

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 5 . 1 2 . 2 0 1 6



Wunder wirken Wunder

TV-Arzt, Moderator und Zauberkünstler Eckart von Hirschhausen: Sein aktuelles Buch „Wunder wirken Wunder“ steht momentan ganz oben in der Bestseller-Liste – und er ist zu Besuch im Hauptsache Gesund-Studio und spricht über seine vielfältigen Erfahrungen und Recherchen zu Wundern in der Medizin.

Wunder gibt es wirklich!

Es gibt manchmal Heilungen, unerwartete Wendungen, die niemand so vorhergesehen oder auch nur erhofft hat. Von Hirschhausen erzählt in seinem Buch das Beispiel eines schamanischen Seminars, bei dem ein Schwerhöriger geheilt wurde. Und nach einer Art intensiven Meditation plötzlich wieder gut hören kann. Meist braucht es für ein medizinisches Wunder die Kunst und die Zuwendung der Ärzte, den festen Glauben der Patienten und das entscheidende Quäntchen Glück.

Viele Wunder sind keine Wunder!

Zugleich warnt Hirschhausen vor zahlreichen Studien, die manchmal das Blaue vom medizinischen Himmel versprechen: Viele Untersuchungen sind nur scheinbar wissenschaftlich! Man muss die Studienanordnung und -bedingungen sehr genau hinterfragen, dann stellt sich oft heraus, dass diese ungenügend sind!

Eine äußerst kritische Haltung hat der Fernseharzt zur Homöopathie. In ihren Medikamenten seien die Wirkstoffe derart verdünnt, dass sie gar nicht wirksam sein könnten. Dass ihre angenommene Wirksamkeit bestenfalls dem Placebo-Effekt und der meist intensiven Aufmerksamkeit des Homöopathen für seine Patienten zu verdanken sei.

Auch Einbildung kann Wunder hervorbringen!

Überhaupt der Placebo-Effekt. Das ist nach Hirschhausens Meinung einer der besten Heilmechanismen des Menschen überhaupt. Die Patienten glauben, dass das Medikament, das sie bekommen etwas gegen ihre Beschwerden ausrichten kann (auch wenn es im Placebo-Fall nur z. B. Traubenzucker ist), dann richtet es auch etwas aus. Er berichtet sogar von einer Studie, bei denen Patienten nur vorgegaukelt worden war, dass sie operiert worden sind, und die sich daraufhin viel besser gefühlt haben.

Lachen ist gesund!

Eine Tatsache, die von Hirschhausen schon als junger Assistenzarzt in der Kinderklinik immer wieder festgestellt hat. Bis heute engagiert er sich für Klinik-Clowns und all jene, die den Patienten in den Krankenhäusern Sorgen nehmen und ihre Ängste zerstreuen. Doch auch jedem Einzelnen hilft Humor im Alltag. Er ist ein wichtiges Überflusssventil für die Seele, das gut gepflegt werden sollte.

Der selbstbewusste Patient

In jeder medizinischen Behandlung spielt der Patient eine wichtige Rolle. Die sollte er unbedingt auch wahrnehmen! Wenn der Arzt eine Therapie vorschlägt, sollte er Fragen stellen, sich informieren und auch Alternativen abwägen, ohne sich verrückt zu machen. Vor allem Aussagen im Internet sollte man misstrauen und lieber seriöse Informationsquellen wählen!

Das Wunder besteht aus vielen kleinen Schritten!

Es sind viele kleine Dinge, die jeder für seine Gesundheit tun kann! Am Ende seines Buches gibt Hirschhausen noch einmal zahlreiche Tipps, was man für ein gesundes Leben tun kann: Mehr Bewegung, weniger essen, bewusst essen und überhaupt achtsam sein und auch mehr Tanz und Musik in sein Leben einbauen! Ein Tanzkurs in den sogenannten mittleren Jahren, also den 40ern und 50ern kann vor Demenz schützen, denn die komplexen Schrittfolgen fördern das Koordinationsvermögen und Hirnareale, die sonst oft schon zu früh zu wenig genutzt werden. Eine der Gründe, warum sie sich zurückbilden können!

