

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 4 . 0 8 . 2 0 1 7



## **Skoliose – eine verdrehte, verbogene Wirbelsäule**

**Bei einer Skoliose ist die Wirbelsäule dreidimensional verbogen und verdreht. Sie tritt meist in der Jugend auf. Unbehandelt wird sie immer schlimmer, was bei älteren Menschen zu massiven Rückenschmerzen und sogar Atemproblemen führen kann.**

Keine Wirbelsäule ist vollkommen gerade und kleinere Achsabweichungen sind normal. Leichte Formen der Skoliose sind daher kaum erkennbar. Schätzungen zufolge haben rund 10 bis 12 Prozent aller Jugendlichen eine leichte Skoliose, die auch nicht weiter behandelt werden muss.

Eine schwere Skoliose ist dagegen nicht zu übersehen. Sie zeigt sich häufig in einem Buckel, einem schweren Schiefstand des Beckens oder der Schulter.

Jedes 50. Mädchen in Deutschland hat eine solche Skoliose. Mädchen sind deutlich häufiger von einer Skoliose betroffen als Jungs.

### **Verschiedene Schweregrade bei Skoliose**

Bei einem Krümmungswinkel von 10 bis 40 Grad spricht man von einer leichten Skoliose.

Bei 40 bis 50 Grad von einer mittelschweren Skoliose.

Bei über 50 Grad von einer schweren Skoliose.

### **Manchmal hilft nur eine Operation**

Kassandra Wagener aus Magdeburg litt an einer schweren Skoliose. Mit knapp 12 Jahren wurde die starke Verkrümmung der Wirbelsäule bei ihr festgestellt. Die Deformität habe sich binnen kürzester Zeit bei ihr herausgebildet, erinnert sich Mutter Anja Wagener. Bevor sie in den letzten Wachstumsschub gekommen sei, sei ihr an Kassandras Rücken nichts aufgefallen.

Eine typische Entwicklung, sagt Wirbelsäulenexperte Dr. Patrick Strube vom Waldklinikum Eisenberg. Die meisten Skoliosen bilden sich im vor-pubertären oder pubertären Wachstumsschub aus. Wichtig ist dann vor allem schnelles Handeln. Eltern, die denken, dass am Rückgrat ihres Kindes etwas nicht stimmt, sollten schnellstmöglich einen Arzt kontaktieren. Anhand folgender Daumenregeln kann man Anzeichen für eine Skoliose entdecken:

- Wenn beim aufrechten, entspannten Stehen die Schultern nicht auf gleicher Höhe sind.
- Wenn das Becken auf einer Seite höher ist als auf der anderen
- Wenn man beim Vorbeugen den Rücken von hinten betrachtet und dabei eine Seite deutlich höher ist als die andere.
- 

Da bei Cassandra die Rückenverkrümmung so stark ausgeprägt war, haben sich die Eltern dazu entschieden, Kassandras Wirbelsäule operieren zu lassen. Trotz allem immer noch ein riskanter Eingriff, da bei Komplikationen auch eine Querschnittslähmung droht. Doch ohne OP würde Cassandra immer weiter in die Deformität hineinwachsen, ihr Rücken würde immer schiefer werden.

Anfang des Jahres war es soweit: Mittels eines modernen vertikalen Scanners, einem Ganz-Körper-Röntgengerät, wurde zunächst eine dreidimensionale Aufnahme von Kassandras Wirbelsäule gemacht. Dank dieser Aufnahme konnte der Berliner Operateur ganz genau planen, wo er in ihren Wirbeln paarweise die Schrauben verankert, die dann über einen Stab jeweils rechts und links miteinander verbunden wurden.

Die Operation gelingt. Kassandras Wirbelsäule ist wieder aufgerichtet – aus einer Krümmung von rund 90 Grad wurde eine Krümmung von nur 22 Grad. Und Cassandra ist mit einem Schlag um fünf Zentimeter gewachsen. Die Implantate werden zeitlebens in ihrem Rücken bleiben müssen, doch werden sie dem Mädchen gar nicht auffallen.

### **Krankengymnastik nach Katharina Schroth**

Krankengymnastik ist für alle Skoliose-Patienten sehr wichtig. Eine trainierte Rumpfmuskulatur gibt der Wirbelsäule Halt. Die Dresdnerin Katharina Schroth hat vor fast 100 Jahren Übungen entwickelt, die bis heute die Grundlagen für die wirksamste Skoliose-Gymnastik bilden. Die Handelsschullehrerin hatte selbst eine Skoliose und wollte sich mit ihren Übungen zunächst selbst helfen. Dabei setzte sie vor allem auf folgende Elemente: Entdrehen, Entbiegen und Aufrichten. Dazu wendete Schroth eine spezielle Atemtechnik an, die Dreh-Winkel-Atmung.

