Informationsmaterial vom 27.04.2017

Die Kraft der Frühlingskräuter

Ab Februar zeigen sich zarte grüne Triebe und mit den ersten Sonnenstrahlen beginnen sie zu sprießen: die ersten Kräuter des Jahres. Sie sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen und wecken nach dem langen Winter neue Lebenskräfte. Viele von ihnen sind schon seit dem Mittelalter bekannt. Heute werden ihre Heilwirkungen wieder neu entdeckt.

Der Fall: Mit Kräutern gegen Migräne
Es sind genau diese wechselhaften Frühlingstage, die Cornelia Bast zu schaffen machen. Mal ist es warm, mal kalt. Immer wieder zieht Regen auf, die Luft drückt. Dann schmerzt der Kopf besonders stark. Sie kennt es nicht anders. Seit ihrem dritten Lebensjahr leidet die 60-Jährige unter Migräne-Attacken. Jede Therapie, die sie bisher versucht hat, scheitert, kein Medikament kann ihr helfen. Seit einem Jahr ist es besonders schlimm. Im vergangenen Frühjahr starb ihr Mann. Von da an ist der Kopfschmerz stetiger Begleiter, bringt sie an den Rand der Verzweiflung. Sie entschließt sich, eine letzte Therapie auszuprobieren und fährt ins sächsische Bad Elster, an die Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren. Die Kraft der Kräuter soll ihr hier helfen: Ganz besonders eine Pflanze namens Pestwurz, die im Frühjahr anfängt zu blühen. Schon im Mittelalter wurde sie als Heilpflanze geschätzt und ist heute fast in Vergessenheit geraten. Bis man entdeckte, dass sie gegen Migräne helfen kann. Das ist inzwischen in Studien nachgewiesen, außerdem werden Pestwurz-Präparate in einer Leitlinie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zur Migränevorbeugung empfohlen. Neben der Pestwurz kommen auch Rosmarintee und Pfefferminzöl-Massagen zur Anwendung. Diese beiden Kräuter wirken ähnlich wie die Pestwurz entspannend und krampflösend und fördern die Durchblutung. Und tatsächlich: Schon nach nur zwei Wochen stationärem Aufenthalt spürt Cornelia Bast eine Verbesserung. Sie hat deutlich seltener Kopfschmerzen.

Kontakt:
Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren
Prof.-Paul-Köhler-Str. 3
08645 Bad Elster
Telefon: 037 437 / 75-0
Telefax: 037 437 / 75-1000
E-Mail: info@dekimed.de

Achtung Vergiftungsgefahr!
Pestwurz sollte man niemals selbst zubereiten, da die Pflanze giftige Pyrrolizidinalkaloide enthält. Für die Behandlung besser geeignet sind Pestwurz-Präparate aus der Apotheke. Aus ihnen werden die Giftstoffe durch besondere Reinigungs- und Extraktionsverfahren sicher entfernt.

Gesunde Frühlingskräuter im Überblick:

Bärlauch
Bärlauch wurde bereits im Mittelalter aufgrund seiner positiven Eigenschaften geschätzt. Er ist vor allem bekannt für seine antibakterielle Wirkung. In 100 Gramm stecken außerdem 150 Milligramm Vitamin C. Schon 50 Gramm decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Er enthält auch hohe Mengen an Eisen und Magnesium. Bärlauchtinktur aus der Apotheke fördert die Verdauung, hat eine entkrampfende Wirkung und unterstützt eine gesunde Darmflora. Außerdem soll Bärlauch Blutdruck und Cholesterinspiegel senken und auch gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen.

Lungenkraut
Das Lungenkraut, wegen seines Aussehens auch blaue Schlüsselblume genannt, blüht von Februar bis April an schattigen Plätzen im Wald oder an Waldrändern. Verwendet werden Blüten und Blätter. Es eignet sich getrocknet als Hustentee bei Erkältungen.

Giersch
Der Giersch, auch „Zipperleinkraut“ genannt, ist ein weißblühendes Doldengewächs und wurde wahrscheinlich schon in der Steinzeit als Wildgemüse gegessen. Er wird auch Gichtkraut genannt. Diesen Namen verdankt er seiner harnsäurelösenden und harntreibenden Wirkung.

