



Gangstörungen: Wenn der Körper aus dem Takt gerät

Ein junger Mensch legt innerhalb von 2,5 Sekunden ungefähr einen Meter zurück. Im Alter reduziert sich diese Geschwindigkeit auf 1,5 Sekunden pro Meter. Das ist normal. Doch bewegt sich ein Mensch deutlich langsamer, könnte es sich um eine krankhaft bedingte Gangstörung handeln. Dabei kann ein veränderter Gang manchmal sogar das erste Anzeichen dafür sein, dass überhaupt eine Krankheit vorliegt.

Gangstörungen als Krankheitssymptom

Veränderte Gangmuster können entweder orthopädisch oder neurologisch bedingt sein. Wenn die Hüfte schief steht, kann es zum Hinken kommen. Wenn der Fuß nicht richtig abrollt, kann ein Fersensporn die Ursache sein. Viel schwieriger aber sind nervlich bedingte Gangstörungen zu diagnostizieren. Dabei sind diese gerade im Alter sehr häufig. Jeder dritte 70-Jährige und mehr als die Hälfte aller 80-Jährigen haben einen veränderten Gang. Angehörige von Patienten, die an Demenz leiden, berichten oft, dass sich zuerst der Gang der betroffenen Person verändert hat.

Dagegen kann ein breitbeiniger, schlaffer Gang seine Ursache in einer Diabeteserkrankung oder einem Vitamin B12-Mangel haben. Im weiteren Verlauf verändert sich der Gang zu einem sogenannten Storchen- oder Steppergang. Schlaganfallpatienten haben oft ein federndes, staksiges Gangmuster. Ein torkelnder, unsicherer Gang kann wiederum auf einen Altershirndruck oder eine Unverträglichkeit von Medikamenten hindeuten. Und Parkinson-Patienten laufen typischerweise kleinschrittig und schlurfend.

Teufelskreis Gangstörung

Wer sich – egal, aus welchem Grund – nicht gut bewegen kann, der ist unsicher und hat Angst davor, zu stürzen. Daher ziehen sich Menschen mit Gangstörungen oft zurück, gehen kaum noch aus dem Haus und werden dadurch immer immobiler. Dieser soziale Rückzug ist oft auch mit einer Verkümmern anderer Sinne verbunden. Ärzte haben herausgefunden, dass sich damit auch das sogenannte Mortalitätsrisiko erhöht, das heißt, die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Betroffenen eher sterben.

Altershirndruck – eine heilbare Bewegungsstörung

Wie ein Betrunkener lief Dieter Thonfeld durch seine am Berg gelegene Siedlung im thüringischen Schmölln: unsicher und leicht nach vorn gekrümmt. Ab und an stürzte er sogar. Das war für den 78-Jährigen nicht nur peinlich, sondern auch gefährlich. Immer hatte er Angst, dass er sich womöglich noch etwas brechen würde. Zunächst vermuteten die Ärzte eine beginnende Parkinsonerkrankung, doch da er seine Frau jahrelang gepflegt hatte, die an Parkinson erkrankt war, wusste er genau, dass seine Symptome nicht dazu passen. Erst durch einen weiteren Test

kamen die Ärzte auf die richtige Spur. Sie punktierten ihn und nahmen rund 30 Milliliter Nervenwasser aus seinem Rückenmark. Schlagartig wurden seine Bewegungsstörungen besser. Für die Ärzte war damit klar: Dieter Thonfeld litt unter einer Hirnerkrankung, die Ärzte „Altershirndruck“ nennen.

Dabei wird zu viel Hirnwasser produziert und kann nicht abgeführt werden. Die prall gefüllten Hirnkammern drücken auf das Hirngewebe und dieser Druck führt dazu, dass es zu Bewegungsstörungen, Inkontinenz und auch Gedächtnisverlust kommt. Eine Operation, in der mittels eines Ventils das überschüssige Nervenwasser reguliert und in den Bauchraum geführt wird, sorgt bei den betroffenen Patienten für eine schnelle Besserung ihrer Symptome.

So auch bei Dieter Thonfeld. Der ehemalige Bergarbeiter kann nun wieder ohne zu schwanken oder gar zu stürzen unterwegs sein und hat seinen Alltag wieder fest im Griff.

