



## **Umfallen mit Vorwarnung: Plötzlicher Herztod**

**In den meisten Fällen kündigt sich ein Herzstillstand an. Nicht immer werden die Vorzeichen beachtet. So verstirbt in Deutschland etwa alle fünf Minuten ein Mensch am plötzlichen Herztod. Viel öfter, als bei Verkehrsunfällen. Zum Vergleich: Im Straßenverkehr kommt alle 2,8 Stunden ein Mensch ums Leben.**

Udo Braeutigam (67) lebt auf einem Bauernhof in der kleinen Gemeinde Bachfeld (Thüringen). Wenn die Straßen menschenleer und die Berge ringsum noch im Dunst verborgen sind, genießt er morgendliche Spaziergänge. Deshalb hat er beschlossen, in seinem Heimatort Zeitungen auszutragen, womit er ganz nebenbei seine Rente ein wenig aufbessern kann. An diesem Morgen aber geht er nicht zu Fuß. Er nimmt das Auto. Er spürt schon, dass er zu wenig Luft bekommt. Wenn er sich sehr anstrengt, ist es besonders schlimm. Seit einem halben Jahr geht das schon so: „Man wird halt älter. Ich hab gehofft, dass es wieder weg geht“, erzählt er später. Tatsächlich war die akute Luftnot immer wieder vorüber gegangen, auch nach dem Herzinfarkt, den er vor einigen Jahren hatte. An diesem Morgen bricht er seine Tour nach dem fünften Haus ab, bringt noch die Zeitungen zur Basisstation und fährt nach Hause. In seinem Hof lässt er sich auf einen Stuhl sinken und verliert das Bewusstsein.

### **Kampf ums Überleben**

Als seine Frau ihn findet, hat sein Herz bereits aufgehört zu schlagen. Er hat Glück. Der Rettungsdienst ist schnell zur Stelle, trotz der ländlichen Abgeschiedenheit. Verzweifelt kämpfen die Sanitäter darum, ihn wiederzubeleben und bringen ihn ins nächste Krankenhaus nach Suhl. Lichter wandern über ihn hinweg. Das ist das Erste, was Udo Braeutigam undeutlich sieht, als man ihn auf der Trage durch die Gänge der Klinik fährt. Er lebt. Im OP wird ihm wenige Tage später ein Defibrillator (ICD) unter die Haut gesetzt. Ein metallener Impulsgenerator. Ziemlich klein, 39 Kubikzentimeter, vergleichbar mit einer Streichholzschachtel, nur flacher. Seine Elektroden sind direkt mit dem Herzmuskel verbunden. Für den Fall, dass die Pumpe wieder den Dienst versagt, wird das Gerät einen elektrischen Impuls aussenden, der den normalen Herzrhythmus wiederherstellt. Nach zwölf Tagen darf der Patient zurück zu seiner Familie. Diesmal hat er etwas gelernt: „Ich bin nicht zum Arzt gegangen, obwohl ich lange diese Luftbeschwerden hatte. Das war mein Fehler.“

### **Vorboten einer Katastrophe**

„Plötzlicher Herztod“ suggeriert, er käme quasi aus heiterem Himmel. Doch so überraschend ist das Ereignis selten. Man hat ein Gefühl der Enge hinter dem Brustbein, ein Brennen, Druck oder Beklemmung. Schließlich läuft beim plötzlichen Herztod in vier von fünf Fällen ein Herzinfarkt ab. Das Gefühl kann auch in den linken oder rechten Arm, in den Rücken, Hals oder Oberbauch ausstrahlen. Und bei körperlichen Belastungen kann man nicht durchatmen: „Mitunter passiert das bereits beim Gehen oder beim Treppensteigen“, warnt Professor Johannes Waltenberger, Chefarzt am Zentralklinikum Suhl: „Diese typischen Symptome nennen wir Angina pectoris“. Es