Das sei das Schlimme an der Skoliose, sagt Oberarzt Dr. Strube, dass die Krümmung mit den Jahren immer weiter zunehme und daher die Patienten schreckliche Rückenschmerzen hätten. Bei manchen Betroffenen sei die Krümmung so stark, dass sogar die Lungenfunktion beeinträchtigt wird.

Außer Krankengymnastik können die Ärzte dann nicht mehr viel tun. Einigen Patienten helfen noch Stützkorsetts oder -mieder, um die Wirbelsäule zu entlasten. Anderen kann gegebenenfalls mit Schuherhöhungen ein wenig Linderung verschafft werden. Eventuelle Arthrosen können operativ gelindert werden, doch gegen die Skoliose im Alter an sich seien die Ärzte machtlos, sagt Strube.

## **Hafer – vom Pferdefutter zum Superfood**

**Haferbrei oder –schleim kennt wohl jeder. In der Kindheit kam man in Krankheitszeiten daran nicht vorbei. Vielen sind Haferflocken damit für immer verleidet. Höchste Zeit umzudenken, denn Hafer ist die gesündeste Getreidesorte, ja sogar die Arzneipflanze des Jahres 2017!**

Der Hafer ist wirklich ein ganz besonderes Gras. Wie Roggen und Gerste gehört er zu den Süßgräsern. Im Gegensatz zu ihnen trägt er seine Körner jedoch nicht in Ähren, sondern in den charakteristischen zarten Rispen. In Mitteleuropa wird Hafer, oder genauer der Saathafer, schon seit rund 5.000 Jahren angebaut. Ein großer Teil der Ernte dient als Tierfutter. Dabei sollten lieber die Menschen den Hafer essen, sagt Hauptsache Gesund-Ernährungsberaterin Nicole Lins. Denn Hafer enthält nicht nur viele B-Vitamine (B1, B2, B3, B5 und B6) sowie Folsäure und Vitamin E. Auch Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink und wichtige Aminosäuren sind im Hafer enthalten.

### **Besondere Ballaststoffe – die Beta-Glucane**

Hafer ist besonders reich an Ballaststoffen. Wiederum gut die Hälfte davon besteht aus langsam verdaulichen Kohlehydraten, den Beta-Glucanen. Und die haben eine ganze Reihe von positiven Effekten für den Verdauungstrakt und den Stoffwechsel, wie Forscher in den letzten Jahren herausgefunden haben.

### **Hafer hilft bei Diabetes**

Vor der Erfindung des künstlichen Insulins wurde in der Behandlung von Diabetes-Patienten stark auf Haferkost gesetzt. Üblich war, dass Patienten eine mehrtägige Haferkur machten, in der sie nur Haferbrei und vor allem Gemüse aßen. Daraufhin ging der Blutzuckerspiegel für eine Weile nach unten. Zwischenzeitlich waren diese sogenannten Hafertage in Vergessenheit geraten. Dabei machen sie vor allem bei Patienten mit einem Typ II-Diabetes und einer Insulin-Resistenz wirklich Sinn, sagt Diabetes- und Ernährungsberaterin Mandy Uysal vom Ameos-Klinikum Halberstadt. Hier setzt man in diesen Fällen bereits seit den 1990-er Jahren wieder auf „Hafertage“ und erzielt damit gute Erfolge.

### **Hafer senkt den Cholesterin-Spiegel**

Die besonderen Ballaststoffe des Hafers, die Beta-Glucane, können auch Gallensäure binden. Das führt zur Ausscheidung von Cholesterin, was zur Senkung des Gesamtcholesterinspiegels, aber vor allem auch der Absenkung des schädlichen LDL-Cholesterinspiegels führt.

### **Hafer gegen gereizte Haut**

In der Naturheilkunde wird das Haferkraut schon seit langem zur Behandlung gereizter Haut eingesetzt. Dazu wird Hafer vor der Blüte geerntet. Dann ist sein Kraut besonders reich an Mineralstoffen und entzündungshemmenden Flavonoiden. Extrakte des Haferkrauts werden dann bei geröteter, gereizter und schuppender Haut eingesetzt. Auch Haferstroh wird eine ähnliche Wirkung nachgesagt. Bäder mit Haferstroh sollen bei Hautverletzungen helfen und Juckreiz stillen.

Wegen all seiner positiven Auswirkungen auf die Gesundheit wurde der Saathafer von einer Arbeitsgruppe der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2017 ernannt.

