

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 2 . 0 1 . 2 0 1 7



„Leichenfinger“ bei Kältereizen – was steckt dahinter?

Wenn der Frost so richtig zubeißt, leidet fast jeder unter „Eisfüßen“ und klammen Fingern. Das ist auch ganz normal. Bei Kälte konzentriert der Körper die Wärme im Kern. Unsere Extremitäten werden dann schwächer durchblutet und kühlen eher aus. Doch manche Menschen reagieren besonders heftig auf die Kälte. Sie bekommen anfallsartig weiße Finger, die sich anschließend unter schmerzhaftem Kribbeln blau und schließlich rot verfärben. Das ist unangenehm, aber normalerweise harmlos. Mitunter jedoch kann das ein Zeichen für eine ernste Erkrankung sein.

Mediziner fassen diese Beschwerden heute unter dem Begriff „Raynaud-Syndrom“ zusammen, benannt nach dem französischen Mediziner Maurice Raynaud (1834–1881). Wegen des blau-weiß-roten Farbspiels wird auch schon mal von Tricolore-Phänomen gesprochen.

Wen betrifft das – und wann kann es passieren?

Über die Anzahl der Betroffenen gibt es nur Schätzungen. In den USA sollen zwischen 5 und 10 Prozent der Bevölkerung unter dem Raynaud-Syndrom leiden, in Europa dürften die Zahlen ähnlich aussehen. Frauen haben sehr viel häufiger mit den Beschwerden zu tun als Männer. Und das nicht nur bei Minusgraden vor der Tür.

Was geschieht da in den Fingern?

Mediziner sprechen bei so einem Anfall von einem „Vasospasmus“, einem krampfartigen Verengen der Blutgefäße in den Händen. Diese Blutgefäße haben in ihren Wänden Muskeln, über die sich die Gefäße eng oder weit stellen lassen. Diese Muskeln werden durch Nerven gesteuert. Das geschieht unbewusst. Der Sympathikus-Nerv sorgt dabei für eine Verengung der Gefäße bei Kälte. Offenbar liegt bei Raynaud-Patienten eine Überreaktion unseres unbewussten Nervensystems vor, mit dem Sympathikus-Nerv als Hauptverantwortlichem.

Womit kann ein Raynaud-Syndrom zusammenhängen?

Mediziner unterscheiden zwischen dem primären und dem sekundären Raynaud-Syndrom. „Primär“ bedeutet: das Krankheitsbild steht für sich und ist nicht mit einer anderen Erkrankung verknüpft. „Sekundär“ heißt – es gibt eine andere Grunderkrankung, als deren Folge das Raynaud-Syndrom auftritt. Das kann eine Durchblutungsstörung sein, es kann an Medikamenten wie Blutdrucksenkern liegen, manchmal kann die Ursache auch berufsbedingt sein, beispielsweise Arbeiten mit vibrierenden Geräten wie dem Presslufthammer. Der häufigsten Gründe jedoch sind ein zu niedriger Blutdruck und das Rauchen: insbesondere die Zigarette zur Tasse Kaffee kann zu erheblichen Beeinträchtigungen des Blutflusses führen.

Schließlich kommen noch Autoimmunerkrankungen infrage, insbesondere Lupus erythematodes (die sogenannte „Schmetterlingsflechte“) oder eine Sklerodermie. Deshalb sollte die Ursache der kältestarren Hände unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Wie kann geholfen werden?

Bei einem primären Raynaud-Syndrom, hinter dem sich also keine andere Erkrankung versteckt, gibt es leider keine große Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten. Mitunter kann medikamentös eine Verbesserung der Durchblutung erreicht werden. Die Ärztin wird meist raten, Kälte- aber auch Nässe-reiz zu meiden und sich gut vor der Witterung zu schützen. Helfen können durchblutungsfördernde Massagen, Bewegung sowie Wasseranwendungen, die mit Kälte- und Wärmereizen arbeiten und damit das Verengen und Erweitern der Gefäße trainieren.

OP – nur im Extremfall!

Bei Menschen, die durch das Raynaud-Syndrom besonders schwer belastet sind bzw. bei denen dadurch bereits ernste Gewebeschäden in den Fingern eingetreten sind, ist prinzipiell auch ein operativer Eingriff möglich. Bei der sogenannten Sympathektomie werden Anteile des verantwortlichen Sympathikus-Nerven lokal durchtrennt. Darauf zielt auch die Sympathikolyse, hier lähmen die Ärzte den Nerv mit einer Injektion. Zu diesen Eingriffen wird aber nur im Extremfall geraten, weil sie mit dem Risiko starker Nebenwirkungen verbunden sind.

