und Kreuzschmerzen (Lumbalgie)

[www.patientenleitlinien.de](http://www.patientenleitlinien.de)

##### Deutsche Wirbelsäulengesellschaft

[www.dwg.org](http://www.dwg.org)

## 4

### FATBURNER:

#### GEFAHR STATT GEWICHTSVERLUST

Freiverkäufliche Fatburner versprechen, beim Abnehmen zu helfen. Die Wirksamkeit der Präparate ist allerdings nicht belegt. Im Gegenteil: Einige Inhaltsstoffe können sogar der Gesundheit schaden.

Sie versprechen den schnellen Weg zur Strandfigur: Freiverkäufliche „Fatburner“ sollen durch Anregung der körpereigenen Fettverbrennung und des Stoffwechsels die Pfunde schmelzen lassen. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Belege, dass die Präparate die Fettverbrennung ankurbeln. Seit einem Urteil des Bundesgerichtshofs im Januar 2022 dürfen Hersteller Nahrungsergänzungsmittel nicht mehr unter der Bezeichnung Fatburner verkaufen oder bewerben.



### Welche Risiken bergen Fatburner?

Hersteller müssen in Studien die Wirksamkeit ihrer Fatburner belegen, um sie als solche bezeichnen zu dürfen. Da sie die Produkte nicht mehr Fatburner nennen dürfen, vertreiben viele Hersteller die Mittel unter anderen Namen wie Turbo-Burner oder Night Burn – vorwiegend im Internet. Viele der Inhaltsstoffe wirken vor allem auf das Herz-Kreislauf-System und können gefährliche Nebenwirkungen auslösen. Bluthochdruck, Schlafstörungen, Herzrasen oder Leberschäden sind mögliche Risiken. Das gilt auch für rein pflanzliche Produkte.

### Welche Inhaltsstoffe enthalten Fett-weg-Pillen?

Als Fatburner vertriebene Nahrungsergänzungsmittel sind unterschiedlich zusammengesetzt. Viele der enthaltenen Substanzen sind nicht ausreichend untersucht, manche sind für die Verwendung in Lebensmitteln – dazu gehören auch Nahrungsergänzungsmittel – gar nicht zugelassen. Ein besonderes Risiko besteht, wenn die Substanzen nicht oder in falscher Dosierung auf der Verpackung deklariert sind. Besondere Vorsicht ist bei Produkten geboten, die im Internet aus unsicheren Quellen oder aus dem Ausland bestellt werden.

- **Hydroxycitronensäure (HCA)** wird aus der indischen Gewürzpflanze *Garcinia Cambogia* gewonnen. Diese soll ein Enzym des Fettstoffwechsels hemmen können, was dazu führt, dass kein neues Fett gebildet wird. *Garcinia Cambogia* wird in der ayurvedischen Medizin zur Verdauungsanregung empfohlen. Es gibt aber keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass die Frucht oder der aus ihr gewonnene Extrakt Einfluss auf die menschliche Fettverbrennung hat. Dafür sind jedoch die Nebenwirkungen umfangreich dokumentiert: So können bereits geringe Dosen zu Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden führen – und die Wirksamkeit von Diabetes- und Asthma-Medikamenten sowie Blutgerinnern verringern. In der medizinischen Fachliteratur berichten Expertinnen und Experten immer wieder über Fälle, in denen *Garcinia Cambogia* in Dosierungen, wie sie in Abnehmpräparaten verwendet werden, zu schwerem Leberschaden geführt hat. In Tierversuchen haben hochdosierte HCA-Extrakte zu Schäden an den Hoden der Versuchstiere geführt.
- **Undaria pinnatifida** ist eine aus dem Süden Asiens stammende Braunalge. In der japanischen Küche

ist sie als **Wakame** bekannt. In Fatburner-Präparaten ist sie häufig in Kombination mit anderen pflanzlichen Inhaltsstoffen enthalten. Wakame-Algen liefern sehr viel Jod, was besonders Menschen schadet, die an einer Schilddrüsen-Funktionsstörung leiden. Eine hohe Dosis Jod produziert zu viele Schilddrüsenhormone, was zu einer Entgleisung des Stoffwechsels und Herz-Rhythmusstörungen führen kann.

