

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l   v o m   1 4 . 0 9 . 2 0 1 7



## **Tennisarm – Wenn jeder Handgriff schmerzt**

**Ein Tennisarm quält längst nicht nur Tennisspieler. Auch Handwerker, Musiker, Büroarbeiter und Rentner können damit unliebsame Bekanntschaft machen. Dabei handelt es sich um eine äußerst schmerzhafteste Sehnenreizung am Ellenbogen, die sehr langwierig werden kann.**

Unkraut zupfen, Schrauben drehen, stundenlanges Tippen und Klicken mit der Computermouse – all das kann Auslöser für einen Tennisarm sein. Zu den Beschwerden kommt es, wenn der Arm immer wieder auf die gleiche Art und Weise bewegt wird. Die Überlastung der Muskulatur führt zu einer schmerzhaften Entzündung des Sehnenansatzes im Ellenbogen. Auch einige Vorerkrankungen, wie ein Ellenbogenbruch oder eine Arthrose, können die Entstehung begünstigen. Das können Sie tun, um die Schmerzen wieder los zu werden:

**Schonen:** Zunächst gilt es, unbedingt die einseitigen Belastungen zu vermeiden. Versuchen Sie, den Unterarm, so oft es geht, zu entlasten und zu schonen. Spezielle Bandagen, sogenannte Epicondylitis-Bandagen, dämpfen Vibrationen am Ellenbogen, helfen, ihn ruhig zu stellen und Schmerzen zu lindern. Kühlpacks auf dem Ellenbogen lindern die Entzündung.

**Medikamente und Spritzen:** In der Akutphase helfen entzündungshemmende Medikamente. Sie können als Salbe auf die Haut aufgetragen, als Tablette eingenommen oder direkt ins Gelenk gespritzt werden. Wirkstoffe wie Ibuprofen, Paracetamol oder Diclofenac kommen bei leichten Beschwerden zum Einsatz. Kortison wird in der Regel nur bei starken Beschwerden eingesetzt. Der Langzeitnutzen dieser Therapie ist jedoch umstritten.

**Physiotherapie:** Der Gang zur Physiotherapie kann sich mehr als lohnen. Zum einen kann der Physiotherapeut mit speziellen Massagegriffen die verspannten Sehnen und Muskeln um das Gelenk wieder lockern. Zum Zweiten kann er prüfen, ob die Ursache für den Tennisarm tatsächlich im Ellenbogen sitzt oder vielleicht schon mit einer Fehllage in der Halswirbelsäule ihren Anfang nimmt. Und drittens kann er gute Tipps für wichtige Dehnungsübungen für zu Hause geben.

**Stoßwellentherapie:** Das Verfahren stammt eigentlich aus der Urologie, damit lassen sich kleine Nierensteine zertrümmern. Beim Tennisarm wird es eingesetzt, um die Durchblutung anzuregen und die Entzündung einzudämmen. Die Stoßwelle erzeugt dabei eine kurze Druckwelle, innerhalb von zehn Minuten werden 3000 solcher Impulse auf den Ellenbogen gegeben. Und das ist durchaus schmerzhaft. Auch wenn viele Patienten gute Erfahrungen damit gemacht haben, zahlen die Krankenkassen die Therapie nicht, weil die Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Eine Sitzung kostet zwi-

schen 80 und 90 Euro. Schon nach der zweiten Sitzung sollte sich der Schmerz im Ellenbogen deutlich reduziert haben. Meist sind drei bis fünf Behandlungen für ein optimales Ergebnis der Stoßwellentherapie notwendig.