Der Fall:

Medizinisches Wunder? - der „verschwundene“ Tumor

Beate Hellwig aus Naumburg bekam Ende April 2015 eine schlimme Diagnose. Die damals 47jährige war am Abend eingeschlafen und hatte in der Nacht einen unerklärlichen Krampfanfall. Der Notarzt brachte sie ins Krankenhaus, wo ein Hirntumor festgestellt wurde. An und für sich schon eine schlimme Nachricht, doch die Feindiagnose erbrachte noch Schlimmeres: Es handelte sich um ein Glio-Blastom, den aggressivsten Hirntumor überhaupt. In der Regel ein fast sicheres Todesurteil. Doch Beate Hellwig nahm den Kampf auf. Im Mai 2015 wurde sie operiert, der Tumor konnte entfernt werden. Es folgen Bestrahlung und Chemotherapie. Dann der nächste Rückschlag: Beate Hellwig verträgt die Medikamente nicht. Nach vier Monaten ist der Tumor wieder da. Die Mutter eines neunjährigen Sohnes verzweifelt. Sie hat das Gefühl, dass die Zeit ihr davon rennt und sie nichts dagegen machen kann.

Da kommt unverhofft die Nachricht, dass an der Uniklinik Jena ein neues Krebsmedikament ausprobiert werden soll. Es soll jedoch nur bei Tumoren wirken, bei denen eine ganz bestimmte Enzymmutation vorliegt. Das ist bei Beate Hellwig der Fall.

Die Ärzte hoffen, dass sie mit dem neuen Medikament vielleicht das Tumorwachstum zum Stillstand bringen können. Mehr wagen sie sich kaum zu erhoffen, denn sie wissen, dass sie es beim Glio-Blastom mit einem mächtigen Gegner zu tun haben.

Etwas über ein Jahr nach Beginn der Studie ist Beate Hellwigs Tumor dann sogar verschwunden! Sie scheint es wirklich geschafft zu haben und ihr innigster Wunsch nach mehr Zeit – vor allem für ihren Sohn Max - hat sich erfüllt.

Drainage gegen den Grünen Star

Die Krankheit

Am Grünen Star leiden allein in Deutschland zwischen einer halben und einer Million Menschen. Das Glaukom, wie der wissenschaftliche Name der Krankheit lautet, ist ein Sammelbegriff für verschiedene Augenerkrankungen, die alle eine Schädigung der Sehnervenfasern zur Folge haben. Das heißt, das Gesichtsfeld wird immer kleiner. Am Ende steht oft die Blindheit. Der Grüne Star ist die häufigste Ursache für eine Erblindung in der ganzen westlichen Welt.

Die Alternative

Das Glaukom ist das besondere „Steckenpferd“ von Professor Lutz Pillunat von der Uniklinik in Dresden, er ist Experte auf dem Gebiet der Augenerkrankungen. Bisher behandelte man die Patienten mit Augentropfen, die jedoch schwer einzuträufeln sind und oft unangenehm brennen. Alternativen sind moderne Laserverfahren und Fistulationsoperationen. Doch die bringen meist nur vorübergehende Linderung. Deshalb setzt Professor Pillunat seinen Glaukom-Patienten regelmäßig so genannte Drainage-Implantate ein. „Hier geht es in der Regel um Patienten, die schon mehrere operative Eingriffe hinter sich haben, die nicht zu dem Ergebnis geführt haben, dass der Augendruck gut reguliert ist.“

Die Funktionsweise

Der zu hohe Augeninnendruck ist eine Hauptursache für das Glaukom. Hinter-

grund ist, dass bei den Betroffenen das Augenkammerwasser nicht ordnungsgemäß abläuft und damit vielfältige Komplikationen verbunden sind. Das überschüssige Wasser muss abgeleitet werden. Also wird eine Drainage – eine Entwässerung, wie man sie vom Hausbau rund um den Keller kennt - gelegt. Ein rund zwei Cent-Stück großes Silikonkissen wird am Augapfel befestigt und ein Röhrchen in die vordere Augenkammer eingeführt. In diesem Röhrchen befindet sich ein Ventil. Darüber kann das überschüssige Augenwasser aus dem Inneren kontrolliert abgelassen werden. Über das Silikonkissen wird es schließlich in den Blutkreislauf abgeleitet, wo es keinerlei Schaden anrichtet.

Die Operation

Die Implantation erfolgt unter Vollnarkose in einer ca. einstündigen Operation. Denn das Auge muss beim Einsetzen des Implantates millimetergenau justierbar sein. Unter örtlicher Betäubung wäre der Eingriff nicht so exakt durchführbar. Mikro-Chirurgische Feinarbeit für Professor Pillunat: „Man muss bei diesem vergleichsweise großen Implantat genau darauf achten, dass es zwischen die Augenmuskeln kommt. Wenn man zu weit auf die eine oder andere Seite rutscht, dann kommt man in Kollision mit den Augenmuskeln.“ Denn schließlich soll der Patient nach der OP nichts von der Drainage-Vorrichtung merken. Auch von den winzig kleinen bleibenden Nähten am Auge soll er nichts spüren.

