

SENDUNG VOM 05.07.2022



- 1 ZECKEN:**
RICHTIG ENTFERNEN UND SICH DURCH
IMPFUNG SCHÜTZEN
- 2 SPORT BEI ARTHROSE:**
WIE BELASTUNG DIE KNIEGELENKE STÄRKT
- 3 HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT ERKENNEN
UND BEHANDELN**
- 4 WEIßER HAUTKREBS:**
VORSTUFEN ERKENNEN UND BEHANDELN
- 5 GINSENG:**
POSITIVE WIRKUNG AUF DIE SELBSTHEILUNG
DES KÖRPERS

1

ZECKEN: RICHTIG ENTFERNEN UND SICH DURCH IMPFUNG SCHÜTZEN

Zeckenstiche können Krankheiten übertragen. Die richtige Kleidung, Insektensprays und eine Impfung schützen. Mit speziellen Werkzeugen lässt sich die Zecke leicht entfernen.

Die häufigste Zeckenart in Deutschland ist der Gemeine Holzbock – lateinisch *Ixodes ricinus* genannt – aus der Familie der Schildzecken. Das rotbraune Tier ist 2,5 bis 4 Millimeter groß. Es krabbelt auf acht Beinen und trägt am schwarzen Kopf Kiefernklauen mit einem Stachel. Der Holzbock befällt ganz unterschiedliche Wirtstiere, zum Beispiel Rehe, Rotwild, Hunde oder Katzen, aber auch Menschen. Meist warten die Parasiten etwa einen Meter über dem Boden auf Nahrung – auch in gepflegten Parkanlagen oder Gärten in der Stadt. In Sekundenbruchteilen klammern sie sich an vorbeikommenden Lebewesen fest. Springen oder gar von Bäumen fallen können Zecken nicht, notwendig ist ein direkter Kontakt.

Zeckenbiss oder Zeckenstich: Was ist richtig?

Durch Kleidung stechen Zecken nicht, sie klammern sich zunächst daran fest. Dann gehen die Sauger auf die Suche nach einer gut durchbluteten, leicht feuchten Hautstelle. Ist diese gefunden, öffnen die Tiere mit ihren Mundwerkzeugen (Cheliceren) die Haut und bohren ihren Stechrüssel (Hypostom) in das Gewebe hinein, um zu saugen. Der Speichel verhindert, dass das Blut gerinnt und die Wunde verschließt. Deshalb spricht man nicht von einem Zeckenbiss, sondern von einem Zeckenstich. Um sich vollzusaugen, benötigen die Tiere viel Zeit. Bei erwachsenen Zecken kann das bis zu acht Tage dauern. Dabei schwellen sie an und werden mehr als einen Zentimeter groß.

Zecken entfernen: Am besten mit Pinzette, Zange oder Karte

Eine Zecke, die in die Haut gestochen hat, muss so schnell wie möglich entfernt werden. Dazu die Zecke mit einer spitzen Pinzette oder einer speziellen Zeckenkarte dicht über der Haut fassen und vollständig herausziehen. Dabei leicht rütteln. Besonders leicht funktioniert die Entfernung mit einer sogenannten Zeckenkarte. Beide Werkzeuge sind in Apotheken erhältlich. Steht kein Werkzeug zur Verfügung, mit

den Fingernägeln oder einem Faden arbeiten. Falls vorhanden, eine Lupe verwenden. Den Körper des Tieres nicht quetschen oder drücken. Das Tier vor dem Entfernen nicht töten. Die Einstichstelle anschließend gründlich desinfizieren und markieren oder fotografieren, um spätere Rötungen zuordnen zu können. Zeckenschutz: Lange Kleidung und DEET- oder Icaridin-Sprays

Damit Zecken gar nicht erst eine Chance haben, ist es sinnvoll, beim Spaziergang in der Natur lange Hosen zu tragen und die Enden der Hosenbeine in die Socken zu stecken. Zeckensprays mit DEET und Icaridin seien nur in Kombination mit anderen Schutzmaßnahmen wirkungsvoll, warnen Verbraucherschützer. Bis die Zecke zusticht, können Stunden vergehen: häufig genug Zeit, um sie zu entdecken. Nach einem Ausflug sollte man die Kleidung ausschütteln und den Körper nach Zecken absuchen – auch an verdeckten Stellen. Zum Schutz vor Zeckenstichen und Infektionen gehören:

