

## Informationsmaterial vom 08.12.2016



### Unerkannt Nierenkrank

**Bei zwei Millionen Menschen in Deutschland arbeiten die Nieren nicht richtig. Laut einer aktuellen Studie unter Leitung des Uniklinikums Halle kommt es sogar noch dicker: Etwa zwei Drittel wissen davon gar nichts! Das Problem: Eine Nierenschwäche verläuft lange ohne Symptome.**

Die Nieren sind die Kläranlage unseres Körpers. Unglaubliche 1.800 Liter Blut fließen täglich durch die kleinen Organe. Die Nieren wirken dabei wie ein Filter und reinigen unser Blut. Dabei sind sie nur etwa neun bis zwölf Zentimeter lang und wiegen zusammen nur rund 300 Gramm.

#### Nieren leiden stumm

Während Nierensteine oder Nierenbeckenentzündungen teils heftige Schmerzen machen, verursacht eine der häufigsten Nierenerkrankungen, die chronische Nierenschwäche, anfangs gar keine Beschwerden. Die Leistung der Niere nimmt dann kontinuierlich ab, ohne dass sich Symptome zeigen. „Erst neulich hatten wir wieder einen Patienten, der kam vormittags zum Blut-Abnehmen in die Praxis und abends hing er an der Dialyse, weil seine Werte so schlecht waren“, berichtet Nierenspezialist Dr. Thomas Dietz. Erst kurz vor einem Nierenversagen zeigen sich unspezifische Symptome wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Antriebschwäche oder Schwindel. Wenn beide Nieren komplett versagen, lagert sich Wasser in den Beinen und der Lunge ein. Bekommt der Patient dann keine Dialyse, verläuft ein Nierenversagen tödlich. Rund 80.000 Menschen in Deutschland sind derzeit dauerhaft

dialysepflichtig. Etwa 23.000 leben mit einer Spenderniere.

#### Medikamente Gefahr für die Nieren

Doch viele Faktoren, die zu einem lebensbedrohlichen Nierenversagen führen, sind vermeidbar. „Ein häufiger Grund für schlechte Nierenwerte ist die Einnahme von Schmerzmitteln. Die weit verbreitete Meinung, dass frei verkäufliche Medikamente aus der Apotheke ungefährlich sind, ist leider falsch“, warnt Dr. Dietz. Problematisch sind vor allem sogenannte NSAR-Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen. „Die Einnahme sollte ohne ärztliche Rücksprache nicht mehr als zwei Wochen betragen“, empfiehlt Dr. Dietz. Außerdem schaden ein hoher Blutdruck und schlecht eingestellte Blutzuckerwerte den Nieren. So haben Diabetiker und Bluthochdruckpatienten ein dreifach höheres Risiko für eine chronische Nierenschwäche. Doch beide Erkrankungen lassen sich heute gut behandeln, sodass negative Folgen für die Nieren abgewendet werden können.

#### Vorsorge schützt die Nieren

Alle zwei Jahre hat jeder gesetzlich Versicherte über 35 Anspruch auf den von den Krankenkassen bezahlten Gesundheitsscheck. Dabei wird auch die Gesundheit der Nieren überprüft. Ein Urinschnelltest gibt

Aufschluss über den Eiweißgehalt im Urin. Ist der Wert erhöht, kann das auf eine Nierenschädigung hinweisen. Bei der Kontrolle der Blutwerte kann festgestellt werden, ob sich Kreatinin im Blut angereichert hat. Je höher der Wert ist, desto schlechter ist die Filterfunktion der Nieren. Und schließlich

kann mittels einer Ultraschalluntersuchung die Nierengröße und die Beschaffenheit des Nierengewebes bestimmt werden. All diese Maßnahmen helfen, eine Nierenschwäche frühzeitig zu erkennen und langfristige Schäden zu vermeiden

### **Nierentransplantation mit OP-Roboter**

Bei Nierenversagen hilft im schlimmsten Fall nur eine Transplantation. Eine Nierentransplantation mit einem OP-Roboter gelang in Mitteldeutschland zum ersten Mal am Uniklinikum in Halle. Eine medizinische Revolution.

Der Operateur sitzt gut drei Meter vom Patienten entfernt und ist doch viel näher dran. Wie an einer Spielkonsole steuert er sein OP-Werkzeug über Joysticks. Auf seinem Monitor sieht er kleinste Gefäße und Nerven bis zu zehnfach vergrößert. Die Patienten können so viel schonender operiert werden, sind schneller wieder fit und haben weniger Schmerzen sowie kleinere Narben.

