

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 6 . 0 3 . 2 0 1 7



Hilfe, mein Immunsystem spinnt!

Müde, schlapp, antriebslos? Dahinter kann eine geschwächte Immunabwehr stecken. Unser Immunsystem ist ein Schutzsystem, das uns gegen Krankheitserreger und Keime wie Viren, Bakterien oder Pilze verteidigt. Spezielle Abwehrzellen erkennen „Feinde“ und bekämpfen sie. So sind wir vor Infektionen geschützt. Doch manchmal gerät das Immunsystem außer Kontrolle: Die Folge können dann Allergien oder Autoimmunerkrankungen sein.

Das hilft dem Immunsystem:

Ausreichend Schlaf - Wenn wir dauerhaft müde sind und zu wenig schlafen, funktioniert unser Immunsystem nur auf Sparflamme. Viren und Bakterien haben ein leichtes Spiel, wir sind anfälliger für Infektionen.

Körperliche Fitness - Bewegung bringt unsere Abwehrzellen und wichtige Botenstoffe auf Trab. Es fördert die Durchblutung, regt Herz und Kreislauf an. Das trainiert auch unsere körpereigenen Abwehrsysteme.

Regelmäßig entspannen - Auch andauernder Stress kann die Immunabwehr lahm legen. Schuld daran ist das Stresshormon Cortisol. Ist es ständig erhöht, sind wir anfälliger für Krankheiten. Deshalb: Immer mal eine Auszeit nehmen.

Küssen erlaubt! – Je mehr Erreger unser Immunsystem kennen lernt, umso besser kann es sie erkennen und bekämpfen. Und beim Küssen wird bekanntlich so einiges übertragen. Deshalb stärkt häufige gemeinsame „Lippenpflege“ das Abwehrsystem – wie zum Beispiel auch, wenn Kinder im Schmutz spielen: Die Keime trainieren die Abwehr.

Übrigens: Auch **Lachen** stimuliert das Immunsystem. Es werden Botenstoffe und Antikörper aktiviert. Außerdem wirkt das Lachen entspannend auf unser Nervensystem.

Autoimmunerkrankungen - Wenn der Körper sich selbst bekämpft

Bei sogenannten Autoimmunerkrankungen richten sich die Abwehrzellen fälschlicherweise gegen körpereigene Zellen. Überaktive Killerzellen zerstören Gewebe und lösen Entzündungen aus. Obwohl intensiv daran geforscht wird, sind die Ursachen dafür bis heute noch nicht eindeutig geklärt, warum das Immunsystem manchmal „überschießt“. Mediziner vermuten Risikofaktoren wie eine genetische Veranlagung, Umwelteinflüsse oder auch Stress. Ca. 60 verschiedene Krankheitsbilder können sich dahinter verbergen. Wegen der unterschiedlichen Symp-

tome werden die Erkrankungen häufig erst sehr spät oder auch gar nicht erkannt. Es können Gelenke, aber auch Organe oder das Nervensystem davon betroffen sein.

Patientengeschichte: Gefäßentzündung

Bei Sibylle Nowak fing es ganz harmlos mit einem verspannten Nacken an. Sie bekommt Physiotherapie, doch die Schmerzen werden immer schlimmer. Die 64-Jährige fühlt sich abgeschlagen, ihr ganzes Immunsystem liegt am Boden. Es beginnt eine Ärzte-Odyssee, die viele Monate dauern wird. Mehrfach durchläuft Sibylle Nowak fast alles, was die moderne Diagnostik zu bieten hat: Sie geht zu MRT und CT, zur Magenspiegelung, auch eine Darmspiegelung bleibt ihr nicht erspart. Selbst nach Herzuntersuchung und Bauch-Ultraschall findet niemand heraus, was ihr fehlt. Wegen ihrer starken Schmerzen kann sie bald die Arme kaum noch heben, auch das Bücken fällt ihr schwer. Dann endlich untersucht ein Arzt ihr Blut und findet einen entscheidenden Hinweis: Die Entzündungswerte von Sibylle Nowak sind stark erhöht. Nach eineinhalb Jahren voll schmerzhafter Ungewissheit wird sie schließlich Patientin von Prof. Dr. Christoph Baerwald in der Uniklinik Leipzig. Der erfahrene Rheumatologe findet bald die Ursache für die Beschwerden: Die Patientin leidet unter einer Vaskulitis, einer Gefäßentzündung. Sie gehört zu den entzündlich rheumatischen Erkrankungen. Sibylle Nowak bekommt ein Medikament mit dem Wirkstoff Prednisolon. Schon die erste Tablette hilft und verschafft ihr Linderung. Zwei Jahre ist das inzwischen her, Schmerzen hat sie keine mehr. Und auch ihre Entzündungswerte sind wieder im gesunden Bereich, ihr Immunsystem ist wieder intakt. Heute kann sie ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen.