Die Erfahrungen

Gunther Rorarius aus Penig geht optimistisch in die Zukunft. Und das kann er auch, denn sein rechtes Auge ist Dank des Drainage-Implantates wieder gesund. Dass er überhaupt mal am Glaukom erkranken würde, war für ihn undenkbar. Doch dann ist da im Urlaub plötzlich dieser Druck auf dem rechten Auge. Regelmäßig reist der begeisterte Wassersportler ans Mittelmeer zum Jetskifahren. Dabei bekommt man viel Wasser ins Gesicht. Und so schiebt er die Probleme mit dem Auge erstmal darauf. „Ich merkte eines Abends, dass ein Druck auf dem rechten Auge war. Ich machte mir aber keine größeren Gedanken, da ich annahm, ich habe eine größere Verschmutzung ins Auge bekommen.“ Der Druck auf dem Auge aber bleibt. Dann die Diagnose: viel zu hoher Augeninnendruck. Ein Glaukom, das unbehandelt Sehnerv und Netzhaut dauerhaft schädigt. Im schlimmsten Fall kann er auf dem Auge blind werden. Professor Pillunat will ihm ein Drainage-Implantat einsetzen, doch der Rentner ist zunächst skeptisch. „Er hat mir das Implantat gezeigt und da habe ich gedacht: Wo soll denn das nur Platz haben?“ Schließlich willigt er doch ein, die Operation verläuft ohne Komplikationen und Gunther Rorarius kann schon nach wenigen Tagen die Klinik verlassen. Er fährt sogar selbst mit dem Auto nach Hause. Alle Kontrolluntersuchungen zeigen: Der Druck in seinem Auge ist seitdem normal.

Die Vorsorge

Augenärzte raten allen Ü-40ern zu einer Glaukom-Vorsorgeuntersuchung. Insbesondere betrifft das Menschen mit familiärer Vorbelastung. Wenn also nahe Verwandte am Glaukom erkrankt sind, sollte man alle zwei Jahre zur Vorsorgeuntersuchung. Zudem sind Menschen mit Durchblutungsstörungen, Diabetes, Migräne und Schlafapnoe einem höheren Risiko ausgesetzt, ein Glaukom zu bekommen. Sie sollten sich ebenfalls regelmäßig untersuchen lassen. Der Augenarzt misst dabei den Augeninnendruck und schaut sich den Sehnerv an. Die Untersuchung selbst ist schmerzfrei und schnell gemacht. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen diese Untersuchung allerdings nicht. Die Kosten liegen bei rund 20 Euro. Wird ein Glaukom diagnostiziert, dann übernimmt die Krankenkasse ab diesem Zeitpunkt alle weiteren Standarduntersuchungen und Behandlungen.

Internetlinks und Hotline:

www.glaukom.de

Website des Initiativkreises zur Glaukom-Früherkennung e. V. Dort finden Sie weitere Informationen über die Gefahren, Diagnosemöglichkeiten und Therapiechancen des Glaukoms.

www.glaukom-kinder.de

Website, die über das Glaukom bei Kindern informiert und auf der man sich in einem Forum austauschen kann.

Kostenfreie Beratungshotline – Glaukom-Hotline des Initiativkreises zur Glaukom-Früherkennung: 08 00 / 8 00 88 80 (montags 16 bis 18 Uhr)

Nüsse - Gesunde Kraftpakete

Der Nussknacker ist eine beliebte Weihnachtsfigur. Doch wie steht es mit den Nüssen? Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 25 g Nüsse am Tag, also etwa eine Handvoll. Doch die Jahresbilanz fällt deutlich niedriger aus: Wir Deutschen verzehren gerade einmal 4,6 Kilogramm Nuss im Jahr, weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge.

Nüsse waren lange Zeit als Kalorienbomben und Dickmacher verschrien, doch zu Unrecht. Neue Studien zeigen: Wer Nüsse isst, lebt länger! Sie enthalten eine Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe, können den Cholesterinspiegel senken und Diabetes Typ 2 verhindern. Außerdem schützen sie unsere Gefäße und wirken positiv auf zu hohen Blutdruck. Doch Nuss ist nicht gleich Nuss:

Die **Macadamia-Nuss** gilt als die teuerste Nuss der Welt. Sie kommt aus Australien und wächst an einem fünf-Meter-hohen Baum. Die Aborigines nutzten sie als wichtige Nahrungsquelle, denn ihr Fettgehalt beträgt stolze 70 Prozent. Eine Menge von 100 Gramm hat mehr als 700 Kalorien. Doch keine Angst: Eine Handvoll davon pro Tag ist sehr gesund. Denn wie alle Nüsse enthalten sie gesunde, ungesättigte Fette: Omega-3- und Omega-6-Säuren. Sie schützen die Gefäße und beugen Schlaganfällen und Herzinfarkten vor. Macadamia-Nüsse haben von allen Nussorten den höchsten Anteil an diesen ungesättigten Fettsäuren. Hinzu kommen Vitamin B und viele Mineralstoffe. Der Geschmack ist leicht buttrig.