„Das ist ein Quantensprung in der operativen Medizin“, freut sich Professor Paolo Fornara, Direktor der Klinik für Urologie am Uniklinikum Halle. „In Europa wurden erst etwa 30 dieser roboterassistierten Eingriffe durchgeführt.“ Halle ist neben Homburg/Saar der zweite Standort in Deutschland, an dem diese minimal-invasive Technik zum Einsatz kommt.

Der Operations-Roboter „Da Vinci“ wurde bisher vorwiegend bei Prostata-Operationen eingesetzt. Bei den ersten nierentransplantierten Patienten handelte es sich um eine 32-jährige Frau und einen 37-jährigen Mann. Sowohl Spender als auch Empfänger haben die Eingriffe erfolgreich überstanden. „Wir sind stolz darauf, dass wir europaweit zu den ersten Operateuren gehören, die diese neue Technik einsetzen und sogar noch weiter entwickeln konnten. Wir glauben, sie wird in Zukunft unaufhaltsam sämtliche Bereiche der Medizin revolutionieren“, urteilt Professor Fornara.

Doch was, wenn der OP-Roboter mal ausfällt – wie der Computer zu Hause? „Das System wurde ursprünglich für das Militär entwickelt. Hier sind doppelte Sicherungen integriert. Wenn der Super-GAU einträte und er gar nicht mehr ginge, dann müsste man abdocken und würde weiter klassisch operieren“, beruhigt Dr. Karl Weigand, der Leiter des Nierentransplantationsprogramms.

### **Weitere Infos:**

Selbsthilfegruppen

Viele Informationen zu Nierenerkrankungen und Kontakt zu anderen Betroffenen bietet der Bundesverband Niere e.V. unter: [www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)

### **Informationsfilme**

Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie zeigt auf ihrer Website anschauliche Informationsfilme für Patienten: [www.dgfn.eu](http://www.dgfn.eu)

### **Deutsche Nierenstiftung**

Umfangreiches Informationsmaterial und neue Forschungsergebnisse zu Nierenerkrankungen unter: [www.nierenstiftung.de](http://www.nierenstiftung.de)

### **Nierentelefon: 0 800 248 48 48**

Das gebührenfreie Beratungstelefon ist eine Gemeinschaftsaktion des Verbandes Deutsche Nierenzentren e.V. und des Bundesverbandes Niere. Immer mittwochs von 16 bis 18 Uhr beantworten Experten medizinische und sozialrechtliche Fragen (Reha-Bewilligungen, Fahrtkosten, Zuzahlungen).

## Seltene Krankheiten – wenn der Hausarzt ratlos ist

**Seltene Erkrankungen sind gar nicht selten. Schätzungen zufolge gibt es rund 8.000 verschiedene seltene Erkrankungen, in der Summe macht das etwa drei bis vier Millionen Betroffene in Deutschland. Etwas überspitzt formuliert, sind seltene Erkrankungen eine Volkskrankheit für sich.**

Anders als bei Diabetes oder einem Herzinfarkt sind seltene Krankheiten jedoch zum Teil noch völlig unerforscht. Selbst nach der Diagnose wissen manche Patienten nicht, an wen sie sich wenden sollen. Hier einige Ansprechpartner:

**ACHSE e.V.** (Allianz Chronisch Seltener Erkrankungen) ist ein Netzwerk für Menschen, die mit seltenen Erkrankungen leben. In der ACHSE haben sich rund 100 Selbsthilforganisationen zusammengeschlossen. Das Netzwerk fördert den Erfahrungsaustausch, bündelt Informationen und verschafft den Betroffenen von seltenen Erkrankungen mehr Gehör. Wer vermutet ohne Diagnose unter einer seltenen Erkrankung zu leiden, kann sich an die Betroffenen- und Angehörigenberatung der ACHSE wenden. Unter der Telefonnummer 030/3300708 - 21 sind die ACHSE-Mitarbeiter zu erreichen. [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)

Die **Care-for-Rare Foundation** wurde gegründet, um Kindern mit seltenen Erkrankungen schneller Zugang zu einer modernen genetischen Diagnostik und zu neuen Therapieverfahren zu ermöglichen. Die Stiftung fördert die Erforschung von seltenen Erkrankungen, mit Schwerpunkt auf Krankheiten des Blutes und des Immunsystems. Mit der Erforschung seltener Erkrankungen sollen auch Einsichten in allgemeine biologische Zusammenhänge gewonnen werden. ([www.care-for-rare.org](http://www.care-for-rare.org))