Spitzwegerich
Der Spitzwegerich enthält viele Schleimstoffe und hat sich deshalb als Hustensirup bewährt. Außerdem kann er bei Mückenstichen den Juckreiz lindern. Dazu frische Blätter zerreiben und auf die juckende Stelle legen. Er wächst auf Wiesen, am Weg oder Waldrand. Seine Blätter können ab Februar geerntet werden, die Blüten ab Mai.

Waldmeister
Waldmeister ist vor allem als Würzmittel bekannt. Besonders beliebt ist er als Bowle. Sein typisches Aroma verdankt er dem Inhaltsstoff Cumarin. Wegen des starken Duftes kommt er als Mottenmittel, aber auch als Kräuterkissen zum Einsatz. Nicht jeder mag den Geruch, außerdem kann er Kopfschmerzen auslösen. Gesammelt werden ab März die Blätter, noch bevor der Waldmeister blüht.

Gänseblümchen
Das Gänseblümchen ist eines der ersten blühenden Frühlingskräuter. Es ist auch besonders ausdauernd. Ab Februar kann man Blätter und Blüten sammeln bis zum Spätherbst. Es wirkt schleimlösend, hautklärend und entzündungshemmend.

Gesunde Frühlingsrezepte
In den ersten Monaten des Jahres sind Frühlingskräuter eine besondere Bereicherung für den Speiseplan. Sie regen den Stoffwechsel an, fördern Herz- und Kreislauftätigkeit und bringen die Verdauung in Schwung.

Giersch-Schorle:
Zutaten:
frische Giersch-Blätter
Apfelsaft
Mineralwasser
Zubereitung:
Eine Handvoll frischer Giersch-Blätter im Mörser zerkleinern oder mit einem Mixer pürieren. Mit etwas Apfelsaft und Mineralwasser auffüllen im Verhältnis: 1 Portion Giersch zu 5 Portionen Apfel-/Mineralwassermischung. Über den Tag verteilt trinken. Das Getränk hält sich im Kühlschrank einen Tag.

Kräutersmoothie oder -dip:
Zutaten:
frische Kräuter (zum Beispiel Brennnessel, Giersch, Taubnessel, Löwenzahn oder Gänseblümchen)
Naturjoghurt
Honig
Zubereitung:
Die frischen Kräuter gut waschen und mit einem Tuch trocken tupfen.
Anschließend im Mixer pürieren. Zum Schluss mit dem Joghurt verrühren und je nach Geschmack mit etwas Honig süßen. Direkt nach dem Zubereiten trinken. Verwendet man einem höheren Anteil an Joghurt, bekommt man einen frischen Kräuterdip.

Iliosakralgelenk
Warum der untere Rücken besonders schmerzanfällig ist

Zieht es nach einer ruckartigen Bewegung plötzlich schmerzhaft im unteren Rücken, befürchten viele einen Bandscheibenvorfall. Dabei steckt meistens eine harmlosere Ursache dahinter: eine Blockade des Iliosakralgelenkes, auch Kreuz-Darmbein-Gelenk genannt. Etwa 70 Prozent der Deutschen machen einmal im Leben damit Bekanntschaft. Mit gezielten Übungen und Unterstützung eines Therapeuten sind die Beschwerden meist schon nach wenigen Tagen wieder vergessen.

Was ist das Iliosakralgelenk (kurz: ISG)?
Wir haben zwei Iliosakralgelenke. Sie verbinden die untere Wirbelsäule links und rechts mit dem Becken. Die beiden Gelenke sind Schnittstellen zwischen Ober- und Unterkörper: Sie übertragen Kraft und Bewegung vom Rücken in die Beine und umgekehrt. Ist diese Übertragung gestört, etwa durch eine Blockade eines der beiden Gelenke, ist die Beweglichkeit stark eingeschränkt. Heftige Schmerzen können vom ISG in den Rücken, die Beine, den Bauchraum oder das Gesäß ausstrahlen. Der untere Rücken und das Becken werden von mehreren großen Muskelgruppen gestützt und sind fest durch Bänder verbunden. Das macht diese Region besonders unbeweglich und steif. Muskeln können schnell verspannen.

