Informationsmaterial vom 12.09.2019

Gefäße verraten unser Alter

In der Jugend sind unsere Gefäße elastisch und stabil. Mit dem Alter werden sie steifer, es bilden sich Ablagerungen, und die Gefäßwände werden brüchiger. Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung hält unsere Venen, Arterien und Lymphgefäße gesund.

Unser gesamtes Organsystem funktioniert über ein Geflecht aus unzähligen Gefäßen: Arterien, Venen und Lymphgefäße, zusammen mehr als 100 000 Kilometer lang. Je besser die Lebensadern in unserem Körper gepflegt werden, desto besser können Blut, Sauerstoff und andere lebenswichtige Stoffe in jede Zelle gelangen. Man kann auch sagen: Wir sind so alt, wie unsere Gefäße. Rumsitzen, Übergewicht, Bluthochdruck, aber auch langes Stehen lassen die Gefäße schneller altern.

Wundheilung gestört

Ein Alarmsignal, dass mit der Durchblutung etwas nicht stimmt, sind schlecht heilende Wunden. Die Gefäßspezialistin Dr. Katja Mühlberg vom Universitätsklinikum Leipzig sagt: Bei 80 Prozent aller nicht heilenden Wunden liegen die Ursachen in den Gefäßen. Dazu gehören arterielle und venöse Verschlüsse, die zu Durchblutungsstörungen und Thrombosen führen.
Aber auch bei krankhaft veränderten Lymphgefäßen, die Flüssigkeiten nicht mehr richtig abtransportieren, kann ein ursächlicher Zusammenhang zu chronischen Wunden bestehen, ebenso bei Diabetes, der ebenfalls zu Gefäßschäden führt.

Geschwollenen Beine und Füße

Bei plötzlich auftretenden Schwellungen, etwa an den Beinen, sollte man immer den Arzt aufsuchen. Dahinter kann eine Herz- oder Nierenschwäche stecken. Oft liegt es allerdings an den Venen oder Lymphgefäßen, deren Funktion beeinträchtigt ist. Gerade wer nicht mehr gut zu Fuß ist, kennt das Phänomen der schweren Beine. Bewegung ist das A und O, wenn es um die Gesunderhaltung der Gefäße geht. Wer bewegungseingeschränkt ist, kann mit Kompressionsstrümpfen seine Venen und Lymphgefäße bei der Arbeit unterstützen. Es gibt aber auch Apparate, vom Gefäßspezialisten (Angiologen) verschrieben, die den Stau in den Gefäßen beheben können.

Therapie mit Hilfsmitteln

Wer Kompressionsstrümpfe tragen muss, kennt das Problem, man kriegt die Dinger nicht an- oder ausgezogen. Ganz leicht geht das jetzt mit einer neuartigen Anziehhilfe, dem sogenannten Doff N'Donner.

Der Name ist aus dem Amerikanischen abgeleitet, und zwar von „do off, do on"/ „anziehen/ ausziehen".
Das Gerät ermöglicht das mühelose Aufrollen und Abrollen der Strümpfe. Man muss etwas üben, aber dann geht es ganz leicht, und man benötigt wirklich wenig Kraft zum Überwinden der kritischen Fersen- und Knöchelregion. Auch für pflegende Angehörige ist die Anziehhilfe eine Option. Bisher kann man Doff N'Donner im Internet für circa 80 Euro bestellen oder im gut sortierten Sanitätsfachgeschäft kaufen. Auf Rezept gibt es das noch nicht.

Auf Rezept gibt es dagegen Apparate zur unterstützenden Entstauung.

Über Hand- oder Fußmanschetten oder spezielle Lymphhosen werden vorrangig Venen und Lymphgefäße stimuliert, aber auch die arterielle Durchblutung angeregt.
Die Luftkissen massieren z.B. über einen Impulsgeber die Fußsohlen, dabei wird das Gehen simuliert. Patienten, die beispielsweise wegen einer OP nicht laufen können, ersparen sich auf diese Weise vielleicht sogar die leidigen Heparin-Spritzen zur Blutverdünnung, sagt Gefäßspezialistin Dr. Katja Mühlberg.
Die Lymphhosen werden ergänzend zur Lymphdrainage und auch bei Wundheilungsstörungen eingesetzt, sind allerdings nichts für Patienten mit Herzschwäche.