Parkinson mit Sport aufhalten?

Der englische Neurologe James Parkinson hatte schon vor ca. 200 Jahren typische Gangstörungen verbunden mit einem Zittern beschrieben. Nach ihm wurde die Krankheit benannt, deren Ursache eine neurologische Bewegungsstörung ist. Beim Morbus Parkinson kommt es zu einer fortschreitenden Zerstörung von Zellen durch einen Mangel an Dopamin. Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn, der zur Steuerung der Bewegungskoordination gebraucht wird. Bis heute gilt Parkinson als nicht heilbar. Durch Medikamente kann man jedoch das Fortschreiten der Erkrankung verzögern.

Eine Studie der Radboud-Universität Nijmegen sucht daher unter der Leitung des Neurologen Prof. Bas Bloem nach alternativen Therapiemöglichkeiten. Dabei wird untersucht, ob der Verlauf der Krankheit durch Sport aufgehalten werden kann. Erste Ergebnisse zeigen positive Effekte. Sport könnte also perspektivisch eine wesentliche Rolle in der Therapie von Parkinson spielen.

Die „ParkinSong Revue“

Sport, Bewegung und Musik machen Spaß und kurbeln die Dopaminproduktion an. Das wiederum steigert die Leistungsfähigkeit und gemeinsam mit anderen Botenstoffen das Glücksgefühl. Darauf zielt eine ganz besondere musikalische Revue aus Leipzig, namens „ParkinSong“, an. Die Idee stammt von Thomas Hertel, einem Komponisten und Musiker, der sich als Leiter der Schauspielmusik am Staatsschauspiel Dresden Anfang der 1970er-Jahre einen Namen gemacht hat und dafür mit zahlreiche Preise und Auszeichnungen bedacht wurde. Später erhielt er verschiedene Lehraufträge, unter anderem in Basel, Bochum, Hamburg und München.

Thomas Hertel wohnt heute in Leipzig. 2013 erhielt er die Diagnose Parkinson. In Gedichten, Liedern und Texten begann er, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Aus diesem Material entstand das Bühnenstück „ParkinSong-Revue“, ein Stück für Parkinson-Erkrankte und Schauspieler. Gefördert wird das Projekt durch die Techniker Krankenkasse.

Nelken, Zimt, Kardamom: Die Heilkraft der Gewürze

Was wäre der Winter ohne die verführerischen Düfte von Zimt, Nelken und Kardamom? Diese klassischen Gewürze bereichern nicht nur die Küche, sie haben auch einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit: Sie stärken die Immunabwehr, wirken gegen Infektionen und können Magen und Darm besänftigen.

Zimt – wohltuend in der kalten Jahreszeit

Würzig, herb und etwas süß, das ist das einzigartige Aroma von Zimt. Er zählt zu den ältesten Gewürzen. Nicht nur sein Duft, sondern auch seine Heilwirkung wird seit jeher geschätzt. Es gibt zwei verschiedene Sorten Zimt: „Der Unterschied ist ganz klassisch zu erkennen in der Farbe. Ein Ceylon Zimt ist deutlich heller und der Cassia ist deutlich dunkler. Auch diese dunklere Farbe ist ein Zeichen dafür, dass er aromatischer, würziger ist. Der Ceylon Zimt ist deutlich milder im Geschmack“, weiß Gewürzexpertin Sigrun Böhme. Und es ist auch der Ceylon-Zimt, der in der Heilmedizin verwendet wird, egal, ob als Pulver, Stange oder Zimtblüte. Der Grund dafür ist, dass im Ceylon-Zimt kein Cumarin enthalten ist. Der Stoff kann in höheren Dosen schädigend für die Leber sein. Bei regelmäßigem Verzehr lautet die Empfehlung nicht mehr als einen Teelöffel pro Tag. Zimt hilft vor allem bei Verdauungsbeschwerden. Seine ätherischen Öle wirken schmerzstillend, antibakteriell und krampflösend.

