Informationsmaterial vom 23.02.2017

Wunden – Löcher im Schutzschild

Mit dem Frühling starten auch die Gartenarbeit, den Baumschnitt und das Werkeln an Zaun und Laube. Kleine Verletzungen sind bei diesen Arbeiten nicht ungewöhnlich. Pflaster drauf und gut? Das kann mitunter gefährlich sein. Werden Hautverletzungen nicht richtig versorgt, können sie im Extremfall zu Blutvergiftung, zu Amputationen und sogar zum Tod führen.
Rita Jancke verletzt sich an den Dornen ihrer Rosenhecke. Es ist eine Miniverletzung am Finger, denkt sie: „Ich hab das zuerst gar nicht bemerkt, dass da was drin war. Das hab ich erst Tage später festgestellt, als die Hand so krumm war." Die Wunde ist zu dem Zeitpunkt bereits stark entzündet. Frau Jancke geht zum Arzt und bekommt Antibiotika. Doch die helfen nicht. Sie muss zum Handchirurgen. Wird er die Wunde aufschneiden? Ihre Ärztin, Dr. Okka Pfisterer, erinnert sich an diesen Tag: „Die Patientin kam zu uns mit einem gerötetem, geschwollenen Finger und einer Funktionseinschränkung. Das sind alles klassische Zeichen einer Entzündung, so dass wir uns entschiedenen haben, den Finger -obwohl es schon drei vier Wochen her war- nochmal aufzumachen. Innen haben wir eine chronische Entzündung des gesamten Weichteilgewebes und der Beugesehnenscheide gefunden, die wir operativ entfernen mussten." Und dafür ist es höchste Zeit. Nur so können die Ärzte die Ausbreitung der Infektion und eine drohende Blutvergiftung verhindern. Ein Risiko für die Gesundheit sind nicht nur Dornen und Bakterien sondern auch die schweren Geräte, die jetzt nach dem langen Winter wieder zum Einsatz kommen. Das zeigt der Fall von Heinz Otto. Er probierte seine nagelneue Kettensäge aus und erwischte seine Hand: „Ich hatte zwar Handschuhe an, aber der Handschuh schützt ja nicht vor irgendwelchen Bakterien. Und wenn die Säge da rein geht, ist die Gefahr natürlich riesengroß, dass da Bakterien reinkommen." Er bekommt Antibiotika und eine Spritze gegen die Tetanus – Erreger. So kann seine Wunde ohne Infektion zuheilen.

Wer sich am Finger schneidet, steckt ihn instinktiv in den Mund. Nicht verkehrt, denn Speichel reinigt die Wunde und enthält zudem allerlei antibakterielle Substanzen. Es gibt jedoch zwei Ausnahmen. Bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem können Keime aus dem Mundraum in die Blutbahn gelangen und den Körper attackieren. Ein ähnliches Risiko gehen Eltern ein, die eine Fingerverletzung ihres Babys in den Mund nehmen. So kann das Kind zum Beispiel mit Herpesviren infiziert werden. Eine Wundreinigung ist jedoch in jedem Fall wichtig. Denn jedes Jahr gibt es etwa 15 Fälle von Wundstarrkrampf (Tetanus) in Deutschland. Die Krankheitserreger, Sporen des Bakteriums Clostridium tetani, kommen quasi überall in unserer Umwelt vor. Durch Wunden, Kratzer oder sogar kleinste Stiche gelangen sie in den Körper. Dort erzeugen sie Gifte, die die typischen Muskelkrämpfe auslösen. Die Betroffenen sind meist über 45 Jahre alt. Das zeigt, gerade im Alter sollte man seinen Impfschutz mehr im Blick behalten. Denn alle zehn Jahre muss die Tetanusspritze gesetzt werden, damit ihre Wirkung erhalten bleibt.

