

SENDUNG VOM 20.06.2023



- 1 SPORT AN HEIßEN TAGEN:**
KREISLAUFPROBLEME UND HITZSCHLAG
VERMEIDEN
- 2 SCHWARZER HAUTKREBS:**
SYMPTOME, BEHANDLUNG UND
FRÜHERKENNUNG
- 3 STURZPROPHYLAXE:**
GEFÄHRLICHE STÜRZE IM ALTER VERMEIDEN
- 4 LÖWENZAHN:**
WELCHE WIRKUNG HAT DIE GESUNDE
HEILPFLANZE?

1 **SPORT AN HEIßEN TAGEN:** KREISLAUFPROBLEME UND HITZSCHLAG VERMEIDEN

Das Sommerwetter lockt selbst weniger Trainierte ins Freie und motiviert zu sportlicher Aktivität. Doch durch hohe Temperaturen und pralle Sonne drohen Probleme wie Hitzschlag oder Kreislaufkollaps. Nicht nur im Leistungssport kommt es bei Hitze zu dramatischen Zusammenbrüchen. Immer wieder landen auch Freizeitsportler in der Notaufnahme, weil sie sich überschätzt und Warnzeichen des Körpers nicht ernst genommen haben.

Symptome bei Überhitzung

Allgemeine Erschöpfung, Schwindelgefühle, Sehstörungen und neurologische Ausfälle deuten darauf hin, dass der Körper wetterbedingt Schwierigkeiten hat, die eigene Kerntemperatur durchgehend bei 37 Grad zu halten. Ein Großteil des Blutes wird bei Hitze von den Muskeln in die Haut verlagert, um es durch Schwitzen, also den Verdunstungseffekt, zu kühlen. Wird der Körper in dieser Phase durch Sport belastet, benötigen auch die Muskeln viel Blut und der Blutdruck in den Gefäßen sinkt. So muss das Herz immer

schneller pumpen, um die lebenswichtigen Organe ausreichend zu versorgen.

Schon bei 25 Grad kann Sport den Körper belasten. Damit Sport hitzebedingt zum Problem wird, müssen die Temperaturen nicht über 30 Grad Celsius steigen. Bereits bei 25 Grad ist der Körper hohen Anforderungen ausgesetzt und viele Freizeitsportler machen immer wieder die gleichen Fehler, indem sie deutliche Warnsignale ignorieren und einfach weitermachen.

Sonnenstich oder lebensgefährlicher Hitzschlag – was ist der Unterschied?

Bei einem Sonnenstich überhitzt der Kopf durch zu starke Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken, die Hitze reizt die Hirnhäute und führt zu einer Reihe typischer Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwindel
- Fieber
- steifer Nacken, Nackenschmerzen
- Bewusstseinsstörungen

Ungleich gefährlicher ist der sogenannte Hitzschlag durch Überlastung. Hier gelingt es dem Körper nicht mehr, sich selbst zu kühlen, die Körpertemperatur steigt innerhalb weniger Minuten auf bis zu 41 Grad

und weitere, alarmierende Symptome drohen:

- Krämpfe, Lähmungen
- niedriger Blutdruck
- heiße, trockene Haut
- Fieber über 40 Grad Celsius
- Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit
- beschleunigte Atmung bis hin zum Atemstillstand
- Hirnödem
- später auch Organversagen

Besonders tückisch ist dabei, dass diese Symptome auch erst einige Zeit später auftreten können, obwohl sich die Betroffenen während des Sports in der Hitze noch wohlfühlten. Da Laien einen lebensgefährlichen Hitzschlag kaum zweifelsfrei erkennen können, sollte bei einem entsprechenden Verdacht immer der Rettungsdienst gerufen werden. Bis zum Eintreffen der Retter sind Erste-Hilfe-Maßnahmen wichtig.

