



## **Asthma – wie man Auslöser rechtzeitig erkennen kann**

**Bei allergischem Asthma reagieren die Atemwege mit einer heftigen Abwehr auf Allergene wie Blütenpollen, Tierhaare oder Staubpartikel. Da Gene eine Rolle bei der Entstehung von Asthma spielen können, treten chronische Atemwegserkrankungen in manchen Familien gehäuft auf. Dann lohnt die Suche nach den Allergenen, den allergieauslösenden Stoffen.**

### **Achtung: Hausstaubmilben!**

Wir haben uns gerade schön ins Bett gekuschelt und schon geht es los: Husten, Schniefen, Atemnot. Der Grund dafür ist dann meist ein winziger Mitbewohner: die Hausstaubmilbe. Unsere Betten sind ein echtes Milben-Paradies! Sie liebt es warm und feucht. Außerdem ernährt sie sich besonders gern von abgestorbenen Hautschuppen. Bis zu zwei Millionen Milben leben in einer Matratze. Laut Deutschem Allergie- und Asthmabund e. V. leiden etwa zehn Prozent der Deutschen an einer Hausstaub(milben-)allergie. Damit ist sie nach der Pollenallergie die zweithäufigste Allergie. Auslöser für die Beschwerden ist ein Allergen im Kot der Milben. Er vermischt sich mit dem Hausstaub und setzt sich besonders in Teppichen, Polstern und Betten fest. Doch die Milben können wirkungsvoll bekämpft werden: Helfen können spezielle milbendichte Bettbezüge, Anti-Milbensprays für Kissen, Polster und Matratzen und spezielle Staubsauger mit einem extra Filter für Allergene. Außerdem ist es wichtig, regelmäßig zu lüften.

### **Vorsicht Schimmel!**

Auch Wohnungsschimmel kann allergisches Asthma auslösen. Das Gefährliche ist, dass man ihn nicht immer sieht. Er kann sich in Wänden und Holzverkleidungen oder hinter Schränken verstecken. Die Sporen fliegen frei im Raum herum. Durch Luftproben können sie nachgewiesen werden. Manchmal hilft ein speziell ausgebildeter Suchhund, der den Schimmel auch unter der Oberfläche riechen kann. Häufig entwickelt sich Schimmel nach unentdeckten Wasserschäden in Küche oder Bad. Im Labor wird anhand von Proben untersucht, um welche Schimmelarten es sich handelt. Dann müssen die befallenen

### **Patientengeschichte: Die Suche nach der Ursache**

Hans-Hubert Danz ist glücklich, dass er endlich wieder mit seinen Enkeln Fußball spielen kann. Noch vor Kurzem wäre das undenkbar gewesen. Immer wieder bekommt er Atemnot, kann kaum schlucken. 50 Jahre lang lebt der heute 67-Jährige mit der Diagnose Asthma. Doch woher das kommt, wusste lange keiner. Unzählige Male muss er ins Krankenhaus, oft ohne Erfolg. Professor Jens Schreiber von der Uniklinik Magdeburg stellt endlich eine Frage, auf die vor ihm noch kein Arzt gekommen war: Könnte die Erkrankung von Herrn Danz mit seinem Arbeitsumfeld zu tun haben? Seit 1965 arbeitet er als Diplom-Agraringenieur im Gebäude einer LPG. In dem ehemaligen Kuhstall lebten früher Hunderte Kühe. Auch nach der Wende bleibt Hans-

Hubert Danz in den Räumlichkeiten und macht sich selbstständig. Bis zu seiner Pensionierung ist der ehemalige Kuhstall sein Büro. Dass das aber der Auslöser für sein schweres Asthma sein könnte, hat er nicht geahnt. Nach jahrzehntelanger Suche ist die Ursache für seine Beschwerden endlich gefunden: Er leidet unter einer Kuhhaar-Allergie. Auslöser dafür sind Eiweiße in Rinderhaaren und Hautschuppen, aber auch in Speichel, Urin, Milch und Fleisch. Sie werden durch die Luft übertragen und sind dadurch auch für den Menschen gefährlich. Inzwischen behandelt Prof. Schreiber seinen Patienten mit einem Asthma-Medikament. Auf Kortison kann Hans-Hubert Danz mittlerweile vollständig verzichten. Und von seinem alten Arbeitsplatz hält er sich fern, auch wenn es ihm schwerfällt.