- Helle Kleidung tragen, die die Haut möglichst vollständig bedeckt.
- Zugänge verschließen: Hemd in die Hose und Hosenbeine in die Socken stecken.
- Anti-Zeckemittel (Repellent) mit den Wirkstoffen DEET oder Icaridin auf die Haut auftragen. Wichtig hierbei: Die Mittel alle zwei bis drei Stunden neu auftragen. Der von einigen Herstellern versprochene achtstündige Schutz ist nicht realistisch.
- Zeckenpinzette, Zeckenzange oder Zeckenkarte zum sicheren Entfernen mitnehmen.
- Kleidung ausschütteln, am besten über der hellen Badewanne, so sind die Zecken gut sichtbar.
- Körper nach Zecken absuchen: Auch geschützte Hautstellen wie Achseln, Bauchnabel, Kopfhaut, Leisten oder den Genitalbereich genau betrachten.
- Rechtzeitige FSME-Impfung bei Reisen in Risikogebiete: Für den vollen Impfschutz sind in der Regel drei Impfungen erforderlich.

Krankheiten durch Zeckenstiche: Borreliose und FSME

Der Zeckenstich selbst ist für Menschen ungefährlich, allerdings können dabei Krankheitserreger übertragen werden: unter anderem das Bakterium *Borrelia burgdorferi*, das Borreliose auslösen kann, sowie das Virus für Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

Lyme-Borreliose: Nach Zeckenstich auf Wanderröte achten

Lyme-Borreliose ist weit verbreitet und kommt in ganz Deutschland vor – nach Schätzungen erkranken pro Jahr mehrere Zehntausend Menschen daran. Mittlerweile trägt jede dritte Zecke hierzulande den Erreger der Borreliose in sich. Mit regionalen Schwankungen geben infizierte Zecken das Bakterium an bis zu 5,6 Prozent der Gestochenen weiter. Das Übertragungsrisiko ist zunächst sehr gering, steigt aber nach zwölf Stunden Saugzeit deutlich an. Dann ist das Tier schon erkennbar angeschwollen. Maximal 1,4 Prozent der Gestochenen erkranken laut Robert Koch-Institut an Borreliose.

Die Symptome sind vielfältig und beginnen meist wie bei einer Grippe mit Abgeschlagenheit, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Fieber oder Nachtschweiß. Als Komplikation kann eine Neuroborreliose mit Nervenschmerzen und Lähmungen auftreten. Die Diagnose der Krankheit ist oft schwierig. Haben infizierte Antikörper gebildet, lassen sich diese über einen Bluttest nachweisen.

Als sicherer Hinweis auf Borreliose gilt die sogenannte Wanderröte, die bei rund 90 Prozent der Infektionen – auch noch Wochen später – um die Einstichstelle auftritt und sich vergrößert. Derartige Stellen sollte man umgehend Ärztin oder Arzt zeigen. Eine diagnostizierte Borreliose wird mit Antibiotika behandelt. Derzeit gibt es noch keine Impfung gegen die Krankheit. Forschende entwickeln aber derzeit einen speziellen Impfstoff, der dabei helfen soll, den Zeckenstich frühzeitig zu entdecken.

FSME-Risikogebiete: Impfung schützt vor Hirnhautentzündung

Die zweite bekannte Krankheit, die Zecken übertragen können, hat eine wesentlich geringere Verbreitung: Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Pro Jahr erkranken daran in Deutschland einige Hundert Menschen. Das Robert Koch-Institut zeigt auf einer Karte die betroffenen Risikogebiete. Neben Süddeutschland gehören dazu der niedersächsische Landkreis Emsland, Österreich, Osteuropa und Skandinavien. Durch den Klimawandel ändert sich das Verbreitungsgebiet der Zecken: Je mehr milde Winter wir haben, desto weiter breiten sich die Zeckenstämme, die FSME tragen, auch nach Norden aus. Hinzu kommen neue Zeckenarten, wie die oft als Auwaldzecke be-