Erste Hilfe bei Hitzschlag

- Körpertemperatur senken (Betroffene in eine kühle, schattige Umgebung bringen, Beine hochlagern, Kopf leicht erhöht lagern (Schocklage))
- kühle Umschläge auf Nacken, Stirn, Beine und Arme, Luft zufächeln
- enge Kleidung lockern
- wenn möglich Flüssigkeit einflößen
- Bewusstsein, Puls und Atmung ständig kontrollieren
- Betroffene nicht allein lassen
- stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit
- sofortige Wiederbelebung bei Atem- und Kreislaufstillstand

Gefährlichen Salzverlust ausgleichen

Ein weiteres Risiko bei Sport in der Hitze ist der Elektrolytverlust, da Natrium und Kalium vermehrt mit dem Schweiß ausgeschieden werden. Typische Anzeichen sind Mundtrockenheit, starker Durst, Leistungsabfall und Kreislaufbeschwerden. Bei starkem Wasserverlust kommen noch weitere Symptome wie Muskelkrämpfe, schneller Herzschlag und Übelkeit dazu. Abhilfe schaffen Abkühlung und das Trinken spezieller Elektrolytgetränke. Sie enthalten die Nährstoffe und Mineralien, die Sportler während und nach einem intensiven Training benötigen.

Sport bei Hitze mit Vorerkrankungen besonders gefährlich

Bei gleicher sportlicher Intensität liegt der Puls in der Sommerhitze um 15 bis 20 Schläge pro Minute höher als normal, selbst bei gesunden und gut trainierten Sportlern. Für weniger trainierte Freizeitsportler und Menschen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ist die Belastung umso problematischer. Sie sollten die Intensität ihres Trainings daher während Hitzeperioden reduzieren. Das gilt insbesondere für ältere Menschen, denn ihre Gefäße sind meist weniger elastisch und ihr Körper kann deshalb Wärme schlechter abgeben. Überanstrengung und Flüssigkeitsmangel verdicken das Blut, Venen und Arterien drohen zu verstopfen, was im schlimmsten Fall zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen kann. Vor allem ältere Menschen sollten sich deshalb in der Sommerhitze eher für einen Spaziergang durch den Wald als für eine Joggingrunde in der Stadt entscheiden.

Sechs Faustregeln für das Training bei Hitze

Grundsätzlich sollte man es während der heißen Tage sportlich etwas ruhiger angehen:

- Passen Sie das Training den Temperaturen an.
- Trainieren Sie im Schatten.
- Trinken Sie viel, aber nicht zu viel.
- Hören Sie auf Ihren Körper.
- Behalten Sie dank Kopfbedeckung einen kühlen Kopf.
- Gehen Sie nicht direkt nach dem Sport unter die eiskalte Dusche, das belastet den Kreislauf zusätzlich.

EXPERTIN UND EXPERTE ZUM THEMA:

Dr. Malte Issleib Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie
Zentrum für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Neues Klinikum (O10) Martinistraße 52 20246 Hamburg
Dr. Caroline Werkmeister Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie und
Ärztliche Leiterin UKE Athleticum Ambulanzzentrum des UKE
GmbH Martinistraße 52 20251 Hamburg

2

SCHWARZER HAUTKREBS: SYMPTOME, BEHANDLUNG UND FRÜHERKENNUNG

Das maligne Melanom ist der gefährlichste Hautkrebs. Anhand seiner Symptome rechtzeitig entdeckt, hat der schwarze Hautkrebs gute Chancen auf Heilung. Auch im fortgeschrittenen Stadium werden die Behandlungen erfolgreicher.

Etwa jeder 50. Mensch in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an einem malignen Melanom. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass sich die Zahl weiter erhöhen wird und auch vermehrt junge Menschen erkranken. Bei Hautkrebs wird zwischen der hellen und schwarzen Form unterschieden. Der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) ist besonders gefährlich, weil er sich bereits früh im Körper ausbreitet.

Was ist ein malignes Melanom?

Das maligne Melanom ist ein bösartiger Hauttumor, der aus den Pigmentzellen (Melanozyten) der obersten Hautschicht entsteht. Dabei kann er sich entweder aus einem bestehenden Leberfleck entwickeln oder aber sich auch spontan auf gesunder Haut bilden. Melanome können an jeder Stelle des Körpers entstehen – auch an den Augen, zwischen den Zehen oder im Genitalbereich, also auch an Stellen, wo die Sonne gar nicht hingelangt. Im Alter zwischen 45 und 60 Jahren tritt der schwarze Hautkrebs am häufigsten auf.

