



## **Schonen oder Bewegen?**

**„Ab in die Falle“, heißt es so schön umgangssprachlich, wenn der Weg ins Bett gemeint ist. Doch das Bett kann wirklich eine Falle sein. Denn wer sich mit Erkrankungen oder nach einem Knochenbruch zu lange ins Bett legt, dem fällt es schwer, wieder auf die Beine zu kommen.**

Ein Fußballer mit einem frisch gebrochenen Fuß kann nach ein paar Tagen schon wieder joggen? Ein Schlaganfallpatient mit Lähmungserscheinungen kann wieder ganz normal laufen? Klingt nach Hokusfokus? Keineswegs. In der modernen Rehamedizin können mit einem sogenannten Antigravitations-Laufband die Gesetze der Schwerkraft ausgesetzt werden. Der Patient steigt über einem Laufband in eine spezielle Kammer aus Kunststoff. Diese kann mit Überdruck das Körpergewicht des Patienten um bis zu 80 Prozent entlasten. Ganz normales Laufen wie auf einem Wolkenteppich wird möglich, trotz körperlicher Einschränkungen.

## **Muskulatur schrumpft schnell**

Das Laufband ist nur eine Entwicklung von vielen, die heute ermöglichen, dass sich Patienten nach einem Unfall oder einer Erkrankung viel früher wieder bewegen können. Und das ist gut so. Denn viele Studien zeigen: langes Liegen schadet dem Körper. Nach zehn Tagen Bettruhe ist ein Drittel der Muskulatur weg. Alles schrumpft, wenn es ruht. Selbst die Leistung des Herzens. Riet man früher beispielsweise Patienten mit einer Herzschwäche zur Schonung, weiß man heute: zu viel Schonung ist Gift: „Das Ins-Bett-Liegen führt dazu, dass die Patienten noch mehr Muskelmasse verlieren. Und wenn wir sie dann wieder auf ihre Beine stellen wollen, dann sind sie noch schwächer als vorher. Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm unter ärztlicher Begleitung führt zur Verbesserung der Fitness, sie sind leistungsfähiger und kommen weniger häufig ins Krankenhaus“, erklärt Prof. Axel Linke, Ärztlicher Direktor am Herzzentrum Dresden bei Hauptsache Gesund.

## **Bewegung verhindert Infektionen**

So schnell wie möglich wieder auf die Beine zu kommen, ist jedoch nicht nur für Knochen, Muskeln und Herz wichtig. Auch die Lunge profitiert davon. Denn im Liegen kann man nur ganz schlecht durchatmen. Wenn einige Areale in der Lunge nicht gut belüftet werden, steht das System. Und wie immer, wenn es steht, wird man anfällig für Infektionen, Lungenentzündungen oder Thrombose. Deswegen tun Ärzte und Pfleger heute alles, um selbst Hochbetagte nach einer Operation mit einem künstlichen Hüftgelenk

wieder schnellstmöglich zu aktivieren. Sogar Koma-Patienten auf der Intensivstation können mit dem Bettfahrrad mobilisiert werden.

### **Nicht übertreiben**

Und auch bei kleineren Wehwehchen, die man zu Hause auskuriert, gilt die Devise: Bewegen ist oft besser als Schonen. Denn vom Nichtstun wird nichts besser. Übertreiben sollte man es dabei freilich nicht. „Hat man eine akute Prellung, eine frische Entzündung oder eine gerade verheilte Narbe, dann ist Schonung sicherlich angebracht. Ansonsten ist Bewegung super, nur nicht immobil werden“, empfiehlt auch die Leipziger Pilates- und Faszientrainerin Kristina Dietrich. Sinnvoll ist es in jedem Falle mit dem Arzt oder Physiotherapeuten zu besprechen, wieviel Belastung möglich ist. Eines können die Ärzte jedoch nicht abnehmen: Bewegen muss sich jeder selbst.