zeichnete Wiesenzecke. Auch sie kann FSME übertragen. Allerdings sticht sie Menschen nur sehr selten. Etwa zehn Tage nach einer Infektion mit FSME treten Symptome auf, die zunächst denen einer Grippe mit Glieder- und Kopfschmerzen sowie Fieber ähneln. Bei rund zehn Prozent der Betroffenen entzündet sich dann die Hirnhaut, in schweren Fällen auch Gehirn und Rückenmark. Es gibt kein Medikament, das gezielt gegen das FSME-Virus wirkt. Ärztinnen und Ärzte können in schweren Fällen nur die Symptome behandeln, wie zum Beispiel Krampfanfälle oder Kreislaufstörungen. Überwiegend heilt die Krankheit auch ohne Therapie vollständig aus. Bei älteren oder geschwächten Menschen kann sie allerdings tödlich sein. Weil es sich um eine Viruserkrankung handelt, bleiben Antibiotika wirkungslos. Gegen FSME gibt es eine mehrstufige Impfung, die guten Schutz bietet, aber regelmäßig aufgefrischt werden muss. Wer viel in Feld, Wald und Wiesen unterwegs ist oder gar in Risikogebieten Urlaub macht, sollte rechtzeitig an den FSME-Impfschutz denken.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Priv.-Doz. Dr. Kurt-Wolfram Sühs, Oberarzt Klinik für Neurologie Medizinische Hochschule Hannover (MHH)
Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover
www.mhh.de/neurologie

Prof. Dr. med. vet. Christina Strube, Direktorin Institut für Parasitologie Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover
Bünteweg 17 30559 Hannover
www.tiho-hannover.de/kliniken-institute

2 SPORT BEI ARTHROSE: WIE BELASTUNG DIE KNIEGELENKE STÄRKT

Bei Arthrose im Knie, der sogenannten Gonarthrose, galt intensiver Sport lange als tabu. Doch eine Studie zeigt: Bewegung kann die Kniegelenke sogar stärken und Arthrose vorbeugen. Welche Sportarten sind geeignet?

Bei einer Arthrose im Knie (Gonarthrose) haben Ärzte und Ärztinnen lange Zeit von Sportarten mit hoher und intensiver Belastung („high impact“) abgeraten – zum Beispiel von Basketball, Tennis, Joggen oder Tanzen. Medizinerinnen und Mediziner befürchteten, dass diese Sportarten vor allem die Kniegelenke zu sehr

belasten. Doch neue Untersuchungen zeigen, dass Sport das Arthrose-Risiko sogar senken kann.

Studie: Bewegung senkt Arthrose-Risiko

Forschende aus Chicago haben untersucht, welchen Einfluss Sport auf das Arthrose-Risiko hat. Sie haben dafür über zehn Jahre fast 1.200 Personen mit einem Arthrose-Risiko begleitet, viele waren beispielsweise übergewichtig. Am Ende der Untersuchung konnten die Forschende bei 13 Prozent der Studienteilnehmenden im Röntgenbild eine Kniegelenksarthrose nachweisen.

Um herauszufinden, welche Faktoren das Arthrose-Risiko erhöhen, haben die Forschenden die Probanden in vier Gruppen eingeteilt:

- Gelegenheitssportler
- aktive Sportler
- Athleten
- Nichtsportler

Das Ergebnis war eindeutig: Die Gelegenheitssportler und aktiven Sportler hatten das geringste Risiko, eine Arthrose zu entwickeln. Bei den Nichtsportlern lag das Arthrose-Risiko mit 15 Prozent über dem Durchschnitt. Nur die Athleten konnten ihr Arthrose-Risiko weder verringern noch erhöhen. Das bedeutet, dass auch intensiver und belastender Sport das Entstehen einer Arthrose nicht begünstigt.