ABCDE-Regel: Welche Symptome hat der schwarze Hautkrebs?

Je früher der schwarze Hautkrebs entdeckt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Deshalb sollte man seine Haut selbst gut beobachten und auffällige Stellen, sich verändernde Leberflecke oder nicht heilen wollende Pickel rasch einer Ärztin oder einem Arzt vorstellen. Bei auffälligen Leberflecken kann die sogenannte ABCDE-Regel für eine erste eigene Einschätzung helfen:

Asymmetrie: ungleichmäßige, asymmetrische Form. Ein neuer dunkler Hautfleck ist ungleichmäßig geformt, also nicht gleichmäßig rund, oval oder länglich. Außerdem ist es möglich, dass sich die Form eines bereits vorhandenen Hautflecks verändert hat.

Begrenzung: verwaschene, gezackte oder unebene und raue Ränder. Ein dunkler Hautfleck hat verwischte Konturen oder wächst ausgefranst in den gesunden Hautbereich.

Colorierung: unterschiedliche Färbungen, hellere und dunklere Bereiche in einem Pigmentmal. Achten Sie auf einen Fleck, der nicht gleichmäßig gefärbt, sondern mit Rosa, Grau oder schwarzen Punkten vermischt ist. Er weist auf ein malignes Melanom hin und sollte grundsätzlich ärztlich untersucht werden. Dasselbe gilt für krustige Auflagen.

Durchmesser: Der Durchmesser ist an der breitesten Stelle größer als fünf Millimeter. Pigmentmale, die größer als fünf Millimeter im Durchmesser sind oder eine Halbkugelform haben, sollten kontrolliert werden. Achtung: Es gibt auch Melanome, die kleiner als fünf Millimeter sind.

Erhabenheit: Wenn ein Leberfleck mehr als einen Millimeter über das Hautniveau hinausragt und seine Oberfläche rau oder schuppig ist, kann dies ebenfalls ein Zeichen von Hautkrebs sein. (Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft)

Entwicklung: Das E steht auch für das wichtige Kriterium der Entwicklung. Verändert sich ein Pigmentfleck, wächst, wird unregelmäßig, juckt oder blutet sogar, sollte das ärztlich untersucht werden. (Quelle Hamburger Krebsgesellschaft)

Bei der Erkennung von verdächtigen Pigmenten hilft außerdem die „Hässliches-Entlein-Regel“, englisch: Ugly Duckling Methode. Ein dunkler Fleck der irgendwie anders aussieht als alle anderen Hautmale sollte kontrolliert werden.

Behandlung: Im Anfangsstadium Heilung durch OP

Bei Nichtbehandlung verläuft die Erkrankung potenziell tödlich. Auf der oberen Hautschicht ist ein Melanom noch ungefährlich – doch sobald es beginnt in die Tiefe, in die Lederhaut, zu wachsen, können sich Krebszellen ablösen. Die Gefahr: Die Tumorzellen können sich über das Blut im Körper verteilen, es bilden sich Metastasen und damit verschlechtern sich die Heilungschancen. Die Krebszellen können alle Organe im Körper befallen. Besonders gefürchtet sind Hirnmetastasen.

Wird der Krebs rechtzeitig entdeckt, wird dieser operativ entfernt. Hat der Krebs noch nicht gestreut, gelten Betroffene nach der Operation als geheilt. Dies ist bei etwa zwei Drittel der Betroffenen der Fall.

Wenn sich der Krebs nachweislich bereits im Körper ausgebreitet hat und die komplette Entfernung der Metastasen nicht möglich ist, ist die Behandlung deutlich aufwendiger. Während vor ein paar Jahren bei einem fortgeschrittenen Krebs eine sehr geringe Lebenserwartung zu erwarten war, hat dies die Immuntherapie grundlegend geändert. Sie gehört neben Operation, Bestrahlung und medikamentösen Therapien zu den etablierten Behandlungsformen. Laut Krebsinformationsdienst spricht die Therapie bei einem Viertel bis einem Drittel der Betroffenen an.

