



## **Kontaktallergie - Anfassen verboten!**

**Es juckt, es brennt, die Haut ist wund. Metalle und Duftstoffe sind die häufigsten Auslöser für eine allergische Hautreaktion, die meist verzögert auftritt. Mit einem speziellen Verfahren, dem Epikutantest, spürt der Hautarzt die Allergene auf. Dann heißt es: Meiden - und cremen!**

Wir sind umgeben von chemischen Stoffen. Die Kleidung ist gefärbt, Seifen und Waschmittel mit Parfüm versetzt und im Schmuck sind Metalle verarbeitet.

Allergische Reaktionen kann man auf nahezu jeden dieser Stoffe entwickeln. Besonders natürlich auf jene, denen man häufig ausgesetzt ist. Der wichtigste Schutz ist, die Haut zu pflegen und alles zu meiden, von dem man weiß, dass es zu einer solchen Hautreaktion führt.

### **Verzögerte Symptome**

Ein Hinweis, dass es sich um eine Kontaktallergie handeln könnte, ist die verzögerte Reaktion auf den Auslöser. Anders als beispielsweise bei Pollenallergien, bei denen es sofort anfängt zu jucken und die Augen tränen, kommt es bei einer Kontaktallergie oft erst beim zweiten oder dritten Kontakt mit dem Allergen zu einer Reaktion, die auch verspätet eintreten kann. Dadurch fällt es mitunter schwer, den richtigen Auslöser zu identifizieren.

### **Erste Hilfe bei Kontaktallergie**

Wenn Jucken und Brennen oder Pusteln erstmals auftreten, kann das Kühlen mit feuchten Umschlägen Linderung verschaffen. Auch Zinksalbe, die fast jeder im Haushalt hat, beruhigt gereizte Haut fürs erste. Manchmal ist die Ursache klar, beispielsweise wenn ein Haarfärbemittel angewendet wurde und später die Kopfhaut brennt. In solchen Fällen gilt, sofort die Rückstände des auslösenden Stoffes von der Haut zu entfernen. Ist man sich nicht sicher, was zur Reaktion geführt hat, muss man beobachten und notieren, beispielsweise welche Seifen oder Cremes neu verwendet wurden. Der sicherste Weg ist dann der Test beim Hautarzt.

### **Beim Hautarzt**

Dr. Dietrich Barth, Hautarzt aus Leipzig spürt die Allergene mittels Epikutantest auf. Dabei verwendet er standardisierte Testreihen. Das sind präparierte Pflasterstreifen, die dreißig der häufigsten Allergieauslöser enthalten. Dazu zählen die Metalle Nickel, Chrom, Kobalt, spezielle Duft-Mixe, wie sie in Seifen und Cremes vorkommen, aber auch das Harz Kolophonium, das in Lid-schatten enthalten ist.

Die Pflaster werden auf den Rücken geklebt und müssen nun 48 Stunden drauf bleiben. Danach werden sie entfernt und der Arzt kann meist jetzt schon erkennen, welches Allergen der Übeltäter ist.

Zunächst müsse die Entzündung der Haut behandelt werden, betont Dr. Barth. Dazu verschreibt er spezielle entzündungshemmende Salben. Cortisoncreme kurzzeitig lokal angewendet unter-

drückt die überschießende Immunreaktion und die Haut kann sich beruhigen. Daneben ist es ganz wichtig, die Hautzellen bei ihrer Regeneration zu unterstützen. Dafür empfiehlt Dr. Barth spezielle „Repair-Salben“ aus der Apotheke. Der Patient bekommt außerdem einen Allergiepass, in dem eingetragen wird, welche Stoffe er künftig meiden muss.

### **Schützen und Cremen**

Vorbeugen kann man am besten, indem man die Haut schützt und pflegt.

Eine gestörte Hautbarriere, rissige und trockene Haut begünstigen hingegen das Eindringen allergieauslösender Stoffe. Wer viel mit Nässe oder Schmutz zu tun hat, etwa bei der Gartenarbeit, kann die Hände mit Protect-Creme schützen, diese legt sich wie ein Handschuh um die Haut.

Dr. Barth rät außerdem den Gebrauch von Flüssigseife zu überdenken. Diese trocknet die Haut oft zusätzlich aus. Der Hautarzt empfiehlt stattdessen: Lieber auf die gute alte Handseife im Stück zurückgreifen!