seien Alarmzeichen, die einen vor allem dann aufmerksam machen sollten, wenn sie immer wieder auftreten, besonders in körperlichen oder emotionalen Belastungssituationen: „Dann, ist es unbedingt ratsam, nicht lange zu warten. Dann sollte ein Arzt die Beschwerden abklären“, rät der Kardiologe: „Wir wissen, dass etwa zwei Drittel aller Durchblutungsstörungen am Herzen im Vorfeld typische Symptome auslösen (15 Prozent verlaufen mit weniger typischen und 15 Prozent ohne Symptome): Wenn die Symptome rechtzeitig erkannt werden, können ein drohender Herzinfarkt oder – wie im Fall des Patienten Udo Braeutigam – ein plötzlicher Herztod verhindert werden.“

### **Sport ist Mord, oder was?**

Bei außergewöhnlichen Belastungen sollte man seinen Körper also aufmerksam beobachten, Warnzeichen nicht ignorieren. Solche Belastungen können für manche schon die Gartenarbeit oder der Hausputz sein. Mit Sicherheit zählt Sport dazu, insbesondere Leistungssport. Wer Sportnachrichten verfolgt, wird die Bilder in Erinnerung haben: Sanitäter tragen einen Fußballer vom Feld. Kameruns Nationalspieler Marc-Vivien Foé war 2003, während des Halbfinals um den Confederations Cup gegen Kolumbien, mit Herzversagen auf dem Fußballfeld zusammen gebrochen und wenig später verstorben. So wie er machen Dutzende andere Profi- und Amateursportler Schlagzeilen, nicht wegen ihrer Leistungen, sondern weil beim Training oder im Wettkampf plötzlich ihr Herz versagt: „Auch bei Marathon-Veranstaltungen erleben wir das immer wieder“, erzählt Professor Waltenberger: „Bei mehreren Tausend Läufern ist nicht selten einer dabei, der den plötzlichen Herztod erleidet.“ Wie kann das sein, gilt sportliche Betätigung doch als gesund? „Da kommen mehrere wahrscheinliche Ursachen zusammen: die ungewöhnlich starke körperliche Anstrengung, möglicherweise auch mentaler Stress und vielleicht eine genetische Veranlagung. Alles zusammen bringt dann das Fass zum Überlaufen“, fasst der Kardiologe zusammen. Oft stelle sich nämlich heraus, dass solche Sportler einen angeborenen Herzfehler hatten, der unentdeckt geblieben war. Durch massive körperliche Anstrengungen können solche Defekte dann in Erscheinung treten. Das solle natürlich niemanden davon abhalten, Sport zu treiben. Auch Leistungssport sei in Ordnung: „Aber wer starke sportliche Aktivitäten plant, sollte sich einer vorbeugenden Untersuchung des Herzens unterziehen.“

### **Vorsicht Erkältung**

In dieser Jahreszeit trifft es viele von uns: Halsschmerzen, Schnupfen, Husten. Ein grippaler Infekt scheint eine harmlose Erscheinung zu sein, der man keine besondere Aufmerksamkeit schenken braucht. Doch Mediziner warnen: „Ein grippaler Infekt ist eine Entzündung, die sich im ganzen Körper breit macht“, erläutert der Chefarzt aus Suhl: „Wir wissen heute, dass auch das Herz davon betroffen ist, zumindest in geringem Umfang. Erfreulicherweise heilt diese Entzündung wieder ab, sodass auch später am Herzen nichts festzustellen ist. Deshalb führt auch nicht jeder grippale Infekt zu einem Herzschaden. Die ganze Situation verschlechtert sich allerdings, wenn man den Infekt nicht auskuriert, sondern zum Beispiel an einem Sportwettkampf teilnimmt oder sich anderen körperlichen Belastungen aussetzt. So etwas kann tatsächlich ausgedehnte Schäden hinterlassen und zu einer schweren Herzmuskelentzündung und in manchen Fällen zu einer deutlichen Herzschwäche führen.“