Immuntherapie erhöht Lebenserwartung

Weil Krebszellen sich ständig verändern, wird das Immunsystem nicht auf die bösen Zellen aufmerksam und bleibt untätig. Der Krebs kann sich so unerkant ausbreiten. Dabei spielen sogenannte Checkpoint-Signale der Krebszellen eine entscheidende Rolle. Sie beeinflussen die Immunreaktion des Körpers. Hier greift nun die Immuntherapie ein: Es werden sogenannte Immuncheckpoint-Inhibitoren genutzt. Sie blockieren mithilfe von Antikörpern die Signale der Krebszellen. Jetzt kann die körpereigene Abwehr den Kampf gegen die Krebszellen aufnehmen und diese unschädlich machen – das Immunsystem wird wieder aufgeweckt. So ist auch im fortgeschrittenen Stadium eine Heilung möglich.

Laut einer Studie hat sich eine Kombination zweier Immuncheckpoint-Inhibitoren (PD1-Blocker und CTLA-4-Blocker) als besonders wirksam herausgestellt. Dabei profitieren auch junge Patientinnen und Patienten nach neuesten Erkenntnissen von der Immuntherapie. Es kann aber zu starken Nebenwirkungen durch eine heftige Immunabwehr kommen. Hautausschläge, Durchfall oder auch Veränderungen der Leber sind typische Nebenwirkungen.

Vorbeugung: Risikofaktor ist die UV-Strahlung

Auch wenn die Behandlungsmöglichkeiten stetig besser werden, bleibt die Prävention von Hautkrebs sehr wichtig. Wichtigster Risikofaktor ist die UV-Strahlung. Schon eine minimale Strahlung kann ausreichen, um Melanome entstehen zu lassen. Vor allem eine starke Sonnenbestrahlung im Kindes- und Jugendalter spielt dabei eine Rolle. Denn so entstehen vermehrt Pigmentmale. Daher sollte man Sonne meiden, egal welches Hautkrebsrisiko man trägt. Das Bundesamt für Strahlenschutz hat Tipps zusammengestellt. Auch

der Sonnenstudio-Besuch steigert das Hautkrebsrisiko – einmal im Monat über ein Jahr bedeutet laut Deutscher Krebsgesellschaft eine Erhöhung von mindestens 75 Prozent.

Wer trägt ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko?

Laut einer australischen Studie besitzen Menschen mit dunklerem Hauttyp, braunen Haaren und Augen, wenigen Leberflecken, in deren Familie es nie Hautkrebs gab, ein geringes Risiko. Die Gefahr steigt mit der Anzahl der Leberflecken. Die Deutsche Krebsgesellschaft macht folgende Angaben:

Ein erhöhtes Hautkrebs-Risiko besteht

- bei über 100 kleinen Leberflecken
- bei mindestens fünf großen, untypisch aussehenden Leberflecken und 50 oder mehr normal aussehende Leberflecken
- bei mindestens fünf untypisch aussehenden Leberflecken aus Familien mit gehäuft auftretendem malignen Melanom
- bei einem malignen Melanom in der eigenen Vorgeschichte

Auch die genetische Veranlagung spielt wohl eine Rolle. Kommen mehrere individuelle Risikofaktoren zusammen, erhöht sich das Risiko um das 120-Fache. Dazu gehören:

- heller Hauttyp
- rötliche oder blonde Haare
- Neigung zu Sommersprossen
- Neigung zu Sonnenbrandflecken
- Angehörige mit malignem Melanom

Hautkrebs erkennen: Ab 35 Jahren Anspruch auf Screening

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Vorsorgeuntersuchung mit dem Auflichtmikroskop (Dermatoskop). Manche Krankenkassen bezahlen die Früherkennung auch vor dem 35. Lebensjahr oder jährlich – statt alle zwei Jahre. Es lohnt sich also, bei den Krankenkassen nachzufragen.

Regelmäßige digitale Dermatoskopie bei Personen mit erhöhtem Risiko

Vor allem bei Personen mit einem hohen Risiko ist es oft sehr schwierig, Melanome frühzeitig und zuverlässig zu erkennen, da diese bei ihnen häufiger entstehen.

