

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



Aromatherapie: Heilen mit Düften

Die Aromatherapie ist eine uralte Heilmethode, die lange Zeit ein bisschen in Vergessenheit geraten war. Mittlerweile setzen aber immer mehr Kliniken ätherische Öle als begleitende Heilverfahren ein. Und auch zu Hause ist eine kleine Apotheke mit ätherischen Ölen ein sinnvoller Helfer.

Wenn wir atmen, riechen wir. Es geht gar nicht anders. Den Geruchssinn können wir nicht ausschalten. Darauf setzt auch wieder die Medizin. Immer mehr Krankenhäuser, Pflegeheime und Hospize beschäftigen Aromatherapeuten. Das liegt sicherlich auch daran, dass ätherische Öle so vielfältig einsetzbar sind: als Raumbeduftung, Massageöle, Bäder oder Duftkompressen können sie den Heilungsprozess positiv mit beeinflussen.

Düfte für die Hausapotheke

Lavendelöl ist das Allroundtalent unter den ätherischen Ölen. Es beruhigt die Nerven, wirkt entspannend und gegen Schlafstörungen. Studien haben gezeigt, dass mit der Verwendung von Lavendelöl auch der Schmerzmittelbedarf in Kliniken gesenkt werden kann. Pfefferminzöl ist ein Klassiker gegen Kopfschmerzen, Rosmarin fördert die Durchblutung und sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Zitronenöl dagegen wirkt anregend und stimmungsaufhellend. Eine Studie aus den USA zeigte, dass Büroarbeiter weniger Schreibfehler machten, wenn das Großraumbüro mit Zitronenöl beduftet wurde.

Weniger ist mehr

Ätherische Öle werden sehr sparsam dosiert. Nur wenige Tropfen reichen aus, um unser Riechzentrum aufzuwecken. Bei intensiven Düften wie Rose reicht oft schon ein einziger Tropfen. Wenn kein Tropfen aus der Flasche kommen will, ist meistens der Tropfenzähler verstopft. Schütteln hilft dann nicht, sondern kurz reinpusten.

Einfacher Allergietest

Ätherische Öle können, wenn auch selten, allergische Reaktionen auslösen. Machen Sie bei empfindlicher Haut eine Kontaktprobe in der Ellenbeuge. Tragen Sie dazu zunächst etwas Mandel- oder auch Olivenöl in der Armbeuge auf. Geben Sie dann einen Tropfen des gewünschten Öls auf die Haut. Wenn nach zehn bis zwanzig Minuten keine Reaktion auftritt, ist alles gut und Sie können die Öle auch großflächig verwenden.

Kurze Haltbarkeit

Ätherische Öle halten sich nicht ewig. Am besten, man notiert sich auf der Flasche, wann man sie geöffnet hat. Diese sollte dann möglichst dunkel aufbewahrt und vor zu viel Wärme und

Kälte geschützt werden. Fruchtige Öle wie Zitrone oder Orange werden schneller ranzig und halten nur bis zu einem Jahr. Kräuteröle wie Lavendel oder Rosmarin sind auch mal zwei Jahre haltbar. Spätestens wenn das Öl ranzig riecht und sich in den Flaschendeckel hineinfrisst, sollte man es entsorgen.

Auf das Etikett achten

Beim Kauf von ätherischen Ölen sollte man auf die Qualität achten. Preiswerte, synthetische Öle verursachen leicht Kopfschmerzen. Lieber sollte man rein pflanzliche Öle kaufen, bei denen „100 % reines ätherisches Öl“ auf dem Etikett steht. Gute Öle haben eine umfangreiche Beschriftung, auf der auch vermerkt ist, wie und wo das Öl gewonnen wurde. Der Herkunftsort kann durchaus einen Unterschied machen. Es gibt beispielsweise unterschiedliche Lavendelsorten. Wildwachsender Lavendel, der in den Bergen wächst, hat einen höheren therapeutischen Nutzen als Lavendel, der auf großen Feldern am Meer angebaut wird.

