



# SENDUNG VOM 03.01.2023

- 1 NUTRI-SCORE:**  
WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE  
LEBENSMITTELAMPEL?
- 2 TROCKENE AUGEN:**  
URSACHEN UND THERAPIE BEI SICCA-SYNDROM
- 3 ALKOHOLVERZICHT:**  
SO SCHNELL ERHOLEN SICH LEBER, HERZ  
UND MAGEN
- 4 WÄRMFLASCHE, HEIZDECKE,  
KIRSCHKERNKISSEN:**  
WELCHE WÄRME IST GESUND?

## 1 **NUTRI-SCORE:** WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE LEBENSMITTEL- AMPEL?

Mit dem Nutri-Score sollen gesunde Lebensmittel ganz leicht erkennbar sein. Was der Nutri-Score aussagt, welche Schwachpunkte er hat und warum er trotzdem hilfreich sein kann – ein Überblick. Auf immer mehr Lebensmitteln prangt inzwischen die Ernährungs- oder Lebensmittelampel des Nutri-Score. Mit unterschiedlichen Farben und Buchstaben soll dieser zeigen, in welchen Lebensmitteln sich viel Zucker oder Fett verstecken, sodass Verbraucherinnen und Verbraucher Produkte direkt vergleichen und sich so leichter für Lebensmittel mit einer besseren Nährstoff-Bilanz entscheiden können.

**Nutri-Score-Tabelle: Die Bedeutung der Stufen A bis E**  
Der Nutri-Score stammt aus Frankreich. Ende 2020 ist er in Deutschland eingeführt worden. Die Teilnahme der Hersteller ist freiwillig. Auf dem Label sieht man, wie verarbeitete Lebensmittel zusammengesetzt sind. Aber der Nutri-Score vergleicht nicht jedes Produkt mit anderen, sondern nur innerhalb einer

Produktgruppe, beispielsweise „Frühstücksflocken“. Wenn man im Supermarkt einkauft, kann man so auf einen Blick die Waren dieser Produktgruppe vergleichen. Lebensmittel mit einem großen „A“ auf grünem Grund sind vergleichsweise hochwertig, Produkte mit einem „E“ auf rotem Grund eher ungünstig. In die Bewertung fließen verschiedene Faktoren ein:

- Als problematisch gelten gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker und ein hoher Energiegehalt.
- Als positiv gelten Ballaststoffe, Proteine, Obst und Gemüse.

### **Positive Stoffe können negative ausgleichen**

Jeder Bestandteil wird mit gewichteten Punkten bewertet. Ein hoher Gehalt positiver Stoffe kann damit negative Inhalte ausgleichen, der exakte Anteil wird nicht genannt. Nicht bewertet werden unter anderem Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Zusatzstoffe, Süßstoffe und Aromen. Die Einordnung bezieht sich auf 100 Gramm des Nahrungsmittels, unabhängig vom Gewicht in der Packung. So lassen sich besonders ähnliche, aus vielen Zutaten produzierte Lebensmittel von unterschiedlichen Herstellern gut vergleichen.

### **Nährwert-Tabelle und Nutri-Score auf Produkten**

Verbraucher konnten sich auch vor Einführung des Nutri-Score 2020 über die Nährwerte eines Produkts informieren. Doch die Tabellen mit Angaben zu Energie, Fett, Kohlenhydraten, Salz und Eiweiß stehen meist recht klein auf der Rückseite der Verpackung. Sie bieten zwar mehr Informationen als die Kennzeichnung durch den Nutri-Score, sind jedoch unübersichtlicher. Der Nutri-Score hat die Nährwert-Tabellen nicht ersetzt, sondern bietet zusätzliche Orientierung.

### **Kritik am Nutri-Score: Expertinnen und Experten nur teilweise zufrieden**

Der Bundesverband Verbraucherzentralen setzt sich schon lange für den Nutri-Score ein. Die Kennzeichnung sei zwar nicht perfekt, aber ein Schritt in die richtige Richtung und sollte verpflichtend sein. Hersteller unausgewogener Produkte würden die Kennzeichnung einfach nicht nutzen, kritisiert der Verein Foodwatch. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte begrüßte die Entscheidung für den Nutri-Score. Der Verband forderte zusätzlich ein Werbeverbot für Lebensmittel, die speziell an Kinder verkauft werden sollen.