Sie sollten daher laut Expertinnen und Experten mindestens einmal pro Jahr kontrolliert werden – am besten mittels digitaler Dermatoskopie. Dabei werden Betroffene mit einem Ganzkörperscanner abfotografiert. Diese Fotos werden gespeichert und eine Software markiert Veränderungen zu früheren Aufnahmen. Pigmentmale, die sich verändert haben, sind verdächtig.

Anhand dieser Verlaufskontrolle kann die Ärztin oder der Arzt leichter neu auftretende oder wachsende Male und Leberflecken entdecken – und bösartige Veränderungen früher erkennen. Doch die digitale Untersuchung wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Die Kosten können je nach Aufwand und Zahl der Leberflecken weit über 100 Euro betragen.

Künstliche Intelligenz verbessert die Früherkennung

Außerdem wird für die Untersuchung der Haut zunehmend auch Künstliche Intelligenz eingesetzt. KI-Programme wurden mit einer riesigen Anzahl von Bildern und Diagnosen gefüttert und lernen Zusammenhänge zu erkennen, die ein Mensch nicht sehen würde. So kann die Software anhand von Fotos einen Wert errechnen, der angibt, mit welcher Wahrscheinlichkeit es sich bei dem Leberfleck um Krebs handelt. In der Kombination mit erfahrenen Hautärztinnen und Hautärzten kann die Früherkennung und Verlaufskontrolle weiter verbessert werden.

Hautkrebscreening wird noch wenig genutzt

Deutschland ist das einzige Land, das bisher ein Hautkrebscreening eingeführt hat. Doch nicht einmal ein Drittel der Menschen, die Anspruch auf eine Vorsorgeuntersuchung haben, nutzt diese auch. Viele wissen gar nicht, dass ihnen diese Kassenleistung zusteht. Dazu kommt, dass es in vielen Regionen nicht genug Hautärztinnen und Hautärzte gibt.

Ob das Screening die Gesamtzahl der tödlichen Erkrankungen senkt, ist wissenschaftlich allerdings auch nicht bewiesen. Dabei könnte auch eine Rolle spielen, dass die Qualität der Untersuchung und Beratung noch verbessert werden sollte: zu oft wird die Untersuchung der Genitalregion vernachlässigt und die Teilnehmenden werden nur selten zur regelmäßigen Selbstuntersuchung aufgefordert. Für jede einzelne Person aber, bei der ein Melanom frühzeitig entdeckt wird, hat sich die Möglichkeit des Screenings gelohnt.

EXPERTIN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Peter Mohr Elbe Kliniken Stade – Buxtehude GmbH
Hautkrebszentrum Am Krankenhaus 1 21614 Buxtehude

Dr. med. Stine Lutze Universitätsmedizin Greifswald
Geschäftsführende Oberärztin Klinik und Poliklinik für
Hautkrankheiten Sauerbruchstraße 17475 Greifswald

Dr. med. Andreas Arnold Universitätsmedizin Greifswald
Leitender Oberarzt Klinik und Poliklinik für Hautkrankheiten
Sauerbruchstraße 17475 Greifswald

Reinhard Sabel Hautarzt, Allergologe Seestraße 4
17429 Bansin

3

STURZPROPHYLAXE:

GEFÄHRLICHE STÜRZE IM ALTER VERMEIDEN

Ältere Menschen stürzen häufig durch Schwindel, Gangunsicherheit oder die Nebenwirkungen von Medikamenten. Dazu kommen Gleichgewichtsprobleme und eine verminderte Reaktionsfähigkeit. Übungen können helfen.

Etwa ein Drittel aller über 65-jährigen Senioren, die noch im eigenen Haushalt leben, stürzt mindestens einmal pro Jahr. In der Altersgruppe der über 90-Jährigen ist es mehr als die Hälfte. Die jährliche Sturzquote von Personen in Heimen liegt deutlich über der von Menschen, die zu Hause leben. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Risikofaktoren für Stürze