Immundefekt

Wenn die Körperabwehr Krankheitserregern gegenüber nur eingeschränkt oder gar nicht funktioniert, spricht man von einem Immundefekt. Dann ist der Körper nicht in der Lage, sich zu verteidigen. Meist sind wichtige Abwehrzellen zerstört, wie bei der Viruserkrankung Aids.

Ödeme- Harmlose Schwellungen?

Das Wort „Ödem“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Schwellung“. Umgangssprachlich heißt es oft: Man hat „Wasser in den Beinen“ oder auch „Wassersucht“.

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Flüssigkeit. Gerät der Flüssigkeitshaushalt aus dem Gleichgewicht, lagert sich die wässrige Flüssigkeit ab. Es bilden sich Schwellungen, sogenannte Ödeme. Sie sind meist nur Symptome für eine mögliche Erkrankung. Oft stecken harmlose Ursachen dahinter, wie etwa zu langes Stehen oder heiße Temperaturen im Sommer. Doch auch Medikamente, Gefäßerkrankungen oder Hormonstörungen können den Wasserhaushalt durcheinanderbringen. Dann fällt entweder zu viel Flüssigkeit an oder der Abtransport ist gestört.

Das Lymphsystem

In unserem Körper gibt es nicht nur Blutbahnen, sondern ein weiteres System, das parallel verläuft: das Lymphsystem. Etwa zwei Liter Gewebeflüssigkeit, die sogenannte Lymphe, transportiert es täglich. Die Lymphe besteht zum Großteil aus Wasser und Mineralstoffen – aber auch aus Stoffwechselprodukten und kleinsten Fremdstoffen. Deshalb funktioniert das Lymphsystem quasi als Müllabfuhr unseres Körpers. Rund 600 Lymphknoten verbinden die Lymphbahnen miteinander. In ihnen wird die Lymphflüssigkeit gereinigt. Darin enthaltene Viren, Bakterien oder Zellreste werden zerstört. Funktioniert dieses System nicht richtig, bilden sich Flüssigkeitsansammlungen, sogenannte Lymphödeme. Sie treten am häufigsten an Armen und Beinen auf.

Manuelle Therapie: Lymphdrainage

Helpen kann eine so genannte Lymphdrainage. Dabei aktiviert ein dafür ausgebildeter Physiotherapeut mit sanften Griffen den gesunden Bereich im Oberkörper und die verschiedenen Lymphbahnen. Flüssigkeitsansammlungen werden so zum Oberkörper transportiert. Hier fließt die Lymphe entweder zurück in den Blutkreislauf oder wird von den Nieren ausgeschieden. Am Ende muss das betroffene Bein fest gewickelt werden, um den therapeutischen Effekt zu erhalten.

Patientengeschichte: Ödem durch Herzschwäche

Mindestens fünf Kilo Wasser hat Udo Weissmeyer im Körper zu viel. Mit einem Mal war es da. Als er sich immer schlechter fühlt und auch noch Luftnot hinzukommt, geht der 66-Jährige aus Sömmerda schließlich in die Notaufnahme der Helios Klinik Erfurt. Weil der Rentner bereits einen Herzinfarkt hatte, vermutet der Herzspezialist Harald Lapp, dass dort auch die Ursache für die Beschwerden liegt: „Ödeme sind Leitsymptome für Erkrankungen des Herzens und Erkrankungen der Nieren. Bei den Herzerkrankungen sind es die Herzinsuffizienz, sprich die Herzschwäche, wenn der Herzmuskel nicht mehr in der Lage ist, die Menge an Blut durch den Körper zu pumpen wie er das eigentlich leisten soll,“ erklärt Herzspezialist Prof. Dr. Harald Lapp. Durch den Infarkt ist das Herz von Udo Weissmeyer bereits stark in seiner Leistung beeinträchtigt. Möglicherweise kommen nun andere Schäden hinzu, die dazu führen, dass sich Wasser einlagert. Professor Harald Lapp vermutet eine erschlaffte Herzklappe, die vielleicht operiert werden muss. Das Herz kann dadurch nicht genügend Blut zu den Nieren transportieren. Deshalb produzieren die Nieren Hormone, durch die sich Wasser ansammelt. Es lagert sich in den Beinen, Armen oder auch im Gesicht ab. Udo Weissmeyer muss zum Nierencheck. Denn auch ernsthafte Nierenerkrankungen können die Ursache von Ödemen sein. Ist das der Fall, scheiden die Nieren über den Urin Eiweiß aus. Das Problem: Eiweiß hält das Wasser im Blutgefäß. Ist es nicht mehr da, weil es durch den Urin verloren gegangen ist, dann fehlt es im Gefäß. Das Wasser kann durch die Gefäßwand hinein ins Gewebe gelangen und verursacht Ödeme.