Neue Kleidung, die direkt auf der Haut getragen wird, sollte grundsätzlich vor dem ersten Anziehen gewaschen werden. Das gilt besonders für dunkle Kleidung, weil diese oft Rückstände synthetischer Farbstoffe (Azofarbstoff) enthält.

## **COPD – Leben in Atemnot**

**Husten, Schleim im Hals, irgendwann Atemnot. Ist die Krankheit fortgeschritten, scheint jede Bewegung die überblähte Lunge an ihre Grenze zu bringen. Knapp sieben Millionen Deutsche leiden an COPD. Eine weithin unterschätzte Volkskrankheit.**

Christine Ölschläger hat ein Ritual, jeden Morgen. Sie geht auf ihre Terrasse und macht zehn Mal eine Atemübung, die sich „Lippenbremse“ nennt. „Dann hol ich ganz tief Luft, dass sich das alles weitet, dass sich die Lunge weitet, mein Oberkörper, mein Brustkorb. Und puste das ganz langsam, ganz in Ruhe, wieder heraus.“

Einatmen und entspannt wieder ausatmen, sich dabei mit wenig Mühe auf unterschiedliche Belastungen einstellen – was für lungengesunde Menschen eine Selbstverständlichkeit ist, fällt vielen Patienten mit COPD, auch Christine Ölschläger, sehr schwer. COPD ist die Abkürzung für „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“, übersetzt „Chronisch obstruktive Lungenerkrankung“. Das bedeutet: Die Atemwege sind dauerhaft verengt oder verstopft. COPD ist nicht heilbar. Weltweit führt eine COPD sogar häufiger zum Tod als der Herzinfarkt.

### **COPD – wie beginnt es?**

Wichtigster Risikofaktor für die Erkrankung ist das Rauchen. Zunächst macht sich eine COPD mit verstärktem Husten und zähem Auswurf bemerkbar – der klassische „Raucherhusten“. Symptome wie Atemnot werden von den Betroffenen oft noch nicht bemerkt. Es kommt zu häufigen Entzündungen der Bronchien, deren Wände sich verdicken. Der Weg für den Luftstrom verengt sich dadurch. Zäher Schleim bildet sich.

Die entzündlichen Prozesse greifen schließlich auch die Wände der winzigen Alveolen, der Lungenbläschen, an. Diese Bläschen werden zerstört. Statt aktivem Lungengewebe hinterlassen diese Prozesse große, träge Blasen. Die Elastizität des Gewebes geht nach und nach verloren. Die Lunge wird überdehnt, es entsteht ein Emphysem. Den Betroffenen fällt es immer schwerer, die eingeatmete Luft wieder auszustoßen.

Die 69-jährige Christine Ölschläger beschreibt das so: „Das ist, als wäre alles zu. Man kriegt Angst. Als ob man ersticken würde.“

Die dauerhaft überblähte Lunge behindert die Atmung. Weniger Sauerstoff gelangt in den Körper. Das Herz muss für die Versorgung des Körpers also mehr pumpen und wird zusätzlich belastet. Die Gefahr: Der Herzmuskel wird überfordert. Der Herztod droht. Auch aus einem anderen Grund kann COPD die Herzfunktion beeinträchtigen: Die überblähte Lunge verschiebt nämlich mitunter das Herz innerhalb des Brustkorbes. Dadurch kann es zu Veränderungen in der Erregungsausbreitung im Herzmuskel kommen.

Tragisch daran – das einmal geschädigte Lungengewebe regeneriert sich nicht. Mit der Behandlung der Erkrankung kann nur versucht werden, die zerstörerischen Prozesse anzuhalten und dem Patienten eine bessere Lebensqualität zu verschaffen.

COPD wird in vier verschiedene Schweregrade eingeteilt, von A bis D. Kriterien sind zum einen die Lungenfunktion, weiterhin die Schwere der Symptome sowie das Risiko plötzlicher Verschlechterungen, sogenannter Exazerbationen.

### **Wie wird behandelt?**

Am wichtigsten, um ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, ist der Verzicht auf schädigende Faktoren. Also zwingend: weg mit der Zigarette! Eine gute medikamentöse Therapie mit bronchienerweiternden Mitteln kann dann Symptome lindern und die körperliche Leistungsfähigkeit wieder erhöhen. Neue Richtlinien beschränken dabei die Rolle von Cortison-Präparaten – sie sollen nur noch bei akuten Verschlechterungen eingesetzt werden.