Raynaud-Syndrom und Autoimmunerkrankungen

Krampfartig steife, kalkweiße Finger – hinter solchen Beschwerden kann sich eine ernste Autoimmunerkrankung verbergen. Eine davon ist die Sklerodermie. Dieser Begriff ist eine Kombination aus den griechischen Wörtern „skleros“ für „hart“ und „derma“ für „Haut“. Die systemische Sklerodermie ist eine entzündliche Erkrankung, die zunächst die kleinen Blutgefäße angreift. Zusätzlich bildet der Körper vermehrt Bindegewebsfasern und baut diese kaum wieder ab. Das führt zu einer Verhärtung des Bindegewebes nicht nur in den Händen und in der Haut, sondern im ganzen Körper. Man nennt die Erkrankung auch eine „Kollagenose“. Besonders schwere Verläufe gibt es, wenn innere Organe betroffen und in ihrer Funktion eingeschränkt sind, etwa Herz, Lunge, Nieren und Verdauungstrakt. Das kann lebensgefährlich werden. Ein bestehendes Raynaud-Syndrom gilt als wichtiger Hinweis auf eine Sklerodermie, vor allem dann, wenn noch andere Krankheitszeichen hinzukommen: kleine, schlecht heilende Verletzungen der Fingerkuppen, zunehmend derbe Haut, Verfärbungen an den Händen.

Kalte Hände, kalte Füße – was hilft?

- Kleidung nach dem Zwiebelprinzip: mehrere Schichten wärmen besser wegen zusätzlich wärmender Luftschichten. Fäustlinge sind besser als Fingerhandschuhe. Auch auf Pulswärmer schwören manche.
- Taschenwärmer (Gelpäckchen mit Metallstreifen); „selbstheizende“ Schuheinlegesohlen.
Elektrisch beheizbare Kleidung (Strümpfe, Handschuhe, Einlegesohlen)
- Bewegung: rhythmisches Bewegen der Finger mit einem Grip-Ball oder ähnlichen Trainingsgeräten. Auch Stricken ist super!
- Eventuell: wärmende Salben mit Kampfer, Cineol (aus Eukalyptus) oder Terpentinöls (aus Strandkiefer)
- Langfristig: Gefäßtraining mit wechselwarmen Hand- und Fußbädern. Zum Abschluss immer kaltes Wasser. Auch Sauna und Ausdauersport sind zu empfehlen.

Kontakt zu Selbsthilfegruppen:

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.

Am Wollhaus 2

74072 Heilbronn

www.sklerodermie-selbsthilfe.de

Herzschwäche

Das Wort „Herzschwäche“ klingt zunächst einmal nicht besonders dramatisch. Viele nehmen an, die nachlassende Pumpkraft des Herzens sei eine normale Alterserscheinung. Doch unter einer chronischen Herzinsuffizienz, so der Fachausdruck, leiden keineswegs nur alte Menschen. Und ihre Folgen können die Betroffenen in ihrem Alltag schwer beeinträchtigen. Schon einfachste Dinge wie Treppensteigen werden dann zur unüberwindlichen Aufgabe.

Die Statistik ist erschreckend. Herzschwäche ist in Deutschland der häufigste Anlass zur Einweisung in ein Krankenhaus. Der jährliche „Herzbericht“ der Deutschen Herzstiftung hält fest: Jedes Jahr werden 396.000 Menschen wegen Komplikationen aufgrund einer chronischen Herzinsuffizienz in eine Klinik eingeliefert. Insgesamt leiden 1,8 Millionen Menschen darunter. Eine enorme Belastung auch für die Krankenkassen.

Was genau ist eigentlich eine Herzschwäche?

Bei einer Herzinsuffizienz ist die Pumpfunktion des Herzens vermindert. Das Herz schafft es also nicht mehr, genügend Blut durch den Kreislauf zu pumpen. Mediziner unterscheiden dabei zwischen einem „Vorwärtsversagen“ und einem „Rückwärtsversagen“ des Herzens. Bei einem „Vorwärtsversagen“ reicht die Kraft des Herzmuskels nicht mehr, um den Körper mit ausreichend sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Folge: Unsere körperliche Leistung sinkt drastisch, fast jede Aktivität wird von Atemnot begleitet. Bei einem „Rückwärtsversagen“ wird das in den Körper gepumpte Blut nicht wieder richtig abtransportiert. Es kommt zum Rückstau. Dadurch herrscht mehr Druck in den Blutgefäßen, Wasser wird in das Gewebe gepresst und kann sich in der Lunge oder in den Beinen einlagern.