Der wichtigste Risikofaktor ist das fortschreitende Alter: Gehirn und Nerven altern, es kommt leichter zu Gleichgewichtsstörungen, Kraft und Koordination lassen nach, Schwerhörigkeit und vor allem eine zunehmende Sehschwäche erschweren die Orientierung. Zum Beispiel wird auch der Tastsinn in Beinen und Füßen schlechter: Das Gehirn weiß darum nicht mehr, ob man geradesteht oder schon schief. Es gibt dann den Beinen nicht den richtigen Befehl, um gerade zu stehen – daher steigt die Sturzgefahr. Hinzu kommen Nebenwirkungen von Medikamenten. Vor allem Blutdruck-, Schmerz- und Beruhigungsmittel, aber auch Antidepressiva, Prostatamedikamente. Antidiabetika können auch den Gleichgewichtssinn beeinflussen. Äußere Sturzursachen kommen hinzu: Werden Stolperfallen im Haushalt wie lose Teppiche, fehlende Handläufe, Elektro- und Telefonkabel sowie schlechte Beleuchtung erkannt und beseitigt, senkt

das bei älteren Menschen mit Sehschwäche die Sturzgefahr erheblich.

Persönliches Sturzrisiko testen

Wie groß die persönliche Sturzgefahr ist, können einfache Tests klären. Zur Risikogruppe gehören Menschen, die

- für eine Strecke von zehn Metern länger als zehn Sekunden benötigen.
- nicht länger als fünf Sekunden auf einem Bein stehen können.
- nicht innerhalb von 11 Sekunden fünf Mal aufstehen und sich wieder setzen können.

Mögliche Folgen von Stürzen: Hirnverletzungen und Knochenbrüche

Ältere Menschen neigen bei Stürzen aufgrund verminderter Reaktionsfähigkeit dazu, ungebremst nach vorn auf den Kopf zu fallen. Dabei erleiden sie häufig Hirnverletzungen, denn im höheren Alter sitzt das Gehirn lockerer. Es hat mehr Platz im Schädel, die Gefäße sind dünner und nicht mehr so elastisch. So kommt es leicht zu Blutungen zwischen Gehirn und Hirnhaut. Zudem nehmen ältere Patienten oft Blutverdünner ein, die die Blutungsgefahr erhöhen. Wer nach einem Sturz auf den Kopf bewusstlos war, sollte immer zum Arzt gehen, um eine Hirnblutung auszuschließen. Typische Symptome einer Hirnblutung sind Sprachstörungen, halbseitige Lähmungen und Bewusstseinsstörungen. Eine akute Hirnblutung ist lebensgefährlich und muss schnellstmöglich operiert werden, um das Blut abzusaugen. Es gibt aber auch chronische Hirnblutungen, die eher Kopfschmerzen oder Verwirrtheit auslösen und bis zu zwölf Wochen nach einem Sturz auftreten können.

Bei Stürzen auf die Seite kommt es häufig zu Brüchen der Oberschenkel- oder Beckenknochen. Seltener, aber genauso schmerzhaft, sind Steißbeinbrüche oder -prellungen beim Sturz auf das Gesäß. Beim reflexhaften Versuch, den Sturz abzufangen, können auch Handgelenksbrüche entstehen.

Angst vor Sturz schränkt Lebensqualität ein

Stürze und daraus folgende Verletzungen beeinflussen die Lebensqualität deutlich. Viele Betroffene sind dauerhaft in ihrer Mobilität eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. Wer einmal gestürzt ist, hat ein erhebliches Risiko für einen erneuten Sturz. Bereits

die Sturzangst kann die Lebensqualität und Selbstständigkeit erheblich einschränken. Es entsteht ein Teufelskreis: Aus Angst wird die körperliche Aktivität reduziert, das führt zum Abbau von Muskulatur – das Risiko für Stürze steigt.

Sturzprophylaxe: Stürze verhindern

Damit der Körper nicht so stark abbaut, muss er gefordert werden. Probleme mit den Nerven lassen sich durch Übungen verringern. Außerdem ist Muskeltraining wichtig, da sich im Alter die Muskeln schneller abbauen und die sogenannte Schnellkraft verloren geht. Für das Training gibt es kein Limit. Eine Studie belegt, dass auch bei 90-Jährigen ein Krafttraining zum Muskelaufbau führen kann.