Blockade des Iliosakralgelenkes
Blockaden sind die häufigste Ursache für Probleme mit dem Iliosakralgelenk. Sie können bei Männern und Frauen in jedem Alter auftreten. Gründe dafür sind meist muskuläre Verspannungen durch zu wenig Bewegung, ruckartige Fehlbelastungen oder eine längere Fehlhal-

tung, etwa durch unterschiedlich lange Beine oder einen Hüftschiefstand. Steckt das Iliosakralgelenk hinter den Rückenschmerzen, ist der Übeltäter meist schnell gefunden. Schon ein Besuch beim Hausarzt kommt dem auf die Spur. Mit gezielten Provokationstests und einem Blick auf die Körperhaltung steht die Diagnose oft schnell fest. Nur in seltenen Fällen verbirgt sich eine ernste Erkrankung dahinter. Die Schmerzen am blockierten Gelenk sind zwar sehr unangenehm, dauern aber in den meisten Fällen nur wenige Tage an. Vorausgesetzt, die Ursache wird frühzeitig erkannt. Je länger die Beschwerden anhalten, umso schwieriger wird es, sie wieder loszuwerden. Dann können sie zu einer Schonhaltung führen, was die Symptome noch zusätzlich verschlimmert: Die Muskeln werden noch verspannter, die Schmerzen noch stärker. Ein Teufelskreis, denn gegen die quälende Blockade hilft am besten Bewegung. Sie löst sich bei bestimmten Übungen spontan ganz von selbst. Ist das nicht der Fall, kann ein Physiotherapeut oder Osteopath helfen. Mit gezielten Handgriffen der Manualtherapie kann er die Blockaden lösen und das Gelenk wieder einrenken. Da der untere Rücken nur wenig durchblutet wird, helfen Schmerztabletten hier kaum. Dauern die Beschwerden mehrere Tage an, können Schmerzspritzen vom Arzt Linderung verschaffen.

Mobilisation des ISG

Durch zu langes Sitzen in einer Position, statische, einseitige Bewegungen oder schweres Heben verspannen die Muskeln. Da das Iliosakralgelenk selbst eher unbeweglich ist, reagiert es besonders häufig auf Überanstrengungen im unteren Rücken. Es wehrt sich dagegen, indem es blockiert. Diese Übungen können Blockaden am ISG wieder lösen:

1. Wirbelsäule drehen: Mit dem Rücken auf den Teppich oder das Bett legen. Beide Arme seitlich ausstrecken. Den Kopf zur rechten Seite drehen. Dann die Beine mit den Füßen auf dem Boden aufstellen und langsam zur entgegengesetzten, also linken Seite absinken lassen. Etwa eine halbe Minute halten. Es zieht im unteren Rücken, der Schmerz sollte aber auszuhalten sein. Anschließend die Seite wechseln.
2. Katzenbuckel: Im Vierfüßlerstand, also mit beiden Händen und Knien, auf den Boden stellen. Den Rücken wie bei einem Katzenbuckel kräftig nach oben drücken, das Kinn dabei an die Brust ziehen. Die Stellung für einige Momente halten. Anschließend den Rücken absinken lassen, nach unten so tief wie möglich ins Hohlkreuz gehen, den Kopf nach oben strecken. Diesen Wechsel mehrere Male wiederholen.
3. Treppen steigen: Im Wechsel mit dem linken und rechten Bein die Stufen einer Treppe hoch steigen. Dabei das Knie so hoch wie möglich anheben.

Wärme löst die Verspannungen

Da ein blockiertes Gelenk häufig von verspannten Muskeln begleitet wird, hilft Wärme. Egal, ob Wärmflasche, Rotlichtlampe oder heiße Badewanne: Die wohlige Temperatur erweitert die Gefäße, regt die Durchblutung an und entspannt. Die Muskeln lockern sich, der Schmerz lässt nach. Auch rezeptfreie Cremes oder Wärmepflaster aus der Apotheke mit dem Wirkstoff Capsaicin fördern die Durchblutung und können die Beschwerden lindern.

