

SENDUNG VOM 23.05.2023



- 1 BADEUNFÄLLE:**
WIE SCHÜTZT MAN SICH VOR DEM ERTRINKEN?
- 2 KIEFERGELENKARTHROSE:**
SYMPTOME ERKENNEN UND BEHANDELN
- 3 PILLE:**
PRÄPARATE DER NEUESTEN GENERATIONEN
ERHÖHEN THROMBOSE-RISIKO
- 4 BRAINFOOD:**
LEBENSMITTEL UND REZEPTE FÜR DAS GEHIRN
- 5 WIRKUNG VON KURKUMA:**
SO GESUND IST DAS GOLDGELBE GEWÜRZ

1 **BADEUNFÄLLE:** WIE SCHÜTZT MAN SICH VOR DEM ERTRINKEN?

Immer wieder kommt es in Seen, Flüssen und im Meer zu Badeunfällen. Viele Schwimmer unterschätzen die Tücken des Wassers. Auch ein Kälteschock kann zum Ertrinken führen.

2022 sind in Deutschland nach Angaben der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) mindestens 355 Menschen ertrunken. Rund 87 Prozent der tödlichen Unfälle ereigneten sich in Binnengewässern. Allein 147 Personen ertranken in Seen. Im Meer verloren weit weniger Menschen (18) ihr Leben. Leichtsinns und Unkenntnis über Gefahren sind meist die Ursachen für die Unfälle, so die DLRG. Große Sorge bereitet den Lebensrettern, dass immer weniger Kinder sicher schwimmen können.

Kälteschock: So reagiert der Körper auf kaltes Wasser

Problematisch ist vor allem die Kälte des Wassers. Ist die Luft schon warm, das Wasser aber noch kalt, muss der Körper mit großen Temperaturunterschieden fertig werden. Das Wasser muss gar nicht besonders

kalt sein. Es reichen schon Temperaturen von 12 bis 16 Grad. Vor allem in Baggerseen kann es an tiefen Stellen deutlich kühler sein als an flachen. Bei einem Kälteschock kommt es zum Konflikt zweier natürlicher Schutzmechanismen des Körpers. Beim kompletten Eintauchen ins Wasser kann der sogenannte Tauchreflex einsetzen. Die Atmung kommt zum Stillstand, der Puls verlangsamt sich. Außerdem reagiert der Kreislauf gleichzeitig auf die Wassertemperatur. Die Kälte lässt den Puls schneller schlagen und beschleunigt die Atmung. Der Körper bekommt also zwei unterschiedliche Impulse: Im schlimmsten Fall kommt es zu einem sogenannten Konflikt des autonomen Nervensystems. Die Folge: Der Mensch schnappt unter Wasser nach Luft. Die Lunge füllt sich mit Wasser. Das Herz hört auf zu schlagen. Innerhalb weniger Minuten ertrinken Betroffene.

Badeunfälle: Ältere Menschen besonders gefährdet

Jeder Mensch kann einen Kälteschock erleiden. Menschen höheren Alters oder mit Herz-Kreislauf-Vorerkrankungen sind in kaltem Wasser besonders gefährdet. Wer an Herzrhythmusstörungen leidet, sollte nur in warmem Wasser und unter Aufsicht schwimmen gehen.

Unterschied zwischen Kälteschock und Unterkühlung

Ein Kälteschock ist nicht zu verwechseln mit einer Unterkühlung. Dabei schützt sich der Körper vor der Kälte – ohne dass es zu einem Konflikt im Körper kommt. Dies ist mit blauen Lippen verbunden, weil sich die Blutgefäße zusammenziehen. Mit Aktivität der Muskeln versucht der Körper dies auszugleichen. Deshalb zittern Betroffene. Bei einem Absinken der Körpertemperatur unter 30 Grad kann es zu einer Bewusstlosigkeit kommen. Bei schwerer Unterkühlung besteht das Risiko für Herzrhythmusstörungen, die zum Herzstillstand führen können.