- **Koffein** bzw. **koffeinhaltigen Zutaten** wie Guarana, Grüntee- oder Kaffeeextrakt sind in zahlreichen Fatburner-Produkten enthalten. Bislang ist nicht ausreichend durch wissenschaftlich unabhängige Studien am Menschen belegt, dass sie eine Wirkung auf die Fettverbrennung haben. Zu hoch dosiert können die Substanzen zu Herzrasen, Muskelzittern und erhöhter Reizbarkeit führen.
- **Synephrin** kommt natürlicherweise unter anderem in der Bitterorange (auch Pomeranze oder *Citrus Aurantium*) vor. In Fatburnern ist es häufig zusammen mit Koffein bzw. koffeinhaltigen Zutaten wie Guarana, Grüntee- oder Kaffeeextrakt enthalten. Beide Stoffe wirken auf das Herz-Kreislauf-System und können sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. Die Folge kann eine Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks sein. Da hohe Dosierungen vom Bundesamt für Risikobewertung (BfR) als nicht sicher eingestuft werden, sollten generell mit einem Nahrungsergänzungsmittel nicht mehr als 6,7 mg Synephrin pro Tag aufgenommen werden. In vielen Produkten wird diese Menge aber deutlich überschritten.
- In einigen Präparaten kommen Extrakte aus der Pflanze **Tribulus terrestris (Erdstachelnuss)** zum Einsatz. Nahrungsergänzungsmittel mit *Tribulus terrestris* sollen die Testosteronproduktion bei Männern ankurbeln und für mehr Muskelmasse sorgen. Es gibt nur wenige Studien am Menschen und diese liefern kaum Belege für einen Nutzen.
- **Tribulus terrestris, Carnitin** und **Piperin** aus Pfefferextrakten können ebenfalls in Fatburnern enthalten sein. Laut BfR sollten Erwachsene jedoch nicht mehr als 2 Milligramm isoliertes Piperin pro Tag über Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen.

### Semaglutid und Liraglutid können bei krankhaftem Übergewicht helfen

Es gibt Präparate, mit denen man in drei bis sechs

Monaten bis zu 15 Prozent Gewicht verlieren kann: Abnehmspritzen mit dem Wirkstoff Semaglutid oder Liraglutid, eigentlich Diabetes-Medikamente, können krankhaft übergewichtige Menschen beim Abnehmen unterstützen. Aber auch diese Medikamente verbrennen kein Körperfett, sondern verstärken das Sättigungsgefühl und sorgen dafür, dass sich der Magen langsamer entleert.

Verschrieben werden die Spritzen derzeit nur im Rahmen einer Adipositas-Therapie und werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Wenn die Betroffenen nicht parallel eine Ernährungs- und Bewegungstherapie machen, nehmen sie nach dem Absetzen der Spritzen wieder zu. Zudem kann es zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit und Erbrechen kommen. Darum brechen zehn Prozent der Betroffenen die Therapie vorzeitig ab. Auf freiverkäufliche Fatburner besser verzichten. Ohne Verzicht mühelos abnehmen zu können, wie die Hersteller von Fatburnern oder Fett-weg-Pillen versprechen, klingt verlockend – doch es fehlen wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Präparate. Darum empfehlen Ärztinnen und Ärzte, auf Fatburner zu verzichten, vor allem auf Produkte aus unsicheren Quellen im Internet.

Gute Strategien zum Abnehmen sind hilfreicher als dubiose Pillen: kontrolliert und abwechslungsreich essen, regelmäßig Sport treiben und dabei Muskelgruppen gezielt trainieren.