CT-gesteuerte Schmerztherapie

Reichen Wärme und Bewegung allein nicht aus, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen, bleibt als letztes Mittel noch die sogenannte Infiltration. Sie kommt vor allem bei Arthrosepatienten mit chronischen Schmerzen zum Einsatz. Dabei werden unter Sichtkontrolle mittels eines Computertomografen Kortison und ein Schmerzmittel lokal in das Gelenk gespritzt. Damit werden gereizte Schmerzrezeptoren gezielt ausgeschaltet. Der Effekt tritt relativ schnell nach der Behandlung ein. Es wird mit drei bis vier Spritzen im Abstand von einer Woche behandelt.

Letztes Mittel: Denervierung

Helfen alle konservativen Maßnahmen nicht, wird die Schmerzweiterleitung der Nerven unterbrochen. Dazu wird eine Sonde unter örtlicher Betäubung zum gereizten Nerv geführt.

Bei der Denervierung, wie das Verfahren medizinisch genannt wird, wird der Nerv durch Hitze verödet und so daran gehindert, weitere Schmerzsignale auszusenden. Die so erreichte Linderung hält bis zu einem Jahr an.

Ein Lebensretter für Baby Karl

Stammzellen sind die Hoffnungsträger der Medizin. In Zukunft sollen sie Diabetes oder Multiple Sklerose heilen. Momentan werden sie gegen Leukämie und Erkrankungen des Knochenmarks eingesetzt. Doch die Suche nach einem passenden Spender gleicht der Suche nach der sprichwörtlichen Nadel im Heuhaufen. Ein Albtraum für Betroffene, wie die Eltern des zehn Monate alten Karl aus dem sächsischen Werda.

Der kleine Karl hat schon viel mitgemacht in seinem kurzen Leben: unzählige Untersuchungen, Bluttransfusionen, drei Operationen. Karl leidet an infantiler Osteopetrose, einer seltenen Knochenstoffwechselkrankheit. Er musste deswegen mehrfach am Kopf operiert werden, weil die Krankheit seine Schädelnähte verknöchern ließ und das Gehirn nicht mehr wachsen konnte. Doch Karl lässt sich nicht unterkriegen. „Wenn es ihm gut geht, ist er ein fröhliches und ausgeglichenes Kind“, sagt seine Mutter Vanessa Müller. Und ihr Mann Thomas ergänzt: „Er lacht viel. Er ist wirklich ein Kind wie man es sich eigentlich wünscht. Mit einer Krankheit, die man sich nicht wünscht.“

Doch für Karl gibt es nur einen Weg: einen Lebensretter finden und zwar so schnell wie möglich. In der Kinderklinik in Ulm wartet die Familie aus dem sächsischen Werda auf die rettende Knochenmarktransplantation. Die einzige mögliche Therapie. Für Karl zählt jeder Tag, um seinen aktuellen Gesundheitszustand und seine Sehkraft zu erhalten. Die Eltern sind selbst aktiv geworden und haben auf Facebook die Seite „Kämpfer Karl“ eingerichtet, rufen dort zu Typisierungsaktionen auf, bei denen nach Spendern gesucht wird. „Unvorstellbar, was für eine Resonanz da war im Freundes- und Bekanntenkreis, im ganzen Vogtland und ganz Sachsen. Am Ende ging es bis in die Schweiz und nach Österreich, wo wir Rückfragen zu solchen Typisierungen bekommen haben“, schöpft Thomas Müller Hoffnung.

Gleichzeitig läuft beim zentralen Knochenmarkspender-Register in Ulm eine weltweite Suche unter insgesamt 30 Millionen registrierten Spendern. Doch auch wenn es Treffer gibt, müssen diese erst überprüft werden. „Der Datensatz ist im Computer, das ist eine Sache von Sekunden oder Minuten, das ist einfach. Aber natürlich müssen sie im Rahmen der Bestätigung, dass dieser Spender tatsächlich verfügbar ist, alle Daten stimmen und er wirklich in Frage kommt, nochmal eine frische Blutprobe von dem Spender bekommen und untersuchen“, sagt Dr. Dr. Carlheinz Müller, der Leiter des Zentralen Knochenmarkspender-Registers. Dieser ganze Prozess dauert typischerweise zwischen zwei Wochen und einem Monat. Nach drei Monaten wird auf diesem Weg für 75 Prozent der Patienten ein passender Spender gefunden.