## **Salz – wie viel ist gesund?**

**Wird über Salz gesprochen, dann heißt es oft zuerst Salz sei ungesund. Doch wir brauchen Salz auch zum Leben, es reguliert den Flüssigkeitshaushalt, bildet Magensäure für die Verdauung und baut Knochen mit auf. Wie immer kommt es auf die richtige Dosis an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt sechs Gramm Salz pro Tag.**

### **Verstecktes Salz**

Das Salz, das wir täglich zu uns nehmen, stammt meist nicht aus dem Salzstreuer. Zu 80 Prozent steckt es in verarbeiteten Lebensmitteln. Zu den größten Salzquellen gehören Brot und Brötchen, egal ob vom Bäcker oder aus dem Supermarkt. In 100 Gramm Brot, also ungefähr 2 Scheiben, stecken bis zu 1,5 Gramm Salz. Mit vier Scheiben ist schon die Hälfte der Tagesmenge erreicht. Geräucherter Schinken besteht aus fünf Gramm Salz pro 100 Gramm, das sind etwa zwei bis drei Scheiben. Wenn wir den Schinken auf zwei Scheiben Brot legen, ist die tägliche Dosis schon beim Frühstück knapp überschritten. Auf Lebensmitteln muss der Salzgehalt inzwischen angegeben werden. Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich.

### **Patientengeschichte: Salzarme Kost bei kranken Nieren**

Alle zwei Tage muss Manfred Baumgart für fünf Stunden zur Dialyse. Er hat kranke Nieren und musste sein ganzes Leben umstellen, auch die Ernährung. Seitdem kommt nur noch wenig Salz ans Essen. „Dialysepatienten müssen versuchen, den Salzkonsum einzuschränken“, weiß Dr. Theresa Gross vom Städtischen Klinikum Dresden. Denn diese Patienten haben häufig Bluthochdruck. Außerdem dürfen Dialysepatienten nur etwa 800 Milliliter am Tag trinken, sonst können sich Wassereinlagerungen bilden, weil die kranken Nieren die aufgenommene Flüssigkeit nicht ausscheiden können. „Doch je mehr Salz man zu sich nimmt, desto mehr Durst hat man natürlich auch“. Auch auf den Blutdruck muss Manfred Baumgart also achten. „Kochsalz treibt den Blutdruck in die Höhe, es gibt gute Studien, die belegen: Je mehr Salz man zu sich nimmt, desto höher ist der Blutdruck. Und Bluthochdruck ist schädlich für das gesamte Herz-Kreislauf-System, für alle Gefäße im Körper. Das führt zu Veränderungen, die zu Schlaganfall, Herzinfarkt oder auch zu Nierenschwäche führen können“, erklärt Nierenspezialistin Dr. Theresa Gross. Was den Umgang mit Salz betrifft, macht Manfred Baumgart jedoch alles richtig und das verdankt er den Kochkünsten seiner Frau. Sie würzt beim Kochen hauptsächlich mit frischen Kräutern und nur wenig Salz.

### **Tipps und Rezepte**

#### **von Ernährungsberaterin Nicole Lins:**

Salz ist unser Gewürz Nummer eins. Wenn man unter feine Aromen darunter mischt, sorgt das für verblüffende Geschmackserlebnisse und hilft, Salz einzusparen. Gewürzsalze sind schnell und einfach selbst gemacht und nicht nur für den Gaumen, sondern auch fürs Auge ein Genuss. Da sie sehr dekorativ sind, eignen sie sich hervorragend als Tischwürze und sind auch als kulinarisches Mitbringsel eine originelle Idee. Die Mischungen sollte man dunkel und in gut verschlossenen Gläsern aufbewahren. Mit Salz wird immer erst zum Schluss gewürzt – diese Regel gilt auch für die Salzmischungen, denn die enthaltenen Gewürze verbrennen bei zu großer Hitze.