Die Untersuchung des Nierenexperten zeigt: Die Nieren von Udo Weissmeyer sind geschwächt, aber sonst gesund. Die Ödeme haben bei ihm hormonelle Ursachen.

Weil Herz und Niere in enger Wechselwirkung miteinander stehen, hat die Klinik ein eigenes Kompetenzzentrum aus Herz- und Nierenspezialisten gegründet. Sie haben für die Beschwerden von Udo Weissmeyer eine Lösung gefunden: Er be-

kommt Medikamente, die bestimmte Hormonsysteme im Körper unterdrücken, die zu dieser Nierenschwäche und zu dieser Wasseransammlung im Körper geführt haben. Wenn er die Medikamente regelmäßig nimmt, ist die Prognose sehr gut, das überschüssige Wasser los zu werden und zukünftig ohne Ödeme zu leben.

Alltagstipps für Ödem-Patienten

Schon leichte Verletzungen können ein Ödem verstärken. Deshalb Vorsicht vor Kratzern, Bissen, Stichen, Insektenstichen, Blasen, Blutergüssen oder Hautabschürfungen. Passiert es dennoch, sollten die Verletzungen mit Desinfektionsmitteln behandelt werden. Schwerere Verletzungen gehören bei Ödem-Patienten unbedingt in die Hände eines Arztes. Warnsignale sind Schmerzen, Rötungen, zusätzliche Schwellungen, Überwärmung und Bewegungseinschränkungen.

Vorsicht vor Überanstrengung! Auch schweres Arbeiten, das Tragen von schweren Taschen und einseitige Bewegungen sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Keine einschnürende Kleidung tragen. Zu enge BHs, Hosen oder Strümpfe mit engem Bündchen behindern den Lymphabfluss zusätzlich.

Den betroffenen Arm oder das Bein mehrmals am Tag für eine halbe Stunde hochlagern.

Es gilt der Grundsatz: Lieber laufen und liegen, als sitzen und stehen.

Achtung bei heißen Temperaturen! Sauna oder Hitze im Sommer verschlimmern Ödeme oft zusätzlich. Auch die Wassertemperatur beim Baden sollte maximal 28° Celsius nicht überschreiten.

Ärztliche Eingriffe wie Impfungen oder Akupunktur oder spezielle Untersuchungen wie Blutdruckmessung sollten vorher mit dem Arzt besprochen werden.

www.lymphselbsthilfe.de

Kontakt Selbsthilfe:

Selbsthilfegruppe LYMPH-LEOS c/o Physioreis

Dresdner Straße 70, 04317 Leipzig

Ansprechpartner: Simone Krosse

Tel.: 0341 / 22 85 315

Mobil: 0179 / 54 55 561

Email: lymph-leos@web.de

Butter – besser als ihr Ruf

Knapp sechs Liter Milchrahm oder flüssige Schlagsahne braucht man, um ein handelsübliches Stück Butter von einem halben Pfund herzustellen. Butter ist also ein reines Naturprodukt. Umso verwunderlicher scheint es daher, dass sie jahrzehntelang in Misskredit geraten ist, als Dickmacher, Krankmacher und Cholesterinbombe. Jetzt heißt es aber: Butter ist doch gesund! Hauptsache gesund klärt auf.

Mythos Cholesterinbombe

Wie konnte es überhaupt zu dem schlechten Ruf kommen? Die Ursachen liegen in diesem Falle in der Nachkriegsgeschichte. Sowohl in Ost- als auch in Westdeutschland rollt nach den Zeiten von Hunger und Entbehrung eine regelrechte Fresswelle durchs Land. Eisbein, Würste, Torte – am liebsten mit ganz viel Butter im Teig und in der Creme. Der üppige Gebrauch von Butter gilt als ein Zeichen von Wohlstand.

Parallel dazu beginnt 1948 eine große Studie in den USA, welche den Ursachen von Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfällen auf den Grund gehen soll – die sogenannte Framingham-Studie. Framingham ist eine Kleinstadt im US-Bundesstaat Massachusetts und bis heute werden dort Menschen zu ihren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten befragt und untersucht. Damals die schockierenden Ergebnisse: Menschen, die sich cholesterinreich ernähren, erleiden häufiger einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Auch in beiden Teilen Deutschlands laufen schon ab den 60er Jahren breite Werbekampagnen für die gesündere und günstigere Margarine an. In den 80er und 90er Jahren wird die Butter geradezu verteufelt – als Cholesterinbombe. Wer viel Butter isst, riskiert einen Herzinfarkt, dachte man. Dr. Melanie Hümmelgen ist Kardiologin: „In den 90er Jahren erinnere ich mich gut an die Krankenhausküchen, da war die Butter auf dem Tablett eines kardiologischen Patienten reines Teufelswerk.“