Wunden richtig versorgen
Vorab, wenn etwas bedrohlich stark blutet, vor jeder ersten Ersthilfe erst der Notarzt anrufen! Danach empfiehlt es sich, einen Druckverband anzulegen. Das heißt, die Wunde drücken, bis die Profis eintreffen.
Platzwunden - Auch sie bluten mitunter stark. Meist klaffen sie mit ausgefransten Rändern auf. Solche Verletzungen muss man dem Arzt zeigen. Vor dem Weg dahin möglichst die Wunde reinigen und so gut es geht steril abdecken.
Schnittwunden – Keine Angst vorm Blut! Kleine Schnitte reinigen sich so selbst. Desinfizieren sie trotzdem noch mal und drücken dann die glatten Schnittkanten fest zusammen. Mit einem Pflaster fixieren. So heilt die Wunde recht schnell.
Schürfwunden – Hier werden viele Nervenenden freigelegt. Das ist der Grund für die fiesen Schmerzen. Glücklicherweise heilen Schürfwunden aber gut, da nur die oberste Hautschicht beschädigt ist. Da diese Wunden häufig durch Stürze entstehen, sind sie zumeist verschmutzt oder es befinden sich sogar Steinchen darin. Deswegen Schürfwunden gut reinigen. Gegen den Schmerz hilft dann ein Pflaster.
Stichwunden – Der Klassiker ist der rostige Nagel, in man tritt. Bei diesen Verletzungen ist das tückische, dass sie von außen recht klein aussehen. Doch sie sind tief und Keime können so auch in tiefe Gewebeschichten eintreten. Auch hier gilt, dem Arzt zeigen!
Tierbisse – Achtung Infektionsgefahr! Deshalb muss eine Bisswunde immer vom Arzt untersucht und professionell gereinigt werden.
Brandwunden – Bitte kein Honig, kein Mehl, kein … Hausmittel sind absolut Tabu! Kühlen sie die Wunde mit lauwarmem Wasser, auf keinen Fall eiskalt. Später kann auch ein Gel für Brandverletzungen Linderung verschaffen. Blasen nicht aufstechen, lieber zum Arzt gehen.

Innovation gegen Chronische Wunden
Allein in Deutschland leiden fünf Millionen Menschen unter chronischen Wunden. Um ihnen endlich schneller und vor allem erfolgreich zu helfen, wird eine ganz neue Therapie erprobt. Sie hat nichts mehr mit Salben und Pflastern zu tun. Es ist eine Behandlung mit so genanntem kaltem Plasma. Dr. Carsten Mahrenholz arbeitet mit seiner Firma Coldplasmatech an der Methode: „Wir alle kennen aus der Schule die Aggregatzustände fest, flüssig, gasförmig. Wenn ich nun mehr Energie in ein Gas einleite, kann ich es in einen neuen Zustand heben, den Plasmazustand." Plasma umgibt uns alle. Die Sonnenoberfläche besteht aus Plasma. Blitze bestehen aus Plasma. Es ist gewöhnlich ein sehr heißer Zustand. In den letzten 20 Jahren hat sich die Technologie weiterentwickelt, so dass man auch hautverträgliches Plasma zünden kann. Seine Temperatur liegt bei unter 40°, also etwa bei der Körpertemperatur des Menschen. Und das haben sich die Wissenschaftler und Ingenieure zu Nutze gemacht, um ein neues Medizinprodukt zu entwickeln. Denn Plasma kann helfen, Wunden besser heilen zu lassen. Professor Thomas von Woedtke ist Plasmamediziner und erklärt den Grund: „Das Plasma schaltet Mikroorganismen aus, die die Wundheilung stören. Wie wir mittlerweile wissen, regt es zusätzlich die Regenerierung des geschädigten Gewebes an." Erste Geräte - wie der so genannte Plasmastift - wurden auch schon erfolgreich an Patienten mit chronischen Wunden getestet. Dr. Carsten Gutgesell, Facharzt für Dermatologie sieht diese Versuche positiv: „Bei solchen Patienten haben wir gesehen, dass im Schnitt bei 80 Prozent doch eine signifikante Besserung erzielt werden konnte." Das Problem des Plasma–Pen war bisher, durch die kleine Fläche –wie eine Bleistiftmiene- dauert eine Behandlung der Wunden sehr lang. Deshalb konnten sich solche Geräte bislang auch nicht durchsetzen. Das will das junge Greifswalder Unternehmen jetzt ändern. Sie entwickeln eine Wundauflage, in der das Plasma großflächiger auf die Haut aufgebracht werden kann. Mit ihrer Hilfe sollen das erste Mal auch größere Wunden in einem Schritt behandelt werden können. Das Team hat lange mit verschiedenen Materialien experimentiert. Ziel war es auch, dass die Erfindung für Ärzte und Patienten leicht anwendbar ist. Dr. Carsten Mahrenholz erklärt das Ergebnis: „Unsere Wundauflagen bestehen aus Silikon, passen sich allen Körperoberflächen an und sind selbstklebend. Wir haben sie mit einem atraumatischen Silikon beschichtet. Atraumatisch bedeutet, dass man beim Abziehen der Wundauflage keine neuen Schäden an der Haut erzeugt. Die