### **Das gebrochene Herz**

Auch emotionale Belastungen können Auslöser für Herzerkrankungen sein. Das sind in der Regel negative Erlebnisse. Aber in Extremfällen könne sich auch eine überaus positive Nachricht auf negativ das Herz auswirken, beispielsweise ein Lottogewinn, weiß der Herzspezialist: „Wahrscheinlich wird es durch eine kurzfristige Überstimulation mit Stresshormonen in seiner Funktion beeinträchtigt. Das führt zwar in den wenigsten Fällen zum plötzlichen Herztod, aber es führt nachweislich zu einem Rückgang der Herzleistung und kann einem Herzinfarkt ähnlich sein.“ Die gute Nachricht zum Schluss: Diese Art der Belastung heile in den meisten Fällen wieder aus, ohne bleibende Schäden zu hinterlassen.

## Wenn das Sitzen schmerzt

**Der Steiß ist ein Körperteil, dem wir in Sachen Gesundheit nur wenig Beachtung schenken. Macht er sich aber mit Schmerzen bemerkbar, kann das den Alltag stark beeinträchtigen. Nicht immer ist dabei das Steißbein selbst der Auslöser.**

Ob auf der Arbeit, abends auf dem Sofa oder im Auto: Wir verbringen durchschnittlich mehr als neun Stunden täglich im Sitzen – das sind rund 20 Jahre unseres Lebens. Für manche bleibt die große Belastung nicht ohne Folgen: Scheinbar grundlos treten irgendwann Schmerzen im Bereich des Steißbeins auf. Betroffene können häufig selbst auf weichen Flächen nicht mehr ohne Beschwerden sitzen. Auch Treppensteigen kann zur Qual werden.

### Das kann hinter den Schmerzen stecken

Das Steißbein ist der unterste Zipfel der Wirbelsäule. Es setzt sich aus drei bis fünf Wirbeln zusammen, die zu einem Knochen verschmolzen und von einer dünnen Knochenhaut umhüllt sind. Die Lage ist anatomisch komplex: „Wir haben nicht nur den knöchernen Beckenapparat, wir haben auch Muskeln, Sehnen, Bänder und natürlich die ganzen Organe im kleinen Becken, die alle mit vielen kleinen vegetativen Nerven durchwoben sind“, sagt Professor Christoph Isbert, Koloproktologe aus Hamburg. Entsprechend vielfältig können die Gründe für Steißbeinschmerzen sein. Die Bandbreite reicht von gynäkologischen Ursachen wie einer Senkung der Gebärmutter über Verspannungen im Beckenboden oder Erkrankungen von Darmausgang oder Blase bis hin zur Entzündung des umgebenden Knochenhäutchens, der Dura. Zudem können sich durch eine langjährige Beckenschiefstellung Bänder verkürzt und das Steißbein in eine andere Lage gezogen haben. Auch durch ein mechanisches Trauma wie einen Sturz oder eine massive Prellung kann sich die Lage des Steißbeins verändert haben. Die Beschwerden treten in manchen Fällen erst viel später auf.

### Welcher Arzt ist der richtige?

Um eine genaue Diagnose stellen zu können, ist eine Untersuchung von innen – über den Enddarm – unerlässlich. „Das macht man am besten, indem man die Patienten in der sogenannten Steinschnittlage untersucht“, erklärt Christoph Isbert. „Das ist die gleiche Lage, die die Frauen vom Frauenarzt kennen: dass man den Beckenboden austastet, dass man die knöchernen Punkte austastet, insbesondere die Steißbeinspitze, die man ja sehr gut spüren kann.“ Je nach Ergebnis der Untersuchung sind die Schmerzen ein Fall für den Gynäkologen, Proktologen, Urologen oder Orthopäden.