Adrenalin-Ausschüttung: Gefahr des Ertrinkens

Auch wenn Schwimmen eigentlich sehr gesund ist, wird durch die Kälte Adrenalin ausgeschüttet, was zu Herzrhythmusstörungen, Bewusstlosigkeit und Herzstillstand führen kann. Und: Für den Körper ist es eine Höchstleistung, die Temperatur in kaltem Wasser längere Zeit konstant zu halten. Um die lebenserhaltenden Organe zu schützen, wird zunächst die Blutversorgung in Armen und Beinen reduziert – das kann die Beweglichkeit einschränken und so zum Untergehen führen.

Strömungen, plötzliche Tiefe: Gefahren beim Baden werden häufig unterschätzt

Badeunfälle passieren häufig, weil die Gefahren unterschätzt werden beziehungsweise nicht gleich offensichtlich sind: Wenn „stehende Gewässer“ wie Baggerseen nach wenigen Metern abfallen, kann das für Schwimmer tückisch sein. Die plötzliche bodenlose und möglicherweise kalte Tiefe kann gerade für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer gefährlich werden. Sie geraten in Panik oder erleiden einen Kälteschock.

- Gleiches gilt für Strömungen oder Strudel in der Brandung von Meeren oder in Flüssen. Dort können Strömungen selbst gute Schwimmer kilometerweit abtreiben. Die Rettungskräfte haben in solchen Fällen keine Chance, die Abgetriebenen wiederzufinden.
- Auch Schlingpflanzen oder Fische unter der Wasseroberfläche, die sich um die Beine von Schwimmenden legen, können Panik auslösen.
- Bugwellen von Schiffen können am Ufer ebenfalls zu einer tödlichen Gefahr werden.

Schwimmdistanzen werden unterschätzt

Schwimmer unterschätzen häufig die Distanzen und überschätzen die eigene Leistungsfähigkeit. Sind sie einmal zu weit herausgeschwommen, haben sie bei Erschöpfung kaum noch eine Chance. Selbst erfahrene Schwimmer sind irgendwann müde und ausgekühlt. Besonders gefährlich ist das Schwimmen in fließenden Gewässern, denn dort sind die tatsächlich zu schwimmenden Distanzen, abhängig von der Fließgeschwindigkeit, um ein Vielfaches länger, als es den Anschein hat.

Baderegeln vor dem Schwimmen unbedingt beachten

Grundsätzlich gilt: Dinge, die Menschen überfordern können, sind an Land gefährlich – im Wasser aber noch viel gefährlicher. Fühlt man sich nicht gut, krank, hat zu viel gegessen, ist erschöpft oder müde, sollte man nicht ins Wasser gehen.

Vor dem Schwimmen gilt auch für Menschen ohne Vorerkrankungen: langsam abkühlen, damit sich der Körper an die Kälte gewöhnen kann. Erst Hände und Füße abkühlen und dann einmal untertauchen. Ist die Temperatur gut auszuhalten, kann man losschwimmen. Auch die alte Regel „Nicht mit vollem Bauch ins Wasser“ sollte man unbedingt beachten. Weil der Körper nach dem Essen mit der Verdauung beschäftigt ist, kann ein plötzlicher Kältereiz zu Übelkeit und Erbrechen führen. Es besteht die Gefahr am Erbrochenen zu ersticken. Alkohol-Konsum macht unvorsichtig und schränkt die Wahrnehmung ein. Schwimmerinnen und Schwimmer sollten möglichst in überwachten Gewässern baden gehen. Dann kann man das kühle Nass auch genießen.

„Toter Mann“ hilft bei Erschöpfung oder Krämpfen

Für sicheres Schwimmen in freien Gewässern sollte jeder die Position „Seestern“ oder „toter Mann“ beherrschen – entspanntes Liegen auf dem Rücken, bei einem ruhigen Atem ohne Kraftanstrengung. Das hilft, um auch bei Erschöpfung oder Krämpfen eine ganze Weile sicher über Wasser bleiben.

Wie erkenne ich Ertrinkende?

Häufig fällt es niemanden auf, wenn jemand kurz davor ist, zu ertrinken. Die Menschen in Not sind derart erschöpft und meistens so in Panik, dass sie nur darauf achten, ihre Atemwege freizuhalten. Bei einem Schockzustand schreit und winkt die Person

außerdem nicht, da sie darauf fixiert ist, nicht unterzugehen. Das ist reflexgesteuert. Dazu kommt: Wenn Wasser eingeatmet wird, verkrampfen sich die Stimmritzen. So soll kein weiteres Wasser in die Lunge kommen. In der Folge können Betroffene nicht atmen und nicht rufen.