Auch eine individuelle Ernährungsberatung kann helfen. Bei starkem Übergewicht sind Adipositas-Ambulanzen eine geeignete Anlaufstelle.

#### EXPERTINNEN ZUM THEMA:

**Birgit Steinke**, Apothekerin Rathaus Apotheke Bargteheide  
Rathausstraße 11 22941 Bargteheide (04532) 31 11  
[www.rathaus-apotheke-bargteheide.de](http://www.rathaus-apotheke-bargteheide.de)

**Dr. Clarissa Schulze zur Wiesch**, Oberärztin Adipositas-Ambulanz MVZ-Fachbereich Endokrinologie, Diabetologie, Adipositas und Lipide Ambulanzzentrum des UKE GmbH Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52  
20246 Hamburg (040) 74 10 - 0 [www.uke.de/kliniken-institute](http://www.uke.de/kliniken-institute)

**Julia Sausmikat**, Verbraucherzentrale NRW e.V.  
M. Sc. Ernährungswissenschaften Gruppe Lebensmittel und Ernährung Verbraucherzentrale NRW e.V. Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf [www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

## 5 HERZMUSKELVERDICKUNG ERKENNEN UND BEHANDELN

Eine Zunahme der Herzmuskelmasse, auch Herzmuskel-Hypertrophie genannt, führt zu einer starken Belastung des Herzens. Damit es nicht zu einer Herzschwäche kommt, muss die Ursache dringend behandelt werden.

Mehr Muskeln gelten meistens als erstrebenswert – doch beim menschlichen Herz ist das eine gefährliche Entwicklung. Normalerweise hat das erwachsene menschliche Herz ein Gewicht von rund 300 Gramm, und der Muskel, der die beiden Herzkammern trennt, misst elf Millimeter Stärke. Eine Zunahme der Herzmuskelmasse, Herzmuskel-Hypertrophie genannt, zeigt meist an, dass das Herz zu viel arbeiten muss. Gleichzeitig ist die körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Eine Ausnahme sind Leistungssportlerinnen und -sportler aus dem Ausdauerbereich. Bei ihnen führt eine Vergrößerung des Herzens zu besserer Leistungsfähigkeit.

#### Bluthochdruck meist Ursache für Herzmuskelverdickung

Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass die Muskelmasse der linken Herzkammerwand zunimmt. Der häufigste Auslöser ist Bluthochdruck. Der erhöhte Druck in den Arterien macht es für das Herz schwieriger, mit dem Pumpschlag die Aortenklappe aufzustoßen und das Blut in den Körper auszuwerfen. Das Herz versucht, diese erhöhte Anstrengung durch Muskelwachstum zu kompensieren.

Mögliche Ursache ist auch ein von Geburt an oder nach einer Herzentzündung verengter Übergang zur Hauptschlagader (Aorta). Denn ist die Herzklappe zu eng (Aortenklappen-Stenose) beziehungsweise der Durchfluss behindert, kann das Blut nicht problemlos aus der linken Herzkammer in den Körper strömen. Die Herzkammerwand reagiert auf den erhöhten Gegendruck und die verstärkte Anstrengung mit Muskelwachstum.

Nur in wenigen Fällen ist die rechte Herzkammer betroffen, etwa bei Lungengefäßhochdruck. Einen Sonderfall stellt die hypertrophe Kardiomyopathie dar: Hier ist der Herzmuskel aufgrund einer erblichen



Veranlagung verdickt. Die Erkrankung tritt familiär gehäuft auf.

#### **Symptome für eine Herzmuskel-Hypertrophie kommen schleichend**

Bei den meisten Menschen macht sich eine krankhafte Herzwandverdickung früher oder später durch eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit bemerkbar. Die Herzkammer kann nicht mehr genügend Blut aufnehmen, ihre Wand wird mit der Zeit nicht nur dicker, sondern auch steifer. Denn zwischen die Muskelfasern lagert sich auch nichtmuskuläres Fasergewebe ein. Die verringerte Elastizität des Muskels führt zu einer verminderten Pumpleistung, die sich oft als Kurzatmigkeit bemerkbar macht.

