

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 2 . 0 6 . 2 0 1 6



Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern

Habe ich Multiple Sklerose?

Die Hand fühlt sich ab und zu taub an. Eine Fingerspitze kribbelt manchmal. Der Gang ist irgendwie unsicher. Die Sicht ist hin und wieder verschwommen. Die Anzeichen der Nervenkrankheit sind vielgestaltig. Wird die Diagnose Multiple Sklerose tatsächlich gestellt, kann den Patienten auf vielen Wegen geholfen werden.

Katrin Gensecke studiert Sport und Geschichte. Irgendwann hat die zierliche junge Frau einen Sportunfall am Knie. Nichts Schlimmes - und doch schmerzt das Gelenk lange. Sie fühlt sich ungewohnt schlapp und kraftlos, hat Probleme beim Gehen. Als der Zustand sich nicht bessert, soll sie noch einmal am Knie operiert werden. Ein Orthopäde untersucht ein weiteres Mal das Gangbild der Studentin und schickt sie zum Neurologen. Der bestätigt den Verdacht. Mit 24 Jahren erhält Katrin die Diagnose Multiple Sklerose. Das Sportstudium macht nun keinen Sinn mehr. Sie muss es aufgeben. Katrin schwenkt um und beginnt eine Ausbildung zur Arzthelferin. Doch so sehr sie auch für eine berufliche Zukunft kämpft, es nützt nichts. Ihr Körper ist wegen der MS kraftlos. Schon mittags ist sie oft völlig erschöpft, kann sich auf nichts mehr konzentrieren. Die Worte schwinden, Sprachstörungen kommen immer häufiger. Katrin will es nicht, aber auch die Lehre muss sie nun aufgeben. Ihr Lebensgefährte unterstützt sie und macht ihr kurz nach der Diagnose einen Heiratsantrag. Trotz der MS kämpft das junge Paar für seinen Kinderwunsch und bekommt ein Jahr nach der Diagnose eine Tochter. Seitdem muss Katrin von Erwerbsminderungsrente leben.

Katrin hat über die vielen Jahre hinweg eine ganze Palette von Therapien und Medikamente gegen die unheilbare Krankheit ausprobiert. „Ich lasse mich von MS nicht unterkriegen!“, sagt die heute 44-jährige aus dem sachsenanhaltischen Gernsdorf. Ihre Kraft gibt sie seit der Diagnose an andere Betroffene weiter. Sie ist aktiv in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft. Vor zwei Jahren wird Kerstin für ihren Einsatz sogar mit der Bundesverdienstmedaille ausgezeichnet.

Was bei der MS passiert

Multiple Sklerose ist eine Krankheit des zentralen Nervensystems. Sie ist eine so genannte Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, Abwehrzellen greifen irrtümlicherweise „die Guten“ an, also körpereigenes Gewebe. Was bei der Krankheit passiert, lässt sich mit einem kleinen Vergleich erklären. Unsere Nervenbahnen ähneln Elektrokabeln. Bei beiden gibt es einen Leiter und um diesen herum eine schützende Isolierung. Bei MS wird die „Hülle“ um die Nerven, das Myelin, durch entzündliche Prozesse durchlöchert oder bereichsweise ganz zerstört. Folge davon ist, dass Botschaften nicht korrekt oder auch gar nicht über den betroffenen Nerv geleitet werden. Weltweit gibt es ungefähr 2,5 Millionen Menschen mit MS.

Die Krankheit mit Tarnkappe

Man sagt, MS hätte tausend Gesichter. Das liegt daran, dass die Krankheit bei jedem Patienten anders ausgeprägt ist. Multiple Sklerose schleicht sich ins Leben ein. Kleine Lähmungen, taube Hautstellen oder Kribbeln an Händen, Armen oder Beinen. Auch verschwommenes oder getrübbtes Sehen, ein unsicherer Gang, eine „undichte“ Blase und kleine Sprachstörungen sind typisch, werden aber häufig fälschlicherweise lange anderen Krankheiten zugeschrieben. Eine gefühlt unendlich große Erschöpfung kommt dazu. Die Betroffenen begreifen Sachverhalte häufig schwerer, können sich nicht mehr konzentrieren, sich nichts mehr richtig merken und sind oft depressiv verstimmt. All diese Anzeichen sind für andere nicht unbedingt auffällig. Ein MS-Kranker sieht für sie kerngesund aus. Deshalb fälschlicherweise erteilte Ratschläge, sich nicht so hängen zu lassen, belasten MS – Patienten zusätzlich. Ob die Anzeichen wirklich von MS kommen, kann ein Neurologe anhand körperlicher Untersuchungen, einer Messung der Nervenleitfähigkeit, einer Kontrolle des Nervenwassers und einer Magnetresonanztomographie sicher feststellen.