Folgende Anzeichen deuten darauf hin, dass eine schwimmende Person in Not ist:

- der Kopf taucht immer wieder unter Wasser
- Betroffene bleiben senkrecht auf einer Stelle
- panisches Plantschen
- Betroffene schreien nicht

Maßnahmen zur Rettung vor dem Ertrinken

Ist jemand im Wasser in Not geraten muss sofort Hilfe geholt werden. Folgendes sollten Ersthelfende tun:

- Notrufnummer 112 verständigen
- der betroffenen Person einen Gegenstand zuwerfen, an dem er sich festhalten kann (zum Beispiel einen Rettungsring, Fußball, Luftmatratze)
- nur nach sorgfältiger Abwägung, wenn die Situation und die eigene Konstitution es zulassen, selbst ins Wasser gehen, um den Ertrinkenden ans Ufer zu holen. Die eigene Sicherheit geht vor.
- sobald die Person wieder an Land ist, sofort mit Erste-Hilfe-Maßnahmen wie der Herzdruckmassage beginnen

An bewachten Stränden können ausgebildete Rettungsschwimmer mit Boards oder Rettungskanus schnell helfen. Das gilt besonders für Situationen, in denen Ertrinkende in Panik oder nicht ansprechbar sind oder bei ihrer Rettung nicht mithelfen oder sich sogar wehren. Die Rettungsschwimmer üben solche Situationen immer wieder und wissen genau, was zu tun ist. Baderegeln, bewachte Badestellen sowie viele sicherheitsrelevante Zusatzinformationen sind auf der DLRG-Website zu finden. Smartphone-Nutzer können sich alternativ die kostenlose DLRG-App downloaden.

EXPERTE ZUM THEMA:

Malte Issleib Oberarzt Zentrum für Anästhesiologie und Intensivmedizin Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
www.uke.de/kliniken-institute

WEITERE INFOMATIONEN:

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG)
Im Niedernfeld 1-3 31542 Bad Nenndorf www.dlrg.de

2

KIEFERGELENKARTHROSE: SYMPTOME ERKENNEN UND BEHANDELN

Hinter Kiefergelenkschmerzen kann eine Arthrose stecken, die auch Verspannungen und Schmerzen in Kopf, Schultern und Nacken auslösen kann. So lassen sich Symptome erkennen und behandeln.

Schmerzen im Kieferbereich sind sehr störend und beeinträchtigen die Betroffenen beim Sprechen, Kauen oder Beißen. Das Kiefergelenk sitzt quasi direkt vor den Ohren und verbindet den beweglichen Unterkiefer mit dem Schädel. Obwohl nur zwei bis drei Zentimeter groß, muss das Kiefergelenk starke Belastungen aushalten. Es besteht aus der kleinen Gelenkpfanne, einer Knorpelscheibe (Diskus) und dem Gelenkkopf des Unterkiefers. Beim Sprechen, Kauen und Schlucken öffnet und schließt sich das Gelenk.

Gesundes Kiefergelenk für gesamte Körperstatik wichtig

Der Kiefer ist ein fein abgestimmtes System: Durch Nerven, 30 Prozent aller motorischen Nerven des gesamten Körpers, und Muskeln ist es mit dem Nacken, Rücken und den Schultern und Ohr verbunden. Die Kiefergelenke sind die höchstgelegenen Gelenke des Körpers, an denen statische Ungleichgewichte ausgeglichen werden können.

Ursache können körperliche und psychische Einflüsse sein

Wird dieses Zusammenspiel – vergleichbar mit einem Mobile – gestört, kann eine Kiefergelenkarthrose entstehen. Verschiedene körperliche, aber auch psychische Einflüsse können dafür verantwortlich sein. Schon der Verlust eines Backenzahns kann zum Beispiel eine Fehlbelastung im Gelenk zur Folge haben. Manchmal löst auch falsch angepasster Zahnersatz eine Kiefergelenkarthrose aus. Sind zum Beispiel die oberen Kronen zu niedrig, verschiebt sich der Unterkiefer. Das Gelenkköpfchen rutscht nun zu stark nach oben in das Gelenk hinein und es entsteht Druck. Kiefergelenke reagieren hochempfindlich auf Kompression. Das Gelenk wird überlastet, der Knorpel reibt sich ab.