Als Sturzprophylaxe empfehlen Experten älteren Menschen mehrere Maßnahmen:

- Koordination, Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit trainieren
- Gehen auf unterschiedlichen Untergründen trainieren
- den Haushalt von Fachleuten auf Stolperfallen überprüfen lassen
- mit dem Arzt klären, ob Medikamente die Sturzgefahr erhöhen
- Sehhilfen regelmäßig vom Augenarzt überprüfen lassen
- Hüftprotektoren, rutschfeste Schuhe und Socken tragen

Ist es bereits zu einem schweren Sturz gekommen, fehlt vielen Betroffenen der Mut, sich wieder allein zu bewegen und zu versorgen. Sie fürchten, nach einem erneuten Sturz nicht wieder aufstehen zu können. Doch das lässt sich mit professioneller Anleitung trainieren. Dabei kommt es nicht nur auf die körperliche Kraft, sondern vor allem auf den Willen und das Wissen an, wie man schnell wieder auf die Beine kommt und welche Hilfsmittel dafür benötigt werden.

EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Christian Sturm Medizinische Hochschule Hannover
Oberarzt Klinik für Rehabilitationsmedizin
Carl-Neuberg-Straße 1 30625 Hannover

Dr. Martin Willkomm Rotes Kreuz Krankenhaus Lübeck
Chefarzt Innere Medizin, Physikalische und Rehabilitative
Medizin und Klinische Geriatrie Marlistraße 10
23566 Lübeck (0451) 98902 474

Priv.-Doz. Dr. Olaf Krause Diakovere Henriettenstift
Chefarzt Zentrum für Medizin im Alter
Schwemannstraße 17-19 30559 Hannover

Prof. Dr. Walter Maetzler USKH Stellv. Direktor
Klinik für Neurologie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein,
Campus Kiel Arnold-Heller-Straße 3 24105 Kiel

Prof. Dr. Karl-Dieter Heller, Herzogin-Elisabeth-Hospital
Ärztlicher Direktor, Chefarzt Orthopädische Klinik
Leipziger Straße 24 38124 Braunschweig (0531) 699 20 01

4

LÖWENZAHN:

WELCHE WIRKUNG HAT DIE GESUNDE HEILPFLANZE?

Löwenzahn ist essbar und wird als Arznei verarbeitet. Besonders die Bitterstoffe des Wildkrauts haben eine gesunde Wirkung. Sie lindern Verdauungsbeschwerden und helfen beim Abnehmen. Löwenzahn-Tee wirkt harntreibend.

Er wächst im Garten und am Wegesrand – und ist für viele Menschen lästiges Unkraut. Dabei wurde Löwenzahn schon in der Antike als Heilpflanze geschätzt. Sein Name *Taraxacum officinale* leitet sich aus dem Griechischen ab: „*Taraxis*“ bedeutet Augen-Entzündung und „*akeomai*“ steht für „ich heile“: der Augenheiler.

Löwenzahn unterstützt Leber, Galle und Nieren

Löwenzahn gehört zur Familie der Korbblütler. Er wächst ab Frühjahr auf Wiesen und bildet von April bis Juni leuchtend gelbe Blüten. Sowohl die Blüten als auch die gezackten Blätter sind essbar und sehr gesund. Die Inhaltsstoffe unterstützen die körpereigenen Funktionen von Leber, Galle und Nieren.

Löwenzahn enthält Bitterstoffe – Unterstützung beim Abnehmen

Löwenzahn hilft bei Blähungen und Völlegefühl. Dafür verantwortlich sind die Bitterstoffe, die vermehrt zum Beispiel auch in Artischocken oder Chicorée enthalten sind. Sie regen den Gallefluss an und erleichtern so die Fettverdauung. Wer Leber, Galle, Magen, Darm und dem Immunsystem etwas Gutes tun will, sollte mehrmals pro Woche Bitterstoffe zu sich nehmen. Bitterstoffe unterstützen den Körper nicht nur dabei, das Essen besser zu verwerten, sondern sie helfen auch, weniger zu essen.

Vitamin C wichtig für Haut und Haar

Auch Vitamin C ist im Löwenzahn reichlich vorhanden – mehr als in Orangen. Das wasserlösliche Vitamin zählt zu den wichtigsten Unterstützern des Immunsystems. Da der Körper es nicht selbst produzieren kann, muss es zugeführt werden. Vitamin C ist zudem wichtig für eine gesunde Haut und gesunde Haare.