### **Schwachpunkte des Nutri-Score**

Die Nutzung der Nutri-Score-Tabelle ist freiwillig, so dass jeder Hersteller entscheiden kann, ob er sie auf seine Verpackungen druckt. So sind mit einem grünen „B“ versehene Produkte zum Beispiel nicht generell gesund. Denn beim Zucker toleriert der Nutri-Score in den Produkten sehr hohe Werte. Das liegt am Referenzwert von 90 Gramm Zucker pro Tag, der der Berechnung zugrunde liegt – und laut Expertinnen und Experten viel zu hoch ist. Das kann dazu führen, dass Produkte mit viel Zucker trotzdem ein „A“ oder „B“ bekommen, kritisieren Verbraucherschützerinnen und -schützer.

Trotz dieser Schwächen halten Ernährungsmedizinerinnen und -mediziner den Nutri-Score für eine Hilfe bei der Kaufentscheidung. Mit dem Nutri-Score lassen sich zum Beispiel Produkte einer Kategorie vergleichen, wie etwa Müsli oder Fertiggerichte.

### **Nutri-Score: Vorsicht vor falschen Schlüssen**

Der Nutri-Score kann Verbraucherinnen und Verbraucher auch auf die falsche Fährte bringen: Nudeln zum Beispiel enthalten kaum Fett, Salz und Zucker – und

bekommen daher eigentlich ein grünes „A“. Die tatsächlich gesunden Walnüsse dagegen enthalten viel Fett und bekommen ein „C“, ebenso wie gesundes Olivenöl.

Toastbrot hätte dank seines geringen Fett- und Zucker-Anteils wiederum ein „A“, während der Käse, der auf dem Brot landet, nur ein „D“ erhält, da er viel Fett enthält. Ernährungsmedizinerinnen und -mediziner warnen deshalb davor, den Nutri-Score mit einem Gesundheitsversprechen gleichzusetzen. Im schlimmsten Fall würden Verbraucherinnen und Verbraucher im guten Glauben, sich mit „A“- und „B“-Produkten gesund zu ernähren, nur minderwertige Lebensmittel essen und wirklich gesundes wie ein hochwertiges Olivenöl oder Fisch vermeiden, weil diese Produkte laut Nutri-Score schlechter abschneiden.

### **Nutri-Score-Update in der EU angekündigt**

Vor ein paar Monaten hat die EU reagiert und ein Update des Nutri-Score angekündigt: Einzelne Lebensmittel sollen nach gesundheitlichen Aspekten neu berechnet werden. Der Blick auf die Nährwert-Angaben auf der Packung lohnt sich aber weiterhin.

### **Vorsicht bei Lock-Begriffen wie „Light“, „Lean“ oder „Fit“**

Begriffe wie „Light“, „Lean“, „Balance“, „Fitness“ oder „weniger Zucker“ sind reine Werbung und sagen nichts darüber aus, wie gesund oder ungesund ein Lebensmittel ist. Und trotz des Labels „zuckerfrei“ kann das Produkt Zucker enthalten – nur verwendet der Hersteller dann statt herkömmlichem Industrie-Zucker sogenannte Zuckeralkohole. Diese Süßungsmittel sind genauso ungesund wie Zucker und können in größerer Menge abführend wirken.

### **Gesünder sind unverarbeitete Lebensmittel**

Wer sich wirklich gesundheitsbewusst ernähren will, sollte die Zutatenliste eines Produktes genau studieren – und den Einkaufskorb vor allem mit unverarbeiteten Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse füllen. Wenn es aber doch mal schnell gehen muss, kann der Nutri-Score eine schnelle, erste Orientierung im Lebensmittel-Dschungel sein.

**EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:**

**Dr. Constanze Lohse**, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizinerin Praxis Berliner Allee, Norderstedt Berliner Allee 15 22850 Norderstedt [www.praxis-berliner-allee.de](http://www.praxis-berliner-allee.de)

**Dr. sc. agr. Clara Marie Mehlhose**, Georg-August-Universität Göttingen Marketing für Lebensmittel und Agrarprodukte Platz der Göttinger Sieben 5 37073 Göttingen <https://www.uni-goettingen.de/>

**Michael Wirtz**, AdipositasHilfe Deutschland e.V. Neulander Weg 1 21423 Winsen (Luhe) [www.adipositas-selbsthilfe.de](http://www.adipositas-selbsthilfe.de)

**Sahra Häuser**, Pressesprecherin foodwatch e.V. Brunnenstraße 181 10119 Berlin [www.foodwatch.org](http://www.foodwatch.org)

**2****TROCKENE AUGEN:****URSACHEN UND THERAPIE BEI SICCA-SYNDROM**

Trockene Augen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Ursache für das sogenannte Sicca-Syndrom ist oft zu wenig Tränenflüssigkeit. Auslöser können auch Medikamente oder Krankheiten sein. Augentropfen können helfen.

In den vergangenen 15 Jahren hat sich die Zahl der Betroffenen mehr als verdreifacht. Frauen leiden häufiger unter trockenen Augen (Sicca-Syndrom) als Männer. Die Beschwerden sind vielfältig: juckende, Augen, verschwommenes Sehen oder ein Fremdkörpergefühl. Und auch wenn dauernd Tränen fließen, können die Augen zu trocken sein.

**Ursachen für das Sicca-Syndrom**

Für die Entstehung von trockenen Augen gibt es mehrere Ursachen:

- Häufig ist die Tränenflüssigkeit die Ursache für trockene Augen, wenn ihre Menge zu gering ist oder der Tränenfilm nicht lange genug auf der Augenoberfläche bleibt.
- Trockene Augen treten auch in Zusammenhang mit anderen Erkrankungen auf, zum Beispiel als Begleiterscheinung bei Diabetes, Problemen mit der Schilddrüse, Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis oder Rosazea sowie bei rheumatischen Erkrankungen wie dem Sjögren-Syndrom.
- Auch Medikamente wie zum Beispiel Betablocker, Psychopharmaka, Schlafmittel oder Präparate gegen Allergien greifen in die Produktion des Tränenfilms ein und können trockene Augen verursachen.

- Vermutlich ist die zunehmende Umweltbelastung an der Entwicklung der Beschwerden beteiligt. Auch trockene Heizungsluft und Klimaanlage begünstigen die erhöhte Verdunstung des Tränenfilms. Konzentriertes Arbeiten am Computer führt zu einer reduzierten Frequenz des Blinzeln und damit zu trockenen Augen. Für dieses Phänomen gibt es sogar einen eigenen Namen: das „Office-Eye-Syndrom“ oder „Büroaugen-Syndrom“.
- Auch verstopfte Lidranddrüsen, die Meibomschen Drüsen, können zu trockenen Augen führen. Hinweise sind winzige, krümelige Ablagerungen am Lidrand, die mit bloßem Auge kaum zu erkennen sind. Ursache für die Verstopfungen können Milben sein. Die winzigen Spinnentierchen leben bei vielen Menschen an Haarfollikeln, Wimpern oder auf der Haut. Dort ernähren sie sich von Hautschüppchen, Fett und Bakterien. Auch Tropfen gegen grünen Star können die Meibomschen Drüsen beeinflussen und in ihrer Produktion hemmen oder zumindest einschränken. Und das wiederum führt dann zu Entzündungen der Lidränder und zu trockenen Augen.

**So schützt der Tränenfilm das Auge**

Normalerweise schlägt das Augenlid etwa zehn bis 15 Mal pro Minute und verteilt den Tränenfilm gleichmäßig auf der Hornhaut. Der Tränenfilm schützt das Auge vor Fremdkörpern und bildet eine Gleitschicht für das obere Augenlid. Seine Bestandteile versorgen die vorderen Schichten der Hornhaut mit Nährstoffen. Durch seine antimikrobiellen Bestandteile schützt der Tränenfilm den vorderen Augapfel vor Infektionen. Und nicht zuletzt glättet der Tränenfilm die Hornhautoberfläche und macht damit scharfes Sehen überhaupt erst möglich.

Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten: Die oberste Schicht enthält vor allem Fette. Sie bildet die optisch wirksame, glatte Grenzschicht zur Luft und verhindert das schnelle Verdunsten der wässrigen mittleren Schicht. Die innere Schleimschicht grenzt an die Hornhaut.

Wird weniger Tränenflüssigkeit gebildet oder ändert sich die Zusammensetzung des Tränenfilms, werden die Augen trocken, die Bakterien im Biofilm an der Lidrandkante nehmen zu und führen vermehrt zu Entzündungen.

### **Frauen stärker von trockenen Augen betroffen als Männer**

Die Produktion des Tränenfilms unterliegt tageszeitlichen Schwankungen und nimmt zum Abend hin ab. Auch mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Tränenflüssigkeit. Frauen sind davon stärker betroffen als Männer, weil hormonelle Faktoren einen Einfluss auf die Schleimhäute und damit auch auf den Tränenfilm haben.

Bei schweren Verläufen kommt es zu einer ausgeprägten Oberflächenstörung an Bindehaut und Hornhaut. Die Folge können nicht heilende Epitheldefekte an der Hornhaut oder Hornhautgeschwüre bis hin zur Hornhautperforation sein.

### **Zur Diagnose Tränenflüssigkeit bestimmen**

Die Menge der produzierten Tränenflüssigkeit kann bei der Augenärztin oder dem Augenarzt durch einen einfachen Test, den Schirmer-Test, bestimmt werden. Dazu wird ein Streifen Filterpapier (Lackmuspapier) in den Bindehautsack des äußeren Lidwinkels eingehängt. Nach fünf Minuten wird die Strecke abgelesen, die die Tränenflüssigkeit in dem Papierstreifen zurückgelegt hat.

Der Test kann auf zwei unterschiedliche Weisen erfolgen:

- Am unbetäubten Auge wird die Reizsekretion getestet. Hier sollten nach fünf Minuten etwa zehn bis 15 Millimeter des Lackmusstreifens angefärbt werden.
- Unter örtlicher Betäubung wird die sogenannte basale Tränensekretion gemessen. Eine Laufstrecke von weniger als zehn Millimetern weist auf eine zu geringe Tränenproduktion hin.

### **Qualität des Tränenfilms überprüfen**

Die Qualität des Tränenfilms kann der Augenarzt mithilfe der sogenannten Aufbrechzeit überprüfen. Dafür wird die Hornhaut eingefärbt und die Veränderung durch eine Spaltlampe beobachtet. Der Tränenfilm sollte nach jedem Lidschlag zehn Sekunden auf den Augen halten. Reißt er zu früh auf, ist das ein Zeichen dafür, dass die Zusammensetzung gestört ist.

### **Therapie: Wie Augentropfen, Sprays, Salben und Stöpsel helfen**

Trockene Augen sollten keinesfalls ignoriert werden, denn in der Folge können die Augen weniger beweglich werden, die Hornhäute vernarben oder eintrüben – im Extremfall bis zur Erblindung. Es gibt verschiedene Therapie-Möglichkeiten:

- Benetzende Augentropfen können helfen. Tränenersatzmittel gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Die klassischen Tropfen enthalten in der Regel Konservierungsstoffe. Spezielle Dosier-Tropf-Fläschchen oder Packungen zum einmaligen Gebrauch kommen ohne Konservierungsstoffe aus und sind oft besser verträglich. Darüber hinaus werden Tränenersatzmittel als Spray sowie als Salbe für die Nacht angeboten. Bei anhaltenden Beschwerden sollte die Ursache immer von einem Augenarzt abgeklärt werden.
- Verstopfte Meibomsche Drüsen lassen sich mit gründlicher Lidrandpflege frei bekommen. Dazu werden ein bis zwei Mal pro Tag sehr warme (nicht heiße) Kompressen zehn Minuten auf die Lider gelegt. Danach streicht man den Lidrand von außen nach innen mit angefeuchteten Tüchern, Wattestäbchen oder in Teebaumöl getränkten Einmaltüchern ab. Nach etwa einer Woche sollten die Beschwerden deutlich nachlassen.
- Wer unter zu wenig Tränenflüssigkeit leidet, kann verhindern, dass diese zu schnell aus dem Auge fließt: Der Hauptabflusskanal lässt sich mit winzigen Stöpseln aus Silikon verstopfen. Die Methode hilft, aber nicht in allen Fällen. Krankenkassen erstatten die Kosten in der Regel nicht.