Behandlung ist relativ einfach. Sie haben einen offenen Wundbereich, da legen sie unsere Wundauflage einfach drauf. Sie klebt selbst. Und nach der zweiminütigen Behandlung ziehen sie die Wundauflage wieder ab und entsorgen sie." Im Moment befindet sich das System, bestehend aus Spannungsversorger und angeschlossener Wundauflage in der letzten Zulassungsphase. Doch für die Entwicklung ist das junge Team bereits mehrfach preisgekrönt worden. Und schon Mitte 2017 werden die ersten Studien mit Patienten beginnen.

Detox – ein fragwürdiger Gesundheitstrend

Spätestens, wenn der Frühling vor der Tür steht, holt uns das schlechte Gewissen ein. Nach dem langen Winter und den Festgelagen um den Jahreswechsel haben die meisten von uns ein paar Kilos mehr drauf und meinen, jetzt endlich ihrem Körper etwas Gutes tun zu müssen. Also muss eine Detox-Kur her, um den Körper zu entgiften. Wir haben den Naturheilkundler Dr. Rainer Stange gefragt, ob das Sinn hat. Seine Antwort: ein energisches „Nein!"

Detox – was ist das eigentlich?

Detox ist eine Abkürzung für das englische Wort Detoxification. Das heißt auf Deutsch: Entgiftung. Die Idee ist: Chemikalien, die wir täglich konsumieren, machen uns krank: Cadmium aus Kunstdünger und weitere Pestizidrückstände in Brot, Obst und Gemüse. Oder: DEHP in Plastik, das sind die gefürchteten Weichmacher. Und natürlich: Abgase von Industrie und Verkehr.

Aber wie soll man denn seinen Körper von diesen Giften befreien können?

Bei den Detox-Kuren ernährt man sich eine Zeit lang nur von Säften aus Obst und Gemüse, ähnlich wie beim klassischen Heilfasten. Dazu gibt es aber noch Mineralstoffe. Das kann man allein zu Hause machen oder ins Kurhaus gehen. Und dort gibt es auch noch Detox-Massagen und Hautbehandlungen, die den Entgiftungsprozess unterstützen sollen, bis die Schadstoffe ausgeschieden werden.

In die Abteilung für Naturheilkunde des Immanuel-Krankenhauses in Berlin kommen immer wieder Patienten, die denken, dass sie dort eine Detox-Kur machen können. Oft glauben sie daran, dass sie Gifte im Körper haben, die sie nicht loswerden. Oder sie haben gerade eine Chemotherapie hinter sich und tragen tatsächlich noch Gifte im Körper. Der leitende Arzt Dr. Rainer Stange ist emotional gesehen immer bei diesen Patienten und möchte ihnen gern helfen. Doch rational gesehen stellen sich beim Thema „Detox" seine Nackenhaare auf. „Detox schwappte vor 15 Jahren aus den USA zu uns herüber. Ziel war es, die toxische Belastung des Körpers zu senken. Diese Idee und der Anspruch dahinter sind durchaus löblich. Doch der Begriff ist reines Marketing."