### **Übungen von Kopf bis Fuß**

Empfohlen von Kristina Dietrich, Pilates- und Faszientrainerin aus Leipzig

**Schultern:** Wer eine verspannte Schulter-Nacken-Muskulatur hat, sollte eine Übung zur Lockerung machen. Beispiel: Schultern mit dem Einatmen bis zu den Ohren ziehen und mit dem Ausatmen senken. Das hilft den großen Kapuzenmuskel im Nacken zu entspannen und die Stresskette zu durchbrechen. Diese Übung können Sie mehrfach täglich etwa zehn Mal wiederholen.

**Rücken:** Um langfristig schmerzfrei im Rücken zu werden, muss man seine tiefe Bauchmuskulatur stärken. Denn diese stützt die Wirbelsäule. Dazu auf den Rücken legen, ein flaches Kissen unter das Gesäß schieben und die Beine anheben. Die Bauchmuskulatur Richtung Kissen anspannen. Wer kann, abwechselnd ein Bein nach vorn ausstrecken.

**Knie:** Ein schmerzendes Gelenk braucht eine starke Muskulatur, die es stabilisiert. Bei Knieschmerzen beispielsweise auf den Rücken legen, ein Theraband mit beiden Händen fassen, Knie beugen und den Fuß einhängen. Gegen den Widerstand des Bandes das Knie langsam strecken und beugen. Bis an den Schmerz heran, nie in den Schmerz hinein arbeiten.

**Füße:** Unsere Füße stecken oft den ganzen Tag in festem Schuhwerk. Gönnen Sie Ihren Füßen eine kleine Auszeit und mobilisieren Sie das Gewebe um die Plantarfaszie. Dazu mehrfach vom großen Zeh bis zur Ferse über eine kleine Faszienrolle oder einen Besenstil rollen. Die Massage sorgt für eine bessere Durchblutung und dehnt gleichzeitig.

### **So tapen Sie richtig**

Es gibt unterschiedliche Arten von Tapeverbänden. Sie helfen entweder, ein Gelenk zu schonen oder sie verbessern die Beweglichkeit. Tapes sollte man niemals um eine Extremität rundherum kleben, da es sonst durch die Abschnürung zu Durchblutungsstörungen kommen kann. Am besten lässt man sich von einem Physiotherapeuten zeigen, wie genau ein Tape geklebt werden muss.

**Sporttapes:** Die weißen Tapes sind fest und nicht dehnbar. Sie fixieren ein Gelenk, schränken seine Bewegung ein und schonen es. Sie werden beispielsweise angelegt, um empfindliche Stellen oder ein Sprunggelenk zu stabilisieren.

**Elastische Tapes:** Die auffällig bunten Tapes sind eine Art hochelastisches Pflaster und machen jede Bewegung des Körpers mit. Sie stützen ein Gelenk ohne die Beweglichkeit einzuschränken und lindern Verspannungen und Schmerzen.

## **Gürtelrose – was bringt die neue Impfung?**

Unter dem harmlos klingenden Begriff „Gürtelrose“ verbirgt sich eine ernstzunehmende Krankheit, die bei vielen Betroffenen langwierige Nervenschmerzen auslösen kann. Ein neuer Impfstoff, der seit 2018 zugelassen ist, bietet einen über 90-prozentigen Schutz.

## **Gürtelrose – eine Folge von Windpocken**

Die Gürtelrose wird durch die Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus ausgelöst. Bei der Erstinfektion verursachen diese Viren Windpocken. Danach bleiben die Viren latent im Rückenmark und können Jahrzehnte später eine Gürtelrose auslösen. In der älteren Bevölkerungsgruppe über 50 Jahre trage fast jeder Deutsche die Viren in sich. Die Durchseuchung liege bei annähernd 100 Prozent, sagt die Leipziger Dermatologin Dr. Marion Krakor.

## **Häufigkeit und Symptome**

Jeder fünfte Erwachsene über 50 Jahren entwickelt mindestens einmal in seinem Leben eine Gürtelrose. Sie tritt vor allem bei älteren Patienten auf oder dann, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Die Gürtelrose äußert sich meist als ein schmerzhafter, juckender Hautausschlag auf einer Körperseite. Anders als der Name es vermuten lässt, tritt er aber nicht nur am Rumpf auf, sondern kann auch an Armen, Beinen und im Gesicht erscheinen. In der Regel bleibt der Ausschlag zwischen zwei und vier Wochen bestehen.