Das **Orphanet** ist ein Informations-Portal für seltene Krankheiten. Es richtet sich an Mediziner und Wissenschaftler, aber auch an Betroffene. Es wurde 1997 vom französischen Gesundheitsministerium gegründet. Heute wird es von einem Konsortium von

40 europäischen Ländern betrieben. Es hat zum Ziel, die Diagnose, Versorgung und Behandlung von Patienten mit seltenen Krankheiten zu verbessern. In einer großen Datenbank kann man nach seltenen Erkrankungen recherchieren und sich zu Sprechstunden, medizinischen Labors, laufende Forschungsprojekte, Netzwerken und Selbsthilfegruppen informieren.

[www.orpha.net](http://www.orpha.net)

„**Gemeinsam für die Seltenen**“ ist eine Plattform der Universität Erlangen-Nürnberg. Sie will einen Beitrag zur Entwicklung neuer Produkte für betroffene Patienten leisten und den Ideenaustausch anregen. Auf der Plattform können Probleme z.B. zur Ernährung, zu Medikamenten, Reisen oder Schlaf thematisiert und Lösungsansätze diskutiert werden. Denn meist entwickeln Betroffene ihre eigenen Lösungen für spezielle Alltagsprobleme, von denen andere profitieren könnten. Denn viele Unternehmen scheuen sich Gelder in die Entwicklung von speziellen Hilfsmitteln zu stecken, da die Zahl der Betroffenen so gering ist.

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

Das **„Nationale Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen“** ist ein Zusammenschluss zwischen dem Bundesministerium für Gesundheit, dem Bundesministerium für Bildung und Forschung, Achse e.V. und 23 weiteren Partnern. Es hat zum Ziel eine bessere Patientenversorgung für Menschen mit seltenen Erkrankungen zu ermöglichen. Dazu bündelt es bestehende Initiativen, vernetzt Forscher und Ärzte und führt Informationen für Ärzte und Patienten zusammen.

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

Anlaufstellen seltene Krankheiten in Mitteldeutschland:

Mitteldeutsches Kompetenznetz Seltene Erkrankungen (MKSE)

Telefonische Sprechzeiten: Mo-Do 9-14:00 Uhr

Tel. für Halle: 0345-1325 9595

Tel. für Magdeburg: 0391-67-24061,-24031

Uniklinik Jena, Telefon: 03641 9-37323

Uniklinik Leipzig, Liebigstr. 19, Telefon: 0341 9726500  
Uniklinik Dresden (USE), Fetscherstr. 74, Telefon: 0351 458 5608

## Von Arthrose bis Zahnweh – Heilen mit Gewürzen

**Kurkuma, Ingwer und Koriander - es klingt ein bisschen wie Hokuspokus, und doch wirken sie augenscheinlich gegen Gelenkschmerzen. Aber warum? Naturheilkundler des Immanuel Krankenhauses Berlin (dem akademischen Lehrkrankenhaus der Charité), suchten in einer Studie nach Antworten auf diese Frage.**

Marianne Zirkel ist eine ihrer Studienteilnehmerinnen. Die 68-Jährige hat schwere Arthrose im Knie. „Ich hätte 2010 ein neues Knie bekommen müssen und jetzt habe ich immer noch mein altes und kann besser laufen als vorher.“ Ein Effekt der indischen Ayurvedamedizin? Zu dieser Therapie gehören spezielle Massagen, Yogaübungen, eine Ernährungsumstellung und eben auch Gewürze. Sie spielen bei der ayurvedischen Ernährung und Medizin eine sehr große Rolle und sind viel mehr als nur Geschmacksträger. Elmar Stapelfeldt ist Heilpraktiker am Immanuel Krankenhaus und setzt sie fast schon wie eine Arznei ein: „Bestimmte Gewürze eignen sich für Atemwegserkrankungen, andere eher für Gelenksbeschwerden. Wir nutzen die Küche als unser eigenes Labor oder eigenen Medikamentschrank.“

