Informationsmaterial vom 17.08.2017

Gefährliche Mückenstiche

Erst kam der Regen, dann die Hitze, jetzt gibt's eine Mückenplage. Allein in Deutschland sind etwa 50 Mückenarten heimisch. Zu ihnen gehört seit Kurzem auch die Asiatische Buschmücke. Mücken-Experten gehen inzwischen davon aus, dass in den kommenden Jahren auch immer mehr exotische Mückenarten den Weg zu uns finden werden. In Thüringen wurde im vergangenen Jahr beispielsweise erstmals eine Tigermücke gesichtet. Doch nicht nur die exotischen Mückenarten können gefährlich für unsere Gesundheit werden.

Gefährliche Mückenstiche

Es surrt in diesem Sommer überall, laut Experten sogar noch mehr als im Mückenjahr 2016. Einheimische Mücken machen Medizinern zur Zeit besonders große Sorgen, denn ihre Stiche sind alles andere als harmlos und können schwere Auswirkungen haben. Immer mehr Patienten kommen mit einem Mückenstich in die Notaufnahme. Denn mit jedem Stich können auch Bakterien übertragen werden. Sie sind oft die Ursache für starke Schwellungen und schwere Entzündungen. Neben der Infektionsgefahr durch Stiche einheimischer Mücken kommt es immer mehr auch zu Erkrankungen durch exotische Mücken wie die Tigermücke oder die Asiatische Buschmücke. Sie sind inzwischen in Südeuropa und im Mittelmeerraum verbreitet. Heftige Reaktionen werden auch bei uns zunehmen, sagt die Biologin Doreen Walter vom Mückenforschungszentrum Müncheberg in Brandenburg. Das liegt auch an den neuen exotischeren Mückenarten, die hier einwandern. Um an unser Blut zu kommen, spritzen sie beim Stechen einen Giftcocktail, den unser Abwehrsystem noch nicht kennt. Sie übertragen außerdem Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Parasiten und lösen so Krankheiten wie das Dengue-Fiber, das West-Nil-Fieber oder auch Malaria aus. Vor Reisen sollte man sich unbedingt informieren. Gegen viele dieser Erkrankungen gibt es inzwischen wirkungsvolle Schutzimpfungen.

Steckbrief Mücke:
Sie ist winzig klein, dafür aber äußerst blutrünstig: die Stechmücke. Zu ihrer Insektenfamilie zählen etwa 3000 verschiedene Arten. Ihr häufigster Vertreter in Deutschland ist die Gemeine Stechmücke. Sie wird bis zu 15 Millimetern groß und lebt einige Wochen bis Monate. Die weiblichen Mücken stechen und saugen Blut nachdem sie sich gepaart haben, männliche Mücken ernähren sich von Blütennektar. Die Paarungszeit ist von März bis Oktober. Stechmücken gibt es überall an Gewässern, Feuchtgebieten oder Sümpfen.

Mücken-Mythen
Fast so unzählig wie die kleinen Quälgeister selbst, sind die Mythen rund um das Thema „Mücken". Doch was stimmt und was nicht? Hier kommt die Auflösung:

Mythos 1: Mücken bevorzugen süßes Blut.
Stimmt nicht. Wen die Mücken besonders bevorzugen, entscheiden sie je nach dem individuellen Duft der Haut und der ist genetisch bedingt.

Mythos 2: Dunkle Kleidung zieht Mücken an
Richtig. Warum das so ist, weiß man nicht, aber Mücken stechen häufiger bei dunkler, eng anliegender Kleidung.

Mythos 3: Öl hilft genauso gut wie Chemie
Leider nicht. Ätherische Öle auf Lavendel- oder Zitronenbasis zeigen nur eine sehr schwache Wirkung gegen Mücken.
Mythos 4: Mücken kommen zum Licht
Auch das stimmt so nicht. Wo Licht ist, da sind auch Menschen und die Mücke will eher letzteres. Da sie nachtaktiv ist, meint man, sie fliege zum Licht, aber sie folgt eigentlich dem menschlichen Geruch.