**Lasertherapie:** Hiermit soll das Gewebe am Ellenbogen angeregt werden, Endorphine auszuschütten und so die Schmerzen zu reduzieren. Für die Behandlung müssen Schutzbrillen getragen werden. Von der Therapie selbst merkt man relativ wenig, manchmal ein kleines Kribbeln. Die Behandlung dauert 15 bis 20 Minuten. Nach sechs bis acht Sitzungen, die innerhalb von etwa vier Wochen erfolgen sollen, müsste eine spürbare Schmerzlinderung eingetreten sein. Auch diese Behandlung ist eine Selbstzahlerleistung und kostet zwischen 15 und 25 Euro. Bei Privatpatienten werden die Kosten der orthopädischen Lasertherapie in Einzelfällen übernommen.

**Schockeisbehandlung:** „Cryo and Stretch“, so heißt die Schockeisbehandlung im Original. Das bedeutet in etwa „Vereisen und Dehnen“ und umschreibt das Verfahren aus den USA am besten. Entdeckt hat die Schockeistherapie die Leibärztin von John F. Kennedy. Dabei wird ein bestimmter Schmerzpunkt, ein sogenannter Triggerpunkt, kurz vereist. Danach wird die Muskulatur des Arms stark gedehnt. Auch diese Therapie wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Pro Sitzung muss man mit etwa 22 Euro rechnen.

**Operation:** Eine chirurgische Lösung sollte der letzte Schritt sein, wenn alle anderen Therapien über Monate nicht geholfen haben. Je nach OP-Methode werden dabei Sehnen oder Nerven im Ellbogenbereich eingekerbt beziehungsweise durchtrennt, um die Schmerzleitung zu unterbrechen. Der chirurgische Eingriff bringt in etwa 80 Prozent der Fälle Besserung. Eine Operation birgt aber immer auch Risiken wie Wundheilungsstörungen, Infektionen oder kurzzeitige Taubheitsgefühle.

**Fazit:** Die Therapie eines Tennisarms braucht oft viel Geduld. Meist hilft nur das Zusammenspiel aus Schonung, entzündungshemmenden Medikamenten, guter Physiotherapie, ergänzenden Therapien und fleißigem Üben zu Hause.

### **Der Fall: Tennisarm durch zu viel Schreiben**

Das Schreiben an der Tafel, das stundenlange Sitzen am Rechner und das viele handschriftliche Korrigieren von Arbeiten – bei Lehrerin Ilka Schuchardt verursachte das immer größere Schmerzen. „Vor allem im Unterarm tat es zum Teil stechend weh. Manchmal hatte ich so eine Art Taubheitsgefühl in den Fingern“, erzählt die Hallenserin. Der Schmerz lag an einer Entzündung des Sehnenansatzes der Elle. Doch dort lag nicht der alleinige Grund für die Entzündung, fand Physiotherapeutin Gitte Baumeier heraus: „Es ist gar nicht so selten, dass das Problem noch durch eine Engstelle in der Halswirbelsäule begünstigt wird. So war es auch bei Frau Schuchardt“. Mit manueller Therapie löst Gitte Baumeier die Verspannungen und zeigt ihrer Patientin spezielle Dehnungsübungen für zu Hause. Seitdem Ilka Schuchardt die regelmäßig macht, ist sie beschwerdefrei.

## **Rosazea – Wenn die Haut in Flammen steht**

Der Volksmund nennt sie „Fluch der Kelten“, weil sie besonders häufig im Gesicht nordischer, also hellhäutiger, Menschen zu finden ist. Andere nennen sie eine „Gesichtsrose“, weil die Nasenspitze oft feuerrot aufblüht, wie die Blütenblätter der Blume. Medizinisch heißt sie Rosazea. Eine Erkrankung, die mit Alkoholmissbrauch nur wenig zu tun hat.