Wie Arthrose im Knie entsteht

Arthrose im Knie kann durch fehlende Bewegung entstehen. Denn dadurch kommt es zu einem Abbau der Muskulatur. Die Folge ist eine Instabilität des Kniegelenks und eine daraus resultierende Fehlbelastung des Knorpels, der auf Dauer Schaden nehmen kann. Weitere Faktoren können das Entstehen einer Arthrose fördern:

- Verletzungen, falsche Behandlungen und zu frühe Belastung
- Übergewicht
- angeborene Fehlstellungen, zum Beispiel X-Beine

Dieser Sport ist bei Arthrose erlaubt

Mit Arthrose im Knie sind fast alle Sportarten erlaubt. Wichtig dabei:

- Jeder Erkrankte muss sein individuelles Maß finden. Beim Sport sollten keine Schmerzen auftreten.

- Vorteilhaft ist es, wenn die Sportart schon vor der Erkrankung ausgeübt wurde. Dann kennt der Körper die Bewegungsmuster, gefährliche Situationen können besser erkannt und vermieden werden.
- Kontaktsportarten wie Fußball haben ein höheres Verletzungsrisiko – und bergen damit die Gefahr, dass sich die Arthrose verschlimmert.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Helge Riepenhof, Chefarzt Zentrum für Rehabilitationsmedizin und interdisziplinäre Sportmedizin
BG Klinikum Hamburg Bergedorfer Straße 10
21033 Hamburg www.bg-kliniken.de/klinikum-hamburg
Priv.-Doz. Dr. Matthias Krause, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Zentrum für Operative Medizin
Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52 20246 Hamburg www.uke.de/kliniken-institute

3 HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT ERKENNEN UND BEHANDELN

Eine Histaminunverträglichkeit wird oft als Allergie angesehen, ist aber eine Stoffwechselstörung. Wer Histamin nicht richtig abbauen kann, leidet unter Symptomen wie Bauchkrämpfen oder Hautrötungen. Histamin kommt in vielen Lebensmitteln und im menschlichen Organismus vor. Im Körper aktiviert es als Gewebshormon (Botenstoff) zum Beispiel die Verdauung, senkt den Blutdruck und ist an der Immunabwehr beteiligt. Eine Unverträglichkeit gegenüber Histaminen (Histaminintoleranz, HIT) wird oft als Allergie angesehen, doch tatsächlich handelt es sich um eine Stoffwechselstörung. Häufig wird auch von einer „Histaminintoleranz“ oder „HIT“ gesprochen, doch auch das ist nicht ganz richtig, denn eine „Intoleranz“ bedeutet in der Regel, dass bestimmte Enzyme oder Transportproteine fehlen, was in diesem Fall nicht zutrifft.

In Lebensmitteln bildet sich Histamin vor allem bei der Lagerung und Reifung von eiweißreichen Produkten. Bei einer Histaminunverträglichkeit, so die Annahme, funktionieren im Verdauungssystem bestimmte Enzyme wie die Diaminoxidase (DAO) nicht richtig, die Histamin und ihm verwandte Stoffe (biogene Amine) im Darm abbauen sollen. So bleibt zu viel Histamin erhalten und bereitet den Betroffenen Probleme.

Symptome bei einer Histaminunverträglichkeit

Da sie Histamine im Körper nicht richtig abbauen können, leiden viele Betroffene – typischerweise sofort nach dem Essen – unter Bauchkrämpfen, Durchfällen, Übelkeit, Hautrötungen, Schwindel, Herzrasen, mitunter sogar Atemnot und Kreislaufproblemen. Auch bei der Entstehung bestimmter Erkrankungen wie etwa kleinen Geschwüren der Mundschleimhaut (Aphthen) spielen Histamine oder histaminfreisetzende Stoffe aus der Nahrung eine wichtige Rolle.

Mögliche Ursachen: Infekte, Lebensmittel, Medikamente

Infekte, zum Beispiel Darminfekte, aber auch sehr reichlicher Verzehr histaminhaltiger oder Histamin freisetzender Lebensmittel (sogenannter Liberatoren) können eine Unverträglichkeit hervorrufen oder verstärken. Auch bestimmte Medikamente zum Schleimlösen oder zur Blutdrucksenkung sowie einige Schmerzmittel und Antidepressiva können eine Histaminunverträglichkeit fördern.