<p><b>Brotzeitgewürz für die Mühle</b>  <u>Zutaten:</u>  grobes Salz  Paprikaflocken  Schwarze Pfefferkörner  Korianderkörner  geröstete Zwiebelflocken  Senfkörner  Chiliflocken mild  Kümmel ganz  getrockneter Schnittlauch  gerösteter Knoblauch</p>	<p>In die Gewürzmühle füllen: 1 ½ EL trockenes grobes Salz gemischt mit 2 EL roten Paprikaflocken, 1 EL schwarzen Pfefferkörnern, 1 ½ EL Korianderkörner, 1 schwach geh. EL gerösteten Zwiebelflocken, 1 TL gelben Senfkörnern, 1 TL milden Chiliflocken, ½ TL ganzem Kümmel, 1 ½ EL getrocknetem Schnittlauch und ½ TL geröstetem Knoblauch</p> <p>Mit dieser Gewürzmischung kann man z.B. Schnittlauch- oder Frischkäsebröten Pfiff geben.</p>
<p><b>Chili-Vanille-Salz</b>  <u>Zutaten:</u>  Meersalz  milde Chiliflocken  grüne Chiliflocken  Vanillepulver  Knoblauchpulver  Ingwerpulver</p>	<p>100 g naturbelassenes Meersalz mit 2 TL milden roten Chiliflocken, 1 TL grünen Chiliflocken (Jalapeño), ¼ TL Vanillepulver und je 1 Prise Knoblauch- und Ingwerpulver mischen.</p> <p>Diese Mischung ist ein ausgezeichnetes Allround-Salz. Es bringt Aroma, Geschmack und Farbe an fast jedes herzhaftes Gericht.</p>
<p><b>Kräutersalz</b>  <u>Zutaten:</u>  grobes Meersalz, getrocknete Kräuter:  Bohnenkraut  Oregano  Majoran  Rosmarin  Thymian</p>	<p>100 g naturbelassenes Meersalz mit je 1 TL getrocknetem Bohnenkraut, Oregano, Majoran, Rosmarin und Thymian mischen.</p> <p>Das Kräutersalz eignet sich hervorragend zum Würzen von gebratenem, gedämpftem und gedünstetem Gemüse sowie Salaten. Außerdem können damit Füllungen aus Fleisch, Reis, Couscous und Gemüse wunderbar verfeinert werden. Auch Suppen und Eintöpfe bekommen mit dem Salz eine kräuterwürzige Note.</p> <p>Fertiges Brot enthält besonders viel Salz. Wer Zeit und Lust hat, sollte Brot selber backen, so lässt sich auch der Salzgehalt reduzieren.</p>
<p><b>Schnelles Roggenbrot</b>  <u>Zutaten:</u>  20 g frische Hefe  300 ml Wasser  350 g Roggenmehl (Type 1150)  150 g Weizenmehl (Type 550)  1 TL Salz  1 TL Brotgewürzmischung oder getrocknete Kräuter nach Belieben  150 g flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder aus dem Beutel)  Mehl zum Bestäuben</p>	<p>Die Hefe mit einer Prise Zucker in dem lauwarmen Wasser auflösen. Die Mehle, das Salz, das Brotgewürz oder Kräuter und den Sauerteig in eine Rührschüssel geben und das Hefegemisch zugeben. Alles mit dem Knethaken und gegebenenfalls den Händen gründlich zu einem Teig verarbeiten (zuerst fünf Minuten auf kleiner, dann auf großer Stufe kneten). Backpapier mit Mehl bestäuben, den Teig darauf geben und abgedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmals kneten und einen runden Laib formen. Diesen mit Mehl bestäuben und mit einem scharfen Messer viermal leicht einschneiden, sodass an den Ecken ein nicht ganz geschlossenes Quadrat entsteht. In die Mitte ein</p>