Die Gürtelrose sollte am besten innerhalb der ersten 36 Stunden mit einem virushemmenden Mittel behandelt werden, sonst besteht die Gefahr, dass sie chronisch verläuft.

## **Komplikationen bei Gürtelrose – die Post-Zoster-Neuralgie**

Das ist bei bis zu einem Drittel aller Gürtelrose-Patienten der Fall. Sie klagen auch nach Abklingen des Ausschlags noch über starke Schmerzen und Beschwerden, die Monate, ja sogar Jahre andauern können. Die sogenannte Post-Zoster-Neuralgie muss dann häufig von einem Neurologen aufwändig behandelt werden.

## **Neue Impfung gegen Gürtelrose**

Seit vergangenem Jahr gibt es einen neuen hochwirksamen Impfstoff gegen das Herpes-Zoster-Virus. Er kombiniert ein Virus-Antigen mit einem Wirkstoffverstärker und bietet ersten Studien zufolge einen über 90-prozentigen Schutz vor einer Gürtelrose. Der neue Impfstoff ist damit deutlich wirksamer als die seit 2013 erhältliche Impfung mit einem Lebendimpfstoff, die im Schnitt nur jeden zweiten Patienten schützte.

Seit Dezember ist die neue Herpes-Zoster-Impfung nun von der Ständigen Impfkommision offiziell empfohlen, sie gehört damit jedoch nicht automatisch zu den Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Die Kosten von rund 300 Euro für die beiden notwendigen Impfungen müssen die Patienten daher noch meist selbst zahlen. Einige

Kassen übernehmen die Kosten nach Einzelfallprüfung, daher lohnt sich ein Nachfragen bei der zuständigen Krankenkasse!

### **Wer sollte sich impfen lassen?**

Experten empfehlen die neue Impfung vor allem für ältere Menschen oder Menschen mit einem schwachen Immunsystem oder solche, die immunschwächende Medikamente nehmen müssen.

### **Herpes simplex – was hilft?**

Ebenso verbreitet wie das Herpes Zoster-Virus ist das Herpes Simplex-Virus – über 90 Prozent aller Menschen tragen es in sich. Bei einigen verursacht es in unregelmäßigen Abständen unschöne Ausbrüche an der Lippe.

Dagegen gibt es in den Apotheken und Drogerien allerlei Hilfsmittel zu kaufen. Leider helfen die meisten nur mit Einschränkungen gut, sagt die Hautärztin Dr. Marion Krakor aus Leipzig.

**Virostatische Salben:** Zovirax oder Aciclovir aufzutragen, bringt nur dann etwas, wenn man es bei den allerersten Anzeichen tut. Dann kann der Ausbruch etwas abgemildert werden. Sind die Bläschen schon zu sehen, bringt die Salbe nichts mehr.

**Lippen-Patches:** Kleine, runde, durchsichtige Aufkleber sollen den Herpes luftdicht verschließen und den Heilungsprozess beschleunigen. Nach Ansicht der Hautärztin sind die Aufkleber nicht sehr hilfreich. Vielmehr bestehe die Gefahr, die betroffene Region beim Abziehen der Patches weiter zu verletzen.

**Hitze-Stifte:** Sie werden an die betroffene Region gehalten und erzeugen dort große Wärme. Diese kann nach Einschätzung von Dr. Krakor die Ausschüttung von Histamin und Abbauenzymen beeinflussen und somit die Entzündungsreaktionen dämpfen.

**Kälte-Behandlung:** Einen Eiswürfel an die betroffene Stelle halten. Da die Viren kälteempfindlich sind, geht die Expertin auch hier von einer gewissen Wirkung aus.