Zu Kurkuma und Ingwer gibt es bereits wissenschaftliche Studien. Ihre Wirkung verdanken sie sekundären Pflanzenstoffen. „Diese Moleküle, die wir als scharfe, pikante oder auch als bunte, farbige Substanzen wahrnehmen, haben eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Wirkungen. In der Regel sind sie alle entzündungshemmend, antioxidativ, manche sind auch direkt schmerzstillend“, sagt Professor Andreas Michalsen, Internist und Naturheilmediziner. Auch Arthrosepatient Harald Möser ist nach einem Bericht im Fernsehen auf Gewürze als Therapie gestoßen. Der Rostocker nimmt jeden Tag eine Messerspitze einer Mischung aus Koriander, Kreuzkümmel und Muskat gegen seine Fingerarthrose ein. Er ist begeistert vom Effekt: „Ich habe gemerkt, dass Stück für Stück alles besser geworden ist. Nach 14 Tagen hatte ich keine Schmerzen mehr.“ Auch seine Ärztin, Dr. Doreen Lankow, ist erstaunt, denn Harald Möser ist jetzt bereits seit einem halben Jahr schmerzfrei. Die Rheumatologin aus Rostock hat ihn

genau untersucht: „Ich konnte keine entzündliche Gelenkaktivität mehr feststellen. Ich habe mich bereit erklärt, diesen Weg mit ihm zu gehen. Wir werden schauen, was die Zeit bringt.“ Denn Heilen lässt sich die Arthrose mit den Gewürzen nicht. Aber eine tägliche Dosis kann Gelenkschmerzen lindern.

### Auf Güte und Lagerung kommt es an

Gewürzpulver werden in großen Mengen aus aller Welt nach Deutschland importiert. Dabei gibt es im Wesentlichen zwei Probleme. Zum einen kann es auf diesem langen Produktions- und Transportweg zu gefährlichen Verunreinigungen kommen, durch Bakterien oder Schimmel beispielsweise. Zum anderen passiert es immer wieder, dass Gewürze im Ausland mit gesundheitsschädlichen Farbstoffen vermischt werden, um sie für uns attraktiver zu machen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung beobachtet den Gewürzhandel deshalb genau und erarbeitet Regelungen, die den Verbraucher künftig davor schützen können. Bis dahin sollte man sich beim Kauf nicht vom Preis leiten lassen. Biogewürze mit genauen Inhaltsangaben und Herkunftsnachweisen kosten zwar etwas mehr, sind dafür aber unbedenklicher. Und oft haben sie auch einen viel aromatischeren Geschmack. Der hält sich übrigens am besten, wenn man Gewürze richtig und nicht zu lange lagert. In Pulverform halten sie sich circa sechs Monate, im Ganzen rund ein Jahr. Die Döschen sollten möglichst luftdicht, kühl, dunkel und trocken verstaut werden. Was viele nicht wissen: Das Gewürzregal direkt über den Herd zu hängen, ist keine optimale Lösung, denn der Dunst des Kochens dringt in die Gewürze und befeuchtet sie. Das raubt ihnen schnell Aroma und Farbe. Sollte man Gewürze sogar besser im Ganzen kaufen und selbst mahlen? Ja, sagen die Kenner. Der Unterschied in der Würzkraft sei enorm.

Den besonderen Kick erzielt man, wenn die Gewürze in der Pfanne angeröstet werden

## Gewürzapotheke von A bis Z

**Anis** beruhigt den Magen. Als Mischung mit Fenchel und Kümmel kann er als Tee bei Magen-Darm-Erkrankungen, aber auch bei Problemen der oberen Atemwege genutzt werden. Wer zu Allergien neigt, sollte Anis jedoch behutsam einsetzen.

**Chilischoten** sind Vitamin-C-Bomben. Ihre Schärfe kurbelt die Durchblutung an, sie heben die Stimmung (denn sie setzen Glückshormone frei), mildern Entzündungen, lösen Schleim und regen die Verdauung an.

**Ingwer** wird am besten frisch verwendet – in Scheiben, fein gehackt oder gerieben. Er gilt als Allrounder der Naturheilkunde und wird bei Kopf-, Magen- und Menstruationsschmerzen eingesetzt. Die Wurzel wirkt bei Husten schleimlösend und schaltet Übelkeit ab.

**Kardamom** beruhigt den Magen, fördert die Verdauung und lindert Blähungen sowie Erkältungsbeschwerden. Es heißt, Kardamom kurbelt auch die Liebeslust an.

**Koriander** scheint eine leicht antibakterielle Wirkung zu haben und wirkt beruhigend bei Magen-Darm-Krämpfen. Er gilt als stark antioxidativ und fördert die Produktion von Verdauungsenzymen.

**Kreuzkümmel** wird bei Magen-Darm-Beschwerden und Appetitlosigkeit eingesetzt. Auch die Fettverdauung verbessert er. Sein ätherisches Öl enthält zudem entzündungshemmende und antibakterielle Substanzen.