## Haferflocken – grob oder fein?

Um Haferflocken zu erhalten, wird das Haferkorn platt gewalzt. Es gibt sie in drei Varianten:

**Kernige Haferflocken:** Sie werden aus den ganzen Kernen gewalzt.

**Zarte Haferflocken:** Die Haferflocken werden zunächst in kleine Stücke geschnitten und dann gewalzt.

**Schmelzflocken:** Sie werden aus Hafermehl hergestellt.

Wer sich partout nicht für ein Müsli oder Haferbrei begeistern kann, kann trotzdem die gesunden Hafer-Ballaststoffe in seine Ernährung einbauen: nämlich mit **Haferkleie**. Sie besteht größtenteils aus den Randschichten des Haferkorns und enthält daher besonders viel von den gesunden Hafer-Ballaststoffen. Die Kleie wird als Grieß oder als lösliche Flocken angeboten, die man auch einfach in Suppen oder Saucen mit einrühren kann.

---

## „Overnight Oats“ mit Heidelbeeren

Mehr Zeit für das Frühstück selbst mit dem neuen Ernährungstrend „Overnight Oats“, auf Deutsch Haferflocken, die man bereits über Nacht quellen lässt! Hier eine Variante mit Heidelbeeren:

### Zutaten für 1 Portion:

- 4 EL kernige Haferflocken (40g)
- ca. 100 ml Mandelmilch (oder nach Belieben eine andere Variante)
- ca. 60 g Joghurt 3,8% Fett
- ca. 70 c frische Heidelbeeren

### Zubereitung:

In einem verschließbaren Glas Haferflocken, Milch und Joghurt vermischen. Heidelbeeren darauf geben, das Glas verschließen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

---

## Lippenbläschen, Genitalherpes, Gürtelrose – eine Virenfamilie, der es bald an den Kragen geht?

**Die meisten Menschen tragen sie in sich, ohne es zu wissen. Sie liegen quasi im Winterschlaf. Ist dann das Immunsystem geschwächt, brechen sie aus – begleitet von Pickeln, Bläschen und schmerzenden Entzündungen. Die Rede ist von Herpeserregern und ihren schlimmen Geschwistern: den Gürtelrose-Viren.**

Herpes ist eine Sache, über die sicher keiner gerne spricht. Und wie immer bei solchen Tabukrankheiten wimmelt es nur so von Gerüchten und Mythen. Zum Beispiel, dass man am Herpes erkennen könne, dass der Partner fremdgegangen ist. Oder, dass jeder, der Bläschen am

Mund hat, auch im Genitalbereich infiziert sei. Oder, dass man stirbt, wenn sich eine Gürtelrose „schließt“. Alles Quatsch, sagt Dr. Marion Krakor, Hautärztin aus Leipzig.

### **Unterschiedliche Typen**

Wichtig ist zunächst, die unterschiedlichen Typen der Viren und damit auch der Herpes-Krankheiten auseinanderzuhalten.

- Da gibt es zum Beispiel das Virus Herpes-Simplex Typ 1 (HSV1). 90% aller Mitteleuropäer tragen diesen Erreger in sich: Im Blut fast jedes Menschen sind Antikörper nachweisbar, die die Existenz des Virus belegen. Es führt zur bekanntesten Herpes-Erkrankung – dem Lippenherpes.
- Herpes-Simplex-Virus 2 (HSV2) wird durch sexuelle Kontakte übertragen. Diese Infektion wird zumeist im Genitalbereich sichtbar, seltener hingegen in anderen Körperregionen. Genau wie der Lippenherpes ist Herpes genitalis nicht heilbar: Wer sich infiziert hat, bleibt es sein Leben lang. Genaue Zahlen lassen sich nicht ermitteln, aber Schätzungen sprechen von 10 bis 30 Prozent der Erwachsenen, die den Herpes-Virus 2 in sich tragen.
- Bei der Gürtelrose handelt es sich um eine Erkrankung, die durch das Windpocken-Virus (Varizella-Zoster-Virus VZV) verursacht wird. Auch dieser Erreger gehört zu den Herpesviren. Bei Gürtelrose kommt es zu einem Hautausschlag mit Rötung und Bläschen unterschiedlicher Entwicklungsstadien. In vielen Fällen verursacht die Gürtelrose Schmerzen, die sehr stark werden können. Ihren Namen hat die Gürtelrose bekommen, weil der Ausschlag – früher als Wundrose bezeichnet – oft streifenförmig entlang des Rückens und /oder der Brustwand auftritt, sich also wie ein Gürtel ausbreitet.

### **Einheitliche Therapien**

So unterschiedlich die einzelnen Herpes-Viren auch sind – in der Therapie der verschiedenen Krankheiten setzt man immer auf virenhemmende Medikamente (Tabletten, Salben, Cremes) mit den Inhaltsstoffen Aciclovir und Valaciclovir. Behandelt werden können immer nur die Symptome – Herpes ist heutzutage nicht heilbar.