Diagnostik einer Histaminintoleranz ist kompliziert

Es gibt kein diagnostisches Verfahren, das eine Histaminunverträglichkeit nachweisen kann. Selbst der DAO-Wert im Blut gibt darüber keinen Aufschluss, weil die Zusammenhänge sehr komplex sind. Der Weg zur Diagnose führt daher über Diät und Provokation. Im ersten Schritt müssen aber zunächst andere Krankheiten ausgeschlossen werden, die ähnliche Symptome hervorrufen. Dazu gehören vor allem Colitis ulcerosa, Zöliakie, Reizdarm-Syndrom (RDS) oder Krebs.

Dann folgt die eigentliche Diagnostik durch systematisches Weglassen bestimmter Nahrungsmittel über mehrere Wochen und anschließende Provokation durch gezielten Verzehr dieser Nahrungsmittel. Reagiert der Körper darauf, steht die Diagnose fest.

Ernährungstagebuch hilft bei der Diagnostik

Die Menge an Histamin, die Menschen mit Unverträglichkeit beschwerdefrei aufnehmen können (Toleranzschwelle), ist individuell verschieden. Am besten ist es, für einige Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin wird notiert, was gegessen und getrunken wird und ob danach Beschwerden auftreten. Eine Ernährungsfachkraft kann helfen, die individuelle Histaminverträglichkeit festzustellen und einen Kost-

plan zu entwerfen, der zu den persönlichen Essensvorlieben passt. Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung am besten mit Hausärztin, Hausarzt oder Ernährungsmediziner bzw. -medizinerin besprochen werden.

Allgemeine Empfehlungen bei Histaminunverträglichkeit:

- Verzehren Sie Lebensmittel so frisch wie möglich.
- Verzichten Sie lieber auf histaminreiche Nahrung wie geräucherte, getrocknete oder eingesalzene Fisch- und Wurstwaren.
- Meiden Sie generell bestimmte Fischarten und auch bestimmte Käsesorten sowie fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Essiggurken).
- Schränken Sie Ihren Verzehr von Histaminliberatoren (Schokolade, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Alkohol etc.) stark ein.
- Schränken Sie gegebenenfalls auch den Verzehr von Lebensmitteln ein, die reich an biogenen Aminen sind, falls Sie auch darauf reagieren (Bier, Spätlese-Weine, bestimmte Käsesorten etc.).
- Verderbliches nie ungekühlt liegen lassen, nicht einmal für wenige Minuten! Erwärmen Sie Lebensmittel aus dem Kühlschrank nicht erst auf Zimmertemperatur.
- Tiefgekühlte Lebensmittel sofort weiterverarbeiten beziehungsweise verbrauchen.
- Essensreste möglichst unmittelbar einfrieren.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol, insbesondere auf Rotwein.
- Meiden Sie Geschmacksverstärker. Glutamate (E620-E625) finden sich häufig in Fertigprodukten, vor allem in salzigen beziehungsweise herzhaften wie Tütensuppen, Soßen oder Chips.

Medikamente zur Linderung der Symptome

Lässt sich der Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel einmal nicht vermeiden, können Antihistaminika die Symptome lindern. Manchen Menschen hilft die Einnahme von Diaminoxidase (DAO) in Kapselform mit den Mahlzeiten, eine Wirkung ist wissenschaftlich nicht belegt.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Barbara Berg-Drewniok, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten | Hautarztpraxis am Blankeneser Bahnhof Sülldorfer Kirchenweg 2 22587 Hamburg (0 40) 41 12 55 66-0 www.hautarztpraxis-blankenese.de

Priv.-Doz. Dr. Viola Andresen, MSc, Leitende Ärztin Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus Orchideenstieg 14 22297 Hamburg (040) 511 25-5001 www.ikaneum.de

Annegret Doden, Leiterin Ambulante Ernährungsberatung Ikaneum am Israelitischen Krankenhaus Orchideenstieg 14 22297 Hamburg (040) 511 25-5001 www.ikaneum.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Informationsseiten aus Österreich zu Histaminintoleranz
Leitlinie der Fachgesellschaften zum Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenem Histamin