So kann man sich vor Mückenstichen schützen:
Lange Kleidung. Zum Stechen suchen sich Mücken Stellen mit nackter Haut oder dünner Bekleidung. Lange, dicht gewebte Kleidung kann deshalb vor Stichen schützen.
Räume gut lüften! Mücken reagieren auf das Kohlendioxid in unserer Atemluft. Ein offenes Fenster kann helfen, denn gut gelüftete Räume mit mehr Sauerstoff und weniger Kohlendioxid ziehen Mücken weniger an.
Vor dem Schlafengehen duschen! Neben der Atemluft werden Mücken von Lockstoffen in unserem Körpergeruch magisch angezogen. Sie können uns bis auf 50 Meter Entfernung riechen. Um die Mücken nachts fern zu halten, kann es deshalb helfen, vor dem Ins-Bett-Gehen zu duschen und den Geruch abzuspülen.
Ventilation. Auch ein Ventilator im Schlafzimmer kann Mücken vertreiben. Er wirbelt die Luft durcheinander. So fällt es der Mücke schwerer, sich zu orientieren und ihre Opfer aufzuspüren.

Gefährlicher Juckreiz

Einheimische Mücken selbst übertragen im Normalfall keine Krankheitserreger. Die Gefahr geht bei ihnen eher von einer Infektion durch Keime und Bakterien aus, die sich auf unserer Hautoberfläche befinden. Durch den Mückenstich können sie in den Körper gelangen. Wird dann noch gekratzt, vergrößert sich die Einstichstelle, es entsteht eine Wunde, die sich infizieren kann. Deshalb ist es wichtig, den Juckreiz zu bekämpfen. Im Speichel der Mücke befindet sich ein Eiweiß, das eine allergische Reaktion hervorruft. Die Ursache für Schwellungen und Juckreiz ist das Hormon Histamin, das unser Körper nach dem Stich zur Abwehr produziert. Durch Kratzen verteilt sich das Histamin noch weiter im Gewebe, es juckt noch mehr. Helfen kann ein Stichheiler oder Hitze-Stick: Mit einem kurzen Hitze-Schock von ca. 50 Grad werden die juckreizauslösenden Stoffe zerstört. Hilfe aus der Naturapotheke ist der Spitzwegerich. Wird das Blatt zerrieben, bildet sich ein Saft. Er wirkt abschwellend und lindert den Juckreiz. Tritt jedoch Fieber auf und schwillt die Einstichstelle stark an, sollte man sofort zum Arzt gehen.

Die Heilkraft der Sommerkräuter

Von Maria Himmelfahrt, Mitte August, bis in den September hinein ist genau die richtige Zeit, um gesunde Heilkräuter zu sammeln. Dann entfalten die Pflanzen dank der warmen Sonnenstrahlen ihre ganz besondere, gesundheitsfördernde Wirkung. Das alte Wissen um die Heilkraft der Pflanzen war lange Zeit in Vergessenheit geraten. Doch die Nachfrage nach natürlichen Gesundmachern steigt wieder, und viele gesunde Inhaltsstoffe sind inzwischen wissenschaftlich erforscht.

Kräuterbuschen

Ein bunter Strauß aus Heilpflanzen sieht nicht nur schön aus. Er kann auch auf vielfältige Weise unsere Gesundheit unterstützen. Traditionell besteht ein Kräuterbuschen aus 7-77 verschiedenen Heilkräutern. Die Auswahl bleibt jedem selbst überlassen, je nach eigenen Vorlieben. Die Inhaltsstoffe der Pflanzen wirken entspannend, desinfizierend oder schmerzlindernd und können so gegen unzählige Beschwerden helfen.

Wichtigster Bestandteil des Kräuterstraußes ist die **Königskerze**. Sie ist ein wahrer Alleskönner unter den Heilpflanzen. Als Hustenstiller ist sie besonders geeignet, da sie beruhigend wirkt, viele Schleimstoffe enthält und sich wie ein Balsam auf die Schleimhaut im Hals legt. Außerdem hilft sie bei Entzündungen der oberen Luftwege, Wundheilung und Magen-Darm-Problemen.

Salbei - Wie der Name schon sagt, legt sich der Salbei wie eine Salbe auf jede Wunde. Viele kennen Salbei als Tee oder Spülung gegen Halsschmerzen. Doch er kann noch viel mehr: Er hilft bei eigentlich allen Entzündungen. Die ätherischen Öle wirken desinfizierend und entzündungshemmend. Er kommt bei der Behandlung von Mund- und Rachenraum-Entzündungen und bei Schweißausbrüchen zum Einsatz. Die Gerbstoffe im Salbei regen die Verdauung an. Auch als klassisches Küchengewürz ist Salbei beliebt.