„Ich trinke doch gar keinen Alkohol! Warum habe ich so eine rote Knollennase?“, klagt eine ältere Dame, Patientin in der Praxis von Professor Jan Simon, Dermatologe an der

Uniklinik Leipzig. Er versucht zu trösten: „Dass Rosazea häufig mit einer Säufernase verwechselt wird, ist gemein. Denn in Wirklichkeit handelt es sich um eine erblich bedingte, chronische Erkrankung der Talgdrüsen.“ Die Wissenschaft ist den Ursachen von Rosazea in jüngster Zeit ein Stückchen näher gekommen. Angeborene Immunstörungen scheinen die Entzündungen auszulösen, wobei fast ausschließlich das Gesicht betroffen ist. Junge Menschen bleiben davon meist verschont. Die Erkrankung beginnt zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr und verstärkt sich dann im höheren Alter. Frauen sind übrigens häufiger betroffen als Männer.

### **Es beginnt mit leichter Gesichtsröte**

Rosazea tritt in Phasen unterschiedlicher Intensität auf. Zunächst spüren die Betroffenen ein Wärmegefühl, während sich ihre Gesichtshaut deutlich sichtbar rötet. Ausgelöst wird das meist durch sehr unterschiedliche und zum Teil widersprüchliche Faktoren: Sonnenlicht, ein Saunabesuch, aber auch Kälte im Winter, scharf gewürztes Essen, kosmetische Produkte, sogar Sport oder Stress, kurz gesagt alles, was den Blutkreislauf in den Kapillargefäßen der Gesichtshaut anregt, was sie erweitert und zum Platzen bringen kann. Insofern zählt Alkohol auch zu den Auslösern oder er verstärkt die Symptome, wenn sie bereits da sind. Bei vielen Erkrankten bilden sich zusätzlich Knötchen (Papeln) und Eiterbläschen (Pusteln), nicht nur auf der Nase, auch auf der Stirn, den Wangen, am Kinn und um den Mund herum. Das ist bereits das zweite Stadium. Rosazea kann man nicht verstecken. Darum schämen sich viele Betroffene, wagen sich nicht ungeschminkt aus dem Haus oder meiden sogar die Öffentlichkeit. Wieso sich die Erkrankung derart verschlimmern kann, zeigt sich unter dem Mikroskop. Die Oberfläche der Gesichtshaut weist Risse auf, Spalten, sogar tiefe Krater, vergleichbar mit der Bodenbeschaffenheit nach einem heftigen Erdbeben. Derart zerstört, ist die Haut ohne Schutz. In die offenen Poren dringen kleine Tiere, sogenannte Haarbalgmilben. Sie lösen Entzündungen aus. Auch Pilze können sich ansiedeln und Bakterien. Wird Rosazea nicht behandelt, tritt sie ins dritte Stadium ein. Jetzt sieht man deutliche Schwellungen, die Haut eitert, die Nase verformt sich, sie „erblüht“ zu einer Knolle.

Wichtig: Leiden Sie unter trockenen, brennenden, geröteten oder tränenden Augen? Dann könnte es sein, dass auch Sie an Rosazea leiden. Die genannten Anzeichen an den Augen können allein oder zusammen mit den Rosazea-Symptomen der Haut auftreten.

### **Zivilisationskrankheit?**

„Nein, es gibt Rosazea seit Jahrhunderten.“, erklärt Dr. med. Gunhild Kratzsch, Hautärztin aus Leipzig und verweist auf ein Bild des Malers Domenico Ghirlandaio, entstanden um 1490, das im Pariser Louvre hängt: „Das Bild heißt *Alter Mann mit Enkel*. Darauf sehen Sie beim Großvater diese Knollennase. Sie ist ein deutliches Symptom der Rosazea im fortgeschrittenen Stadium.“