4

WEIßER HAUTKREBS:

VORSTUFEN ERKENNEN UND BEHANDELN

Weißer Hautkrebs tritt häufiger auf als schwarzer. Werden Basalzellkarzinome und Plattenepithelkarzinome rechtzeitig erkannt, sind die Heilungschancen gut. Ursache ist oft intensive Sonnenbestrahlung. Pro Jahr erkranken mehr als 200.000 Menschen in Deutschland an einem weißen Hautkrebs, auch heller Hautkrebs genannt. Er kann überall am Körper entstehen, tritt aber vor allem dort auf, wo die Sonne oft auf die Haut trifft – an Kopf, Hals, Ohren, Händen und Armen. Der weiße Hautkrebs hat gute Heilungschancen und verläuft selten tödlich, ist aber trotzdem nicht ungefährlich.

UV-Strahlung erhöht Risiko: Wie viel Sonne ist zu viel?

Setzen sich Menschen jahrelang ohne Schutz, also ohne Sonnencreme oder Kleidung, der Sonne aus, kann sich weißer Hautkrebs entwickeln. Jede Minute in der Sonne, jeder Sonnenbrand summiert sich im Laufe des Lebens. Irgendwann sind die Hautzellen überlastet, Hautkrebs kann entstehen. Bis aus einer Zelle Krebs entsteht, braucht es etwa 20 bis 30 Jahre und relativ viele Sonnenbestrahlungen. Ist dieser Punkt erreicht, hat die gesamte Fläche diese UV-Energie abbekommen und das lässt sich nicht mehr rückgängig machen.

Ein einziger Sonnenbrand kann bis zu 100.000 Schäden in der Erbsubstanz hervorrufen, die entweder

repariert werden müssen oder zum Absterben der betroffenen Zelle führen. Mit immer mehr Sonneneinstrahlung und zunehmendem Alter nimmt die Reparaturfähigkeit der Zellen ab, sodass sich defekte Zellen vermehren und zu einem hellen Hautkrebs entarten können.

Aktinische Keratosen sind Vorstufen des Spinalioms

Knapp ein Viertel der Fälle von hellem Hautkrebs sind sogenannte Plattenepithelkarzinome oder Spinaliome und damit die zweithäufigste Form von hellem Hautkrebs in Deutschland. Das Plattenepithelkarzinom entwickelt sich aus der Plattenepithelschicht der Haut.

Zunächst bilden sich in der Regel Vorstufen, sogenannte aktinische Keratosen. Diese unscheinbaren, hautfarbenen Knötchen oder roten Flecken, an denen sich die Haut abschuppt, entstehen im Lauf der Jahre aufgrund der Sonnenbelastung. Mit zunehmendem Alter treten aktinische Keratosen immer häufiger auf. Hautärztinnen und -ärzte warnen, dass diese Hauterkrankung durch das veränderte Freizeit- und Reiseverhalten im Rentenalter immer mehr zunimmt und meist unterschätzt wird, denn aus jeder zehnten unbehandelten aktinischen Keratose entwickelt sich ein Spinaliom. Während sich die aktinische Keratose auf die oberste Hautschicht beschränkt, breitet sich das Spinaliom in tiefere Schichten aus.

Plattenepithelkarzinom (Spinaliom) kann Metastasen bilden

Anders als der besonders gefährliche schwarze Hautkrebs (Melanom) bleibt das Spinaliom aber in der Regel auf ein kleines Areal begrenzt und bildet nur in drei Prozent der Fälle Tochtergeschwülste (Metastasen) in anderen Körperregionen, vor allem in den Lymphknoten.

Um das Fortschreiten eines Plattenepithelkarzinoms zu verhindern, müssen verdächtige Stellen so früh wie möglich entdeckt und entfernt werden.

Basalzellkarzinom (Basaliom): Früherkennung erleichtert OP

Rund drei Viertel der hellen Hautkrebs-Formen sind die Basalzellkarzinome oder Basaliome. Der häufigste Hautkrebs-Typ entsteht aus der Basalzellschicht. Diese Hautkrebs-Form wächst langsam und bildet keine Metastasen, kann aber groß werden und sich in die

Tiefe fressen. Deshalb sollte ein Basaliom möglichst frühzeitig entfernt werden.