Mögliche Auslöser im Überblick:

- Entfernung eines Zahns
- falsch angepasste und abgenutzte Zahnfüllung, -krone oder -implantat
- Probleme im Schulter- und Nackenbereich

Vielfältige Symptome bei Kiefergelenkarthrose

Wenn im feinen System zwischen Ober- und Unterkiefer ein Ungleichgewicht entsteht, sind folgende Symptome typisch:

- Knacken, Knirschen oder Reiben des Kiefers
- Eingeschränktes Öffnen des Mundes
- Kau- und Schluckschwierigkeiten
- Spannungsgefühl im Bereich der Kaumuskulatur
- Entzündungen im Kiefergelenk
- Verspannte Schultern- und Nackenmuskeln
- Druck im Ohr / Tinnitus
- Kopfschmerzen / Migräne

Kiefergelenkarthrose: Diagnose mit Schichtaufnahme und MRT

Da die Ursachen so vielfältig sein können, steht am Anfang der Diagnose eine gründliche zahnärztliche Untersuchung. Das deutlichste Zeichen für eine Kiefergelenkarthrose ist ein Reibegeräusch bei Bewegung. Eine spezielle Röntgenmethode, das sogenannte Orthopantomogramm, macht eine Panoramaschichtaufnahme möglich. In einer Aufnahme werden alle Zähne sowie Kiefer und Kiefergelenke abgebildet. Zu genaueren Beurteilung kann auch ein MRT nötig sein. Nicht jede Kiefergelenkarthrose muss behandelt werden. Bei vielen Betroffenen ist die Diagnose ein Zufallsbefund beim Röntgen. Sie haben keine Beschwerden. Nur wenn Schmerzen oder Geräusche auftreten, es Probleme beim Mundöffnen gibt, der Kiefer nicht mehr richtig funktioniert oder die Zähne zu stark belastet werden, ist eine Therapie angezeigt. Diese richtet sich nach der Ursache für die Entstehung der Kiefergelenkarthrose.

Behandlung: Medikamente, Übungen, Ernährung und Operation

Entzündungshemmende Medikamente (Ibuprofen oder Voltaren) können akute Beschwerden lindern. Fehlerhafter Zahnersatz oder abgenutzte Zähne müssen ersetzt oder instand gesetzt werden. Gegen das Zähneknirschen kann eine Aufbisschiene helfen und auch Entspannungsübungen oder Akupunktur der

Kaumuskulatur gehören dazu. Entzündungshemmende Ernährung ist ein weiterer Therapiebaustein. Die letzte Option ist ein künstliches Kiefergelenk. Dieser chirurgische Eingriff ist aber meist nur bei einem Tumor oder nach einem Unfall nötig.

Kieferschmerzen: Arthrose oder Arthritis?

Eine Kiefergelenkarthrose entsteht meist, wenn die Gelenke bereits geschädigt sind. Gründe können Zähneknirschen, nicht optimal sitzende Prothesen oder auch das Alter sein. In der Folge nimmt die Beweglichkeit langsam ab, bei Bewegungen knackt oder knirscht es. Das Kauen wird zunehmend schmerzhafter.

Wenn eine Kiefergelenkarthrose mit einer Entzündung einhergeht, sprechen Medizinerinnen und Mediziner von einer Kiefergelenkarthritis. Die Erkrankung steht aber häufiger mit einer rheumatischen Grunderkrankung in Verbindung, Schmerzen treten hier schon im frühen Stadium auf.