**Immunstärkende Behandlung:** Auch mit der Injektion des Präparats Beriglobin hat Dr. Krakor gute Erfahrungen gemacht. Es ist ein Immunglobulin, welches eingesetzt wird zur Unterstützung der Immunabwehr bei immunsupprimierten Patienten, wie z. B. bei HIV oder bei Immunmangel-Krankheiten. Diesen Wirkstoff wendet die Leipziger Ärztin „off label“ an, d.h. außerhalb der zugelassenen Indikationen, welche im Beipackzettel stehen. „Wir haben gute Erfahrung mit deutlichem Rückgang der Herpes-Aktivität nach Injektion von 5 ml Beriglobin einmal jährlich gemacht“, sagt Dr. Krakor. Zugleich bittet sie jeden herpesgeplagten Patienten eine mögliche Beriglobin-Injektion, deren Kosten der Patient selbst tragen muss, mit seinem Hausarzt zu diskutieren.

### **Abnehmen mit allen Sinnen**

Genießen statt hungern – so lautet das Motto von Nicole Lins. Die Ernährungsberaterin und -psychologin erklärt im Gespräch mit Hauptsache Gesund-Moderator Carsten Lektat, warum strikte Verbote beim Abnehmen meistens kontraproduktiv sind und welche Tricks stattdessen helfen, langfristig Gewicht zu verlieren.

### **Gerade im Januar – nach Weihnachten und Silvester – haben wir noch viele gute Vorsätze. Häufig versagt man damit aber. Warum ist das eigentlich so?**

Zum einen, weil man immer zu viel auf einmal will. Zum anderen, weil es meistens ganz rigide Vorsätze sind. Zum Beispiel nehme ich mir vor, zehn Kilo abzunehmen und deshalb keine Schokolade mehr zu essen. Doch wir haben alle ein Belohnungszentrum im Gehirn, das dauerhaft Befriedigung braucht. Und gerade mit derart strengen Vorsätzen befriedige ich das nicht mehr. Dann ist es eine Frage der Zeit, bis ich einknicke. Das ist ganz normal. Deswegen ist der Trick eher andersrum – dass ich mir Sachen gönne. Also sich nicht als Vorsatz nehmen „keine Schokolade“, sondern nur „eine Tafel pro Woche“, wenn ich vorher mehr gegessen habe.

### **Das heißt, für dich beginnt Abnehmen im Kopf?**

Ja, es beginnt immer im Kopf. Zunächst muss man unterscheiden, was „Kopfhunger“ und was „Bauchhunger“ ist. Viele essen, weil sie eine gestörte Körperwahrnehmung haben. Zum Beispiel haben sie eigentlich ein Durstgefühl, das aber gleichzeitig Appetit auslöst. Außerdem brauche ich zum Beispiel Befriedigung, wenn ich gestresst bin – und wir haben von klein auf gelernt, dass das mit Essen fantastisch funktioniert.

### **Jetzt muss ich nochmal nachfragen: Es gibt „Kopfhunger“ und „Bauchhunger“?**

Ja. Den „Bauchhunger“ spüre ich, wenn in der Magengegend ein Leeregefühl ist. Dann möchte mein Körper Energie und braucht sie auch. Die meisten essen aber, weil sie im Kopf Gelüste haben und denken: „Jetzt könnte ich irgendetwas haben“.

### **Du sagtest eben, dass man vielleicht nur Durst und gar keinen Hunger hat. Ist es das, was unser Kopf nicht so gut unterscheiden kann?**

Wir haben das verlernt. Es fängt in der Schule an – dass wir nicht immer trinken dürfen, wenn wir es vielleicht brauchen, sondern nur zu Pausenzeiten. Viele haben auch Jobs, während derer sie nicht immer trinken können. Dann produziere ich früher oder später Appetit. Das wird noch von früher ausgelöst, damals hat man Beerenobst gegessen und man hat sich viel bewegt. Heute habe ich aber nicht unbedingt Beerenobst in meiner Schublade, wenn ich Appetit auf was Süßes hab, sondern Gummibärchen. Und schon esse ich die. Die Blutzuckerkurve geht hoch, fällt wieder und ich krieg wieder Gier. Ich bin also richtig in dieser Falle drin und komm nicht raus aus dem Hamsterrad.