### Bewegung und manuelle Therapie

Gehen die Probleme tatsächlich vom Steißbein aus, ist sportliche Betätigung angesagt. „Man sollte sich bewegen, auch wenn es wehtut“, empfiehlt Physiotherapeutin Gitte Baumeister. Geeignet sei jede Art von Bewegung, die das Becken beweglich halte, gut sind also zum Beispiel Bauch-Beine-Po-Kurse, Rückenurse oder Zumba. Schwimmen sei ebenfalls empfehlenswert, Radfahren hingegen nicht. Manuelle Therapie kann helfen, die Ursache der Schmerzen zu behandeln wenn nicht sogar zu beseitigen. Dabei versucht der Physiotherapeut, das Steißbein in seine normale Position zurückzubringen und die umliegenden Bänder zu normalisieren – kurze Bänder zu dehnen und überdehnte Bänder wieder in die richtige Lage zu bringen.

### „Sleeping Butt Syndrome“

Nicht nur das Steißbein, auch der Allerwerteste selbst kann Schwierigkeiten machen. „Es gibt ein Phänomen, das heißt *sleeping butt syndrome*, salopp übersetzt also der eingeschlafene Hintern“, sagt Dr. Vivien Suchert, Diplom-Psychologin und Autorin des Buches „Sitzen ist für'n Arsch“. Das Krankheitsbild entsteht, wenn der große Gesäßmuskel, der Gluteus maximus, seine Funktion verliert. „Wenn wir den ganzen Tag darauf sitzen, ist diese Muskelgruppe überhaupt nicht aktiv. Zudem wird die Blutversorgung abgedrückt“, erläutert Suchert. Die Folge sind Hal-

tungsschäden, Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen. Vorbeugen kann man, indem man einmal pro Stunde für mindestens zehn Minuten aufsteht und sich bewegt.

### **Hüftbeuger dehnen**

Ein weiterer möglicher Auslöser für Schmerzen im Gesäß ist der Hüftbeuger. Der verkürzt sich, wenn ein Mensch zu viel sitzt, ohne für Ausgleich zu sorgen. Als Folge kann sich der Muskel im Stehen nicht mehr komplett strecken. Er zieht die Wirbel, an denen er befestigt ist, nach vorn, im Rücken entsteht ein Hohlkreuz. Dadurch kommt es häufig zu Muskelverspannungen und Bandscheibenbeschwerden. Hier helfen einfache Dehnübungen, zum Beispiel der klassische Ausfallschritt: Dabei ist das vordere Bein angewinkelt. Das hintere Bein befindet sich mit Knie und Unterschenkel am Boden, der Fußrücken liegt auf dem Boden auf. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Bei jeder Ausatmung kann die Dehnung der Hüfte ein wenig vertieft werden.

### **Der Fall**

Schmerzen im Bereich des Steißbeins betreffen vor allem Frauen. Viele suchen lange und vergeblich nach Hilfe – so auch Stephanie P.: Quasi über Nacht wird das Sitzen für sie zur Tortur. Die 50-Jährige geht zum Orthopäden, Chiropraktiker, Neurochirurgen. Alle stellen die gleiche Diagnose: Knochenhautentzündung. Die Patientin bekommt entzündungshemmende Tabletten und Spritzen, kauft sich einen Sitzring zur Entlastung und versucht ihre Schmerzen mit Kühlpads und Medikamenten einzudämmen – vergeblich. Schließlich nimmt sich ein Osteopath, der sich auf Steißbeinbeschwerden spezialisiert hat, ihres Problems an. Er erkundigt sich zunächst nach dem Radius der Schmerzen. Wie sich herausstellt, hat Stephanie P. auch Beschwerden an der Hüfte. Zudem nimmt der Osteopath eine sehr verspannte Beckenbodenmuskulatur wahr. Seine Vermutung: Ein längst zurückliegender Sturz könnte zu Verklebungen in den Faszien geführt haben. Das wiederum habe zu einer Verfestigung der Beckenbodenmuskulatur geführt, und diese starken Verspannungen reizen permanent das Steißbein, an dem die Schmerzen sich schließlich manifestieren. Eine Stoßwellentherapie, bei der das tiefliegende Bindegewebe angeregt und gelockert wird, soll die Verspannungen nun lösen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten dafür bislang allerdings nicht.