Mit Inhalationen, richtigen Hustentechniken und zusätzlich mit sogenannten PEP-Geräten, die ein wenig an eine Pfeife erinnern, kann das Abhusten erleichtert werden. In solche PEP-Geräte wird beim Husten ausgeatmet, sie setzen der Ausatemluft dabei einen Widerstand entgegen. Einige dieser Geräte erzeugen dabei auch Fluss- und Druckschwankungen, die sich auf die Atemwege übertragen und Sekret lösen können.

In fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung kommt auch eine Langzeit-Sauerstoff-Therapie über eine Nasensonde in Frage.

Gerade COPD-Patienten werden zudem bestimmte Schutzimpfungen dringend empfohlen, etwa gegen Grippe und Pneumokokken. Die vorgeschädigte Lunge würde auf entsprechende Infektionen besonders empfindlich reagieren.

### **Wie können Operationen helfen?**

Verschiedene Verfahren können helfen, das Volumen der überblähten Lunge zu verringern und damit die Atmungsfunktion zu verbessern. Im Grunde werden dabei gezielt besonders stark geschädigte Bereiche der Lunge stillgelegt. So gelangt wieder mehr Sauerstoff zu den noch besser arbeitenden Lungenabschnitten.

Operiert wird heute meist über ein Bronchoskop, also ohne großen Schnitt. Es gibt im Wesentlichen zwei Verfahren – beim ersten werden Einwegventile verwendet, die bestimmte Lungenbereiche blockieren. Beim anderen kommen sogenannte Coils zum Einsatz. Das sind Drahtspiralen, von denen immer mehrere in die Lunge eingebracht werden. Sie führen zu einer Raffung des Lungengewebes, die überblähten Anteile werden entlüftet, die Luftzirkulation verbessert.

### **Welche Rolle spielt Bewegung?**

Viele COPD-Patienten scheuen sich vor Bewegung, die sie oft genug an den Rand der Atemnot bringt. Die Folge – der Körper wird übertrieben geschont. Doch diese Angst ist fatal. Regelmäßige moderate Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Mediziner sprechen sogar von einer „zweiten Säule“ der Therapie, so bedeutsam wie Medikamente. Der Pneumologe Claus F. Vogelmeier begründet das so: „Atemluft kann nur genutzt werden, wenn die Muskulatur stark ist“.

In speziellen Lungensportgruppen gibt es fachkundige Anleitung. In einigen Behandlungszentren wird Bewegung erfolgreich mit einer weiteren Betätigung verbunden – mit dem Singen.

Die 72-jährige Hannelore Maschke leidet schwer unter COPD. „Die Atmung geht rein, aber sie geht nicht mehr raus, so dass die Lunge halb voll ist. Und wenn man dann wieder einatmet, kommt wenig rein. Und so steigert sich die Atemnot immer weiter.“ Ohne ihr Sauerstoffgerät kann Hannelore Maschke deshalb nicht mehr außer Haus. Die Kombination von speziellen Übungen und Gesang sollen ihr helfen, wieder besser Luft zu bekommen.

Logopädin Elena Deppe: „Singen ist der einfachste Weg, seine Atmung zu vertiefen. Wir können hier die Ausatmung verstärken durch das Singen längerer Phrasen. Und wenn wir das machen, dann kommt auch viel mehr Atemluft wieder rein.“

Einer der wichtigsten Punkte zum Schluss – COPD-Patienten sollten sich in regelmäßigen Abständen vom Lungenfacharzt untersuchen lassen. Je nach Krankheitsstadium also ein- bis zweimal im Jahr.

## **Blaue Banane, Bischofsmütze, Häckelkrätze – bunte und gesunde Kürbisse**

**Wer beim Thema Kürbis nur an den klassischen „Gelben Zentner“ denkt, süßsauer eingelegt, der verpasst was. Hunderte farbenfrohe und zum Teil bizarr geformte Speisekürbis-Sorten sind inzwischen im Angebot, sie taugen zum Backen, Braten, als Suppengrundlage und sogar für Süßspeisen. Und dazu sind sie auch noch gesund.**

### **Kürbis – eine Beerenfrucht**

Wer die Sache mit den Kürbissen streng wissenschaftlich angeht, stößt schnell auf ein kurioses Detail. Für den Botaniker ist die Kürbisfrucht nämlich eine Beere, genauer gesagt, eine Panzerbeere. Eine Beere übrigens, die durchaus mehrere 100 Kilogramm wiegen kann. Den deutschen Rekord hält seit 2018 ein „Atlantic Giant“ mit 916,5 Kilogramm.