Ursache Sonnenmangel?

Warum die Abwehrzellen die Schutzschicht der Nerven angreifen, ist bis heute weitgehend unklar. Weltweit forschen Wissenschaftler, um den Ursachen auf die Spur zu kommen. Ein Rätsel ist es hierbei bislang, warum nur die Menschen auf der Nordhalbkugel der Erde MS bekommen. Die Leute im sonnigen Süden dagegen kaum. Haben wir zu wenig UV-Licht heutzutage? Andere Theorien besagen, wir leben seit Jahrzehnten zu reinlich. Das Immunsystem langweilt sich dadurch und greift körpereigenes Gewebe an. Demgegenüber steht die Hypothese, dass das Epstein-Barr-Virus, der Verursacher des Pfeifferschen Drüsenfiebers, zu den Entzündungen an den Nervenbahnen führt. So viel ist klar, die Entstehung von MS scheint ein Prozess zu sein, bei dem viele Faktoren zusammenkommen müssen. Auch der Krankheitsverlauf gibt noch Rätsel auf. Denn MS verläuft nicht bei jedem Betroffenen gleich schnell und gleich schwer. Glücklicherweise führt das Leiden nur in weniger als fünf Prozent der Fälle innerhalb weniger Jahre zu schwerer Behinderung. Die meisten Menschen leben nach der Diagnose zunächst zehn bis fünfzehn Jahre mit Krankheitsschüben. Das heißt, es gibt viele gute Tage, die sich mit schlechteren abwechseln. Erst nach etwa zwanzig Erkrankungsjahren verändert sich der Verlauf bei den meisten. Statt der Schübe schreitet die Entzündung an den Nerven nun konstant voran.

Nicht heilbar – Aber helfen kann man trotzdem!

Man kann an vielen „Stellschräubchen drehen“, um MS – Patienten das Leben mit der Krankheit zu erleichtern und den Verlauf der Krankheit zu beeinflussen. Bei akuten Entzündungsschüben ist es vor allem Kortison, was hilft. In der restlichen Zeit versucht man mit einer Langzeittherapie, der so genannten Basisbehandlung, das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen, Schübe zu mildern und zu verzögern. Sie soll das fehlgeleitete Immunsystem besänftigen. Seit ein paar Jahren bereichern auch noch sogenannte monoklonale Antikörper das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten. Bisher kam diese Wirkstoffgruppe vorwiegend bei Krebspatienten zum Einsatz. Dabei handelt es sich, stark vereinfacht gesagt, um künstlich hergestellte Abwehrzellen. Sie „patrouillieren“ im Blut durch den Körper und suchen nach bestimmten Gefahrensignalen, auf die sie „programmiert“ sind. Treffen sie mit ihnen zusammen, lösen die Antikörper in unserem Organismus eine Abwehrreaktion gegen diese „Feinde“ aus. Neben der medikamentösen Therapie sind Physiotherapie, Ergotherapie und weitere begleitende Maßnahmen eine wichtige Ergänzung. Speziell ausgebildete MS-Krankenschwestern helfen den Betroffenen, mit der Krankheit besser im Alltag zurechtzukommen.

Was Übergewicht so gefährlich macht und was beim Abnehmen hilft

Zu viele Kalorien, zu wenig Bewegung: Laut Angaben des Robert-Koch-Instituts sind in Deutschland jeder zweite Mann und jede dritte Frau übergewichtig. Schon länger sehen Mediziner darin eine der Ursachen für Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleber oder Diabetes Typ II. Ernährungsmediziner halten über 70 Prozent der Erkrankungen für ernährungsbedingt. In vielen Fällen könnte eine Nahrungsumstellung helfen.