Basalzellkarzinome verdoppeln ihre Größe meist innerhalb von einem Jahr und je größer der Tumor ist, desto mehr müssen die Ärztinnen und Ärzte wegschneiden. Ein Sicherheitsabstand ist wichtig, damit kein Tumor-Rest in der Haut bleibt. So muss bei einem ein Zentimeter großen Tumor rundherum noch mindestens ein halber Zentimeter gesundes Gewebe mitentfernt werden. So bleiben oft entstellende Narben zurück, die bei einer frühzeitigen Operation viel kleiner ausgefallen wären.

Ist die Erkrankung sehr weit fortgeschritten, wächst der Tumor in Knorpel, Muskeln, Nerven und sogar in den Knochen hinein. Dann müssen zum Beispiel Teile der Nase oder des Ohres mitentfernt werden.

Jeder zweite Erkrankte bekommt innerhalb von drei Jahren einen weiteren hellen Hautkrebs. Deshalb müssen Betroffene immer wieder zur Nachsorgeuntersuchung gehen. Je stärker die Sonnenbelastung der Haut war, desto häufiger tritt der helle Hautkrebs wieder auf.

Weißer Hautkrebs frühzeitig erkennen

Wer raue Stellen bemerkt, die nicht von selbst wieder verschwinden und sich anfühlen wie Schmirgelpapier, sollte sie deshalb unbedingt zeitnah von Hautarzt oder -ärztin untersuchen lassen, um eine frühzeitige Behandlung zu ermöglichen. Hautärztinnen und -ärzte warnen, dass die meisten Betroffenen erst spät in die Praxis kommen, meist mit einem Jahr Verzögerung. Und dann sei die Behandlung viel aufwendiger und belastender, als sie es bei frühzeitiger Erkennung sein müsste.

Regelmäßige Kontrolle ist wichtig

Da die Sonnenschäden in der Regel nicht nur eine Stelle betreffen, treten sowohl Basaliome als auch Spinaliome häufig nach einiger Zeit wieder an neuen Stellen auf. Das Einzige, was dagegen hilft, ist eine regelmäßige Früherkennungsuntersuchung, um die Tumore rechtzeitig zu entdecken und zu entfernen. Besonders für die sogenannten BIPOC (Black, Indigenous and people of color) ist es wichtig, regelmäßig auf Hautveränderungen zu achten. Zwar erkranken sie aufgrund des höheren Melaninanteils seltener an Hautkrebs als Menschen mit heller Haut. Wenn sie betroffen sind, zeigen sich die Veränderungen aller-

dings weniger deutlich als auf heller Haut, so dass eine Diagnose häufig erst in einem fortgeschrittenen Stadium gestellt wird.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Julia Maerker-Stroemer, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter Krohnstieg 41-43 22415 Hamburg (0 40) 41 12 55 66-0 www.hautarztpraxis-langenhorn.de

Dr. Peter Mohr, Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Medikamentöse Tumortherapie, Palliativmedizin Hautkrebszentrum Elbe Klinikum Buxtehude Am Krankenhaus 1 21614 Buxtehude (0 4161) 703-0 www.elbekliniken.de/de/hautkrebszentrum-buxtehude

WEITERE INFORMATIONEN:

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Onko-Internetportal www.krebshilfe.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

Buschstraße 32 53113 Bonn (0 228) 72 99 00 www.krebshilfe.de

Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e.V.

Cremon 11 20457 Hamburg www.unserehaut.de

5

GINSENG:

POSITIVE WIRKUNG AUF DIE SELBSTHEILUNG DES KÖRPERS

Ginseng kann die Selbstheilung des Körpers fördern. Als Heilmittel wird er bei Allergien, Entzündungen und zur Unterstützung bei Krebstherapien eingesetzt. Welche Wirkung haben Kapseln und Tees mit Ginsengwurzel-Extrakt?