Spitzwegerich - Da Spitzwegerich-Saft lange haltbar ist und nicht schimmelt, hat man entdeckt, dass dieser besondere antibakterielle und pilztötende Eigenschaften besitzt. Als Spitzwegerichsaft oder -sirup hilft er gegen zahlreiche Hautkrankheiten und ist zudem ein hervorragendes Mittel gegen Verbrennungen. Seine frisch zerdrückten Blätter lindern Juckreiz bei Insektenstichen und wirken antibakteriell bei kleinen Verletzungen. Darüber hinaus wirken die Inhaltsstoffe der Pflanze schleimlösend und werden daher in der Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt. Außerdem wirken die Blätter der Pflanze, als Teeaufguss oder in Form von Sirup getrunken, gut gegen Magen-Darm-Beschwerden.

Johanniskraut sollte in keiner natürlichen Hausapotheke fehlen. Johanniskraut gilt als effektivstes pflanzliches Mittel gegen Depressionen. Es beeinflusst die Lichtaufnahme des Körpers und therapiert dadurch Verstimmungen. Bei Schlafstörungen kann eine Massage mit sogenanntem Rotöl helfen. Seinen Namen hat das Öl wegen seiner satten roten Farbe. Regelmäßig angewendet, hilft es auch bei Gürtelrose, trockener, rissiger oder schuppiger Haut, Prellungen, Stauchungen, Blutergüssen, rheumatischen Beschwerden oder Gicht. Es kann Narben geschmeidig machen und sogar Schmerzen nach einem Bandscheibenvorfall lindern. Frauenleiden in den Wechseljahren können mit Extrakten der Pflanze ausgeglichen werden. Doch Vorsicht: Johanniskraut kann die Wirkung einiger Medikamente beeinflussen. Daher sollte man es sicherheitshalber immer in Absprache mit dem Arzt anwenden.

Die **Echte Goldrute** ist nicht so bekannt, aber sehr wirksam bei Blasenentzündungen, Leber- und Nierenbeschwerden. Als Tee zubereitet ist es ein wirksames Mittel für den Verdau-

ungstrakt. Es regt die Nierenfunktion an und hilft bei Ödemen, Wasser auszuschwemmen. Der Tee lindert Krämpfe und hilft als natürliches Antibiotikum gegen Entzündungen.

Ringelblumen sind ein sanftes Allheilmittel. Ihre gelb-orangenen Blütenblätter enthalten viele Saponine (Schleimstoffe). Die sind gesund für Haut und Schleimhäute und wirken wundheilend. Bitterstoffe und Gerbstoffe hemmen Entzündungen.

Zubereitung als Tee oder Sud: Dazu die Blüten mit Wasser aufkochen. Das löst Krämpfe, hilft bei gereiztem Magen oder empfindlichem Darm. Als Spülung regeneriert der Sud entzündete Mundschleimhaut.

Zubereitung als Pflege-Öl bei trockener oder entzündlicher Haut: Dazu die getrockneten Blüten komplett mit Oliven- oder Sonnenblumenöl übergießen und vier Wochen an einem hellen, aber nicht sonnigen Standort ziehen lassen, täglich schütteln und anschließend durch ein Sieb abgießen.

Für eine Ringelblumen-Wundsalbe: 25 Gramm Blüten im Topf mit 200 Milliliter Olivenöl etwa 20 Minuten auf 70 Grad erhitzen und gleichmäßig umrühren. Anschließend durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen, 25 Gramm Bienenwachs (aus der Apotheke) einrühren und schmelzen lassen. Die flüssige Mischung in lichtdichte Gläser oder Dosen füllen und über Nacht abgedeckt abkühlen lassen. Gut verschlossen ist sie danach etwa ein Jahr haltbar.

