Informationsmaterial vom 25.02.2016

Pollenalarm – Was tun?

Viele plagen sich noch mit einer heftigen Erkältung herum, da droht den Atemwegen schon wieder neues Ungemach: Für elf Millionen Pollenallergiker beginnt die härteste Zeit des Jahres. Dass es in diesem Jahr so zeitig losgeht, liegt an dem milden Winter.

Neben dem zeitigen Start müssen Allergiker noch eine weitere schlechte Nachricht verkraften: Laut der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst wird insbesondere die Belastung mit Birkenpollen 2016 besonders stark ausfallen. Was tun? Wer schon in der Vergangenheit mit Pollenallergien zu tun hatte oder jetzt plötzlich unter tränenden Augen, geschwollener Nase samt Fließschnupfen sowie heftigen Niesattacken leidet, der sollte sich untersuchen lassen. Das geschieht beim Allergologen mit Hilfe des sogenannten Prick-Tests am Unterarm. Innerhalb weniger Minuten ist klar, auf welche Pollen man allergisch reagiert.

Risiko Etagenwechsel
Grundsätzlich sollte man allergische Beschwerden nicht auf die leichte Schulter nehmen. Die Gefahr des sogenannten Etagenwechsels, das heißt, dass der Heuschnupfen auf die Bronchien schlägt und dort für ein allergisches Asthma sorgt, ist hoch. Die Behandlung der Pollenallergie beugt dieser Gefahr vor.

Symptome lindern
Sind die Symptome schon deutlich spürbar, helfen cortisonhaltige Nasensprays. Sie wirken entzündungshemmend und halten die Nase frei. Vorteil: Das Cortison wirkt nur lokal, gelangt also nicht in die Blutbahn. Bei geröteten und brennenden Augen helfen spezielle Augentropfen für Allergiker. Anti-Histaminika in Tablettenform unterdrücken dagegen die Symptome und sollten nach Bedarf eingenommen werden. Darunter finden sich übrigens viele neue Wirkstoffe, die nicht mehr so müde machen.

Immuntherapie kann heilen
Dauerhaft von einer Pollenallergie befreien kann aber nur eine spezifische Immuntherapie. Sie erlöst rund 80 Prozent der Patienten von ihren Beschwerden. Bei der Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannte, spritzt der Arzt dem Patienten das entsprechende Allergen über einen langen Zeitraum. Die Dosis wird dabei nach und nach erhöht. Im Blut bilden sich dann blockierende Antikörper, so dass der Körper sich an das Allergen gewöhnt und irgendwann nur noch schwach oder überhaupt nicht mehr reagiert. Nachteil: Möchte man für immer beschwerdefrei sein, muss man die Therapie mindestens drei Jahre lang durchhalten.

Vorsicht Diabetiker
Allerdings ist die Immuntherapie nicht für alle Patienten geeignet oder muss unter genauer Kontrolle durchgeführt werden. So zum Beispiel bei Typ I-Diabetikern. Hier muss der Blutzuckerwert exakt eingestellt werden, erst dann kann eine Immuntherapie erfolgen. Patienten, die Betablocker nehmen oder unter Herzproblemen leiden, wird dagegen ganz von der Hyposensibilisierung abgeraten. Und generell ist sie nichts für Kinder unter 6 Jahren.

Was noch hilft
Die Allergene aussperren! Heißt, tagsüber alle Fenster geschlossen halten oder eine feine Gaze am Fenster montieren. Dann kann man auch als Allergiker nachts bei geöffnetem Fenster schlafen. Wer gerne Sport treibt, sollte das lieber in die Abendstunden verlegen, da sinkt die Pollenkonzentration in der Luft. Abends sollte man sich zudem die Allergene aus den Haaren waschen. Und eine Nasendusche - früh und abends angewendet - befreit die Schleimhäute. Für Autofahrer gilt: Pollenfilter regelmäßig kontrollieren und austauschen lassen. Und wer kann, der fährt so oft wie möglich in die Berge. Hier geht die Pollenbelastung gegen Null.