**Kurkuma** stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf die Blutgefäße aus. Das gelbe Pulver stimuliert die Produktion von

und erst dann in Mörser oder Mühle kommen.

Magensaft und Galle und hilft bei der Fettverdauung. Kurkumaöl wirkt entzündungshemmend und wird aus diesem Grund gerne gegen Rheuma eingesetzt.

**Muskatnuss** findet als vielseitiges Heilmittel in Salben und in Ölen Verwendung, und zwar bei Rheuma und Muskelschmerzen. Sie wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, schleimlösend, entspannt bei Übelkeit und Schwindel und beruhigt bei Blähungen, Magenkrämpfen, Menstruationsbeschwerden sowie bei Durchfall.

**Nelken** sollen antibakteriell und schmerzlindernd wirken. Häufig kommen sie bei Zahnschmerzen oder Entzündungen im Mund- und Rachenbereich zur Anwendung. Die Wirkung hält oft nicht lange an, sie hilft aber, die Zeit bis zum Besuch beim Zahnarzt zu überbrücken.

Weniger bekannt ist die Anwendung im Magen-Darm-Bereich: Gewürznelken wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. Gewürznelken können gemahlen als Zutat in verschiedene Teige kommen oder als Teil einer Gewürzmischung im Ganzen mitgekocht werden.

**Piment** tut der Laune gut. Das Aroma der dunklen Körner erinnert deutlich an Nelken, Zimt und Muskat, weshalb man ihn auch manchmal Nelkenpfeffer nennt.

**Zimt** wirkt stimmungsaufhellend und anregend, zugleich auch besänftigend und beruhigend. Außerdem ist er keimtötend, erwärmend und verdauungsfördernd. Äußerlich angewendet hilft Zimt bei Rheuma- und Rückenbeschwerden.

### Das Rezept von Ernährungsberaterin Nicole Lins: Orientalische Hähnchenkeulen auf Ofenkartoffeln

#### Zutaten für 4 Personen

- 75 ml Albaöl, alternativ 75 g Halbfettbutter
- 1 TL ganzer Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Kardamom (ganze Samenkapseln)

½ TL geschrotete Zimtrinde  
1 TL gehackter Ingwer  
1 TL abgeriebene unbehandelte Orangenschale  
½ TL gemahlene Kurkumawurzel (Gelbwurz)  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
½ TL mildes Chilipulver,  
½ TL milde Chiliflocken  
Salz  
700 g festkochende kleine Kartoffeln  
1 EL mildes Olivenöl  
4 Hähnchenkeulen (à 200 g)  
2 Knoblauchzehen  
4 Scheiben Ingwer  
4 Streifen unbehandelte Zitronenschale

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen, mit der Schale in 1 ½ bis 2 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl hinzufügen, die Kartoffeln mit Salz würzen und alles gut mischen. Die Kartoffeln auf dem Backblech verteilen. Für das Gewürzöl das Albaöl im Topf erwärmen (alternativ die Halbfettbutter zerlassen) und vom Herd nehmen. Kreuzkümmel mit den Korianderkörnern, schwarzem Pfeffer, Kardamom und Zimt in eine Gewürzmühle füllen und alles grob mahlen, anschließend in das Öl bzw. die Butter geben. Ingwer, Orangenschale, Kurkuma-, Paprika- und Chilipulver unterrühren. Die Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen, mit etwas naturbelassenem Öl oder etwas Butter bestreichen und leicht salzen. Die Keulen auf die Kartoffeln legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 50 bis 60 Minuten garen. Die Hähnchenkeulen nach 40 bis 45 Minuten Garzeit mit der Gewürzbutter bestreichen. Den Knoblauch schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Mit dem Ingwer und der Zitronenschale unter die Kartoffeln mischen und weitergaren. Am Ende der Garzeit die Gewürze entfernen und die Kartoffeln mit 1 Prise Chiliflocken würzen. Die Hähnchenkeulen mit den Ofenkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

### **Buchtipp**

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

### **„Hauptsache Gesund“-Journal**

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

### **Gäste im Studio**

**Dr. Thomas Dietz**, Nephrologe, Berlin

**Prof. Klaus Mohnike**, Universitätsklinikum Magdeburg

**Nicole Lins**, Ernährungsberaterin, Magdeburg

### **Anschrift**

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund);

E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

### **Themen der nächsten Sendung am 15.12.2016**

Wunder – mit Eckart von Hirschhausen, Glaukom – oft zu spät erkannt, Nüsse – kleine Kraftwerke