Und Zimt kann auch Beschwerden in den Wechseljahren und bei Harnwegsinfektionen lindern. Außerdem soll er den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken. Doch schon allein das Aroma wirkt wahre Wunder: „Der Geruch des Zimtes schafft eine Wohlfühlatmosfera, die wir gerade in der dunklen Jahreszeit benötigen, um einen Lichtmangel auszugleichen. Dieser Duft hellt unsere Gemüter auf und lässt uns lächeln“, schwärmt Sigrun Böhme. Wenn Zimt kühl, trocken und dunkel gelagert wird, dann hat man lange Freude an seinem Aroma und seiner Heilwirkung.

Gewürz-Tipps von Ernährungsberaterin und Diätassistentin Nicole Lins

Gewürznelken gegen Entzündungen: Gewürznelken stammen von den sogenannten, zu Indonesien gehörenden Gewürzinseln im Pazifik und galten deshalb früher als besonders kostbar und exotisch. Ihr Name leitet sich ursprünglich ab vom Wort „Nagel“, da die Blütenknospen kleinen Nägeln ähneln. Sie verfärben sich beim Trocknen braun. Im Orient gehören sie zu den traditionellen Küchengewürzen.

Gewürznelken enthalten reichlich ätherische Öle, die das Wachstum von Viren, Bakterien und Pilzen hemmen können. Bereits im Altertum kannte man Gewürznelken als Hausmittel bei Zahnschmerzen. Sie wurden direkt aufs Zahnfleisch aufgetragen. Man hat in Studien herausgefunden, dass sie schmerzstillend und entzündungshemmend wirken und außerdem leicht betäuben. Auch bei entzündetem Zahnfleisch kann eine Gurgellösung aus Nelkenöl und Wasser Linderung verschaffen. Achtung: Da das Öl die Schleimhäute reizen kann, sollte man es nur sehr sparsam einsetzen.

Anis bei Verdauungsproblemen: Anis wird hauptsächlich in der Türkei und in China angebaut. Ein Tee aus Sternanis-Samen ist ein wahres Allheilmittel: Er kann Husten lindern und sorgt für eine gute Verdauung. Dafür ein bis zwei Teelöffel Anis mit einer Tasse heißem Wasser eine Viertelstunde ziehen lassen, dann abseihen. Anis lindert zudem Sodbrennen und Mundgeruch.

Muskat gegen Übelkeit: Das Gewürz ist ein Klassiker in der Bäckerei, wird aber auch bei vielen herzhaften Gerichten eingesetzt. Die Muskatnuss ist der Samen des Muskatbaums. Dabei muss die Schale recht aufwendig entfernt werden. Als Antibrechmittel wird Muskat gegen Reiseübelkeit eingesetzt. In der Homöopathie wird es als Heilmittel gegen Nervosität verwendet.

Kardamom bei Atemwegserkrankungen: Kardamom zählt zu den Ingwergewächsen und wird hauptsächlich in der asiatischen und arabischen Küche verwendet. Wie Zimt hat auch Kardamom einen hohen Anteil ätherischer Öle. Ein wichtiger Inhaltsstoff des Kardamomöls ist Cineol, das auch in Eukalyptus vorkommt. Es wirkt stark antibakteriell und schleimlösend und hilft deshalb bei Problemen der Atemwege. Außerdem blockiert der im Kardamom enthaltene Wirkstoff Gingerol einen Rezeptor im Magen-Darm-Trakt, der Brechreiz auslöst. Kardamom kann deshalb die Verdauung unterstützen und gegen Übelkeit helfen.

Gewürze-Rezepte für kalte Wintertage

Gewürztee

Man kann die Gewürze nicht nur zum Kochen oder Backen verwenden, sondern auch als Gewürztee. Und den kann man selbst zubereiten. So einfach geht's:

Zutaten für 4 Portionen:

6 Tassen Wasser
4 Tassen Milch
6 grüne Kardamom-Kapseln,
4 Nelken
1 EL Fenchelsamen
1 TL Anis
1 Stange Zimt
½ TL Ingwer, frisch, feingehackt
4 EL schwarzer Tee
Honig nach Belieben

Zubereitung: Kardamom, Nelken, Zimtstange, Anis, Ingwer und Fenchelsamen mit etwa zwei Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei geringer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Zwei Tassen Milch zugeben und fünf Minuten weiter köcheln. Schwarzen Tee zugeben, kurz aufkochen und drei Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und nach Belieben mit Honig süßen.