Maden ersetzen das Skalpell

Lore Schleinitz aus Leipzig ist schon 86 Jahre alt und hatte immer wieder Thrombosen im Bein. Ihre Gefäße sind schwer geschädigt, die Leipzigerin leidet seit sieben Jahren an einer großen Wunde am Bein, die einfach nicht abheilt. Tägliche Verbandwechsel werden für die alte Dame zur schmerzhaften Tortur „ Das ist der Wahnsinn, Sie gehen bald an die Decke" schildert Lore Schleinitz die Schmerzen. Im Gefäßzentrum der Uniklinik Leipzig setzt Oberärztin Katja Mühlberg auf eine ganz alte Methode zur Wundbehandlung, die Madentherapie. Sie besinnt sich dabei auf Erfahrungen, die aus der Heilkunde der australischen Aborigines stammen und später auch in Kriegszeiten der Wundheilung dienten. Dabei werden speziell gezüchtete Fliegenlarven verpackt in ein kleines Säckchen (ein sogenanntes Biobag) auf die Wunde gelegt. Die Larven geben eine enzymreiche Flüssigkeit ab, die die Wunde reinigt. Diese Larvenspucke löst abgestorbenes Gewebe auf. Das Sekret, das bei diesem Vorgang entsteht, trinken die Maden. Am Ende scheiden sie wiederum eine enzymreiche Flüssigkeit aus, die die Wundheilung weiter unterstützt. Die Tierchen arbeiten dabei weitaus präziser, als das ein Chirurg mit dem Skalpell hinbekäme.
Bereits nach wenigen Tagen ist die große Wunde, die Lore Schleinitz so lange gequält

hat, fast vollständig verheilt. Mit liebevoller Unterstützung durch ihren Sohn, kann Lore Schleinitz aus dem Krankenhaus nun direkt in eine betreute Wohngruppe ziehen, so wie sie es sich gewünscht hat.

Weitere Informationen:
Deutsche Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.
Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40 · 10117 Berlin
Tel: 030 / 208 888-31
www.dga-gefaessmedizin.de

Vitalpilze – heilsam oder riskant?

Herbstzeit ist Pilzzeit. Aber wussten Sie, dass man die Gewächse nicht nur essen kann, sondern manchen von ihnen auch gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird? Wir haben geschaut, was an den Versprechen dran ist.

Vital- oder Heilpilze werden in der traditionellen chinesischen Medizin seit jeher eingesetzt, um das Immunsystem zu stärken oder den Blutzucker zu senken. So gilt beispielsweise der Reishi-Pilz, wegen seiner glänzenden Oberfläche auch Lackporling genannt, als „Pilz der Unsterblichkeit", der unter anderem gegen Leberleiden, Bluthochdruck oder Arthritis helfen soll. Dem Igelstachelbart wird nachgesagt, die Verdauungsschleimhäute zu unterstützen und für ein gesundes Immunsystem zu sorgen.

Jahrtausendealtes Wissen

Schon die Steinzeitmenschen wussten um die heilsame Wirkung mancher Pilze: Gletschermann Ötzi soll bei seiner Alpenüberquerung vor 5 000 Jahren Birkenporling und Zunderschwamm bei sich getragen haben. An der Uni Greifwald sind Forscher seit ein paar Jahren dabei, das jahrtausendealte Wissen wiederzuentdecken. Im Labor werden traditionelle Heilpilze auf ihre Inhaltsstoffe untersucht. Ötzis Birkenporling beispielsweise enthält sogenannte Triterpene, die gegen Entzündungen wirken. Neu entdeckt haben die Greifswalder Pharmazeuten den Pappelritterling. Er enthält bestimmte Steroide und Triterpene, die auf das Immunsystem wirken, sagt Professor Dr. Ulrike Lindequist: „Das ist potenziell von Interesse zur Behandlung von Heuschnupfen, unter dem ja viele von uns leiden, aber auch von Urtikaria, einer allergisch bedingten Hauterkrankung, oder schwereren Autoimmunerkrankungen." Doch die Forschung in Greifswald ist eine große Ausnahme. Die Wirkung von Pilzen ist wissenschaftlich kaum untersucht. Bislang gibt es keine einzige in Europa anerkannte klinische Studie zu ihrer Heilkraft.

Pilze gegen Krebs?