Mit Nadeln gegen Heuschnupfen
Wie es genau wirkt, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Aber dass es wirkt, konnten Wissenschaftler in Deutschland nachweisen: Mit Hilfe von Akupunktur können Heuschnupfen-Geplagte beschwerdefrei werden. Aber auch hier steht vor der Behandlung die ausführliche Diagnose. Dann kann es losgehen. Im Idealfall beginnt man die Behandlung in der symptomfreien Zeit. Für Allergiker, die schon auf die Frühblüher Erle und Hasel reagieren, wäre das Mitte Dezember bis Mitte Januar. Also vier Wochen, bevor die ersten Pollen fliegen. Aber auch kurz vor Beginn der Heuschnupfenzeit macht die Behandlung noch Sinn oder, wenn die Beschwerden schon da sind. Dann kann die Akupunktur zur Linderung beitragen.

In den neun bis zwölf jeweils halbstündigen Sitzungen bekommt der Patient dann bis zu 16 Nadeln gesetzt. In der Regel startet man mit zwei Behandlungen in der Woche. Später genügt es dann, wenn man nur einmal in der Woche zur Akupunktur kommt. Nach acht Wochen sollte die Behandlung abgeschlossen sein. Empfohlen wird, die Therapie im Folgejahr zu wiederholen, um einen Langzeiteffekt zu erreichen.
Ob die Kosten von bis zu 50 Euro von der Kasse übernommen werden, sollte vorher erfragt werden. In der Regel muss der Patient jedoch selber für die Behandlung aufkommen.

Der Deutsche Wetterdienst erstellt täglich Vorhersagen zum Pollenflug unter http://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizespollen/gefahrenindexpollen.html

Weitere Tipps für Pollenallergiker unter www.pollenstiftung.de

Tinnitus – Wenn das Geräusch im Ohr krank macht

Es pfeift, rauscht oder summt im Kopf und das rund um die Uhr – Diagnose: Tinnitus. 1,5 Millionen Deutsche leiden darunter. Der Ton im Ohr ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Der medizinische Begriff „Tinnitus aurium“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „das Klingeln der Ohren“.

Was im ersten Moment lustig klingt, ist für die Betroffenen oft mit einem hohen Leidensdruck verbunden. Anhaltender Tinnitus verursacht häufig Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen, Schlafprobleme und Konzentrationsstörungen bis hin zu schweren Depressionen.

Die Suche nach der Ursache
Tinnitus ist meist ein Warnsignal für körperliche oder seelische Überbelastung. Um ihn behandeln zu können, ist es daher wichtig herauszufinden, was uns der Körper mit dem Geräusch im Ohr sagen will. Die häufigsten Ursachen sind Hörschädigungen durch Lärm, Schwerhörigkeit im Alter, Infektionen wie Mittelohrentzündungen oder Knalltraumata. Aber auch Stoffwechselerkrankungen und Durchblutungsstörungen können so auf sich aufmerksam machen. Hält der Tinnitus länger als einen ganzen Tag an und geht sogar mit einem plötzlichen Hörverlust oder Schwindel einher, sollte man unbedingt sofort zum Arzt gehen. Je länger der Tinnitus besteht und nicht behandelt wird, umso wahrscheinlicher bleibt ein dauerhafter Schaden zurück. In den ersten drei Monaten ist die Heilungschance am größten. Dauert er länger als drei Monate an, sprechen die Mediziner von einem chronischen Tinnitus, der oft ein Leben lang bleibt.