Unser modernes Leben, mit seinem Stress und vielen Produkten, deren Inhaltsstoffe wir nicht kennen, könnten durchaus zur Verschlimmerung beitragen, meint die Ärztin weiter und erklärt: „Ich rate Patienten dringend, zur Gesichtspflege grundsätzlich keine Seife zu verwenden, auch kein konventionelles Duschbad. Verwenden Sie Reinigungsgels, die keinen Alkohol enthalten, ohne Duft- und Konservierungsstoffe sind, ohne Fett und keine anderen unnötigen irritierenden Inhaltsstoffe enthalten. Das sind natürlich hohe Ansprüche, aber es gibt in Apotheken inzwischen Pflegeserien verschiedener Hersteller, die speziell für die hochsensible Haut der Rosazea-Patienten entwickelt wurden.“ Ergänzend dazu könne man auch kühlende und beruhigende Packungen mit Quark machen. Wichtig sei aber, meint Frau Dr. Kratzsch, dass sich Betroffene von ei-

nem Facharzt behandeln lassen: „Heutzutage kann man bei jeder Form der Rosazea medizinisch und kosmetisch etwas tun. Heilung ist allerdings nicht möglich.“

### **Hausmittel gegen Rosazea**

Im Internet finden sich zahlreiche Empfehlungen für Gesichtsmasken. Was davon wirklich hilft, müssen Betroffene letztlich selbst ausprobieren. Wegen der entzündungshemmenden Inhaltsstoffe werden Gesichtsmasken aus Haferflockenmehl, erkalteten Kamillenteublüten und Aloe Vera empfohlen. Oder es wird geraten, mit einem in erkalteten grünen Tee getauchten Tuch das Gesicht abzutupfen. Laut einer Studie der American Academy of Dermatology, könne Süßholzpulver dabei helfen, Hautschädigungen durch UV-Einstrahlung sowie Rötungen der Haut zu vermindern.

Einen Esslöffel Süßholzpulver sowie einen Teelöffel Wasser und einen Teelöffel Aloe Vera Gel vermischen. Die Maske anschließend sanft auf die gerötete Haut auftragen und bis zu 15 Minuten lang einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser vorsichtig abtragen.

### **Das tägliche Reinigungsritual**

Wer unter Rosazea leidet, sollte sein Gesicht zweimal täglich selbst behandeln. Als erstes wird das Reinigungsgel ganz vorsichtig in die Haut einmassiert, ohne zu rubbeln oder zu quetschen. Mit einem lauwarm feuchten Tuch das Gel wieder abnehmen. Um Reste zu beseitigen, wenden viele Betroffene darauf sogenanntes „Thermalwasser“ an, eine Flüssigkeit aus einer Pump-Spraydose, die die Haut beruhigt und in Apotheken zu erhalten ist. Danach tragen sie ihr vom Hautarzt verordnetes Medikament auf. Bei der morgendlichen Behandlung folgt noch eine Lichtschutzlotion, die ebenfalls den Anforderungen der Rosazea-Haut entsprechen muss.

#### **Rat und Hilfe:**

Deutsche Rosazea Hilfe e. V., Ansprechpartner: Thomas Schwennesen,  
Tel: 040 - 68 99 07 14, [info@rosazeahilfe.de](mailto:info@rosazeahilfe.de)

Geschichte einer erfolgreichen Rosazea-Behandlung durch Ernährungsumstellung:  
[www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/Rosazea-bessern-mit-entzuendungshemmender-Diaet,ernaehrungsdocs308.html](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/Rosazea-bessern-mit-entzuendungshemmender-Diaet,ernaehrungsdocs308.html)

### **Gesunder Apfel – Mehr als nur Obst**

**Der Apfel ist das Lieblingsobst der Deutschen. Durchschnittlich essen wir davon 20 Kilogramm pro Jahr. Weltweit soll es mehr als 30 000 verschiedene Apfelsorten geben, 2000 davon allein in Deutschland. Der Apfel schmeckt nicht nur, er ist auch sehr gesund! Er kann bei Verdauungsproblemen helfen, den Cholesterinspiegel senken und sogar unsere Zellen schützen.**

#### **Steckbrief Apfel**

Der Apfel besteht zu etwa 85 Prozent aus Wasser. Der zweite große Anteil ist Fruchtzucker, der spendet schnelle Energie. Außerdem stecken im Apfel reichlich Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium und über 30 verschiedene Vitamine und Spurenelemente. Circa 70 Prozent der Vitamine stecken in der Schale und im Kerngehäuse. Doch Vorsicht beim Verspeisen der Äpfel im Ganzen: Die Kerne enthalten in geringen Mengen einen Stoff, der im Körper zu giftiger Blausäure umgewandelt wird.