EXPERTEN UND EXPERTINEN ZUM THEMA:

PD Dr. M. Oliver Ahlers Zahnarzt CMD-Centrum Hamburg-Eppendorf Falkenried 88 20251 Hamburg www.cmd-centrum.de

Prof. Dr. Meike Stiesch Direktorin Klinik für Zahnärztliche Prothetik und Biomedizinische Werkstoffkunde Medizinische Hochschule Hannover (MHH) Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover www.mhh.de

Dr. Fadi Ismail Zahnarzt Trautenauer Hof 1 30559 Hannover www.zahnarztpraxis-kirchrode-bemerode.de

3

PILLE:

PRÄPARATE DER NEUESTEN GENERATIONEN ERHÖHEN THROMBOSE-RISIKO

Neben dem Kondom ist die Pille das wichtigste Verhütungsmittel. Doch die Präparate der neuesten Generationen erhöhen das Risiko für Thrombosen und Lungenembolien deutlich mehr als ältere.

Besonders junge Frauen vertrauen auf den relativ einfachen Schutz vor ungewollter Schwangerschaft, den die Antibabypille bietet. Bei jeder hormonellen Verhütung steigt aber das Risiko, eine tiefe Venenthrombose beziehungsweise Lungenembolie zu erleiden:

- Ohne hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille erkranken 2 von 10.000 Frauen im Jahr an einer Thrombose.
- Mit einer Pille der zweiten Generation sind es 5 bis 7 von 10.000 Frauen.
- Mit den Pillen der dritten und vierten Generation sind es zwischen 8 bis 11 Betroffene pro 10.000 Frauen.

Die sogenannten kombinierten hormonellen Kontrazeptiva (KHK) enthalten eine Kombination der synthetisch hergestellten weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen. Die Unterschiede zwischen den Pillen sind dabei groß.

Hormon Gestagen ist entscheidend für Thrombose-Risiko

Thrombosen sind bei jungen Frauen und Mädchen selten, können aber schwere Folgen haben, in manchen Fällen sogar tödlich sein. Mehrere Studien haben gezeigt, dass die Art des in der Pille verwendeten synthetischen Gestagens einer der Schlüsselfaktoren ist, die das Thrombose-Risiko bestimmen. Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2022 mit Daten von mehr als 650.000 Frauen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr unterstreicht dies: Das geringste Thrombose-Risiko haben Pillen mit einem geringen Östrogengehalt (Ethinylestradiol unter 50 µg) und den künstlichen Hormonen

- Levonorgestrel
- Norethisteron
- Norgestimat

Laut der Untersuchung haben aber Pillen der dritten und vierten Generation ein doppeltes oder noch höheres Thromboserisiko, die eines der folgenden synthetischen Hormone verwenden:

- Dienogest
- Chlormadinon
- Desogestrel
- Drospirenon
- Cyproteron
- Gestoden

Auch bei den Gestagenen Norgestimat und Norgestrel vermuten die Forscherinnen und Forscher ein ebenso hohes Thrombose-Risiko. Außerdem gehen sie davon aus, dass das erhöhte Risiko auch für ältere

Frauen gilt; auch wenn dies in der Studie nicht untersucht wurde.

Weitere Risikofaktoren sind:

- starkes Übergewicht
- Rauchen
- das Auftreten von Thrombosen in der Familie

Kontrazeptiva-Verordnung: Bundesinstitut rät zu bestimmten Hormonen

Zur Wirkung der Antibabypille aus der dritten und vierten Generation gibt es seit September 2021 einen sogenannten Rote-Hand-Brief des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), der vor den Nebenwirkungen warnt. Ziel ist es, Ärztinnen und Ärzte aufzuklären und dazu zu bringen, Pillen mit einem geringeren Thrombose-Risiko zu verschreiben. Denn viele Frauenärztinnen und -ärzte verschreiben trotzdem vorwiegend die Pillen der dritten und vierten Generation, obwohl nach einer EU-Vorgabe die Warnungen im Beipackzettel verschärft wurden.

Mögliche Gründe: Viele Gynäkologen bekommen Patientinnen, die eine Thrombose oder Lungenembolie erlitten haben, schlicht nie zu Gesicht, weil es sich um eine seltene Nebenwirkung handelt. Experten monieren außerdem, dass manche Ärztinnen und Ärzte lieber Hochglanzbroschüren der Firmen berücksichtigen als die Erkenntnisse wissenschaftlicher Veröffentlichungen. Außerdem kommen auch viele Frauen schon mit dem Wunsch in die Praxis, eine Pille einnehmen zu wollen, die zusätzlich Gewichtsreduktion, schönere Haut und volleres Haar verspricht.