## **Die neuen Nudeln kommen – aus Erbsen, Bohnen oder Linsen**

**Wer Kinder nach ihrem Lieblingsgericht fragt, wird fast immer „Nudeln mit Tomatensoße!“ hören. Und auch viele Erwachsene sind ausgemachte Pasta-Fans. Doch der Trend zu Kost mit weniger Kohlenhydraten macht auch vor den Nudeln nicht Halt.**

Für Pasta-Puristen steht eines felsenfest – Nudeln werden aus Hartweizengrieß gemacht. Echte Fans setzen auf Spaghetti, Linguine oder Penne, die mithilfe von Bronzeformen hergestellt werden. Dadurch bekommen die Nudeln eine leicht raue Oberfläche und nehmen die Soße besser auf. Außerdem geraten sie durch den hohen Pressdruck etwas fester und behalten beim Kochen ihre Konsistenz.

Ernährungsexperten allerdings sehen die klassischen Pastasorten zunehmend kritisch. In den Fokus geraten die Kohlenhydrate der Nudeln und damit ihr hoher Energiegehalt. Was Sportlern nur recht ist – beim Berlin-Marathon etwa futtern sich viele Teilnehmer bei einer Pasta-Party am Vorabend fit für den Lauf –, kann Menschen, die sich nicht so viel bewegen, Ärger machen. Wer beim Essen Maß halten will oder muss, kommt oft nicht darum herum, Nudeln vom Teller zu verbannen. Denn die Kohlenhydrate der Pasta lassen den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe schießen, dann aber ebenso schnell wieder abstürzen. Die Folge: Die Sättigung währt nur kurz, rasch ist wieder Hunger da. Und die überschüssige Energie landet in den Fettpolstern.

Mit Nudeln aus Vollkorn gibt es inzwischen Pasta-Alternativen, die mehr als „leere Kohlenhydrate“ enthalten, länger sättigen und wichtige Nährstoffe liefern. Doch für eine echte Low-Carb-Kost bringen auch die Vollkornvarianten noch immer zu viel Stärke mit.

### **Statt Weizen – die Nudelalternativen**

Neu auf dem Markt sind vor allem Nudelsorten aus Hülsenfrüchten, die neben ihrer Kohlenhydratarmut noch mit weiteren gesundheitlichen Vorzügen punkten können. Aber auch einige asiatische Nudelnovitäten bieten gesundheitlich mehr als die Klassiker aus Hartweizen.

#### *Erbsen, Bohnen, Linsen*

Pasta wird inzwischen aus dem Mehl verschiedenster Hülsenfrüchte gepresst. Diese geben den Nudeln nicht nur ihre wertvollen Inhaltsstoffe mit, sondern auch ihre Farbe – so sind Fusilli oder Spaghetti aus Erbsen grün. Rote Linsen färben die Nudeln rot, schwarze Bohnen schwarz.

Nudeln aus Hülsenfrüchten enthalten oft weniger Energie als die Klassiker aus Weizen. Dafür aber liefern sie wertvolle Ballaststoffe. Diese haben eine Schutzwirkung für unseren Dickdarm, regen die Darmtätigkeit an, helfen beim Senken der Cholesterinwerte – vor allem aber fördern sie das Sättigungsgefühl und lassen es länger anhalten.

Womit Nudeln aus Hülsenfrüchten jedoch hauptsächlich punkten können ist ihr Eiweißgehalt. Der ist, je nach Sorte, bis zu viermal so hoch wie bei Weizennudeln. Eiweiß ist ein wertvoller Baustein für unseren Körper. Nicht nur für Muskeln und Knochen – die Proteine aus der Nahrung spielen auch eine Rolle für das Blut, die Hormone und das Immunsystem.

Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke und von der Berliner Charité testen derzeit in einer Studie, wie vor allem ältere Menschen von einer besonders eiweißreichen Kost profitieren können. Dabei sind Nudeln aus Hülsenfrüchten ein wichtiger Bestandteil. Studienleiterin Christiana Gerbracht: „Im Alter verändert sich die Körperzusammensetzung. Die Muskelmasse reduziert sich, der Anteil des Fettgewebes steigt. Und das kann auch wieder ein Risiko sein für Stoffwechselerkrankungen und natürlich für eine erhöhte Sturzneigung.“ Zusätzlich zu den pflanzlichen Eiweißen setzen die Forscher in der Studie auf ungesättigte Fettsäuren, etwa aus Fisch, Nüssen oder Rapsöl.

#### *Nudeln aus Asien*

Sojanudeln gibt es auch auf dem deutschen Markt schon länger als die neuen Sorten aus heimischen Hülsenfrüchten. Dieses Lebensmittel wird aus Sojabohnen hergestellt. Auch Glasnudeln bestehen aus Sojabohnenstärke, mitunter wird stattdessen Mungbohnenstärke eingesetzt. Wichtig: Der Kohlenhydratgehalt von Glasnudeln ist kaum geringer als der von Weizennudeln. Auch sie sind also nicht „low carb“.

Eine echte Alternative dagegen sind die so genannten Konjaknudeln. Diese haben nichts mit der bekannten Weinbrandsorte zu tun. Konjaknudeln, auch als Shiratakinudeln bekannt, werden aus dem Mehl der Konjakwurzel hergestellt. Sie sind praktisch frei von Kohlenhydraten und Kalorien, enthalten aber sehr sättigende Ballaststoffe. In den Handel kommen sie nicht getrocknet wie andere Nudeln, sondern in wassergefüllten Beuteln.

#### *Nudeln aus frischem Gemüse*

Gleiche Form, ganz anderer Inhalt: Nudeln wie die „Zoodles“ werden nicht aus Mehl gemacht, sondern mit einem Spiralschneider aus frischem Gemüse geschnitten. Das Wort „Zoodles“ ist eine Kombination aus „Zucchini“ und dem englischen Begriff „noodles“, also „Nudeln.“ Hauptsache-Gesund-Ernährungsexpertin Nicole Lins schneidet solche Nudeln nicht nur aus Zucchini, sondern gern auch aus Roter Bete oder Rettich. Wer will, kann „Zoodles“ auch mit normalen Hartweizenpastasorten mischen. Das Gericht hat dann den beliebten Biss der Nudeln, aber weniger Kohlenhydrate und weniger Kalorien.

## **Rezept von Nicole Lins für „Zoodles“ (Zucchini spaghetti) mit Frischkäse und Tomaten**

### Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini	1 EL Frischkäse
6 Cocktailtomaten	1 EL Ajvar oder Tomatenmark
1 Zwiebel	1 EL gehacktes Basilikum
1 Knoblauchzehe nach Belieben	1 EL Parmesan
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen. Tomaten klein schneiden und die Zwiebel würfeln. Wer mag, kann den Knoblauch hacken.

Zwiebeln mit Knoblauch und dem Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Dann den Frischkäse und Ajvar bzw. Tomatenmark unterrühren.

Nun die Zucchini-Spaghetti in die Soße geben und 5 Minuten mit dünsten. Dann die Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Basilikum und Parmesan garnieren und servieren.

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

### **Gäste im Studio:**

**Prof. Dr. Johannes Waltenberger**, Kardiologe, Zentralklinikum Suhl

**Nicole Lins**, Diätassistentin, Magdeburg

**Gitte Baumeier**, Hauptsache-Gesund-Physiotherapeutin, Halle

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

**Unsere nächste Sendung am 14.11.2019: Krämpfe, Kraut & Rüben, Schlaf**