Der Fall: Swen Rauch

Im Februar hatte Swen Rauch aus Thüringen an Hauptsache Gesund geschrieben. Er war besorgt wegen seiner hohen Leberwerte bei früheren Blutuntersuchungen. Beim Hausbesuch in Jena stellte sich heraus, dass der 38-Jährige außerdem auch einen sehr hohen Blutdruck hatte, stark übergewichtig war und viele Medikamente nehmen musste, vor allem Schmerzmedikamente gegen Rücken- und Knieschmerzen. Wahrscheinlich waren die vielen Tabletten auch schuld an seinen hohen Leberwerten. Das Fazit nach einer kurzen Untersuchung und dem ersten Gespräch mit Dr. Carsten Lekutat: Viele der Medikamente musste der 38-Jährige nur als Folge seines zu hohen Gewichts nehmen, weil sein Körper unter den überflüssigen Pfunden zu leiden hatte. Deshalb der Tipp: „Die beste Lösung für alles wäre, wenn Swen Rauch 20 bis 25 Kilogramm weniger wiegen würde. Die Gelenke würden entlastet, Knie- und Rückenschmerzen würden sich bessern. Der hohe Blutdruck würde mit jedem Kilogramm sinken. Und weniger Tabletten

wären gesünder für die Leber, die Blutwerte würden sich wieder normalisieren.“ Hausarzt Dr. Lekutat ist vom Erfolg der Therapie überzeugt. Doch wie schafft man es, wirklich dauerhaft abzunehmen?

Da wird Swen Rauch beim gemeinsamen Lebensmittel-Einkauf erklärt. Der Thüringer liebt Süßigkeiten, Brot und Kartoffelgerichte. Die schlechte Nachricht: Um abzunehmen, muss er diese Lieblings Speisen deutlich reduzieren. Doch die Umstellung fällt ihm leichter als gedacht, denn er hat ein großes Ziel: Er will abnehmen, fitter werden und weniger Schmerzen haben. Statt Brot und Kartoffeln kommen ab jetzt viel Obst und Gemüse auf den Tisch, dazu gibt es fettarmes Fleisch oder Fisch. Zum Nachtisch gibt es ab und zu Magerquark mit Heidelbeeren und Walnüssen.

Und er hat es tatsächlich geschafft: In nur sieben Wochen hat er 14 Kilogramm Gewicht abgenommen und fühlt sich rundum wohl. Doch nicht nur das: Auch die Leberwerte sind wieder im normalen Bereich und die Cholesterinwerte haben sich deutlich verbessert. Ein paar Pfunde sollen noch purzeln, dann hat er Normalgewicht erreicht. Die Erfolge motivieren ihn, weiter durchzuhalten und seine Ernährung dauerhaft umzustellen.

Die Lösung gegen überflüssige Pfunde: Nahrungsmittel austauschen

Zu wenig Schlaf, zu wenig körperliche Aktivitäten, bestimmte Krankheiten oder zu schnelles Essen können mögliche Gründe für Übergewicht sein. Übergewichtige sitzen zum Beispiel etwa zwei Stunden länger pro Tag als Normalgewichtige, sie bewegen sich einfach weniger. Auch wer zu schnell isst, riskiert neben Sodbrennen ebenfalls eine Gewichtszunahme. Der Kopf schaltet zu spät auf „satt“, man isst also mehr als nötig. Auch besseres Kauen kann dem vorbeugen. Am häufigsten steckt jedoch eine falsche Ernährung hinter dem Übergewicht. Die tägliche Kalorienmenge liegt für Männer durchschnittlich bei 2500 Kilokalorien, für Frauen bei 2000 Kilokalorien. Werden dem Körper zu viele Kalorien, also zu viel Energie, zugeführt, lagern sich die Reserven für schlechte Zeiten in den Fettzellen an.