Kupferspirale: Alternative zur Pille

Statt der neuen Antibabypillen können Frauen die altbewährten Präparate der zweiten Generation nehmen. Auf dem Beipackzettel sind die Wirkstoffe aufgeführt. Oder sie verwenden alternative Verhütungsmittel. Wollen Frauen die Hormonmenge reduzieren und trotzdem zuverlässig verhüten, ist die Hormonspirale eine Alternative zur Pille. Barrieremethoden wie Diaphragma und Kondom sind nicht so sicher wie die hormonelle Verhütung.

Kupferkette, Kupferball oder Kupferspirale enthalten keine Hormone, können aber in seltenen Fällen in der Gebärmutter eine Entzündung hervorrufen. Die Kupfersysteme können schwere, längere und schmerzhaftere Regelblutungen hervorrufen. Die Verhütungssicherheit ist ähnlich wie bei der Pille.

Bei einer sogenannten natürlichen Verhütung, bei der die nicht fruchtbaren Tage im weiblichen Zyklus bestimmt werden, muss sorgfältig die Körpertemperatur gemessen und der Zervixschleim beobachtet werden. Dies setzt ein gutes Körpergefühl und regelmäßige Zyklen voraus.

EXPERTIN UND EXPERTE ZUM THEMA:

Dr. med. Anja Henkel-Klene Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Werlhof-Institut Schillerstr. 23 30159 Hannover <https://www.werlhof-institut.de/index.html>

PD Dr. med. Ludwig Caspary Facharzt für Innere Medizin – Angiologie – Phlebologie Caspary Schneider Sennholz Angiologische Praxis Luisenstraße 10/11 30159 Hannover <https://angiologie-hannover.de/>

WEITERE INFORMATIONEN:

Risiko Pille – Initiative Thrombose-Geschädigter www.risiko-pille.de

4

BRAINFOOD:

LEBENSMITTEL UND REZEPTE FÜR DAS GEHIRN

Mit gesunder Ernährung können wir das Gehirn unterstützen und sogar das Risiko für Alzheimer reduzieren. Viel Trinken, Nüsse, Haferflocken, Beeren und Kichererbsen gehören zum sogenannten Brainfood.

Unser Gehirn macht zwar nur ein Fünftel unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber ein Fünftel unserer Energie. Kein Wunder, denn es ist immer im Dienst – und immer hungrig. Es gibt viele Lebensmittel, mit denen wir unsere grauen Zellen unterstützen können. Doch das Wichtigste ist ausreichend Flüssigkeit.

Viel Trinken ist wichtig für das Gehirn

Nichts braucht unser Gehirn so sehr wie Wasser. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, schrumpfen die Gehirnzellen, die Neuronen, und funktionieren nicht mehr richtig. Das Gehirn kann dann nicht mehr gut denken. Um es davor zu schützen, sollten wir wenigstens zwei Liter Wasser pro Tag trinken.

Mediterrane Ernährung verbessert die Durchblutung

Grundsätzlich gilt: Ungesunde Nahrungsmittel, die Herzinfarkte oder Schlaganfälle begünstigen, fördern auch Durchblutungsstörungen im Gehirn, die lange unbemerkt bleiben können. Deshalb sollte man mög-

lichst frühzeitig auf eine gefäßgesunde Ernährung achten. Auch wenn es sich in jedem Alter lohnen kann, seine Ernährung auf eine gesündere Ernährungsform wie die mediterrane Küche umzustellen, ist der Effekt für das Gehirn umso größer, je früher man beginnt. Wer mit 50 Jahren anfängt, sich gesünder zu ernähren, hat ein geringeres Risiko die Alzheimer-Krankheit zu bekommen, als wer sich erst mit 80 Jahren damit befasst.

Traubenzucker: Treibstoff für die Konzentration?