Die Idee ist sogar steinalt. Was früher schlicht als Heilfasten bezeichnet wurde, hat nun einen neuen Stempel bekommen und wird teuer vermarktet.

Denn Fakt ist: Der menschliche Körper verfügt über ein effizientes Entgiftungssystem. Der gesunde Mensch hat eine Leber, Nieren und seine Haut, die diesen Job erledigen. Schädliche Stoffe werden regelmäßig über den Urin, Stuhlgang und teilweise über die Haut ausgeschieden. Wenn das nicht so funktionieren würde, wären wir längst vergiftet und tot.

Tees, Duschgels, Shampoos und Nahrungsergänzungsmittel werden als Detox-Produkte gekennzeichnet, die dem Körper angeblich bei der Entgiftung helfen sollen. Die gemeinnützige Stiftung "Sense About Science" hat 15 Produkte mit Detox-Label untersucht, vom Wasser bis zum Peeling, und alle Produkte als wirkungslos eingestuft. Sogenannte Detox-Tees oder Smoothies wir-

ken meist bloß abführend, damit der Konsument irgendeine Wirkung sehen kann. Fett kann man sich mit nichts wegtrinken. Und ein Gift wie Alkohol wird von der Leber abgebaut und nicht von einem Tee oder Nahrungsergänzungsmittel ausgeschwemmt. Detox-Produkte machen also einzig das Portemonnaie schlanker.
Fazit: Schädlich sind kurze Detox-Auszeiten nicht. Zum Entgiften oder Abnehmen taugen die Kuren aber überhaupt nicht. Allenfalls Körperempfinden und Geist kann die Abstinenz entlasten. Was stattdessen hilft, ist bekannt: viel frisches Obst und Gemüse, kein Junk-Food und ausreichend Bewegung.

Detox – ein Selbstversuch
Unsere Reporterin Maria hat sich an eine Detox-Kur aus einer bekannten Frauenzeitschrift herangewagt.

Der Plan: 2 Saft-Tage, 7 Tage Suppen und Gemüse und 5 Aufbau –Tage, in denen es leichte Kost gibt.

Das Prinzip: Zucker, Kaffee, Alkohol sind verboten! Aber auch auf sämtliche Milchprodukte, Fleisch und Wurst muss ab jetzt verzichtet werden.

Vor dem Start gibt es noch einen Termin beim Hausarzt. Es wird Blut abgenommen, Werte wie z.B. Cholesterin und Eiweiß bestimmt. Danach sollen die Werte erneut geprüft werden. Schon nach kurzer Zeit gibt es Probleme. Unserer mutigen Reporterin geht es nicht besser, sondern schlechter! „Es ging los mit den schrecklichsten 2 Tagen überhaupt voller Hunger und Kopfschmerzen durch Zuckerentzug, keinen Kaffee, nur noch flüssige Nahrung."
Doch nach wenigen Tagen geht es langsam besser. Maria vermisst zwar den Kaffee, kommt aber morgens viel besser in die Gänge. Und der Zucker fehlt ihr überhaupt nicht.
Dann sind die 14 Tage Detox endlich geschafft. Körperlich ist der große Aha–Effekt ausgeblieben. Das Körpergewicht ist gleich geblieben, es wurde sogar Muskelmasse abgebaut. Und die Blutwerte? Auch die sind gleich, nur der Eiweißspiegel ist gesunken. Das könnte aber auch daran liegen, dass es 14 Tage keine Eier, Milchprodukte oder Fleisch gab. Fazit: die 14-Tage-Kur hat nichts gebracht. Trotzdem hat Maria etwas Wichtiges mitgenommen. „Die Erkenntnis , dass ich fähig bin , mich auch im Verzicht zu üben. Da war ich sehr überrascht von mir selbst. Und ich habe eine unheimliche Inspiration gewonnen, zu kochen und tolle Sachen zu zaubern, die einem ein ganz neues Geschmackserlebnis geben."