Woran merke ich, dass ich an einer Herzschwäche leide?

Die häufigsten Symptome sind Atemnot auch bei eher banalen körperlichen Belastungen, insgesamt verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit. Durch Wassereinlagerungen im Gewebe kann es zu Schwellungen (Ödemen) kommen, vor allem in den Beinen, und dadurch auch zur Gewichtszunahme.

Wodurch kann eine Herzschwäche ausgelöst werden?

Eine der häufigsten Ursachen ist ein unbehandelter Bluthochdruck. Weil das Herz

dann ständig gegen diesen hohen Druck anpumpen muss, wird es auf Dauer überlastet. Sehr oft ist auch eine Arteriosklerose, also eine Gefäßverkalkung, verantwortlich und in diesem Zusammenhang natürlich ein Herzinfarkt. All diese Faktoren können zu einer Schwächung und Schädigung des Herzmuskels führen, der dann nicht mehr kräftig genug pumpen kann. Solch eine Schädigung kann auch durch eine Entzündung verursacht werden, die etwa infolge einer Infektion mit Krankheitserregern eintreten kann. Dadurch kann zum Beispiel eine simple Erkältung auch auf den Herzmuskel schlagen. Eine weitere Ursache sind mitunter Bestrahlungen im Rahmen einer Krebstherapie. Auch hier kann als Nebenwirkung leider eine Schädigung des Herzmuskels eintreten. Außerdem spielen manchmal auch angeborene Herzfehler eine Rolle bei einer Herzinsuffizienz.

Warum kann es dadurch zu bedrohlichen Situationen kommen?

Gefürchtet sind zum Beispiel Wassereinlagerungen in der Lunge, die durch eine Herzinsuffizienz verursacht werden. Das so genannte Lungenödem kann lebensgefährlich sein, weil der Patient dann nicht mehr genügend Luft bekommt. Unmittelbar lebensbedrohlich sind auch ein Kreislaufversagen infolge einer Herzschwäche sowie dadurch ausgelöste Rhythmusstörungen.

Eine Herzschwäche kann auch die Niere stark in Mitleidenschaft ziehen und zu einer Nierenschwäche führen. Viele Patienten mit Herzinsuffizienz müssen zur Dialyse.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Eine Herzinsuffizienz ist prinzipiell nicht heilbar. Ärzte und Patienten müssen gemeinsam daran arbeiten, dass sich die Krankheit nicht verschlimmert und die körperliche Leistungskraft wieder ansteigt. Meist ist eine Kombination aus verschiedenen Therapien erforderlich. Dabei werden

die Grunderkrankungen, z. B. Bluthochdruck, behandelt. Liegt ein Herzklappenfehler vor, wird mitunter eine Operation nötig. Auch Durchblutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen können mit einem Eingriff versorgt werden, damit sich die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels wieder verbessert. Manchen Patienten hilft ein spezieller Schrittmacher.

Bei vielen Patienten kann die chronische Herzinsuffizienz nur mit einer Vielzahl von Medikamenten kontrolliert werden. Diese müssen in enger ärztlicher Absprache mit großer Disziplin eingenommen werden. Akute Verschlechterungen des Zustandes rühren oft daher, dass Patienten wegen empfundener Nebenwirkungen die empfohlenen Medikamente absetzen. Die Mitarbeit der Betroffenen ist bei der Behandlung der Herzschwäche also besonders wichtig.

Hoffnungen verbinden sich mit einem neuen Wirkstoff bei der Therapie der Herzschwäche: Sacubitril. Studien haben gezeigt, dass damit behandelte Patienten deutlich länger lebten. Allerdings kommt das Medikament, auch aufgrund seiner Nebenwirkungen, längst nicht für jeden in Frage. Arzt und Patient müssen sorgfältig prüfen, ob jemand tatsächlich von dem Mittel profitiert.

Ist bei Herzschwäche Schonung angezeigt?

Im Gegenteil! Zwar haben Ärzte bei Herzschwäche lange Jahre absolute Schonung verordnet. Doch davon ist die Medizin inzwischen komplett abgerückt. Wichtig – für das Training sollten Übungen ausgewählt werden, die keinen großen Kraftaufwand verlangen. Die Durchblutungssituation im Körper verbessert sich, das Herz wird entlastet und gestärkt. Unbedingt jedoch vorher mit dem Arzt sprechen!