Gewürzkuchen vom Blech

Zutaten:

200 g Halbfettbutter
180 g Zucker
4 Eier
125 ml Milch (1,5% Fett)
250 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
5 TL Gewürzkuchengewürz (oder 3 TL Zimt, 1 TL Orangenschale, 1/2 TL Anis, ½ TL Koriander, ½ TL Piment, ½ TL Kardamom)
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung: Butter, Zucker und Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Vanillezucker und Gewürzkuchengewürz mischen und dazugeben und alles miteinander verrühren. Anschließend die Milch dazu gießen, verrühren und den Teig auf einem Blech gleichmäßig verteilen. Im Ofen bei 180 Grad Umluft 25 Minuten backen. Herausnehmen und noch warm in 3 mal 3 Zentimeter große Quadrate schneiden. Eventuell verzieren. Wer möchte, kann auch Apfelspalten od. Kirschen auf den Kuchen verteilen.

Würziger Apfelpunsch

Zutaten:

1 Liter Apfelsaft naturtrüb
1 Liter Wasser
100 g getrocknete Apfelringe, in Stücke geschnitten
Punschgewürz (3 Zimtstangen; 3-4 Sternanis; Orangenschale von 1 Bio Orange, getrocknet; 1 EL Nelken, 1 TL Kardamomsamen)

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander mischen, erhitzen und durchziehen lassen!

Brennen, Schmerzen, Fieber: Hilfe bei Blasenentzündung

Einmal im Jahr erwischt es fast jede dritte Frau, manche leidet auch alle zwei bis drei Monate unter einer Blasenentzündung. Standardmäßig wurde diese Erkrankung bislang mit einem Antibiotikum behandelt. Doch vor kurzem wurden die Leitlinien zur Behandlung der sogenannten „Cystitis“ geändert. Nun heißt es: Zuerst Alternativen wie pflanzliche Mittel prüfen und nur im äußersten Notfall Antibiotika einnehmen.

Die Symptome einer Blasenentzündung sind eindeutig: Bei jedem Toilettengang brennt es, manchmal kommt es fast zu unerträglichen Schmerzen im Blasenbereich. Hinzu kommt, dass Betroffene unter ständigem Harndrang leiden. Gehen sie dann auf Toilette, tröpfelt es aber nur. Manchmal ist der Urin auch blutig, in schweren Fällen wird eine Cystitis sogar von Fieber begleitet.

Wie entsteht eine Blasenentzündung?

Männer sind von Blasenentzündungen wesentlich seltener betroffen als Frauen. Das hat anatomische Gründe: Die Harnröhre von Frauen ist mit einer Länge von 2,5 bis vier Zentimetern wesentlich kürzer als die von Männern, die zwischen 17 und 20 Zentimeter lang ist. Zudem liegen Harnröhre und Darmausgang bei Frauen sehr nah beieinander, wodurch Bakterien viel schneller in die Blase gelangen können als bei Männern.

Blasenentzündungen werden meist von Bakterien hervorgerufen, insbesondere von Stämmen des Darmbakteriums *Escherichia coli*. Sie sorgen dafür, dass die Blase anschwillt, und können Blutungen hervorrufen. Im Extremfall kommt es zu Geschwüren im Bereich der Blaseschleimhaut. Vor allem in den Wechseljahren steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Cystitis. Grund dafür ist der veränderte Hormonhaushalt.

Gefahrenquelle Unterkühlung

Kälte bewirkt eine Verkrampfung und damit eine zu geringe Durchblutung des Gewebes. Davon sind auch die Antikörper in der Schleimhaut der Blasenwand betroffen. Sie ziehen sich durch die Kälte zurück. Weil damit die Abwehr ausgeschaltet ist, können sich Darmbakterien über die Harnröhre jetzt ungehindert ausbreiten.