#### **Hobby-Pomologe: Eine Leidenschaft für den Apfel**

Michél Simon-Najasek ist ein sogenannter Pomologe – ein Hobby-Apfelexperte. Er liebt es, auf seinem Hof bei Obschütz nahe Weißenfels Sorten zu kreuzen und Bäume zu veredeln. Und er zählt zu den jüngeren Mitgliedern im Pomologen-Verein Sachsen-Anhalt. Der hat sich ganz dem Erhalt und der Pflege von Apfelbäumen verschrieben. Besonders beeindruckt ist der Pomologe von der geschmacklichen Vielfalt der Äpfel. Doch er macht sich auch Sorgen: Viele der alten Sorten gibt es nicht mehr im Weißenfelser Land, obwohl sie vor einigen Jahrzehnten hier noch heimisch waren. Und in diesem Jahr sieht die Apfelprognose nicht gut aus. Wegen des schlechten Wetters im Frühjahr rechnet Michél Simon-Najasek mit einer sehr dürrtigen Ernte.

### **Probleme mit Durchfall oder Verstopfung? Der Apfel kann helfen!**

Eine englische Redewendung verspricht: „An apple a day keeps the doctor away“. (*Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.*) Auch wenn nur ein Apfel täglich dafür leider nicht ganz ausreicht, gesund ist er trotzdem! Ein Stoff, der ihn besonders einzigartig macht, ist das Pektin. Dabei handelt es sich um einen unverdaulichen Ballaststoff, der als „Darmputzer“ gilt. Pektin kann Flüssigkeiten und Gifte im Körper binden und so als geriebener Apfel ohne Schale bei Durchfall helfen. Die Schleimhäute werden geschützt und Entzündungen gemildert. Außerdem regt der Ballaststoff durch seine hohe Quellfähigkeit die Darmfunktion an und hilft auf diese Weise gegen Verstopfung. Dafür sollten die reifen, rohen Früchte mit Schale gegessen werden. Auch wer abnehmen möchte, sollte regelmäßig Äpfel essen: Das Pektin sorgt für ein Sättigungsgefühl und stillt über längere Zeit den Hunger.

### **Wirksamer Zellschutz: Quercetin**

Längst sind nicht alle gesunden Inhaltsstoffe im Apfel erforscht. Ein Stoff, der in letzter Zeit besonders ins Blickfeld der Wissenschaftler geraten ist, ist das Quercetin. Dabei handelt es sich um einen sekundären Pflanzenstoff. Er wirkt antioxidativ und kann Körperzellen offenbar vor Schäden schützen, fanden Ernährungsforscher vom Karlsruher Max-Rubner-Institut heraus. Noch wissen die Forscher nicht, welche Mechanismen dafür eine Rolle spielen, doch die gesundheitsfördernde Wirkung ist eindeutig nachgewiesen.

### **Apfel „Santana“ – Hoffnung für Allergiker?**

Etwa zwei Prozent der Bevölkerung leiden an einer Apfelallergie. Bei der Apfelsorte „Santana“ entdeckte man eher zufällig, dass sie weniger oder gar keine allergischen Reaktionen auslöst. Die Ursachen dafür könnten in seinem hohen Anteil an Polyphenolen stecken. Das fanden japanische Forscher schon vor einigen Jahren heraus. Da die Polyphenole auch für den herben Geschmack verantwortlich sind, wurden sie aus vielen modernen Apfelsorten herausgezüchtet. Alte Apfelsorten scheinen für Allergiker demnach besser verträglich zu sein. Wieso, wird gerade an der Berliner Charité gemeinsam mit dem BUND Lemgo erforscht.