### **Tipps zum Schutz der Augen vor Trockenheit**

Diese einfachen Maßnahmen können trockene Augen in vielen Fällen verhindern:

- Genügend Schlaf ist wichtig, damit sich die Augen erholen.
- Klimaanlage und Lüfter abschalten
- Regelmäßig das Fenster öffnen, sowohl im Auto als auch im Büro.
- direkten Luftstrom auf das Auge meiden
- Zigarettenrauch meiden
- viel Wasser trinken
- Sonnenschutz mit einer Qualitätssonnenbrille vom Optiker

- bei der Bildschirmarbeit, beim Fernsehen und Lesen öfter blinzeln, regelmäßig kurze Pausen einlegen
- Augen nicht reiben, sondern blinzeln

#### EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

**Dr. Dorte Miebach**, Fachärztin für Augenheilkunde, Leitung der Augenärztlichen Praxisklinik am Tierpark Augenärztliche Praxisklinik am Tierpark Hugh-Greene-Weg 2 22529 Hamburg (040) 822 99 10 44 [www.augen-blankenese.de](http://www.augen-blankenese.de)

**Dr. Bernhard Bambas**, Facharzt für Augenheilkunde Bad Segeberg Bismarckallee 7 23795 Bad Segeberg (04551) 93041

[www.dieaugenaerzte.de/praxis/dr-bernhard-bambas](http://www.dieaugenaerzte.de/praxis/dr-bernhard-bambas)

**Prof. Dr. Elisabeth Messmer**, Oberärztin Klinikum der Universität München FEBO Spezialambulanz Bindehaut- und Oberflächenerkrankungen, Trockenes Auge Augenklinik und Poliklinik des Klinikums der Universität München Mathildenstraße 8 80336 München (089) 44 00-538 23

[www.klinikum.uni-muenchen.de/Augenklinik-und-Poliklinik](http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Augenklinik-und-Poliklinik)

**Priv.-Doz. Dr. Mona Machemer**, Fachärztin für Augenheilkunde Augen Praxisklinik Lübeck Augen Praxisklinik Lübeck Markt 1 23552 Lübeck (0451) 31 70 06 00

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

### 3

## ALKOHOLVERZICHT: SO SCHNELL ERHOLEN SICH LEBER, HERZ UND MAGEN

Von einem Alkoholverzicht profitieren unter anderem Magen und Herz, auch die Leberwerte sinken nach nur einem Monat. Was bringt die Abstinenz beim Abnehmen? Und wie viel Alkoholkonsum ist unbedenklich? Einen Monat auf Alkohol verzichten – das nehmen sich viele Menschen zum Jahreswechsel vor. Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, er kurbelt auch den Appetit an und verschlechtert den Fettstoffwechsel. Da Alkohol ein Gift ist, das viele Organe und Funktionen des Körpers belastet, führt eine Abstinenz zu einem gesünderen, fitteren Körper. Denn viele Organe können sich über kurz oder lang wieder regenerieren. Vor allem in Großbritannien ist der gute Vorsatz beliebt: Rund vier Millionen Briten machen mit beim „dry January“, dem trockenen Januar. Was ein vierwöchiger Alkoholverzicht bringt, haben Forscher der Universität Sussex untersucht. Die Teilnehmer der Studie gaben an, dass sie besser schliefen, mehr Energie besäßen, Gewicht verloren hätten und sich der Zustand ihrer Haut verbessert hätte.