Unser Gehirn braucht 120 bis 140 Gramm Glukose pro Tag, um ausreichend mit Energie versorgt zu werden. Bekommt es zu wenig, schaltet es auf Sparflamme und verliert an Leistungsfähigkeit. Um schnell wieder besser denken zu können, greifen viele Menschen in solchen Momenten zu Traubenzucker. Doch das ist nur eine Notlösung, denn für die Hirnfunktion ist ein stabiler Kohlenhydratspiegel wichtiger, während eine schwankende Energieversorgung die Funktion der grauen Zellen eher einschränkt.

Gute Energielieferanten für das Gehirn sind Haferflocken, denn sie lassen den Blutzuckerspiegel langsam steigen. Hafer gilt zudem als Muntermacher, beugt Nervosität, Stress und Konzentrationsproblemen vor. Das Getreide ist ein hervorragender Nährstofflieferant, enthält neben reichlich Ballaststoffen unter anderem die Vitamine B1 und B6.

Nüsse: B-Vitamine schützen die Nerven

Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und B-Vitaminen. Vor allem Walnüsse gelten als Brainfood, denn sie liefern neben Omega-3-Fettsäuren auch Eiweiß und die Vitamine B1, B2, B6 und E. Die B-Vitamine sind wichtig für die Signalübermittlung zwischen den einzelnen Nervenzellen und den Aufbau der sogenannten Myelinscheide, die als Isolierschicht dafür sorgt, dass Nervenimpulse schnell übertragen werden.

Kichererbsen und Sojabohnen: Eiweiß fürs Gehirn

Für den internen Informationsaustausch, also beim Lernen und Erinnern, benötigt unser Gehirn auch reichlich Aminosäuren. Die bekommt es aus Eiweiß, zum Beispiel aus Eiern oder Quark, aber auch aus pflanzlichen Quellen: Kichererbsen liefern neben Eiweiß reichlich B-Vitamine und auch Sojabohnen (zum Beispiel Sojamilch, Tofu) sind nicht nur gute

Eiweißquellen, sondern enthalten auch die Vitamine B1, B2 und B6, dazu Eisen, Magnesium und Zink. Edamame sind unreif geerntete Sojabohnen, die zudem reich an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren sind.

Omega-3-Fettsäuren halten Zellwände geschmeidig
Fisch liefert reichlich Omega-3-Fettsäuren, genauer die Fettsäuren DHA und EPA. Sie wirken entzündungshemmend und halten die Wände unserer Zellen geschmeidig. Davon profitieren auch die grauen Zellen, denn für Verfallsprozesse im Gehirn sind oft Entzündungen mitverantwortlich. Nüsse, insbesondere Walnüsse, sind pflanzliche Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren.

Beeren sind reich an Antioxidantien

Zum Brainfood werden auch Obstsorten wie Beeren gezählt, die reich an sogenannten Antioxidantien sind. Diese Stoffe schützen unsere grauen Zellen zum Beispiel vor Stress. Und auch Tomaten gehören dazu: Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die die Produktion des Nervenbotenstoffs Serotonin fördern.

Brainfood unterstützt die geistige Gesundheit

Auch wenn einzelne Lebensmittel keinen Einfluss auf unsere Intelligenz haben und auch die Entstehung von Demenzerkrankungen wie Alzheimer nicht unbedingt verhindern können, so kann eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung doch das Risiko reduzieren. Ziel ist, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes zu vermeiden – das hilft dann auch der Widerstandsfähigkeit des Gehirns. Und je früher man das berücksichtigt, desto größer ist dieser Effekt.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. med. Matthias Riedl Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe, Ernährungsmediziner medicum Hamburg MVZ GmbH Beim Strohhause 2 20097 Hamburg (040) 807 979-0 www.medicum-hamburg.de

Prof. Dr. Thomas Duning Chefarzt der Klinik für Neurologie Gesundheit Nord Klinikverbund Bremen Klinikum Bremen-Ost Züricher Straße 40 28325 Bremen www.gesundheitnord.de

5 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 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.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

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

Lea-Martine Lotz Health Balance Coaching, Berlin www.leamartinelotz.de/healthbalancecoaching

Prof. Dr. Matthias F. Melzig Freie Universität Berlin Institut für Pharmazeutische Biologie Königin-Luise-Str. 2+4 14195 Berlin www.bcp.fu-berlin.de/pharmazie

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