Die Ginsengwurzel gehört seit mehr als 2.000 Jahren zu den wichtigsten Heilmitteln der traditionellen asiatischen Medizin. Der Ginseng wirkt nicht direkt gegen Krankheiten, sondern soll die körpereigenen Selbstheilungskräfte mobilisieren.

Ginseng als Arzneimittel: Extrakt aus getrockneten Wurzeln

Die Ginsenoside zählen zu den gesunden sekundären Pflanzenstoffen. Sie stecken vor allem in den kleinen Neben- und Haarwurzeln. Während Ginseng in Asien auch als stärkende Suppe verzehrt wird, gilt er bei uns als Arzneimittel. Der wirksame Extrakt wird aus gewaschenen und anschließend getrockneten Ginsengwurzeln hergestellt, denn frischer Ginseng schimmelt innerhalb weniger Tage.

Medizinische Wirkung von Ginseng

Der Ginsengwurzel werden vielfältige Wirkungen zugeschrieben:

- Atemwegserkrankungen: Kanadische Forschende fanden heraus, dass Ginseng Erkältungen tatsächlich verkürzt und milder verlaufen lässt, außerdem die Symptome bei Asthma und Heuschnupfen lindert.
- Krebstherapien: US-amerikanische Studien haben gezeigt, dass Ginseng Krebskranken helfen kann, ihre Therapien besser zu verkraften. Ginseng lindert ihre bleierne Müdigkeit (Fatigue-Syndrom) und regt die Produktion von Glückshormonen an, die das Wohlbefinden steigern.
- Chronisch-entzündliche Erkrankungen: Ginsenoside wirken antibakteriell und antiviral. Wenn Ginseng-Präparate mindestens 1,5 Prozent Ginsenoside enthalten, können sie chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Rheuma deutlich mildern.
- Konzentration: Ginsenoside animieren Gehirnzellen, mehr Zucker aufzunehmen und können so helfen, sich besser zu konzentrieren und komplexer zu denken.

Dass Ginseng die Potenz des Mannes steigern könne, ist ebenso wenig belegt wie eine Wirksamkeit bei Wechseljahresbeschwerden der Frau oder ein lebensverlängernder Effekt.

Ginseng-Produkte: Kapseln wirksamer als Tee

Wirksame Extrakte werden in der Regel in Form von Kapseln angeboten. Tinkturen, Tees, Shampoos und Kosmetikprodukte sind dagegen eher Wellnessprodukte.

Mögliche Risiken und Nebenwirkungen bei Einnahme

Länger als drei Monate sollten Ginsengprodukte nicht eingenommen werden. Die Dosis sollte ein bis zwei Gramm Extrakt pro Tag nicht überschreiten. Mögliche Folgen bei einer Überdosierung:

- Bluthochdruck
- Schlaflosigkeit
- Durchfälle

Menschen mit Diabetes oder Bluthochdruck sollten vor der Einnahme von Ginsengpräparaten mit Arzt oder Ärztin sprechen. Und wer blutverdünnende Medikamente einnimmt, darf Ginsengextrakte nicht

verwenden, denn Ginsenoside verändern die Blutgerinnung.

Anbau und Ernte von Ginseng

Der Anbau der Waldpflanze erfordert viel Geduld: Ginseng wächst im Schatten, muss richtig bewässert werden und sechs Jahre reifen, bis die Wirkstoffe, die sogenannten Ginsenoside, in ausreichender Konzentration vorhanden sind. Im Herbst wird die Ginsengwurzel geerntet, nachdem der oberirdische Teil der Pflanze abgestorben ist.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Jörn Klasen, Facharzt für Innere Medizin, Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren, Dipl. Heilpädagoge
Medizinicum Hamburg (Othmarschen) Waitzstraße 5
22607 Hamburg (040) 89 38 40 www.medizinicum.de

Gesine Wischmann, Ginsengspezialistin Geschäftsführerin
FloraFarm GmbH Bockhorn 1 29664 Walsrode
(05162) 13 93 www.florafarm.de

Birgit Steinke, Apothekerin Rathaus Apotheke Bargteheide
Rathausstraße 11 22941 Bargteheide (04532) 31 11
www.rathaus-apotheke-bargteheide.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