Schafgarbe riecht herrlich nach ätherischen Ölen, wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt. Die Inhaltsstoffe der Pflanze wirken lindernd bei Magenbeschwerden, regen den Appetit an und senken den Blutdruck. Am einfachsten ist es, aus den Pflanzenteilen einen Tee aufzugießen. Schafgarbe enthält viel Bitterstoffe und Gerbsäuren, die sind gut für die Verdauungsorgane. Das Öl und die Tinktur können bei Akne, anderen entzündlichen Hauterkrankungen oder Bindegewebsschwächen aufgetragen werden. In der Duftlampe wirkt das ätherische Öl stimmungsaufhellend und hilft beim Stressabbau. Als Leberwickel hilft Schafgarbe gegen Krämpfe. So geht's: Zwei Teelöffel Schafgarbe in 500 Milliliter Wasser aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Ein Küchentuch in dem Sud einweichen, leicht ausdrücken und in ein zweites trockenes Handtuch einschlagen. Dann den Wickel im Liegen auf den rechten Oberbauch (die Leber) legen, mit Wärmflasche und Wolldecke zudecken. Das fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und entspannt.

Vorsicht: Manche reagieren allergisch auf einige der Pflanzenstoffe, sogenannte Furanocumarine. Deshalb sollte man es vor einer Anwendung testen.

Die Brennnessel ist bei vielen Gärtnern als Unkraut verschrien, doch auch sie besitzt ungeahnte Heilkräfte: Egal ob Blätter, Wurzel und Blüten - von der Brennnessel sind alle Teile verwendbar. Zum Beispiel als Tee gegen Blasen- und Prostataleiden. Die harntreibende Wirkung ist pharmakologisch und klinisch belegt. Bei Blasenentzündungen wird der Tee zum Durchspülen verwendet, um die Ausscheidung von Bakterien zu begünstigen. Dazu getrocknetes Brennnessel-Kraut mit heißem Wasser aufgießen, sieben Minuten ziehen lassen und dann als Tee trinken. Bei Prostata-Beschwerden empfiehlt sich ein Sud aus Brennnessel-Wurzel. Der sollte wenigstens eine Stunde lang ziehen. Getrocknetes Brennnessel-Pulver ist gut gegen die Schmerzen bei Rheuma und Arthrose. Hier greifen die Wirkstoffe der Brennnesselblätter hemmend ein. Vorsicht bei der Zubereitung von frischen Brennnesseln: Eine Berührung kann äußerst schmerzhaft sein. Die berüchtigten Brennhaare sollte man deshalb vorher abbrechen. Dafür die Blätter zwischen zwei Holzbrettern kräftig zerdrücken, so bre-

chen die Nesseln ab und können uns nichts mehr anhaben. Ernten sollte man die Brennnessel am besten, wenn sie noch ganz jung ist. Sie enthält dann besonders viel Vitamin C, Eisen und Calcium.

Unterschätzte Nieren

Die Nieren sind stille Arbeiter. Sie reinigen unser Blut, filtern es wie ein Klärwerk auf unerwünschte Giftstoffe. Unglaubliche 1800 Liter Blut fließen täglich durch die kleinen Organe. Eine Menge, die eine ganze Litfaßsäule füllen würde! Doch die Nieren leiden stumm. Erkrankungen werden häufig übersehen.

Die Nieren sind nur etwa neun bis zwölf Zentimeter lang und wiegen zusammen lediglich 300 Gramm. Aber das Tubulussystem, ein dichtes Netz aus feinen Nierenkanälchen, hat es ins sich. Aneinander gereiht würde es eine Länge von 80 Kilometern ergeben! Die Nieren liegen gut geschützt unter dem Zwerchfell und den untersten Rippen. Bei einem gesunden Menschen lassen sich die kleinen Kraftwerke nur schwer bis gar nicht ertasten. Erst bei einer Vergrößerung, zum Beispiel durch Entwicklung von vielen Zysten, nehmen die Nieren eine Größe an, dass man sie im Mittelbauch tasten kann.

Unspezifische Symptome

Während Nierensteine Koliken hervorrufen und heftige Schmerzen machen können, verursacht eine chronische Nierenschwäche anfangs gar keine Beschwerden. Die Leistung der Niere nimmt einfach ab, ohne dass sich Symptome zeigen. „Man merkt eine Vergiftung erst ganz zum Schluss, wenn es meist zu spät ist", gibt unser Studiogast Professor Joachim Beige zu bedenken. Er leitet das KfH Nierenzentrum am Klinikum Sankt Georg in Leipzig und hat schon viele solche schweren Fälle gesehen. Häufig sind die Symptome dann auch zunächst völlig unspezifisch. Appetitlosigkeit, Übelkeit, Antriebsschwäche oder Schwindel – Beschwerden, bei denen man in der Regel nicht zuallererst an die Niere denkt.