### Alkoholverzicht: So profitieren Magen, Herz und Leber

Alkohol schädigt nicht nur Leber, Bauchspeicheldrüse, Darm und Co. – er kann auch das Krebsrisiko steigern, denn Abbauprodukte von Alkohol dringen tief in die Zellen, bis in den Zellkern, ein und führen zu Schäden an der Erbsubstanz DNA – das bedeutet Krebsgefahr. Bei Alkoholverzicht, wenn also keine Alkoholmoleküle mehr wirken, können die körpereigenen Reparaturprozesse solche Schäden wieder heilen. Diese Auswirkungen hat Alkoholverzicht von nur einem Monat auf einige Organe:

- Im Magen regt Alkohol die Bildung von Magensäure an. Passiert das ständig, entzündet sich die Magenschleimhaut. Doch selbst nach einem langen und regelmäßigen Alkoholkonsum erholt sich der Magen bereits bei einer Abstinenz von ein bis zwei Monaten.
- Auch das Herz profitiert vom Alkoholverzicht. Eine Untersuchung mit 3.000 Biertrinkern hat gezeigt, dass ab 0,8 Promille Alkohol im Blut jeder Dritte Herzrhythmusstörungen bekommt und jeder Vierte unter Herzrasen leidet. Doch schon nach einer Erholungszeit von einem halben Tag normalisiert sich der Herzschlag wieder. Gerade Menschen, die zu Herzrhythmusstörungen neigen, profitieren von einem alkoholfreien Monat: Das Herz kann wieder in den richtigen Takt kommen und auch der Wasserhaushalt normalisiert sich. Die Betroffenen fühlen sich insgesamt fitter.
- Am meisten profitiert die Leber von einem einmonatigen Alkoholverzicht. Sie leidet am meisten unter zu viel Alkohol, weil sie für die Entgiftung des Körpers und die Energieverteilung zuständig ist. Wenn sie aber ständig Alkohol abbauen muss, lagert sie ihn in Form von Fett ein und wird zu einer sogenannten Fettleber. Die kann bis auf das Doppelte der normalen Größe anwachsen und führt häufig zu Diabetes und Übergewicht. Doch eine Fettleber kann sich auch wieder zurückbilden. Schon nach einem Monat lässt sich diese Entwicklung gut an den Leberwerten im Blut erkennen.

### Genussvolle Abstinenz: Cocktails ohne Alkohol

Bereits eine relativ kurze Zeit von einem Monat ohne Alkohol ist eine Wohltat für den Körper – und die Auswirkungen sind deutlich zu spüren. Viele trinken auch nach der Abstinenz weniger als sonst. Wer keinen Alkohol konsumiert, muss deshalb nicht auf leckere

Getränke verzichten – es gibt zum Beispiel viele alkoholfreie Cocktails und auch Spirituosen wie Gin, Aperol, Martini sowie Wein und Sekt sind inzwischen ohne Alkohol erträglich.

#### **Alkoholkonsum: Wie viel ist unbedenklich?**

Viele Menschen schätzen die „normalen“, also gesundheitlich unbedenklichen Grenzen des Alkoholkonsums falsch ein:

- Ärzte empfehlen für Frauen nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol pro Tag – und das an maximal fünf Tagen pro Woche. Das entspricht pro Tag 100 Milliliter Wein oder einem kleinen Bier.
- Für Männer ist die Grenze etwa doppelt so hoch, also pro Tag maximal 200 Milliliter Wein oder zwei kleine Gläser Bier.

Wer mehrere Tage in der Woche überhaupt keinen Alkohol zu sich nimmt und am Wochenende zum Essen oder mit Freunden zwei bis drei Gläser Bier oder Wein trinkt, muss sich in der Regel keine Sorgen machen. Wer aber bereits nervös wird, wenn er auf sein Feierabendbier verzichtet, sollte seinen Alkoholkonsum ernsthaft überdenken.

#### **Alkohol hilft nicht bei Problemen**

Alkohol wird zum Risiko, wenn er als Problemlöser eingesetzt wird – zum Beispiel, wenn man früh gelernt hat, dass Alkohol hilft, Gefühle zu regulieren, zu entspannen und soziale Ängste zu überwinden. Suchtberatungsstellen helfen beim Umgang mit Alkohol – auch dann, wenn noch keine Abhängigkeit besteht. Im Internet gibt es Fragebögen, mit denen man sein eigenes Risiko bestimmen kann.