Wintergemüse – Was Kohl und Kraut so wertvoll macht

Im Winter sind wir oft anfälliger für Infekte und brauchen deshalb besonders viele Vitamine und Nährstoffe. Die Auswahl an frischem, einheimischem Gemüse ist jetzt zwar begrenzt, doch man kann seinen täglichen Bedarf an Vitalstoffen und Mineralien trotzdem ausreichend decken. Kohl, Rettich und Pastinake haben es medizinisch gesehen absolut in sich!

Wintergemüse werden alle einheimischen Gemüsesorten genannt, die im Winter geerntet werden oder die gut über den Winter gelagert werden können. Dazu gehören vor allem Kohlsorten, aber auch Wurzelgemüse wie Rettich, Rote Bete oder Pastinaken. Dadurch, dass andere Gemüse wie Zucchini, Paprika oder Tomaten durch den weltweiten Handel und die moderne Landwirtschaft ganzjährig verfügbar sind, haben die nahrhaften Wintergemüse leider an Bedeutung eingebüßt. Dabei liefern sie in der kalten Jahreszeit einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung.

Die gesündesten Kohlsorten im Überblick:

Grünkohl gegen hohe Cholesterinwerte
Der Grünkohl gilt als echtes Superfood. Er enthält doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen und mehr Vitamin K als jedes andere Gemüse. Das Vitamin ist wichtig für gesunde Knochen, es hemmt Entzündungen und verbessert die Blutgerinnung. Grünkohl enthält außerdem wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. Schon 200 Gramm decken den Tagesbedarf. In ihm steckt zum Beispiel doppelt so viel Kalzium wie in Milch. Sein hoher Gehalt an Beta-Carotin und dem sekundären Pflanzenstoff Lutein machen ihn wertvoll für

gesunde Augen. Die Ballaststoffe regen die Verdauung an und können den Cholesterinspiegel senken. Grünkohl bekommt seinen typischen Geschmack, wenn er vor der Ernte über längere Zeit kalten Temperaturen ausgesetzt ist. Dann wandelt die Pflanze Stärke in Zucker um. Im Tiefkühlfach funktioniert das leider nicht. Um die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören, sollte er nur kurz erhitzt werden. Roh eignet er sich perfekt für grüne Gemüse-Smoothies. Grünkohl-Saison ist von November bis März.

Weißkohl zur Krebsvorbeugung

Weißkohl gehört zu den beliebtesten Kohlsorten. Er galt früher als Allheilmittel und wird fast überall auf der Welt angebaut. Auch Weißkohl kann den Cholesterinspiegel senken. Außerdem wirken die enthaltenen Senföle entzündungshemmend. Studien belegen, dass die äußere Anwendung als Kohlwickel bei Knie-Arthrose ähnlich gut hilft wie Schmerzgels. Besonders spannend ist der Weißkohl für die Krebsforschung. Wie anderen Kohlsorten auch, wird ihm ein besonders hoher Gehalt an antioxidativen Stoffen nachgesagt. Sie sollen vor Krebs schützen und werden in der Krebstherapie zum Teil auch begleitend eingesetzt. Das gilt aber nur für rohen Kohl, da die Stoffe bei starkem Erhitzen zerstört werden. Seine Haupterntezeit ist im Herbst und Winter bis in den März.

Sauerkraut für eine gesunde Darmflora

Auch Sauerkraut, also roh fermentierter Weißkohl, enthält viel Vitamin C. Deshalb nahm es schon der berühmte Seefahrer James Cook fässerweise mit auf See, um seine Mannschaft vor dem gefürchteten Skorbut zu schützen. Seine Besonderheit bekommt das Sauerkraut durch das Fermentieren: Es bilden sich Milchsäurebakterien, etwa eine Milliarde auf 100 Gramm Kraut. Sie haben einen positiven Effekt auf die Darmflora und stimulieren das Immunsystem. Das Kraut kann seine volle Wirkung aber nur entfalten, wenn es nicht erhitzt wird.

Chinakohl gegen Verdauungsstörungen

Chinakohl ist in Asien schon seit dem 5. Jahrhundert bekannt. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts wird er auch bei uns angebaut. Er kann roh oder gedünstet verwen-

det werden und ist besonders kalorienarm, zudem reich an Folsäure. Seine Senföle machen ihn gut verdaulich und bekömmlicher als andere Kohlsorten. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung. Hauptsaison ist von September bis März.