Rezepte mit ätherischen Ölen

Lavendel-Fußbad gegen kalte Füße

Wer oft kalte Füße hat und deswegen abends schlecht einschlafen kann, für den ist ein Lavendel-Fußbad genau das Richtige.

Das brauchen Sie:

6-8 Tropfen rein pflanzliches Lavendelöl

10 ml Milch oder Sahne

Fußbadewanne oder Eimer

10 Liter Wasser

So wird's gemacht:

Das Lavendelöl in Milch oder Sahne einrühren. Das Fett braucht es als Emulgator. Ohne diesen würde sich das Öl nicht mit dem Wasser vermengen. Diese Mischung in 37 Grad warmes Wasser geben. Etwa zehn Minuten lang die Füße darin aufwärmen und entspannen.

Duftkomresse gegen Schlafstörungen

Lavendel beruhigt, wirkt entkrampfend und entspannend. So kommen Sie leichter in den Schlaf.

2-3 Tropfen Lavendelöl

Komresse oder Stofftaschentuch

So wird's gemacht:

Tropfen Sie das Lavendelöl auf eine Komresse oder ein Taschentuch. Atmen Sie die ätherischen Düfte nach dem Hinlegen ein. Geben Sie das ätherische Öl besser nicht direkt auf den Schlafanzug oder das Kopfkissen. Eine Komresse können Sie schneller zur Seite legen, falls es doch zu viel wird.

Erkältungsöl gegen Husten und Schnupfen

Diese Einreibung wirkt wohltuend bei Erkältungen, löst den Husten und beruhigt.

10 ml Mandel- oder Olivenöl

1 Tropfen Zitronenöl

2 Tropfen Thymianöl

1 Tropfen Lavendelöl

Wärmflasche

Alle Zutaten miteinander vermischen. Brust und Rücken damit einreiben. Eine Wärmflasche darauf legen.

Massageöl gegen Schmerzen

Bei Verspannungen der Muskulatur und chronischen Gelenkschmerzen verschafft dieses Massageöl Linderung. Es fördert die Durchblutung und sorgt für eine angenehme Wärme.

10 ml Johanniskrautöl
2 Tropfen Orangenöl
2 Tropfen Wintergrün
2 Tropfen Ingweröl

Vermischen Sie alle Zutaten in einem kleinen Glas. Reiben Sie sich dann die Hände etwas warm. Massieren Sie das Öl langsam auf den betroffenen Stellen ein, so, wie es Ihnen angenehm ist.

Osteoporose - Unterschätztes Risiko?

Unsere Knochen werden ständig auf- und wieder abgebaut, sie regenerieren sich quasi von selbst. Doch je älter wir werden, umso mehr nimmt diese Fähigkeit ab. Die Knochen werden porös, sie sind nicht mehr so stabil. Dann steigt das Risiko für Knochenbrüche. Doch mit den richtigen Tipps lässt sich das verhindern.

Etwa sechs Millionen Deutschen leiden an Osteoporose, schätzen Experten. Nicht immer wird die Erkrankung rechtzeitig erkannt, da sie zunächst keine Beschwerden macht. Oft zeigt sie sich erst nach einem oder mehreren Knochenbrüchen. Zu den Risikofaktoren für Osteoporose gehören das (weibliche) Geschlecht, das Alter, genetische Veranlagung und die Einnahme bestimmter Medikamente zum Beispiel Kortison.

Bewegen, bewegen, bewegen!

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wichtigsten Maßnahmen, um einer Osteoporose den Kampf anzusagen. Krafteinwirkung auf den Knochen fördert die Stärkung und verdichtet die Knochenstruktur. Auch kräftige Muskulatur hilft, die Knochen zu stärken. Daher ist es wichtig, regelmäßig Übungen zum Muskelaufbau zu machen. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen.