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

**Univ.-Prof. Dr. Heiner Wedemeyer**, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie  
Medizinische Hochschule Hannover Zentrum für Innere Medizin  
Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover  
[www.mhh.de/kliniken-der-mhh](http://www.mhh.de/kliniken-der-mhh)

**Prof. Dr. Benjamin Maasoumy**, Medizinische Hochschule Hannover Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie  
Zentrum für Innere Medizin Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover [www.mhh.de/kliniken-der-mhh](http://www.mhh.de/kliniken-der-mhh)

**Dr. Robert Stracke**, Leitender Arzt Fachkrankenhaus Hansenbarg der Alida Schmidt-Stiftung Franz-Barca-Weg 36  
21271 Hanstedt/Buchholz in der Nordheide  
[www.hansenbarg.de](http://www.hansenbarg.de)

**Roman Kipp**, Beratungsstelle KODROBS Eimsbüttel  
Grindelallee 41 20146 Hamburg (040) 422 90 86  
<https://jhj-hamburg.de/angebote/beratungsstellen/kodrobs-eimsbuettel/>

## **4 WÄRMFLASCHE, HEIZDECKE, KIRSCHKERNKISSEN: WELCHE WÄRME IST GESUND?**

Wärmflasche, Kirschkernkissen, Heizdecke und Heizkissen helfen bei Bauchschmerzen, Muskelverspannungen und Arthritis. Die Aktivierung der Wärmerezeptoren überdeckt die Schmerzrezeptoren und fördert die Durchblutung.

Wärme kann mitunter wirksamer sein als ein Medikament und sogar Schmerzmittel ersetzen. Auch der Schlaf wird durch Wärme verbessert. Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass man mit warmen Füßen besser einschlafen kann.

Um Einschlafen zu können, ist ein Absinken der Körpertemperatur um ein Grad Celsius notwendig. Sind jedoch die Gefäße an Händen und Füßen eng gestellt, weil sie kalt sind, kann das Blut dort nicht fließen und die Wärme abtransportieren. Gleichzeitig schüttet man mehr Adrenalin aus, weil es stresst, nicht einschlafen zu können. Und auch zu viele Stresshormone verhindern einen geruhsamen Schlaf. Außer dicken Socken gibt es weitere Möglichkeiten, um sich aufzuwärmen.

#### **Wärmflasche gegen Bauchschmerzen**

Ein Garant zur Erwärmung kalter Füße ist immer noch die Wärmflasche. Sie ist im Handel schon für unter zehn Euro erhältlich. Befüllt mit heißem Wasser ist sie außerdem ein bewährtes Hausmittel bei Bauchschmerzen: Die Aktivierung der Wärmerezeptoren überdeckt die Schmerzrezeptoren. Und die Wärme entspannt das myofasziale Gewebe: Im Bauchraum sind die einzelnen Organe in kleinen Faszienäcken aufgehängt. Die Wärme entspannt diese und somit können sich auch die Organe entspannen. Aber Vorsicht: Die Wärmflasche darf nicht zu voll sein, muss gut verschlossen werden und das Gummi darf nicht direkt auf der Haut aufliegen, um diese nicht zu überhitzen.

### **Kirschkernkissen aus der Mikrowelle gegen Verspannungen**

Länger als eine Wärmflasche spendet ein Körnerkissen (ab fünf Euro) heilende Wärme. Es gibt verschiedene Arten der Füllung, die unterschiedliche Härtegrade haben und manchmal mit Heilkräutern wie Lavendel angereichert sind:

- Kirschkerne
- Getreide (beispielsweise Hirse oder Dinkel)
- Rapssamen

In der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt, geben Körner die Wärme länger ab als heißes Wasser. Das hilft zum Beispiel bei starken Muskelverspannungen, denn ein Körnerkissen fördert die Durchblutung. In den Arterien findet ein vermehrter Sauerstoffaustausch statt, der wiederum kurbelt den Stoffwechsel an und Stoffwechsellendprodukte werden besser abgebaut. Mit Wärme lässt sich also die natürliche Regeneration beschleunigen – und das löst Verspannungen. Beim Erwärmen von Kirschkernkissen in der Mikrowelle ist Vorsicht geboten. Werden die Kissen zu heiß, drohen bei Nutzung Verbrennungen.