Ganz vielfältig sind die Hausmittel, die angeblich gegen Herpes helfen sollen. So schmieren sich viele Patienten Zahnpasta oder Essig auf die Bläschen. Laut Hautärztin Marion Krakor trocknen diese Mittel die Haut aber so stark aus, dass dadurch die Krusten immer wieder aufplatzen und der Heilungsverlauf dadurch sogar verlängert werden kann. Bei ätherischen Ölen wie zum Beispiel Teebaumöl rät die Dermatologin zur Vorsicht, denn sie haben ein hohes allergisches Potenzial und können in hohen Konzentrationen die Haut reizen. Und für relativ teure Verfahren wie »Elektrostifte« gebe es keinen wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis. Was aber gegen die Bläschen helfen soll: Eis! Marion Krakor empfiehlt: Einfach die Infektionsstelle mit einem Eiswürfel einreiben und schon gibt es Linderung. Wahrscheinlich sind die Viren kälteempfindlich und die hinterher einsetzende verstärkte Durchblutung bei der Erwärmung bringt das Immunsystem in Schwung.

### **Hoffnung auf neuen Gürtelrose-Impfstoff**

Schon lange suchen Forscher nach einem Impfstoff gegen Herpes. Vor Jahren wurde auch einer gegen die Gürtelrose gefunden, doch der schützt nur einen Teil der Geimpften und hat erhebliche Risiken. Jetzt scheint tatsächlich der Durchbruch geschafft zu sein: Wissenschaftler haben einen Impfstoff entwickelt, der sicherer ist und Gürtelrose

bei fast jedem Menschen verhindert - nämlich bei 97,2 Prozent aller Testpersonen, auch bei älteren und geschwächten Menschen.

Für den neuen Impfstoff haben die Forscher zunächst ein Antigen aus dem Virus entnommen und isoliert. Anschließend kombinierten sie es mit einem Wirkverstärker - einem kleinen Fettkügelchen. Unser Immunsystem reagiert oft nämlich nur sehr schwach auf das Herpes-Virus.

Der Wirkverstärker aber zieht im Blut die Abwehrzellen an wie ein Magnet. Durch den Kontakt mit dem Antigen erinnert sich das Immunsystem wieder an Herpes Zoster. Sollte jetzt das Virus aktiv werden, wird es sofort ausgeschaltet.

Die Wissenschaftler sind optimistisch: in zwei bis drei Jahren könnte der neue Impfstoff auf den Markt kommen, die Gürtelrose irgendwann Geschichte sein. Denn dann besteht die Chance, sich im Vorfeld gegen einen Ausbruch und seine langwierigen Folgen zu schützen. Und fraglich, aber nicht unmöglich, ist, ob die Zoster-Impfung auch gegen HSV 1 und 2 hilft.

### **Der Fall: Böses Erwachen nach dem Urlaub!**

Christine Kupferthaler aus Zwenkau hatte mit ihrem Mann eine vollkommen entspannte Woche auf Mallorca verbracht. Doch nach der ersten Nacht zu Hause traute sie ihren Augen nicht... Ein Herpes hat ihr Gesicht entstellt. Es ist Samstag, keine Arztpraxis offen. Und so sucht die gelernte Krankenschwester Hilfe in der nächsten Apotheke.

Dort bekommt sie eine Pflege-Salbe, die sie zu Hause auch sofort anwendet.

Doch die Beschwerden werden immer schlimmer. Und die dreifache Oma beginnt sich für ihr Aussehen zu schämen. Wo kommt dieser heftige Herpes-Ausbruch nur so plötzlich her, fragt sie sich. Die Antwort gibt ihre Hautärztin Dr. Gunhild Kratzsch. Durch die Urlaubsreise in den Süden hat Frau Kupferthaler auch einen gewissen Stress gehabt. Die Aufregung beim Flug, der Klimawechsel und die hohen Temperaturen mit viel Sonne haben den Herpes ausbrechen lassen.

Christine Kupferthaler bekommt das Virostatikum „aciclovir“ verschrieben, das soll die Verbreitung der Viren stoppen. Außerdem soll eine spezielle Salbe die betroffenen Stellen austrocknen und desinfizieren. Mit den Medikamenten vom Hausarzt bekommt sie den Herpes in den Griff. Die Mittel aus der Apotheke waren viel zu schwach dafür.

Weite Reisen hat die Rentnerin in nächster Zeit nicht vor. Sie erholt sich lieber auf Balkonien.

### **„Hauptsache Gesund“-Journal**

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

#### **Gäste im Studio:**

PD Dr. Patrick Strube, Orthopäde, Rudolf-Elle-Waldkrankenhaus Eisenberg / Thüringen

Dr. Marion Krakor, Dermatologin, Leipzig

Nicole Lins, Diätassistentin, Magdeburg

#### **Anschrift**

MDR, 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 31.08.2017**

Neues zu Diabetes, Medizin aus dem Bienenstock & Hören im Alter