Rosenkohl zur Stärkung des Immunsystems
Rosenkohl enthält so viel Vitamin C wie kaum ein anderes Gemüse. Schon 100 Gramm decken mehr als den Tagesbedarf. Der Anbau von Rosenkohl wurde erstmals im 16. Jahrhundert in Belgien belegt. Daher auch sein Beiname „Brüsseler Kohl“. Anders als bei den meisten Kohlsorten werden bei ihm nicht die Blätter, sondern die Knospen gegessen. Sogenannte Glucosinolate (Senföle) sorgen für seinen Geschmack und machen ihn besonders gesund. Sie sind förderlich für die Darmgesundheit und stärken so das Immunsystem. Sein hoher Kaliumgehalt kann bei Bluthochdruck helfen. Auch Rosenkohl kann Zellenschäden vorbeugen und so möglicherweise vor Krebserkrankungen schützen. Und auch bei ihm gilt: Je kürzer er erhitzt wird, umso gesünder ist er. Die feinen Blätter der Röschen eignen sich gut für frischen Salat. Dazu werden die Blättchen abgezupft und entweder roh oder kurz gedünstet gegessen. Hochsaison ist von Oktober bis Januar.

Wirsing gegen Folsäuremangel

Wirsing enthält ebenfalls viele Vitamine und besonders viel Folsäure. Deshalb ist er für ältere Menschen so wertvoll, denn sie leiden häufig an einem unerkannten Folsäuremangel. Der äußert sich meist in einem unklaren Krankheitsgefühl und Abgeschlagenheit. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zerstört werden, sollte Wirsing möglichst roh gegessen werden.

Wirsing-Pfannkuchen-Röllchen

Zutaten für 2 Personen:
2 Eier
4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
100 ml Milch
20 g Weizenvollkornmehl
1 mittelgroßer Wirsing
Salz
250 g Frischkäse
2 TL gemischte Kräuter (tiefgekühlt)
Pfeffer

Dinkel-Quark-Pizza mit Rosenkohl

Zutaten für 4 Personen:
200 g Dinkelmehl
Salz
brauner Zucker
150 g Magerquark
5 EL Olivenöl
500 g Rosenkohl
2 Knoblauchzehen
2 Stiele frischer Majoran oder 1 TL getrockneter

<p>2 TL Butteröl (Albaöl) 8 Scheiben Parmaschinken (à 10 g) oder 50 g Walnüsse</p> <p>Zubereitung: Eier, Mineralwasser, Milch und Mehl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einem glatten Teig verrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen Wirsing putzen, waschen und den harten Strunk heraus schneiden. Acht große, äußere Blätter ablösen und für drei bis vier Minuten in kochendes Salzwasser geben. Blätter mit einer Schaumkelle herausnehmen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen flachschneiden. Frischkäse in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Nach Belieben noch etwas Mineralwasser zufügen. Tiefgekühlte Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander vier dünne Pfannkuchen backen. Auf die Arbeitsfläche gleiten und etwas abkühlen lassen. Mit der Hälfte des Frischkäses bestreichen. Pfannkuchen mit je zwei Wirsingblättern und zwei Scheiben Schinken belegen. Die andere Hälfte des Frischkäses darauf verstreichen. Die Pfannkuchen fest aufrollen, in Scheiben schneiden und servieren. Bei der vegetarischen Variante statt Schinken Nüsse verwenden.</p>	<p>120 g Mozzarella 200 g Pizzatomen aus der Dose 2 TL Tomatenmark Pfeffer 2 EL Pinienkerne</p> <p>Zubereitung: Mehl, ½ TL Salz und eine Prise Zucker in einer Rührschüssel mischen. Quark, vier Esslöffel Öl und drei bis vier Esslöffel kaltes Wasser dazugeben und mit den Knethaken eines Handmixers zu einem elastischen Teig verarbeiten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Teig darauf geben. Rundherum einen kleinen Rand formen. Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Äußere Blätter entfernen, die Röschen halbieren und für zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben. Abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Frischen Majoran waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Mozzarella abtropfen lassen und klein schneiden. Tomaten in einer Schüssel mit Tomatenmark und Majoran verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Rosenkohl belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig mit Knoblauch, Pinienkernen und Mozzarella bestreuen. Mit dem restlichem Öl beträufeln. Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 4) auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. In Stücke schneiden und servieren.</p>
---	--

„Hauptsache Gesund“-Journal

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

Gäste im Studio

Prof. Ruth H. Strasser, Kardiologin, Direktorin des Herzzentrums Dresden

Dr. Katja S. Mühlberg, Gefäßspezialistin, Universitätsklinikum Leipzig

Nicole Lins, Ernährungsberaterin, Magdeburg

Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

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

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 19.01.2017

Verstopfung – Harmlos oder gefährlich?

Erkältung & Grippe – Wie wird man schnell wieder fit?

Notfall Schlaganfall