Tinnitus-Zentrum Jena
Das Tinnitus-Zentrum der Uniklinik Jena ist neben der Berliner Charité das einzige Behandlungszentrum, an dem die Kosten einer Therapie von der Krankenkasse übernommen werden. Die Patienten werden an fünf Tagen teilstationärer Behandlung fachübergreifend von einem Team aus HNO-Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und Hörgeräteakustikern betreut. Dieser ganzheitliche Behandlungsansatz konnte schon deutliche Langzeiteffekte zeigen. Überwiesen werden können alle Patienten, deren Tinnitus drei Monate oder länger anhält.

Tinnitus-Zentrum Jena
Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde des Universitätsklinikums Jena
Lessingstraße 2
07743 Jena
Telefon: 03641- 9 35108 (Mo. - Fr. 8:00 - 16:00 Uhr)
Telefax: 03641- 9 36057

Manche Krankenkassen bieten spezielle Kompaktkuren für Tinnitus-Patienten an. Es lohnt sich auf jeden Fall nachzufragen!

Tinnitracks - Mit Musik gegen den Tinnitus
Wirklich heilen kann man den chronischen Tinnitus in den meisten Fällen leider nicht. Aber man kann einiges tun, damit er erträglicher wird. Zum Beispiel: Musik hören. „Tinnitracks“, eine App für Computer, Smartphone oder MP3-Player verspricht Hilfe. Das Programm soll das Geräusch im Gehirn mit der Lieblingsmusik des Patienten therapieren. Dabei wird die persönliche Tinnitus-Frequenz aus der Musik herausgefiltert. Das Hören soll überreizte Nervenzellen im Hörzentrum des Gehirns beruhigen. Geeignet ist die App für Patienten, deren Tinnitus seit drei Monaten oder länger anhält und die unter einem tonalen Tinnitus mit gleichbleibender Tinnitus-Frequenz leiden.
Für die Therapie wird eine genaue Diagnose des HNO-Arztes benötigt. Er bestimmt die Frequenz des Tinnitus-Tons. Und so funktioniert das Programm: Zuerst wird die App auf den Computer oder das Smartphone geladen. Dann analysiert und filtert Tinnitracks die Musik des Patienten. Anschließend kann mit der Therapie begonnen werden. Dafür soll der Patient über vier Monate täglich ca. 90 Minuten aufmerksam die Musik hören, am besten mit einem Kopfhörer. Die App kann auf Rezept verschrieben werden. Doch die Kosten von rund 20 € im Monat werden bisher nur von der Techniker Krankenkasse übernommen.

Hilfe zur Selbsthilfe:
Deutsche Tinnitus-Liga e. V.
Tel.: 0202-246520
e-mail: dtl@tinnitus-liga.de

Arthrose – Quälende Schmerzen in der Hüfte

Etwa 15 Prozent der über 55-Jährigen sind von einer krankhaften Abnutzung des Hüftgelenkes betroffen. Der medizinische Fachbegriff dafür lautet Coxarthrose. Die Gründe für den Verschleiß im Gelenk können das Alter, falsche Ernährung und Übergewicht, aber auch falsche Körperhaltung oder angeborene Fehlstellungen der Hüfte sein.

Das Schlimmste bei Arthrose sind die Schmerzen. Doch was verursacht sie? Zwischen den Knochen des Gelenks befindet sich der Knorpel. Er ist ein elastisches Bindegewebe, das die Knochen miteinander verbindet und dafür sorgt, dass sie nicht direkt aufeinander reiben. Mit dem Alter nimmt die Elastizität jedoch ab. Der Knorpel nutzt sich über viele Jahre schleichend ab, manchmal löst er sich sogar ganz auf. Ohne man unbedingt zum Arzt gehen. Je früher eine Arthrose erkannt wird, umso besser