Wenn das Schlucken gestört ist

Rund 1000 Mal am Tag schlucken wir. Und befördern so Essen, Trinken oder Speichel in die Speiseröhre. Eine Selbstverständlichkeit. Doch das Schlucken ist ein hochkomplexer Mechanismus. Und wenn er gestört ist, kann das lebensgefährlich werden.

„Wenn Nahrung in die Lunge eindringt, kann das tödlich verlaufen. Viele Todesfälle in Pflegeheimen gehen auf Verschlucken zurück", gibt Professor Michael Fuchs zu bedenken. Er leitet die Schlucksprechstunde an der Uniklinik Leipzig. Seine Patienten kommen nach Operationen im Kopf-Hals-Bereich, einem Schlaganfall oder einer Parkinsonerkrankung. Auch im höheren Alter fällt das Schlucken oft schwerer. Schätzungen zufolge sind rund fünf Millionen Deutsche von einer Schluckstörung, die Mediziner sprechen von Dysphagie, betroffen.

Hilfreicher Schlucktest
Bei der Leipzigerin Elvira Große ist eine Tumoroperation an der Zunge und im Rachen Ursache der Schluckstörung. Nach der Operation fehlt ein Stück des Kehldeckels. Da, wo jetzt nur noch

ein Pflaster am Hals ist, war bis vor kurzem noch eine Trachealkanüle. Ein kleines Röhrchen, das beim Atmen und Schlucken hilft. In der Schlucksprechstunde soll festgestellt werden, ob Elvira Große noch darauf angewiesen ist. Professor Michael Fuchs führt eine Endoskopkamera über die Nase in den Rachen ein. Damit kann er seiner Patientin beim Schlucken zusehen – von innen. „Das ist nichts wovor man Angst haben muss", gibt der Facharzt für Phoniatrie und Pädaudiologie Entwarnung.

Anhand von Lebensmitteln verschiedenster Konsistenz wird jetzt der Schluckakt getestet: mit grün eingefärbten Wasser, Pudding, zerdrückter Banane. Elvira Große muss etwas Husten. „Husten ist gut. Er ist ein lebenswichtiger Freund, der die Luftröhre und den Kehlkopf reinigt", sagt Professor Fuchs und gibt gleich noch ein paar Tipps, wie man richtig hustet und schluckt.

Schlucken kann man trainieren
Das Schlucktraining ist fester Bestandteil der Schlucksprechstunde. Ärzte, und Logopäden zeigen den Patienten bestimmte Kopfbewegungen und Schluckmanöver, mit denen das Schlucken erleichtert wird. Die Übungen trainieren die Atmung, die Kau- und Zungenmuskulatur und die Körperhaltung. „Wir geben viel Hilfe zur Selbsthilfe. Man lernt Übungen, die man auch nach Ablauf der Therapie selbst zu Hause machen kann", sagt Professor Fuchs.

Sollten Einschränkungen bleiben, bekommen die Patienten auch Tipps zur Ernährung oder Breikost, in schlimmeren Fällen muss eine Ernährungssonde durch die Bauchwand in den Magen gelegt werden. Im Idealfall funktioniert der Schluckakt nach einiger Zeit wieder wie selbstverständlich. Bei Elvira Große hat das geklappt. Die Magensonde wurde entfernt, das Loch am Hals wieder verschlossen und die 58–Jährige kann wieder ganz normal essen: „Ich freue mich, dass ich endlich mal schön Urlaub machen kann."

Heiserkeit – Was steckt dahinter?

Unser Kehlkopf bildet nicht nur unser „Schluckzentrum", hier liegen auch unsere Stimmlippen. Sie erzeugen unsere Stimme. Wenn sie wegbleibt, können sich Betroffene plötzlich nicht mehr im Alltag verständlich machen. Eine große Einschränkung an Lebensqualität.