Die wichtigsten Tipps zur Sturzprophylaxe

Wer sich unsicher und wacklig fühlt, sollte sich nicht scheuen, einen Gehstock oder einen Rollator zu benutzen. Genauso wichtig ist gutes Schuhwerk, das sich fest schnüren lässt und nicht so leicht von den Füßen rutscht. Besonders unterschätzt werden oft auch Stolperfallen in den eigenen vier Wänden. Daher sollte man zum Beispiel auf kleine Teppiche oder Bettvorleger verzichten, wenn diese leicht ins Rutschen kommen können. Auch in der Wanne oder Dusche sollte man Anti-Rutschmatten verwenden. Benötigen sie eine Brille? Dann setzen Sie sie auch Zuhause auf! Bei schlechter Sicht kann man leicht etwas übersehen, das im Weg steht und darüber stolpern. Gleichgewichtstraining hilft außerdem, sich beim Gehen sicherer zu fühlen.

Tipp: Mit geschlossenen Augen so lange wie möglich auf einem Bein stehen, die Seiten wechseln. Sicherheitshalber sollte man anfangs etwas zum Festhalten in der Nähe haben. Das schult die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Schon nach nur wenigen Tagen wird der Trainingseffekt spürbar.

Schutz vor Knochenbrüchen dank Protektoren

Ein Sturz ist die größte Angst von Patienten mit Osteoporose. Hüftschutz-Gürtel oder Protektor-Hosen können vor einem Bruch zum Beispiel der Oberschenkelknochen oder des Beckens schützen. Rückenprotektoren helfen, Wirbelkörperbrüchen vorzubeugen. Die Protektoren sind in Reha-Fachgeschäften, Sanitätshäusern oder im Internet erhältlich. Mit einer Heilmittelverordnung des Arztes übernimmt die Krankenkasse die Kosten dafür.

Die richtige Ernährung

Für Osteoporose-Patienten ist neben gezielter Bewegung die Versorgung mit den richtigen Nährstoffen wichtig. Einer speziellen Kost bedarf es allerdings nicht.

Ernährungstipps vom Magdeburger Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner:

„Wer sich nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) richtet, macht nichts falsch. Man sollte sich gesund und ausgewogen ernähren, mit vielen frischen Zutaten auf dem Speiseplan. Wichtige Nährstoffe sind zum Beispiel Vitamin K, Vitamin C, Folsäure, Calcium, Magnesium oder Zink. Um sich ausreichend damit zu versorgen, sollten reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln sowie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag verzehrt werden. Milch und Milchprodukte gehören täglich auf den Tisch und ein- bis zweimal pro Woche wird eine Fischmahlzeit empfohlen. Fleisch, Wurst und Eier sollten nur in Maßen verzehrt werden. Milch, Joghurt und Käse sind hierzulande die Calciumquelle Nummer eins, sie sind für Knochen besonders wichtig. Ein Glas Milch enthält etwa 240 mg Calcium, ein Becher Joghurt etwa 170 mg und eine Scheibe Emmentaler Käse rund 400 mg. Auch das richtige Mineralwasser kann einen beträchtlichen Beitrag zur Calciumversorgung leisten. Allerdings kommt es darauf an, dass mindestens 150 mg Calcium pro Liter enthalten sind – das kann man auf dem Etikett überprüfen. Erst dann darf ein Mineralwasser als „calciumreich“ bezeichnet werden. Damit das Calcium auch in die Knochen gelangt, braucht der Körper Vitamin D. Es nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Die Zufuhr über die Ernährung reicht allerdings nicht aus. Deshalb lieber häufiger mal die Sonnenstrahlen an der frischen Luft genießen!

Krieg im Kopf: Hilfe gegen Schmerzattacken

Plötzlich auftretende, extrem starke oder aber auch ganz regelmäßig wiederkehrende Kopfschmerzen sind ein Fall für den Arzt. Er muss abklären, ob der Kopfschmerz infolge einer anderen Krankheit auftritt oder selbst eine Erkrankung ist. In Deutschland gibt es inzwischen eine Reihe zertifizierter Kopfschmerzzentren, an die sich Patienten mit chronischen Schmerzattacken auch direkt wenden können.