Gefahren für die Nieren

Viele Faktoren, die zu einem lebensbedrohlichen Nierenversagen führen, sind vermeidbar. Einer der häufigsten Risikofaktoren ist Bluthochdruck. „Das ist nicht so sehr eine Frage der absoluten Höhe, sondern der Dauer des Hochdrucks. Über 160 mmHG sind für die Niere, aber auch für Herz und Gehirn immer gefährlich. Bei Werten zwischen 130 und 160 kommt es auf die schon vorliegenden Organschäden an und ob ein Diabetes vorliegt", so Professor Beige. Diabetes ist ein hoher Risikofaktor für eine Nierenschwäche, unabhängig davon, ob die Blutzuckerwerte gut oder schlecht eingestellt sind. Problematisch ist zudem die häufige Einnahme von Schmerzmitteln. „Das sind insbesondere die sogenannten nicht steroidalen Antirheumatika wie Ibuprofen und Diclofenac. Aber auch modernere Wirkstoffe, die angeblich besser verträglich sind, wie Celecoxib sind gefährlich", warnt Professor Beige. Die Einnahme sollte daher nicht ohne ärztliche Rücksprache und Kontrolle erfolgen.

Früherkennung schützt

Besonders Risikopatienten mit Diabetes, Bluthochdruck und familiärer Vorbelastung sollten sich daher regelmäßig einem Nierencheck unterziehen. Aber auch nicht so häufige,

dafür aber meist dramatisch verlaufende immunologische Nierenkrankheiten sind besser behandelbar, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Alle zwei Jahre hat jeder gesetzlich Versicherte ab 35 Jahre Anspruch auf den von den Krankenkassen bezahlten Gesundheitscheck. Dabei wird auch auf eine mögliche Erkrankung der Nieren untersucht. Ein Urinschnelltest gibt Aufschluss über den Eiweißgehalt im Urin. Ist der Wert erhöht, kann das auf eine Nierenschädigung hinweisen. Bei der Kontrolle der Blutwerte kann festgestellt werden, ob sich Kreatinin im Blut angereichert hat. Je höher der Wert ist, desto schlechter ist die Filterfunktion der Nieren. Wenn Auffälligkeiten vorliegen, können mittels einer Ultraschalluntersuchung die Nierengröße und die Beschaffenheit des Nierengewebes bestimmt werden. All diese Maßnahmen helfen, eine Nierenschwäche frühzeitig zu erkennen und langfristige Schäden zu vermeiden.

Weitere Infos:
Selbsthilfegruppen
Viele Informationen zu Nierenerkrankungen und Kontakt zu anderen Betroffenen bietet der Bundesverband Niere e.V. unter: www.bundesverband-niere.de

Deutsche Nierenstiftung
Umfangreiches Informationsmaterial und neue Forschungsergebnisse zu Nierenerkrankungen unter: www.nierenstiftung.de

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentranplantation e.V.
Der gemeinnützige Verein betreut über 200 Dialysezentren in Deutschland:
www.kfh.de

Nierentelefon: 0 800 248 48 48

Das gebührenfreie Beratungstelefon ist eine Gemeinschaftsaktion des Verbandes Deutsche Nierenzentren e.V. und des Bundesverbandes Niere. Immer **mittwochs von 16 bis 18 Uhr** beantworten Experten medizinische und sozialrechtliche (Reha-Bewilligungen, Fahrtkosten, Zuzahlungen) Fragen.
www.dnev.de/dnev/nierentelefon

„Hauptsache Gesund"-Journal
zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:
Prof. Dr. Joachim Beige, Chefarzt der Abt. Nephrologie, Klinikum St. Georg, Leipzig
Dr. Thomas Grünewald, Infektiologe & Tropenmediziner, Klinikum St. Georg, Leipzig
Sigrun Böhm, Kräuterfrau, Seelingstädt

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 24.08.2017
Gefahr für die Skoliose, Hafer und Herpes