Erste Anzeichen

Hüftarthrose ist ein schleichender Prozess und äußerst sich schon frühzeitig über markante Anzeichen wie Probleme beim Anziehen der Schuhe oder dem Aussteigen aus dem Auto. Besonders Drehbewegungen der Hüfte fallen zunehmend schwer und sind schmerzhaft. Die Schmerzen können bis in

das schützende Polster reiben irgendwann der Hüftkopf des Oberschenkelknochens und die Hüftpfanne des Beckens aneinander und das verursacht die starken Schmerzen. Häufig gehen sie einher mit eingeschränkter Beweglichkeit, im schlimmsten Fall bis hin zum Versteifen der Hüfte. Sollten die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen über längere Zeit anhalten, sollte

sind die Heilungschancen. Die Diagnose lässt sich per Röntgenbild leicht feststellen.

den unteren Rücken, die Leistengegend oder die Beine bis zum Knie ausstrahlen. Manchmal kommt es Schwellungen und Rötungen am Hüftgelenk und es fühlt sich wärmer an - besonders dann, wenn die Gelenke entzündet sind.

Krankengymnastik auf dem Sofa

Übung 1

Auf das Bett oder Sofa seitlich auf die betroffene Hüfte legen. Der Untergrund sollte nicht zu weich sein. Dann die Hüfte so kräftig wie möglich in das Polster oder die Matratze nach unten drücken. Dadurch wird das Gelenk auseinandergezogen und entlastet. Das Balancieren auf der Seite stabilisiert zusätzlich die Muskulatur um das Gelenk.

Übung 2

Auf den Rücken legen. Dann das Becken leicht anheben und soweit wie möglich in Richtung Oberschenkel schieben. Auch das zieht die Knochen im Gelenk förmlich auseinander und nimmt den Schmerz, braucht aber etwas Übung, bis es gut klappt.

Übung 3

Mit dem Bein der gesunden Hüfte (oder abwechselnd mit beiden kranken Hüften) auf eine Treppenstufe stellen. Dann das andere Bein locker nach unten baumeln lassen. Das „zieht“ das Bein nach unten und die Hüftknochen damit auseinander. Verstärkt wird der Effekt, wenn man den Fuß beschwert, zum Beispielmit schweren Schuhen.

Zu viel, zu fettes und zu süßes Essen: Auch die falsche Ernährung und Übergewicht können zu Arthrose führen. Unser Rezept-Tipp:

Vegetarischer Linsen-Brotaufstrich

Zutaten:
100 g rote Linsen
2 EL Pinienkerne
125 g grüne Oliven
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Wasser
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Zitronensaft

Zubereitung:
Die Linsen ca. 20 Minuten in einem Topf mit Wasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und die gekochten Linsen und die restlichen Zutaten dazugeben und miteinander vermischen. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Ab in den Kühlschrank und fertig. Der Brotaufstrich ist mehrere Tage haltbar.

Mit Wärme gegen die Schmerzen
Auch Wärme tut gut bei Arthrose-Schmerzen. Sie regt die Durchblutung in Muskeln und Gelenken an und fördert die Entspannung. Geeignet sind Heizkissen, Massagen oder Infrarotlampen. Bei einer akuten Entzündung sollte man darauf allerdings lieber verzichten.

Der Hauptsache-Gesund-Tipp: Kräuterbad mit Thymian
Dazu eine Handvoll frisches Thymiankraut in einem Liter Wasser aufkochen. Das Ganze fünf Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb abseihen und ins Badewasser geben. 2-3 Mal pro Woche für ca. 20 min. darin baden.

Weitere Infos:
Deutsche Arthrose-Hilfe e.V.
Tel: 06831/94 66 77
Fax: 06831/94 66 78
E-Mail: service@arthrose.de
www.arthrose.de

Buchtipps
Dr. Carsten Lekutat: Meine besten Hausarzttipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

Gäste im Studio
Dr. Daniela Ivanšić-Blau, Leiterin Tinnitus-Zentrum Jena
Dr. Bettina Hauswald, HNO-Ärztin, Uniklinikum Dresden
Gitte Baumeier, Physiotherapeutin, Halle

Anschrift
MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;
E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

„Hauptsache Gesund“-Journal
zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Themen der nächsten Sendung am 03.03.2016:
Magen, Hormone & Knie