Doch ist es wirklich die Butter oder fettiges Essen, das die Blutfettwerte, also das Cholesterin, in die Höhe treibt und Menschen krank macht? Dazu hat Andreas Pfeiffer am Deutschen Institut für Ernährungsforschung eine Studie initiiert. 46 Zwillingspaare erhöhen über Wochen hinweg den Fettanteil in ihrer Nahrung auf 45 Prozent. Resultat: Es gibt Zwillingspaare, die darauf sehr stark reagieren. Bei anderen bleibt der Cholesterinspiegel trotz des Fettkonsums unverändert. Sein Fazit: „Der Cholesterinspiegel ist vor allem eine Frage der Gene. Er ist entweder hoch oder niedrig. Man kann durch Ernährung lediglich 15 Prozent rauf oder runter regeln.“ Das heißt: Butter hat zwar immer noch einen hohen Cholesteringehalt, der ist aber als Risikofaktor nicht so schlimm, wie gedacht.

Mythos Dickmacher

Butter enthält zu viel Fett und macht dick. So der nächste weit verbreitete Mythos. Doch vergleichen wir den Fettgehalt von Butter und Margarine, die ja landläufig als die fettärmere Variante gilt, stellen wir fest: 80 Prozent Fett sind pro 100 Gramm in der Butter, in der Margarine allerdings genau so viel. Vom Fettgehalt her unterscheiden sich Butter und Margarine also nicht.

Butter 100 Gramm	Margarine 100 Gramm
Gesättigte Fettsäuren 51 g	Gesättigte Fettsäuren 15 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 3 g	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 24 g
Einfach ungesättigte Fettsäuren 21 g	Einfach ungesättigte Fettsäuren 39 g
Transfettsäuren 3,3 g	Transfettsäuren 15 g

Quelle: USDA

So scheint es auf den ersten Blick, dass der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren in der Margarine ein eindeutiger Pluspunkt ist, gelten doch ungesättigte Fette als „gute“ Fette. Sie wirken entzündungslindernd und unterstützen die

Zellteilung und senken das „schlechte“ Cholesterin im Blut, das LDL-Cholesterin. Ungesättigte Fettsäuren sind pflanzlicher Natur, gesättigte Fettsäuren tierischen Ursprungs.

Die Zusammensetzung der Fettanteile in der Butter, also das Verhältnis zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren gilt als ideal und unter den Fettsäuren aus dem Milchfett sind zahlreiche kurzkettige Fettsäuren. Deshalb kann der menschliche Körper Fette aus Milch sehr gut verarbeiten. Parallel wird durch das gesättigte Fett auch der HDL-Spiegel, also das „gute“ Cholesterin erhöht. Damit wird das Cholesterin aus den Zellen transportiert. Günstig ist außerdem, dass die Fettsäuren des Milchfettes kurzkettig sind. Das wieder-um ist günstig für die Darmflora.

Mythos Krankmacher

Butter ist alles andere als ein Krankmacher, denn sie enthält viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Folsäure und Spurenelemente. Besonders der Vitamin A-, Retinol- und Beta-Carotin Gehalt ist sehr hoch.

Außerdem hilft Butter, unseren Stoffwechsel anzukurbeln und verstärkt gleichzeitig den Geschmack von den Dingen, die wir zusammen mit der Butter aufs Brot schmieren. Deshalb schmeckt eine Käse- oder Wurstschnitte mit Butter auch besser, als ohne Butter. Das Gleiche gilt für Möhren in Butter geschwenkt. Erst durch das Fett in der Butter verstärkt sich ihr aromatischer Geschmack. Und Genuss beim Essen ist ein wesentlicher und oft unterschätzter Faktor für unsere Gesundheit.

Butter als Heilmittel - Butterwickel

Besonders bei Kindern und älteren Menschen sind Butterwickel ein ideales Heilmittel, bei Verschleimung der Bronchien und Verstopfung der Atemwege. Butter wirkt antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend.

Auf ein Leinentuch legt man Scheiben kühler und ungesalzener Butter dicht an dicht. Jetzt legt man eine fettabweisende Unterlage ins Bett, darauf kommt das butterbelegte Leinentuch. Der Patient legt sich nun auf das Tuch, welches vorn geschlossen wird. Jetzt sind Brustkorb und Rücken mit Butter bedeckt. Anschließend legt man eine dicke Woldecke auf den Patienten. Dieser bleibt so lange im Butterumschlag, bis die gesamte Butter geschmolzen ist.

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Christoph Baerwald, Rheumatologe, Universitätsklinikum Leipzig

Gitte Baumeier, Physiotherapeutin Halle

Nicole Lins, Ernährungsberaterin, Magdeburg

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 23.03.2017: Hüfte, Schilddrüse, Schlaf