Die meisten werden die Erfahrung schon mal gemacht haben: eine Erkältung, die sich auf die Stimme legt. Die Folge Heiserkeit, bis die Stimme ganz weg bleibt. Zum Glück geht das nach ein paar Tagen vorüber. Wenn die Heiserkeit jedoch länger als drei Wochen dauert, sollte unbedingt ein HNO-Arzt oder Phoniater (Facharzt für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörstörungen) aufgesucht werden. Denn die Ursachen für Stimmstörungen sind weitaus vielfältiger als man vielleicht denken mag.

Überlastung: Betroffen sind vor allem Menschen, die beruflich viel sprechen: Lehrer, Schauspieler, Sänger. Durch Überlastung kann es zu einer Schleimhautschwellung im Bereich der Stimmlippen kommen. Wird die Stimme weiter überfordert, können sich Stimmlippenknötchen entwickeln. Durch Überbeanspruchung hervorgerufene Heiserkeit sollte deshalb frühzeitig behandelt werden. Hier hilft oft eine konservative Therapie. Mit Stimm- und Atemübungen lernt man weniger belastende Stimmtechniken zu entwickeln.

Das Alter: Auch das Alter kratzt an unserer Stimme, weil die Muskelfasern am Kehlkopf an Spannkraft verlieren und sich die Schwingfähigkeit der Stimmlippen verringert. Eine gute Therapie: regelmäßiges Stimmtraining. Zum Beispiel Singen im Chor.

Stimmlippenlähmung: Sie äußert sich dadurch, dass die Stimme verhaucht ist oder ganz weg bleibt. Grund ist, dass sich die Stimmlippen nicht ganz schließen können und Luft unkontrolliert durch die Stimmritze entweicht. Eine Stimmlippenlähmung kann durch eine Infektion oder die Folgen einer Operation am Hals entstehen. Je nach Ursache können eine Übungsbehandlung oder ein kleiner operativer Eingriff unter Vollnarkose helfen. Dabei wird die betroffene Stimm-

lippe „aufgespritzt“. Man spricht auch von „Stimmlippenunterfütterung“. Damit kommt die gelähmte Stimmlippe näher an die gesunde, es kann weniger unkontrollierte Luft durch die Stimmritze entweichen, was die Heiserkeit mindert.

Tumor: Anhaltende Heiserkeit oder auch Schluckbeschwerden und Räusperzwang können im Extremfall auf Kehlkopfkrebs hinweisen. Männer sind davon deutlich häufiger betroffen als Frauen. In etwa zwei Drittel der Fälle entsteht Kehlkopfkrebs im Bereich der Stimmlippen. Zu den Hauptursachen zählen Rauchen, Alkohol und unter Umständen berufliche Schadstoffbelastung mit Asbest.

Der Fall: Heiserkeit durch Sodbrennen
Es fing an mit einer ständig rauen Stimme. Irgendwann blieb sie ganz weg. Der Patient, ein Sportlehrer, konnte sich seine permanente Heiserkeit nicht erklären. Erkältet war er jedenfalls nicht. Schließlich suchte er Rat bei einer HNO-Ärztin, die auf Stimmstörungen spezialisiert ist. Diese untersuchte seinen Kehlkopf und stellte dann eine überraschende Frage. Ob der Patient denn häufiger Sodbrennen hätte? Wenn der Mageneingang nicht richtig abgedichtet sei, könne nämlich nachts im Liegen Magensäure durch die Speiseröhre bis an den Kehlkopf gelangen. Die aggressive Säure greift die Stimmlippen an und führt zu einer chronischen Entzündung – die Stimme wird heiser. Vier Wochen lang sollte der Patient daraufhin Säureblocker einnehmen. Und tatsächlich. Die Stimme erholte sich vollständig. Ursache für seine Heiserkeit war die aufsteigende Magensäure.

Buchtipp
Dr. Carsten Lekutat: Meine besten Hausarzttipps 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. Michael Fuchs, HNO-Klinik des Universitätsklinikums Leipzig
PD Dr. Adrian Dragu, Klinik für Plastische und Handchirurgie am Klinikum St. Georg, Leipzig
Dr. Rainer Stange, Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Anschrift
MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund
E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 02.03.2017:
Finger – Prostata – Fitness im Alter