### **Heizdecken und Heizkissen: Zu lange Nutzung nicht zu empfehlen**

Eine Heizdecke oder ein Heizkissen (ab 30 Euro) sollte bis zu zwei Stunden gleichmäßig wärmen und sich dann allein abschalten. Menschen, bei denen sich zum Beispiel eine Arthritis durch Kälte verschlechtert, kann eine heizende elektrische Wärmequelle helfen. Allen anderen raten Expertinnen und Experten von der Dauerwärme auf Knopfdruck eher ab: Stundenlanges Liegen auf Wärme kann nämlich dazu führen, dass das Fasziengewebe verfilzt – so, als würde man einen Wollpullover zu heiß waschen. Und das verfilzte Gewebe kann Wärme gar nicht mehr durchdringen. Die Betroffenen fühlen sich per Heizdecke dann immer mehr Wärme zu, weil sie das Wärmegefühl empfinden möchten. Das kann zu Verbrennungen auf der Haut führen.

### **Physiotherapie: Rotlicht, heiße Rolle, Fango und Moor-Packungen**

In der Physiotherapie werden vor allem drei Wärmequellen angewendet: Rotlicht, heiße Rolle und Fango.

- Im Gegensatz zu anderen Wärmequellen dringt **Rotlicht** auch in die tieferen Hautschichten bis zu den

Gelenken ein. Infrarotstrahlen und elektromagnetische Wellen erzeugen tief im Gewebe eine trockene Wärme. Das kurbelt die Wundheilung an und kann Entzündungen lindern. Besonders geeignet ist Rotlicht bei einer rheumatoiden Arthritis sowie bei Zerrungen. Es hilft auch bei Verspannungsschmerzen der Muskulatur und des Bindegewebes, weil es den Stoffwechsel ankurbelt, das Gewebe stärker durchblutet und die Regeneration fördert. Man sollte jedoch aufpassen, wenn Hautveränderungen, Gefühlsstörungen oder auch Entzündungen vorliegen – dann ist Rotlicht nicht hilfreich.

- Für eine **heiße Rolle** werden Handtücher mit kochendem Wasser getränkt und kurz auf schmerzende Körperstellen gepresst. Die heiße Rolle funktioniert besonders gut bei muskulären Verspannungen, vor allem im Schulter- und Nackenbereich. Aber auch bei Zerrungen und Muskelfaserrissen, die länger als acht Stunden zurückliegen, ist die heiße Rolle eine sehr gute Behandlungsmethode.
- Mit **Fango** oder **Moor-Packungen** lassen sich vor allem starke Muskel-Verhärtungen und chronische Rheuma-Schmerzen gut behandeln. Dazu werden mit Paraffin und Mineralschlamm gefüllte Wärmeträger auf 60 Grad erhitzt, denn die halten die Wärme besonders lange. Vorsicht bei Fango- oder Moor-Packungen, die man zu Hause in der Mikrowelle erwärmen kann: Sie können gefährlich sein, wenn zum Beispiel nach einem Schlaganfall, aufgrund eines Diabetes mellitus, einer Herzerkrankung oder wegen Blutdruckproblemen Missempfindungen vorliegen. Die Betroffenen spüren dann nicht zuverlässig, wenn die Packung zu heiß ist – und können sich starke Verbrennung zuziehen. Außerdem kann eine zu lange Anwendung von Fango- oder Moor-Packungen dazu führen, dass sich die Gefäße weiten und die Muskulatur entspannt, sich aber das Blut im Körper verteilt und Betroffene beim Aufstehen Kreislaufprobleme bekommen. Ist man dann allein zu Hause, kann das gefährlich werden.

### **EXPERTINNEN ZUM THEMA:**

**Dr. Sabine Bleuel**, Praxis Orthopädie Elbchaussee  
Elbchaussee 567 22587 Hamburg (040) 86 23 21  
[www.orthopaedie-elbchaussee.de](http://www.orthopaedie-elbchaussee.de)

**Caroline Harmstorf**, Osteopathin und Physiotherapeutin Praxis für Physiotherapie & Osteopathie Lüdemannstraße 7a  
22607 Hamburg (040) 899 31 39 [www.schoeller-harmstorf.de](http://www.schoeller-harmstorf.de)

➔ 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)