Auf manchen Pilzen ruht sogar die Hoffnung, mit ihnen Krebs bekämpfen zu können. Der Onkologe Hans Lampe vom Rostocker Universitätsklinikum ist einer der wenigen

Schulmediziner, die Heilpilze hin und wieder als Ergänzung zur Chemotherapie einsetzen – bei Menschen, die diese schlecht vertragen. Dazu variiert er alte Rezepturen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Mischung stellt er je nach Beschwerden individuell zusammen: „Wir versuchen, die ergänzenden Verfahren zwischen den Therapien oder im Anschluss an die Therapie anzuwenden, um dann durch Ernährung im weitesten Sinne den Körper zu stabilisieren, ohne die Tumorwirksamkeit der Medikamente zu schwächen". Die Mischungen basieren auf pflanzlichen, mineralischen und tierischen Bestandteilen, aus denen Abkochungen hergestellt werden (sogenannte Dekokte). Auf zehn bis fünfzehn Substanzen kommen etwa ein bis zwei Pilze. Vor allem Probleme des Magen-Darm-Traktes lassen sich laut Lampe auf diese Weise gut behandeln, aber auch allergische Probleme. Der Onkologe hofft, dass ihm in Zukunft isolierte Substanzen aus Pilzen zur Verfügung stehen, mit denen er gezielt die Tumorzellen seiner Patienten angreifen könnte.

Frühe Forschung

Thomas Efferth von der Universität Mainz forscht auf diesem Gebiet. Er stellt Extrakte aus Pilzen wie Reishi, Fu Ling und Cordyceps her und isoliert anschließend ihre Wirksubstanzen. Eine davon, das Cordycepin, findet sich im Cordyceps sinensis (dt. ‚chinesischer Raupenpilz') und kann zur Abtötung von Tumorzellen verwendet werden. Besonders gut wirkt der Stoff offenbar auf Leukämie-, Brustkrebs- und Prostatakrebszellen – zumindest im Reagenzglas. Noch stehen diese isolierten Wirkstoffe jedoch nicht zur Verfügung, auch sind die Pilze in Deutschland nicht als Arzneimittel zugelassen.

Verbraucherzentrale rät zu Vorsicht

Im Internet gibt es mittlerweile viele Anbieter, die Vitalpilzextrakte verkaufen. Die Verbraucherzentrale sieht das kritisch: Anders als Arzneimittel werden Nahrungsergänzungsmittel nicht unter standardisierten Bedingungen produziert. Gerade Produkte aus Asien enthielten oft nicht die angegebenen Substanzen oder Dosierungen und seien häufig mit gesundheitsschädlichen Stoffen wie Aflatoxinen und anderen giftigen Pilzsubstanzen verunreinigt. Zudem seien weder Nebenwirkungen, Sicherheit oder tatsächliche Wirkungen geprüft, so die Verbraucherschützer. In jedem Falle sollte der behandelnde Arzt über eine Einnahme der Mittel informiert werden. Und unter keinen Umständen sollte man notwendige medizinische Behandlungen zugunsten der Pilztherapie verschieben oder gar unterlassen. Welche Heilkraft in welchem Pilz steckt, muss nun weiter erforscht werden. Ob sich die Ergebnisse aus Zellkulturen auf den Menschen übertragen lassen, ebenso.

Sepsis - die unterschätzte Gefahr

Etwa alle vier Sekunden stirbt weltweit ein Mensch an einer Blutvergiftung (medizinisch: Sepsis). Allein in Deutschland erkranken jährlich knapp 300 000 Patienten an einer Sepsis. Circa ein Viertel von ihnen überlebt sie nicht. Wie bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall ist die Zeit ein entscheidender Faktor bei Diagnose und Therapie.

Wie kommt es zu einer Sepsis?

Eine Blutvergiftung kann verschiedene Auslöser haben: eine Lungenentzündung, einen scheinbar harmlosen Harnwegsinfekt oder auch Verletzungen bei der Gartenarbeit oder nach einem chirurgischen Eingriff. Besonders anfällig sind Menschen mit einer geschwächten Immunabwehr. Bei ihnen schafft das Abwehrsystem des Körpers nicht, die Infektion lokal einzudämmen und zu bekämpfen. Die typischen Symptome ähneln zu Beginn häufig einem grippalen Infekt oder einer Grippe: Schüttelfrost, Fieber, körperliche Schwäche. Deshalb werden sie oft auch erst spät erkannt. Kommt es außerdem zu Verwirrtheit, beschleunigter Atmung und schnellem Herzschlag, sollte man dringend handeln. Bei einer fortgeschrittenen Sepsis treten zusätzlich Organschädigungen auf, weshalb es zum Nierenversagen, zu einer Gelbsucht (bei geschädigter Leber) oder schwerer Atmung kommen kann, wenn die Lunge betroffen ist.