Maronen dagegen sind mit nur zwei Prozent die Nüsse mit dem geringsten Fettgehalt. Dadurch sind die Früchte der Edelkastanie sehr kalorienarm. Weil sie viele Ballaststoffe und Stärke enthalten, machen sie trotzdem satt. Der Geschmack ist angenehm nussig.

Die **Walnuss** gilt als die Königin der Nüsse. Sie ist besonders gesund für un-

sere Arterien. Verantwortlich ist dafür die enthaltene Linolensäure. Auch Walnüsse sind mit ca. 60 Prozent Fett sehr kalorienreich. Meist führen sie aber nicht zu einer Gewichtszunahme, sondern können in manchen Fällen das Körpergewicht sogar senken, da sie sehr stark sättigen. Ein hoher Verzehr von Walnüssen kann das Risiko für Diabetes Typ 2 senken. Verantwortlich sind auch hier die ungesättigten Fettsäuren. Sie wirken positiv auf den Insulinspiegel.

Haselnüsse enthalten besonders viel Vitamin E. Schon etwa 25 Gramm der Nüsse decken die Hälfte des täglichen Vitamin-E-Bedarfs eines Erwachsenen. Das Vitamin schützt unsere Zellen gegen aggressive Stoffe. Das Lecithin in den Haselnüssen wirkt sich positiv auf unsere Nerven und das Gedächtnis aus. Viele Ballaststoffe begünstigen eine aktive Verdauung. Schon die Griechen und die Römer kannten die nahrhaften und gesundheitsfördernden Eigenschaften der Haselnuss. Sie verwendeten außer den Früchten auch Blätter und Rinde des Haselnussbaums als Medizin. Auch in deutschen Märchen wurden der Haselnuss schon vor vielen Jahrhunderten Zauberkräfte zugesprochen. Hauptanbaugebiet ist heute die Türkei.

Erdnüsse sind keine echten Nüsse, sondern Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen. Sie besitzen viele wertvolle Inhaltsstoffe und zeichnen sich durch einen besonders hohen Eiweißgehalt von 25 Prozent aus. Amerikanische Studien konnten belegen, dass Erdnüsse beim Abnehmen helfen können. Diese Wir-

kung wird der hohen Sättigung zugeschrieben. Außerdem sind Erdnüsse reich an Tryptophan. Das wirkt beruhigend und sorgt für einen guten Schlaf. Die enthaltene Linolsäure begünstigt eine weiche und geschmeidige Haut. Und von Antioxidantien profitiert jemand, der beim Essen der Erdnüsse ein kleines Detail beachtet: In den roten Häutchen unter der Schale stecken Antioxidantien und die schützen vor Krebs.

Auch **Paranüsse** sind keine echten Nüsse, sondern sogenannte Kapsel Früchte. Aber sie haben es in sich: Das Besondere ist ihr hoher Selengehalt. Selen bindet Schwermetalle und sorgt für eine Entgiftung des Körpers. Bei Männern kurbelt Selen die Testosteron-Produktion und somit den Sexualtrieb an. Reichlich vorhanden in Paranüssen sind auch die Mineralstoffe Phosphor, Magnesium und Kalzium. Die sind wichtig für gesunde Knochen.

Kleine Walnuss-Tartelettes:

Zutaten für den Boden:

200 g Walnuss
100-150 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
Messerspitze Vanille

Zutaten für die Füllung:

200 g Mehl
80 g Butter
40 g Zucker

Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig kneten. Den Teig etwa 0,5 cm dick ausrollen und kleine Kreise ausstechen. Die Kreise in kleine Mini-Tartelettes-Backformen platzieren und für 8 Minuten backen.

Für die Füllung den Zucker in einer Pfanne langsam goldbraun schmelzen lassen. Mit einer Prise Salz verfeinern. Die Walnüsse in dem Karamell wälzen und die Masse in die Tartelette-Böden gießen.

Aurélies Tipp:

Durch die kleinen Portionen der Mini-Walnuss-Tartelettes bleibt auch die Kalorienmenge überschaubar. Eine winzige Prise Salz im Karamell bringt den Nussgeschmack zur Geltung. Geschmacklich passt frischer Apfel sehr gut dazu.

Buchtip

Dr. Carsten Lekutat: 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

Prof. Dr. Lutz Pillunat, Universitätsklinik Dresden

Aurélie Bastian, Französisches Koch- und Backatelier, Halle

Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de