	<p>kleines Kreuz ritzen. Den Laib mit dem Backpapier auf ein Blech legen und nochmals 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 240° C vorheizen, eine mit Wasser gefüllte Auflaufform auf den Boden des Ofens stellen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Brot mit dem Blech in den Ofen geben (Mitte) und 10 Minuten anbacken. Danach die Temperatur auf 220° C stellen und das Brot 30 Minuten fertig backen.</p>
<p><b>Walnussbrot mit Rosmarin</b>  Zutaten:  500 g Weizenvollkornmehl  1 Tüte Trockenhefe  1 TL Rohrzucker (ca. 10 g)  2 Zweige Rosmarin  150 g Walnusskerne  2 EL Honig nach Belieben  1 TL Salz  Pfeffer  50 ml Milch (1,5 % Fett)  50 ml Olivenöl  250 ml lauwarmes Wasser</p>	<p>Mehl, Hefe und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Das warme Wasser mit den Knethaken des Handmixers unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen Rosmarin abspülen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Honig und Rosmarin untermischen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben. Milch lauwarm erhitzen, dann mit dem Öl unter den Teig rühren. Die Nuss-Honig-Mischung so lange unterkneten, bis sich alles verbunden hat und der Teig glänzend und glatt ist. Den Teig zu einem länglichen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 3-4) auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.</p>

## Inkontinenz – welche Therapien wirklich helfen

**800 Milliliter kann eine gefüllte Blase halten, das ist ein bisschen mehr als eine Flasche Wein.**

**Wann Menschen allerdings den Drang verspüren, auf die Toilette zu gehen, das ist individuell höchst unterschiedlich. Manchmal reichen schon 300 bis 400 Milliliter, manchmal sind es auch mehr. Unangenehm wird es aber, wenn die Kontrolle über den Toilettengang abhandenkommt, und man ungewollt regelmäßig ein paar Tröpfchen Urin verliert.**

Das ist schambesetzt und kann das Sozialleben belasten. Aus Angst vor unangenehmen Gerüchen ziehen sich die Betroffenen völlig aus dem Alltag zurück. Sie trauen sich nicht mehr ins Theater oder ins Kino, aus Sorge beim nächsten Schritt, beim nächsten Husten oder Lachen wieder ungewollt Urin zu verlieren. Inkontinenz ist ein großes Tabuthema, über das weder Ärzte noch Patienten gern reden.

Dabei, sagt Hauptsache gesund Studioexperte Dr. Andreas Gonsior, gibt es mittlerweile sehr viele bewährte Hilfsmittel. Nach einem kleinen Eingriff können die Patienten ihr Leben wieder genießen.

So unterschiedlich die Ursachen der Inkontinenz bei Männern und Frauen sind, so unterschiedlich sind auch die verfügbaren Hilfsmittel.

## **Implantate für den Mann**

Die große Mehrheit der Männer leidet aufgrund einer Prostataoperation unter Inkontinenz. Wird die Prostata entfernt, entsteht gewissermaßen eine Leerstelle. Dadurch kann es zu einer Verlagerung des Schließmuskels kommen, mit der Folge, dass fortan Urin aus der Blase tröpfelt.

## **Das Band für den Mann**

Dieses Problem löst ein sogenanntes Band. Es wird um den Harnleiter gelegt und hält den Schließmuskel in seiner ursprünglichen Position. Dieses Band ist für Männer mit einer leichten bis mittleren Inkontinenz geeignet, bei denen der Schließmuskel noch intakt ist.