Weitere Symptome, die möglicherweise auf einen verdickten Herzmuskel hinweisen:

- Schwindel
- Ohnmachtsanfälle
- chronische Müdigkeit
- dicke Beine (Ödeme)
- häufiges Wasserlassen
- Herzrhythmusstörungen

#### **Beschwerden im fortgeschrittenen Stadium**

Im weiteren Verlauf treten die Symptome nicht nur unter Belastung, sondern auch im Ruhezustand auf. Ab einem Gewicht von etwa 500 Gramm können die Herzkranzgefäße das Herz nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen. Dieses Missverhältnis von Sauerstoffbedarf des Herzmuskels und Sauerstoffangebot äußert sich oft durch Brustschmerzen, bekannt als Angina pectoris. Spätestens jetzt besteht ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

#### **Hypertrophie zeigt sich oft im Ultraschall**

Eine Herzmuskel-Hypertrophie lässt sich in der Regel durch eine Ultraschalluntersuchung des Herzens erkennen. Liefert diese sogenannte Echokardiografie nicht genügend Erkenntnisse, kann die Ärztin oder der Arzt zusätzlich ein MRT (Magnetresonanztomografie) des Herzens anordnen.

Außerdem geben die Laborwerte einer Blutentnahme Aufschluss über mögliche Ursachen der Erkrankung. Bei Verdacht auf Bluthochdruck als Auslöser müssen sich Betroffene einer 24-Stunden-Blutdruckmessung unterziehen. Ob eine Schlaf-Apnoe die Herzmuskel-

verdickung bewirkt hat, lässt sich mit einem nächtlichen Screening ermitteln.

#### **Herzinsuffizienz durch rechtzeitige Behandlung verhindern**

Eine Herzwandverdickung lässt sich nicht rückgängig machen – mit Ausnahme des Sportlerherzens. Wird sie aber rechtzeitig erkannt, lässt sich mithilfe einer geeigneten Therapie ein Fortschreiten der Erkrankung aufhalten. Ohne Maßnahmen wird sich mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Herzinsuffizienz (Herzschwäche) entwickeln, die einen Herzinfarkt oder gar Herztod zur Folge haben kann.

Die Therapie richtet sich nach dem individuellen Auslöser für die Verdickung. Liegt ein Herzklappenfehler vor, wird dieser Defekt meistens durch einen operativen Eingriff behoben. Ist zu hoher Blutdruck die Ursache für die Herzmuskelverdickung, werden wahrscheinlich Medikamente gegen den Bluthochdruck verschrieben. Regelmäßiger Ausdauersport kann den Blutdruck dauerhaft senken. Belastungsspitzen gilt es dagegen zu vermeiden. Geeignet sind vier- bis fünfmal die Woche mindestens 30 Minuten Schwimmen, Laufen oder Wandern.

Auch Blutspenden wirkt bei vielen Menschen blutdrucksenkend. Deswegen kann es sinnvoll sein, drei- bis viermal im Jahr zur Blutspende zu gehen.

#### **Blutdruck mit gezielter Ernährung senken**

Gezielte Ernährung hilft, den Bluthochdruck in den Griff zu bekommen. Betroffene sollten mindestens zwei Liter täglich trinken und darauf achten, dass sie nicht mehr als drei Gramm Salz pro Tag zu sich nehmen. Außerdem tabu: Fertiggerichte, Weizen und Süßes. Stattdessen gehören vegetarische, eiweißreiche Gerichte mit entzündungshemmenden Gewürzen auf den Speiseplan. Zudem kann bei Übergewicht Intervallfasten positive Auswirkungen haben.

➔ 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)