Kalium und Selen: Wichtige Inhaltsstoffe für Herz und Schilddrüse

Auch das lebenswichtige Kalium ist im Löwenzahn enthalten. Es ist entscheidend an der Weiterleitung von Signalen an die einzelnen Zellen beteiligt. Ein Mangel kann beispielsweise zu Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche (Paresen) und verminderten Reflexen führen. Auch Kalium ist wichtig für gesunde Haut und Haare.

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff im Löwenzahn ist Selen. Es ist unter anderem Bestandteil antioxidativ wirkender Enzyme, die gegen Zellschädigungen durch freie Radikale schützen. Auch für die Schilddrüse spielt Selen eine wichtige Rolle. Ein chronischer Selenmangel kann eine Schilddrüsenunterfunktion zur Folge haben.

Positive Wirkung bei Krebs

In der Krebsforschung spielt die Wirkung des Löwenzahns auch eine Rolle. Eine Studie konnte zum Beispiel die positive Wirkung bei sogenanntem triple-negativen Brustkrebs nachweisen. Auch zu Prostatakrebs wird geforscht.

Löwenzahn-Verzicht bei Korbblütler-Allergie

Bei Problemen mit Niere, Leber oder Gallenwegen ist es sinnvoll, vor der Einnahme Rücksprache mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu halten. Der weiße Saft in den Stängeln des Löwenzahns ist nicht giftig, kann aber allergische Reaktionen auslösen. Personen, die auf Korbblütler wie Ringelblume oder Kamille allergisch reagieren, sollten auf den Verzehr von Löwenzahn verzichten.

Löwenzahn kurz vor der Blüte ernten

Wer Löwenzahn selber sammelt, sollte möglichst die ersten zarten Triebe verwenden, denn sie sind milder im Geschmack und zarter. Am stärksten ist die Heilkraft, bevor die Blüte aufgeht. Die beste Tageszeit für die Ernte: am späten Vormittag an einem sonnigen

Tag. Dann enthält die Pflanze die meisten Wirkstoffe. Der Löwenzahn sollte möglichst frisch verarbeitet werden, dann ist auch der Vitamin-C-Gehalt am höchsten. Denn das Vitamin ist licht- und lagerempfindlich.

Löwenzahn wird in Europa auch gezüchtet und auf Märkten angeboten. Diese Zuchtsorten schmecken meist weniger bitter. In der Apotheke ist Löwenzahn flüssig, getrocknet oder als Dragees erhältlich.

Löwenzahn-Tee wirkt harntreibend

Die grünen Blätter eignen sich für Salat, Pesto oder Suppen, schmecken aber auch gedünstet. Ihr Aroma erinnert an Salat mit einem bitteren Nachgeschmack. Löwenzahn-Tee ist harntreibend, regt die Nieren an. Er liefert aber gleichzeitig Kalium, das bei vielen anderen harntreibenden Substanzen mit ausgeschieden wird. Dafür eignen sich alle Teile, Blätter, Wurzeln und auch ein paar Blüten. Etwa zehn Blätter und drei Wurzeln mit einem Liter heißem Wasser aufgießen, mindestens fünf Minuten ziehen lassen. Die Menge an Blättern und Wurzeln je nach Geschmack variieren. Aus den gelben Blüten lässt sich ein Sirup zubereiten, der Salatsoßen oder Süßspeisen verfeinert. Die Knospen kann man als Vorspeise essen und seine Wurzeln wie Schwarzwurzeln zubereiten.

EXPERTINNEN UND EXPERTE ZUM THEMA:

Prof. Dr. Andreas Michalsen Immanuel Krankenhaus Berlin
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité – Universitätsmedizin Berlin
Chefarzt Abteilung Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee Königstraße 63 14109 Berlin
Birgit Steinke Rathaus Apotheke Bargteheide
Apothekerin Rathausstraße 11 22941 Bargteheide
Isabel Fischer Bloggerin und zertifizierte Heilpflanzenkundlerin
Groß Wittensee

➔ 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