Nicole Schillinger muss hochkonzentriert bei der Arbeit sein. Schließlich arbeitet sie in Freiburg im Breisgau in einer Apotheke und berät hier Patienten. Morgens aber ist sie fast immer unausgeschlafen, denn in der Nacht, fast immer zur gleichen Zeit, überfällt sie ein unerträglicher Schmerz: „Er reißt mich aus dem Tiefschlaf, beginnt an einer Stelle über dem Auge zu bohren wie ein Messer, das im Kopf gedreht wird, und breitet sich dann über die ganze Gesichtshälfte aus“, erzählt sie. Auf einer Skala von eins bis zehn liege dieser Schmerz bei zehn. Er sei so unerträglich, dass es schon Momente gegeben habe, an denen sie am liebsten vom Balkon gesprungen wäre.

Ursache für Clusterkopfschmerz

Nicole Schillinger leidet unter sogenannten Clusterkopfschmerzen. Der Name „Cluster“ leitet sich aus dem Englischen ab, bedeutet „Bündel“ oder „Ballung“ und beschreibt damit anschaulich, wie die Schmerzen auftreten: geballt und heftig. Immer in Attacken, die sich über einen

Zeitraum von Wochen oder Monaten verteilen. Sie können dann für eine Weile verschwinden, kehren aber irgendwann mit ganzer Wucht zurück. Und das zumeist im Herbst und Frühjahr. Die Ursachen sind noch nicht hinreichend erforscht. Mediziner vermuten eine Störung im Hypothalamus, der Gehirnstruktur, die als Zeitgeber des Menschen gilt. Dort wird zum Beispiel der Tag-Nacht-Rhythmus gesteuert, was erklären würde, warum Clusterkopfschmerzen typischerweise zu festen Zeiten auftreten, meist in der Nacht.

Das Umfeld der Betroffenen, also Familie und Kollegen, können oft zunächst nicht glauben, dass ein Schmerz so überwältigend sein kann, dass jemand nicht mehr in der Lage ist, am Leben teilzunehmen, geschweige denn zu arbeiten. Erst durch die Öffentlichkeitsarbeit der bundesweit organisierten Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppen und weniger, spezialisierter Ärzte, wird diese Erkrankung allmählich bekannt und ernst genommen. Die Behandlung aber lässt noch immer zu wünschen übrig. Mathias Mannhardt lebt in Eisenach und musste seinen ursprünglichen Beruf als Qualitätsprüfer in der Metallindustrie wegen seiner Kopfschmerzattacken aufgeben. Bei ihm kommen sie inzwischen sogar täglich. Als es vor etwa zehn Jahren begann, ging er zunächst zu seiner Hausärztin. Die schickte ihn zum Neurologen, der ihm riet, er solle die stärksten Kopfschmerzmittel nehmen, die es in der Apotheke gibt. „Also habe ich mir frei verkäufliche Schmerzmittel gekauft. Bis zu 15 Tabletten hab ich pro Tag genommen. Aber es half kaum“, erinnert sich der Thüringer.

Hilfe für Patienten mit Clusterkopfschmerz

„In Bezug auf die Schmerztherapie ist Deutschland noch ein Entwicklungsland“, meint Prof. Hartmut Göbel, Gründer des weltweit ersten Clusterkopfschmerz-Kompetenzzentrums in Kiel. „Die medizinische Ausbildung über Kopfschmerz ist mangelhaft und müsste dringend reformiert werden“, fordert er. Zwar hätten sich inzwischen noch andere neurologische Kliniken auf Kopfschmerz spezialisiert, aber man könne sie noch an zwei Händen abzählen.