## **ATOMS-Modell**

Ist jedoch auch der Schließmuskel selbst betroffen, hilft das sogenannte ATOMS-Modell. Ein einstellbares Kissen unterhalb der Harnröhre erzeugt durch Ompressionsdruck einen künstlichen Verschluss der Harnröhre. Durch einen kleinen Zugang kann der Sitz des Kissens auch nach der Operation optimal angepasst werden, indem nach Bedarf eine Kochsalzlösung eingefüllt wird. Darüber lässt sich der Blasendruck regulieren. Möglicher Nachteil: Manche Männer spüren das Kissen im Sitzen.

## **Der künstliche Schließmuskel**

Bei einer ausgeprägten Inkontinenz mit erheblicher Einschränkung der Schließmuskelfunktion hilft ein künstlicher Schließmuskel aus Silikon. Davon gibt es verschiedene Modelle, welche oft aus mehreren Komponenten bestehen: einem Reservoirballon, einer Pumpe und einer Manschette. Die Manschette wird um die Harnröhre gelegt, die Pumpe kommt in den Hodensack. Der Anwender kann zum Wasserlassen die Manschette lockern oder den Druck erhöhen, um den Urinfluss zu stoppen.

Alle Modelle arbeiten über Druckausgleich, daher brauchen sie keine Batterie und sind quasi wartungsfrei.

## **Hilfsmittel für die Frau**

Bei Frauen liegt die Ursache für eine Inkontinenz fast immer in einer Veränderung des Beckenbodens durch Schwangerschaften, Geburten, Alter oder Übergewicht. Künstliche Schließmuskelsysteme für Frauen haben daher einen anderen Ansatzpunkt. Sie dienen der Stabilisierung der des vorderen Scheidengewölbes, und zwar mithilfe eines ähnlichen Bandes wie beim Mann.

## **Wärmestab statt Operation**

Neu ist ein Wärmestab, der durch eine Erwärmung auf 42 bis 45 Grad das Scheidengewebe strafft. Der Leipziger Gynäkologe Dr. Marwan Nuwahid wendet den Stab bei einer leichten Harninkontinenz bereits mit. Der große Vorteil: Eine Operation wie beim Band ist nicht nötig.

Die Wärme wird durch Radiofrequenzwellen erzeugt. Sie dringen maximal vier Millimeter ins Gewebe ein, erwärmen es und verursachen kleine Entzündungen. Dies regt die Produktion von Kollagen an, einem natürlichen Bestandteil des Bindegewebes, der dafür sorgt, dass das Scheidengewebe wieder elastischer und straffer wird.

Die Wirkung setzt sofort ein. Allerdings müssen Frauen die Behandlung selbst bezahlen. Eine Behandlung kostet etwa 800 Euro, drei sind erforderlich. Die Wirkung hält ungefähr ein Jahr, danach müssen die Behandlungen wiederholt werden.

### **Beckenbodentraining gegen Inkontinenz**

Neben den verschiedenen Hilfsmitteln, ist bei Inkontinenz gezieltes Beckenbodentraining sehr wirksam. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder Urologen nach entsprechenden Trainingsgruppen in Ihrer Nähe, denn je öfter man trainiert, desto nachhaltiger ist der Erfolg. Viele Übungen kann man auch zu Hause machen.

Für den Anfang eine ganz einfache aber sehr effektive Übung: Versuchen Sie beim Wasser lassen den Urinstrahl zu stoppen. Halten Sie den Strahl ein paar Sekunden an. Danach leeren Sie die Blase wie gewohnt. Anfangs mag die Übung schwer erscheinen, doch je öfter man übt, desto besser werden die Muskeln trainiert.

### **Buchtip**

Dr. Carsten Lekat: 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. Jens Schreiber**, Lungenklinik an der Uniklinik in Magdeburg

**Nicole Lins**, Ernährungsberaterin, Magdeburg

**Dr. Andreas Gonsior**, Leiter des Inkontinenzentrums der Uniklinik Leipzig

### **Anschrift**

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

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 23.02.2017:**

**Wunden – Hilfe, ich kann nicht mehr schlucken! – Detox – der neue Entgiftungstrend**