Was passiert bei einer Sepsis im Körper?

Eine Sepsis wird durch Bakterien, Pilze oder Viren verursacht, am häufigsten durch Bakterien. Sie bilden Giftstoffe und lösen eine starke lokale Entzündungsreaktion aus. Kann die Immunabwehr des Körpers die Infektion nicht bekämpfen, breiten sich die Erreger immer weiter aus. Der Organismus bekämpft sie mit einer überschießenden Abwehrreaktion. Sie richtet sich auch gegen körpereigene Zellen und kann Gewebe und Organe schädigen – bis hin zum Organversagen, einem sogenannten septischen Schock. Außerdem gerinnt das Blut leichter und die Durchblutung verschlechtert sich. Bei einem septischen Schock weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck fällt stark ab. Die Organe können nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und versagen. Es besteht akute Lebensgefahr.

Die Zeit läuft

Ähnlich wie bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall ist der Zeitfaktor bei Diagnose und medikamentöser Behandlung einer Sepsis entscheidend. Doch um die genauen Erreger zu kennen und therapieren zu können, müssen vorher im Labor Blutkulturen der Patienten angezüchtet werden. Das kann bis zu drei Tage dauern, es vergeht wertvolle Zeit, die Leben kosten kann. Und: Nur etwa 20–40 Prozent der Erreger können bisher im Labor eindeutig identifiziert werden. Das macht auch den Einsatz gezielter Antibiotika für viele Patienten nahezu unmöglich. „Wir brauchen keine neuen Antibiotika, sondern bessere Diagnostik, die uns erlaubt, die vorhandenen Antibiotika gezielter einzusetzen“, sagt Professor Michael Bauer, Klinikdirektor der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Uniklinikum Jena. Bei Verdacht auf eine Blutvergiftung wird häufig schon zu Beginn mit einem Breitbandantibiotikum behandelt, um nicht noch mehr Zeit verstrei-

chen zu lassen. Wissenschaftler am Jenaer Leibniz-Institut für Photonische Technologien entwickeln gemeinsam mit den Intensivmedizinern der Uniklinik Jena eine Methode zur Früherkennung. Ein kleiner Chip soll dabei das Labor ersetzen. Auf ihn werden Erreger aus dem Urin des Patienten und gleichzeitig verschiedene Antibiotika gegeben. Dann werden sie mit einem Laser bestrahlt. Eine künstliche Intelligenz wertet den molekularen Fingerabdruck der Proben aus und erkennt, welche Antibiotikatherapie für den speziellen Erreger die richtige ist – und das innerhalb nur weniger Stunden. „Jede Verbesserung der Diagnostik ist für alle Beteiligten ein großer Schritt nach vorne, weil dieser doch sehr liberale Umgang mit Reserve-Antibiotika für den Patienten, für das Gesundheitssystem und für uns als behandelnde Ärztin eine höchst unbefriedigende Situation darstellt. Wenn wir innerhalb weniger Stunden ein Ergebnis erzielen könnten, wäre uns erheblich geholfen", erklärt Intensivmediziner Professor Bauer. Derzeit laufen Studien mit Patienten und Urinproben. Langfristig ist das Ziel, dass ein Blutstropfen die wichtigen Informationen liefert. Schon in drei bis fünf Jahren kann es soweit sein, dass Patienten von der Methode profitieren. Dann ließe sich mehr als die Hälfte der 75 000 jährlichen Todesfälle allein in Deutschland verhindern.

Weitere Infos für Patienten und Angehörige:
Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.
www.sepsis-hilfe.org

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

Gäste im Studio:
Dr. Katja Mühlberg, Gefäßspezialistin, Uniklinik Leipzig
Prof. Dr. Jutta Hübner, Onkologin, Uniklinik Jena
Prof. Dr. Michael Bauer, Intensivmediziner, Uniklinik Jena

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 19.09. 2019: Hüft-OP, Einkochen, Kieferimplantate