Therapie bei Blasenentzündung

Sehr oft verschreiben Urologen und Frauenärzte ein Antibiotikum, das die Entzündung innerhalb weniger Tage stoppt. Da aber immer mehr Menschen Resistenzen entwickeln, wird die Gabe von Antibiotika zunehmend kritisch gesehen. Hinzu kommt, dass Antibiotika im Darm, in der Harnröhre und an der Blasenwand nicht nur die krankmachenden, sondern auch die gesunden Bakterien abtöten. Dieses Ungleichgewicht führt im Körper auch dazu, dass viele Patienten nach der Einnahme von Antibiotika bald wieder unter einer Blasenentzündung leiden, denn nach einer Antibiotikatherapie muss sich das Bakteriengleichgewicht im Körper erst wieder neu einstellen. Kommt es innerhalb dieser Regenerationszeit zu einem neuerlichen Befall, beginnen wieder die Probleme beim Wasserlassen. Um den Teufelskreis zu durchbrechen, empfehlen Urologen, Frauenärzten und Hausärzte bei leichten Verläufen erst einmal abzuwarten. Viele Blasenentzündungen heilen ohne Medikamente von selbst wieder aus.

Eine Impfung gegen Blasenentzündung

Frauen, die mehrmals im Jahr unter einer Blasenentzündung leiden, kann möglicherweise eine Impfung helfen, bei der inaktive Keime intramuskulär injiziert werden. Die Impfung ist allerdings ein sogenanntes IGeL-Angebot, muss also von den Betroffenen selber bezahlt werden. In einigen Fällen erstattet auch die Krankenkasse die Kosten, weshalb Nachfragen in jedem Fall sinnvoll ist.

Nach einer Grundimmunisierung sollte die Impfung jährlich wiederholen. Die Grundimmunisierung besteht aus drei Spritzen, die im Abstand von ein bis zwei Wochen gegeben werden. Achtung: Nicht jede Frau erwirbt dadurch einen ausreichenden Schutz. Den Herstellern zufolge wirkt die Impfung bei 60 bis 89 Prozent aller betroffenen Frauen.

So beugen Sie Blasenentzündungen vor

Ernähren Sie sich ausgewogen. Verwenden Sie die Kräuter, die als Kombinationspräparat in der Apotheke gegen eine Cystitis angeboten werden, auch beim Kochen, nämlich Rosmarin, Liebstöckel, Kapuzinerkresse, Meerrettich und Tausendgüldenkraut.

Regelmäßige Saunagänge stärken das Immunsystem. Das macht es den Erregern schwer.

Gehen Sie nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette. Sie spülen damit Keime, die möglicherweise in die Blase gelangt sind, sofort wieder aus.

Eine sogenannte Instillationstherapie kann helfen. Dabei werden flüssige Medikamente (Chondroitinsulfat) mit Hilfe eines Katheders in die Blase eingebracht. Sie sollen die obere Schicht der Harnblase "reparieren". Besprechen Sie die Therapie vorher mit Ihrem Urologen!

Hausmittel gegen Blasenentzündung

Warme Sitzbäder entspannen die Muskulatur und bewirken eine bessere Durchblutung des Gewebes.

Ruhe hilft, denn Entspannung stärkt das Immunsystem, während Stress die guten Bakterien schwächt.

Trinken Sie, denn eine hohe Flüssigkeitszufuhr wirkt reinigend auf die Blase und schwemmt die Bakterien aus dem Körper. Richtwert: Alle 20 Minuten ein großes Glas (ca. 0,3 Liter) trinken.

Hilft Cranberry-Saft?

Jahrelang haben Mediziner betroffenen Frauen Cranberrysaft gegen Blasenentzündungen empfohlen. Cranberrys enthalten sogenannte Proanthocyanidine, die die Besiedlung von Zellkulturen an der Blasenwand hemmen sollen. Allerdings konnte dieser Effekt bislang nur im Reagenzglas nachgewiesen werden. Ein Beweis für die tatsächliche Wirksamkeit von Cranberrys im menschlichen Körper, fehlt dagegen noch. Trotzdem scheinen manche Frauen davon zu profitieren. Darum sollten Betroffene Cranberrysaft ruhig ausprobieren; schaden kann er jedenfalls nicht.

„Hauptsache Gesund“-Journal

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

Gäste im Studio:

Dr. Alexander Reinshagen, Facharzt für Neurologie, Sana Kliniken Leipziger Land

Nicole Lins, Ernährungsexpertin, Magdeburg

Dr. Oliver Sinnreich, Facharzt für Urologie, Leipzig

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 11.01.2018:

20 Jahre "Hauptsache gesund": Medizin, gestern, heute und morgen