Kürbisse kommen ursprünglich vermutlich aus Amerika. Wahrscheinlich hat man sie zunächst vor allem ihrer Kerne wegen angebaut. Erst später, mit der Zucht von weniger bitteren Sorten, wurde auch ihr Fruchtfleisch für die Ernährung interessant.

Immer wieder wird über die vermeintliche Giftigkeit bestimmter Kürbisse diskutiert. Fakt ist – wenn ein Kürbis bitter schmeckt, enthält er vermehrt sogenannte Cucurbitacine. Das sind Stoffe, die aggressiv auf Magen- und Darmschleimhaut wirken und damit Vergiftungssymptome hervorrufen können. So eine Gefahr besteht bei handelsüblichen Speisekürbissen gewöhnlich nicht. Mehr Vorsicht ist geboten, wenn die Kürbisse (für Gurken und Zucchini gilt Ähnliches) im eigenen Garten angebaut wurden und man dazu womöglich sogar selbst gewonnenes Saatgut genutzt hat. Hier kann es zu Auskreuzungen und Mutationen kommen. Im Zweifel vorsichtig kosten – alles, was bitter scheint, ist für den Verzehr nicht geeignet.

### **Innere Werte**

Hauptbestandteil jedes Kürbis ist – Wasser. Bis zu 90 Prozent davon enthält ein Kürbis. Deshalb ist sein Fleisch auch sehr kalorienarm, nur 25 kCal pro 100 g. Erwähnenswert ist der Gehalt an Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Dieses Provitamin ist für das leuchtende Orange des Fruchtfleisches vieler Kürbissorten verantwortlich. Außerdem bringt der Kürbis Eisen, Kalium und Folsäure mit. Und – sekundäre Pflanzenstoffe.

Einer davon ist das Lutein, ein gelber Farbstoff. Forscher in Jena gehen seiner Wirkung in mehreren Studien nach. Lutein könnte dabei helfen, unser Augenlicht zu schützen – der Stoff reichert

sich in der Netzhaut an und bewahrt diese vor energiereicher blauer Strahlung. Eine Art Sonnenbrille! Die Forscher wollen auch die Frage klären, ob Lutein womöglich die Alterung unserer Haut bremst. Einige internationale Studien untersuchen zudem die positive Wirkung von Lutein auf das Gehirn – der Stoff könnte zum Schutz vor Demenzerkrankungen beitragen.

### **Kürbiskerne und ihr Öl – medizinisch interessant?**

Die Kerne und das daraus gepresste Öl enthalten Phytosterole. Diese könnten dazu beitragen, den Cholesterinspiegel im Körper zu senken. Allerdings sind für einen spürbaren Effekt relativ große Mengen dieses Öls erforderlich – täglich um die 100 ml. Auf jeden Fall aber trägt das Öl mit seinem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren zu einer gesunden Ernährung bei.

Extrakte aus Kürbiskernen werden mitunter auch zur Behandlung einer gutartigen Prostata-Vergrößerung eingesetzt. Die Effektivität dieser Therapie ist allerdings umstritten. Studien zeigen leider praktisch keine Wirkung der Kürbiskerne auf die Beschwerden.

### **Kleine Sortenauswahl**

Bei den Speisekürbissen wird prinzipiell zwischen mehreren Arten unterschieden – häufig angebaut werden Riesenkürbisse, Gartenkürbisse und Moschuskürbisse. Aus diesen Arten sind durch Züchtung wiederum zahlreiche Sorten hervorgegangen. Ein paar Beispiele.

#### Birnenkürbis (Butternuss) „Beja“

Das dunkelorangefarbene Fruchtfleisch der „Beja“ schmeckt süß, aromatisch und auffallend nussig. Dieser Kürbis eignet sich gut zum Braten und Grillen, aber auch für die Verwendung in Süßspeisen.

#### Birnenkürbis (Butternuss) „Honeynut“

Die Honeynut fällt deutlich kleiner aus als ihre großen Butternuss-Schwester. Dafür schmeckt sie auch intensiver, ein wenig nach Melone. Sie bietet sich auch für den Rohverzehr an.