### **Bei deinen Ernährungscoachings lernen die Teilnehmer unter anderem, anstelle eines eisernen Willens wieder richtig zu genießen. Warum?**

Weil wir es meistens verboten bekommen. Du darfst dies nicht, du darfst jenes nicht. In meinen Kursen steht nicht nur das Genießen im Fokus, sondern auch mal wieder mit allen Sinnen zu arbeiten. Es zu zelebrieren, ein Stück Schokolade zu essen. So erfahre ich massiv Belohnung und komme dadurch mit viel weniger Schokolade aus.

### **Also ich sitze ja ganz gerne manchmal abends auf dem Sofa, vor dem Fernseher, und genieße eine Tüte Chips.**

Dann mach's weiter (*lacht*). Wir würden in der Ernährungstherapie nie sagen: Das ist gänzlich verboten. Man würde gucken, ob wir Wege drum herum finden. Oder herausfinden, warum du die Tüte Chips jetzt essen musst. Vielleicht gab es einen Auslöser. Und ich würde dir die Empfehlung geben: Nimm dir eine Handvoll Chips raus, lass die die Tüte in der Küche und zelebriere die Chips dann genüsslich.

### **Ideen von Nicole Lins zum Anregen der Sinne:**

Für einen langfristigen Erfolg beim Abnehmen ist es wichtig, Ablenkungs- und Belohnungsstrategien zu entwickeln. Je mehr Sinne dabei angesprochen werden, desto stärker wird unser Belohnungssystem befriedigt.

- Lebensmittel mit bestimmten Anreizen versehen. Zum Beispiel einem Tee Gewürze wie Zimt und Ingwer hinzufügen. Dem Tee beim Dampfen zuschauen, an ihm riechen und die Wärme spüren. Der Ingwer wärmt zusätzlich von innen.
- Eine Kerze anzünden und ein Buch lesen.
- Der Duft eines Aromaöls – zum Beispiel mit Zitrusfrüchten – kann wohltuend und aufmunternd wirken.
- Ein Wohlfühlbad mit Aromasalz nehmen. Für diejenigen, die keine Badewanne haben, eignet sich auch wunderbar ein Fußbad.

### **Der Fall: Abnehmen durch Genießen**

Das Ehepaar Marion und Heinz Braun aus Schwaneberg in Sachsen-Anhalt hat schon einige Abnehmversuche hinter sich. Zu Beginn eines neuen Jahres sagten sie den überschüssigen Kilos immer wieder den Kampf an. „Die Vorsätze hatten wir fast jedes Jahr – wir haben im neuen Jahr gesagt: Dieses Jahr starten wir nochmal durch, wir versuchen es. Man hat sich belesen und geguckt, welche Lebensmittel gesund sind und welche wir weglassen müssen. Das funktioniert auch eine ganze Weile, ich sag mal zwei Monate. Dann verpuffte es aber wieder ein bisschen“, erzählt Marion Braun.

Nach den gescheiterten Diätversuchen sucht Ehepaar Braun zum ersten Mal professionelle Hilfe. Sie gehen zur Ernährungsberatung und lernen dort zunächst, ihre Vorsätze zu vergessen. Statt striktem Verzicht lernen sie bewusst zu genießen und – zur Freude von Hobbykoch Heinz – auch noch viele neue Gerichte. „Wir haben zum Beispiel einen Kartoffelsalat aus Kohlrabi gemacht. Du siehst den „Kartoffelsalat“ und denkst, es sind Kartoffeln, dabei ist es Kohlrabi. Es schmeckt perfekt – und wieder keine Kohlenhydrate.“ Gesund kochen, bewusst genießen und auch ein Stückchen Süßes ist ab und zu erlaubt. So hat Marion seit April schon fünf, Heinz bereits sieben Kilo verloren – ohne den üblichen Vorsatz- und Diätstress.

**„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500**

#### **Gäste im Studio:**

**Dr. Marion Krakor**, Hautärztin, Leipzig

**Kristina Dietrich**, Pilatetrainerin, Leipzig

**Nicole Lins**, Ernährungsberaterin und -psychologin, 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)

**unsere nächste Sendung 24.01.2019:  
Plattfuß, Diabetes, Wetterföhlig**