### **Die beliebtesten Äpfel im Überblick:**

**Elstar:** Dieser Apfel ist klein bis mittelgroß und gilt mit seinem intensiven Aroma als eine der schmackhaftesten Sorten. Er hat eine leuchtend rote Farbe und ist ziemlich bissfest.

**Jonagold:** Abhängig von seiner Reife ist er goldgelb bis rot. Er schmeckt süß-säuerlich und soll besonders gesund sein, da er viel Vitamin C enthält.

**Golden Delicious:** Schon der Name deutet auf seine goldgelbe Farbe hin. Er ist sehr süß und lässt sich gut lagern.

**Granny Smith:** Der Australier schmeckt ganz besonders sauer. Er hat eine grüne Schale und weißes Fruchtfleisch.

**Boskoop:** Der Boskoop hat festes Fruchtfleisch und schmeckt fruchtig-sauer. Gut gekühlt kann er lange gelagert werden.

## **Apfelrezepte für die Gesundheit:**

### **Getrocknete Apfelringe gegen hohes Cholesterin**

Äpfel können sogar den Cholesterinspiegel senken und dafür müssen sie nicht einmal frisch sein. Der Inhaltsstoff Pektin bindet Gallensäure. Dadurch bildet die Leber mehr Gallensäure aus körpereigenem Cholesterin und der Cholesterinspiegel im Blut sinkt. Das konnte sogar in Studien mit Apfelringen nachgewiesen werden. So geht's: Das Kerngehäuse vom Apfel entfernen, ihn anschließend in circa 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Apfelringe kurz in Wasser mit ein paar Spritzern Zitronensaft eintauchen, das verhindert die braune Verfärbung. Dann die Ringe auf einem Backblech etwa vier bis fünf Stunden bei 50 Grad Umluft im Herd trocknen. Kühl und trocken lagern, dann sind die Apfelringe über mehrere Wochen haltbar.

### **Apfelschalentee gegen Blasenentzündungen, Fieber und Rheuma**

Apfelsäure kann Harnsäure im Körper auflösen und so unterstützend gegen Gicht und Rheuma helfen. Außerdem kann der Apfel als Tee Fieber senken und Entzündungen reduzieren. So geht's: Die Äpfel dünn schälen und die Schalen an der Luft trocknen lassen. 50 Gramm getrocknete Schale in einem Liter Wasser aufkochen und eine Viertelstunde ziehen lassen. Der Tee sollte über den Tag verteilt getrunken werden.

### **Apfelessig für ein starkes Immunsystem**

Auch im Apfelessig sind viele der wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Er kann ein schwaches Immunsystem unterstützen. Dazu zwei Teelöffel Essig mit etwas Honig verrühren und in 150 Milliliter warmem Wasser auflösen. In kleinen Schlucken am besten noch vor dem Frühstück trinken. Das reguliert die Funktion des Darms und bringt ganz nebenbei das Immunsystem in Schwung.

### **Drei-Tage-Apfelkur**

Auch sie zählt zu den klassischen Methoden der Naturheilkunde. Sie stärkt Herz und Nerven und hält den Darm gesund. Dazu sollte man drei Tage lang jeweils acht bis zehn reife, ungeschälte Äpfel essen. Je mehr die Bissen zerkaut werden, umso wirksamer ist die Kur.

Überblick über verträgliche und unverträgliche Apfelsorten für Allergiker:

[www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html](http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html)

Weitere Infos zu Apfelsorten und Termine zur Apfelsortenbestimmung:  
[www.pomologen-verein.de](http://www.pomologen-verein.de)

### **„Hauptsache Gesund“-Journal**

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

### **Gäste im Studio:**

Gitte Baumeier, Physiotherapeutin, Halle

Dr. Gunhild Kratzsch, Dermatologin, Leipzig

Michél Simon-Najasek, Apfelexperte, Weißenfels

### **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)