#### Buen Gusto de Horno

Eine sehr dekorative spanische Züchtung. Der Kürbis fällt durch seine stark gerunzelte Außenhaut auf. Es gibt Früchte, die einfarbig blaugrün sind, aber auch rot-grün gemusterte Exemplare. Der Sortenname bedeutet wörtlich übersetzt etwa „Der Wohlschmeckende aus dem Ofen“, was auf seine bevorzugte Verwendung in der Küche verweist – gebacken im Ofen.

#### Galeux d' Eysines, auch Häckelkrätze

Diese Sorte ist mit dem bekannten „Gelben Zentner“ verwandt. Die „Häckelkrätze“ wird bis zu 9 kg schwer. Hervorstechendstes Merkmal: die zahlreichen hellen Warzen auf der Außenhaut, die ein bisschen wie Popcorn wirken. Der Kürbis lässt sich gut süßsauer einlegen.

#### Ibiza

Eine mittelgroße Kürbissorte, die in der Tat aus Ibiza stammt. Sehr schöne, deutlich gerippte, bis zu 3,5 kg schwere Früchte, der Geschmack ist fruchtig-aromatisch.

#### Bischofsmütze

Dieser Kürbis, auch „Aladdins Turban“ genannt, verdankt seinen Namen seiner markanten Gestalt. Aus einer Frucht scheint noch eine zweite, kleinere zu wachsen, was den Eindruck einer Kopfbedeckung hervorruft. Die Bischofsmütze gibt es in zahlreichen Kombinationen aus grünen, roten und weißen Farbtönen.

## Kürbis-Rezepte

von Hauptsache Gesund-Köchin Aurélie Bastian

### Herbstlicher Kürbis-Eintopf

Zutaten: 400 g Kürbis (z. B. Butternut, Muskatkürbis oder Hokkaido, ggf. geschält) in Stückchen, ½ Wirsing, 1 kleine Porreestange, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, ½ TL Lebkuchengewürz, 250 g Weiße Bohnen, 2 Teile Hähnchenbrust (je nach Geschmack), 3 EL Frische Petersilie, 20 g Butter,

Den Wirsing und den Porree waschen und klein schneiden. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, die Hähnchenbrust in 3 cm große Stücke. In einem großen Topf die Butter schmelzen lassen und darin das Hähnchenfleisch kurz anbraten. Die Kürbisstückchen, den Wirsing und den Porree dazugeben, mit Wasser bedecken. Jetzt nur noch die Gewürze und Kräuter einlegen und für 20 bis 25 Minuten bedeckt kochen. 10 Minuten vor dem Servieren die Weißen Bohnen (vorgekocht) dazugeben, weiter köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Frankreich wird dieser Eintopf statt mit Bohnen auch mit Esskastanien zubereitet.

Kleiner Küchentipp von Aurélie Bastian: Das Lorbeerblatt mit Hilfe der Nelken an die Zwiebel spicken. So lassen sich Zwiebel und Gewürze nach dem Kochen im Ganzen wieder aus dem Eintopf entnehmen.

### Tarte mit Kürbis

Tarte-Boden: 200 g Weizenmehl (Typ 405), 100 g Butter, 40 g Zucker, 3 EL Milch.

Creme: 350 g Kürbis (vorgekocht oder direkt als Püree), ½ TL Vanillemark, 1 TL Lebkuchengewürz, 70 g Rohrzucker, 2 Eier, 250 ml Sahne.

Für die Zubereitung des Bodens alle Zutaten zusammen kneten. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und dünn ausrollen. Damit eine 24-cm-Tartenform auskleiden, den Teig mit einer Gabel anpieksen und blindbacken. Das bedeutet: Den Teig mit Backpapier bedecken, zum Beschweren 400 g Hülsenfrüchte darauf geben, etwa 10 Minuten bei 180°C Umluft backen. Dann die Hülsenfrüchte samt Backpapier herausnehmen und weitere 10 Minuten backen.

Für die Creme alle Zutaten in eine Schüssel geben und kurz mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Creme in den vorgebackenen Tarte-Boden geben und für 30 Minuten bei 180°C Umluft weiterbacken.

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

#### **Gäste im Studio:**

**Prof. Dr. Dietrich Barth**, Hautarzt, Leipzig

**Prof. Dr. Wolfgang Schütte**, Lungenexperte, Martha-Maria Krankenhaus Halle-Dölau gGmbH

**Aurélie Bastian**, Hauptsache Gesund-Köchin, Halle

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

**Unsere nächste Sendung am 17.10.2019: Fingerarthrose, Abwehr, Medikamentenengpass**