Nach Wochen des Bangens und Wartens kommt Ende April die erlösende Nachricht: ein Spender für Karl ist gefunden. Mutter Vanessa bleibt noch vorsichtig: „Man wartet so sehnsüchtig drauf. Aber wenn man die Worte dann hört, dann kann man es in dem Moment gar nicht richtig glauben, dass es so ist. Aber man weiß ja, es könnte noch viel dazwischen kommen. Also, wir freuen uns, aber: gemäßigt.“ Für Karl beginnt jetzt eine harte Zeit. Die Ärzte im Klinikum bereiten die Transplantation für Ende Mai vor. Die wird sehr anstrengend für den Kleinen. Doch Aufgeben kommt nicht in Frage. Die Eltern hoffen, dass für ihren kleinen Kämpfer alles gut ausgeht.

Stammzellen: Wie kann man spenden?

Das Zentrale Knochenmarkspender-Register Deutschland wurde 1992 gegründet. Seitdem haben sich rund sieben Millionen Spender dort registrieren lassen. Damit ist es das größte Spender-Register in Europa. Dennoch

ist es oft schwer und langwierig einen passenden Spender für Betroffene Patienten zu finden. Für sie ist eine Transplantation von Knochenmark oder Blutstammzellen oft die einzige Chance, zu überleben.

Wer kann spenden?

Jeder zwischen 18 und 55 Jahren kann Stammzellen spenden. Es werden insbesondere jüngere Spender gesucht, da sie seltener wegen gesundheitlicher Probleme ausgeschlossen werden müssen und die Transplantationen mit jüngeren Spendern unproblematischer verlaufen. Spätestens an seinem 61. Geburtstag wird ein Spender aus dem Zentralregister genommen.

Wo kann man sich typisieren lassen?

Man kann zu einer der 26 sogenannten Spenderdateien gehen oder sich das Typisierungsset kostenlos per Post nach Hause schicken lassen. Die Adressen findet man auf der Website des Zentralen Knochenmarkspenderregisters unter:
www.zkrd.de/de/adressen/11

Wie läuft eine Typisierung ab?

Die Typisierung erfolgt entweder in Form einer kleinen Blutprobe oder mittels einer Speichelprobe, die durch einen Abstrich an der Wangenschleimhaut gewonnen wird. Die Wahrscheinlichkeit zu weiteren Untersuchungen gebeten zu werden, liegt bei zehn Prozent. Nur etwa ein Prozent der registrierten Spender spenden tatsächlich Blutstammzellen.

Wie werden Stammzellen gespendet?

Es gibt zwei Möglichkeiten. Bei der Knochenmarkspende wird unter Vollnarkose Knochenmark aus dem Beckenknochen des Spenders entnommen. Die Entnahme dauert etwa eine Stunde. In der Regel kann der Spender einen Tag nach dem Eingriff das Krankenhaus wieder verlassen.

Bei der peripheren Blutstammzellspende wird dem Spender für fünf Tage ein Wachstumsfaktor verabreicht. Dieser bewirkt den Übergang von Blutstammzellen ins Blut. Diese werden dann dem Spender ähnlich wie bei einer Dialyse ambulant entnommen. Das dauert etwa drei bis vier Stunden.

Wofür ist Nabelschnurblut gut?

Im Nabelschnurblut eines Kindes sind Millionen Stammzellen enthalten. Diese können nach der Geburt entnommen und eingelagert werden. Genau wie die Blutstammzellen von Erwachsenen, können sie schwer kranken Patienten transplantiert werden. Mit der Entbindungsklinik kann man vor der Geburt klären, welche Möglichkeiten der Nabelschnurblutspende es gibt und wie das weitere Prozedere mit einer Nabelschnurblutbank ist.

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
Dr. Jens Seifert, Chefarzt Wirbelsäulenzentrum
Asklepios Orthopädische Klinik Hohwald, Neustadt /Sachsen
Dirk Mann, Pflanzen- und Kräuter-Experte, Lawalde bei Löbau
Prof. Dietger Niederwieser, Leiter Abteilung Hämatologie, Internistische Onkologie, Hämostaseologische Ambulanz, Universitätsklinikum Leipzig

Anschrift

MDR, 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 04.05.2017

Blutdruck, Krampfadern, Nahrungsergänzungsmittel