Eine der Kliniken ist das Mitteldeutsche Kopfschmerzzentrum in Jena. Als Mathias Mannhardt das entdeckte, dort anrief und seine Schmerzen schilderte, wollte man ihn direkt einbestellen. „So was kannte ich gar nicht. Normalerweise wartet man bei einem Spezialisten mehrere Monate, bis man einen Termin bekommt“, schildert er seine Verwunderung. Dr. Peter Storch, der das Mitteldeutsche Kopfschmerzzentrum leitet, erklärt, warum Patienten zeitnah kommen sollten: „Patienten mit Clusterkopfschmerz können sich bei uns noch am gleichen, spätestens am übernächsten Tag vorstellen, denn bei dieser Art Kopfschmerz kommt die Episode schnell... Mitunter kann es passieren, dass man beim Facharzt einen Termin bekommt, wenn die Episode schon wieder vorbei ist.“ Deshalb mache es Sinn, sich direkt an ein Kopfschmerzzentrum zu wenden. Das rät er auch jenen Betroffenen, die in Gegenden wohnen, in denen es überhaupt keinen niedergelassenen Neurologen oder Schmerztherapeuten gibt. Mathias Mannhardt erhält konzentrierten Sauerstoff zur Linderung seiner Attacken und kann an einer klinischen Studie teilnehmen. Dabei erhält er ein Präparat, das wirkt, bevor der Schmerz eintritt und das zur Behandlung von Migräne bereits getestet wurde.

Migräne: Ohne Medikamente Schmerzen lindern

Denn auch die Migräne verursacht quälende Schmerzen: Der Kopf pocht und pulsiert, manche Betroffene schildern einen Schmerz, der sich anfühlt, als würde ihr Kopf in einen Schraubstock eingespannt. Und dann kommen noch Begleitscheinungen wie Schwindel und Übelkeit hinzu.

Diese Art der Kopfschmerzerkrankung betrifft vor allem Frauen. „Wir vermuten, das Hormone dafür die Auslöser sind“, erklärt Dr. Peter Storch vom Mitteldeutsche Kopfschmerzzentrum in Jena. „Es gibt einige Hinweise darauf: Bei Eintritt der Wechseljahre wird Migräne seltener. Bei Kindern bis zur Pubertät ist Migräne unter Jungen und Mädchen gleich verteilt. Danach aber sind die jungen Frauen stärker betroffen“, so der Experte.

Im Vergleich zu Clusterkopfschmerz ist Migräne viel häufiger. Sie ist auch bekannter und wird daher eher als ernsthafte Erkrankung akzeptiert. Wie sie behandelt wird, beschreibt Dr. Peter Storch so: „Wir nennen es einen multimodalen Ansatz. Zunächst stellen wir eine Reihe von Diagnosen, mit Hilfe von MRT und Ultraschall, führen neurologische Untersuchungen durch, wie das Abklopfen von Reflexen. Damit schließen wir aus, dass es sich um eine andere Erkrankung im Hirnbereich handelt. Danach arbeiten Neurologen, Schmerztherapeuten und Psychologen eng zusammen. Die Patienten erlernen eine Reihe von Entspannungstechniken, machen Physiotherapie, Ausdauersport, Psychotherapie. Denn Migräne kann durch nichtmedikamentöse Verfahren, durch Entspannung sehr wohl gelindert werden.“

Kontakt:

Hier finden Sie die deutschen Kopfschmerz-Kompetenzzentren und Ansprechpartner für Clusterkopfschmerz in ihrer Region: <https://www.clusterkopf.de/content/hilfe/kompetenz-zentren/>

„Hauptsache Gesund“-Journal

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

Gäste im Studio:

Dr. Michael Maiwald, Institut für therapeutische Medizin am Sana Klinikum Leipziger Land

Jasmin Hammer, Aromatherapeutin, Leipzig

Dr. Peter Storch, Mitteldeutsche Kopfschmerzzentrum, Jena

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 19.10.2017:

Karpaltunnel: Hand in Bedrängnis; Heimliche Krankmacher; Gesunder Käse