Das Problem: Schlechte Zeiten haben wir kaum noch, es steht immer ausreichend Nahrung zur Verfügung. Die Reserven werden immer größer, der Bauchumfang nimmt zu, das Körpergewicht steigt. In einem Kilogramm Körperfett sind 7000 Kilokalorien Energie gespeichert. Regelmäßiges Wiegen einmal pro Woche kann helfen, das Gewicht zu kontrollieren und ist einfacher als ständiges Kalorienzählen. Nimmt man zu, hat man entweder zu viel gegessen oder man hat sich zu wenig bewegt. Dann lohnt es, ganz bewusst energiereiche Lebensmittel mit wenig Nährstoffen gegen energiearme Lebensmittel mit vielen Nährstoffen auszutauschen. Das klingt komplizierter, als es eigentlich ist: Weißbrot mit hellem Mehl sollte man austauschen gegen Vollkornbrot oder Pumpernickel. Quark, Joghurt und Milch gibt es

auch als fettarme Magerstufen zu kaufen. Besonders Softdrinks und Fruchtjoghurts sind wahre Zuckerfallen und Kalorienbomben. Da können Fruchtschorlen mit wenig Saft bzw. Naturjoghurt mit frischem Obst helfen. In einem Glas Limonade (250ml) können sich bis zu 100 Kilokalorien verstecken, gleiches gilt für Eistee aus der Flasche oder dem Tetrapack. Ein Liter davon deckt mehr als zehn Prozent unseres täglichen Energiebedarfs. Außerdem treibt der zugesetzte Zucker in diesen Getränken den Insulinspiegel in die Höhe. Die Folge ist, dass der Blutzuckerspiegel genauso schnell wieder absinkt und wir schneller wieder hungrig werden. Ein weiteres Problem: Überflüssige Kohlenhydrate werden in der Leber gespeichert und können so zu einer Fettleber führen. Ob Kräuterquark oder Pizza- gene-

rell gilt, so oft wie möglich Fertiggerichte durch eigene Rezepte mit frischen und hochwertigen Zutaten zu ersetzen. Eine gute Alternative sind Ballaststoffe in vielen Gemüsesorten, Obst oder Vollkornprodukten. Sie machen lange satt und regen außerdem den Darm und damit die Verdauung an. Auch Nüsse und Hülsenfrüchte verhindern Heißhungerattacken. Energiereiche Kohlenhydrate in Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis sollte man reduzieren, vor allem beim Abendbrot. Ein kalorienarmer Sattmacher ist vor allem Eiweiß in Fisch und magerem (Geflügel-) Fleisch. Eiweiß etwa aus Käse, Milch oder Quark stabilisiert den Blutzuckerspiegel und sorgt damit für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Doch auch bei Käse und Wurst lohnt es, auf die Angaben zu Fettgehalt und Energiemenge zu achten.

Abnehmen durch mehr Bewegung

Beim Abnehmen hilft es natürlich auch, sich mehr und intensiver zu bewegen und so mehr Kalorien zu verbrauchen. Schon fünf Stunden körperliche Aktivität pro Woche können dazu beitragen, 1,5 Kilogramm Gewicht im Monat abzunehmen. Egal ob bei der Gartenarbeit, beim Wohnungsputz oder dem Toben mit Kindern oder Enkeln: Hauptsache man kommt dabei so richtig ins Schwitzen. Dann arbeitet der Körper auf Hochtouren, der Puls steigt und es wird jede Menge Energie verbraucht. Wichtig ist es dabei, die Bewegung als etwas ganz Selbstverständliches in den Alltag einzubauen: Öfter mal vom Sofa aufstehen, die Treppe nehmen anstelle des Fahrstuhls, das Auto stehen lassen, so oft es geht und lieber mit dem Fahrrad fahren. Außerdem sollte man sich Bewegungsarten suchen, die Spaß machen und zu einem passen. Es muss nicht gleich der Halbmarathon sein, eine Runde mit den Enkeln durchs Schwimmbad oder eine Radtour mit Freunden tun es auch. Um selbst zu kontrollieren, ob man sich täglich ausreichend bewegt, helfen Schrittzähler oder sogenannte Fitnesstracker. Die gibt es als Extra-Geräte zu kaufen. Für viele Smartphones gibt es dafür aber auch kostenlose Apps.

Gäste im Studio

Prof. Dr. Wolfgang Köhler , Neurologe, Fachkrankenhaus Hubertusburg, Wernsdorf
Dr. Helmut Hentschel, Leiter Giftinformationszentrum Erfurt
Jürgen Reif, Hauptsache Gesund Sporttherapeut

Unsere Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“
04360 Leipzig
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 09.06.2016:
Urlaubsgefahren, Hautkrebs & Schwitzen