



„Atemnot muss immer abgeklärt werden“

Atemnot ist ein mögliches Symptom von Covid-19, das auf einen schweren Verlauf hindeuten kann. Wir haben mit Wolfgang Schütte, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Krankenhaus Martha-Maria in Halle, über unterschiedliche Formen von Luftnot gesprochen und darüber, wann Handlungsbedarf besteht.

Wie kommt es bei Covid-19 zu Atemnot? Was genau passiert im Körper?

Atemnot kommt dann zustande, wenn der Körper nicht genug Sauerstoff aufnimmt und den Mangel auch nicht kompensieren kann. Dabei gibt es verschiedene Mechanismen. Der Hauptmechanismus bei Covid-19 ist, dass sich die Wand zwischen den Luftgefäßen und den Blutgefäßen verdickt. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff ins Blut – man kriegt nicht genug Luft. Dieses Phänomen wird stärker, wenn man sich belastet, weil man bei Belastung mehr Sauerstoff benötigt.

Ist die Atemnot ein Symptom einer fortgeschrittenen Corona-Infektion, oder kann sie gleich zu Beginn auftreten?

Atemnot kann gleich zu Beginn einer Infektion auftreten. Da ist der Körper sehr sensibel, er reagiert auch schon auf geringe Veränderungen.

Sollte man sich bei jedem Auftreten von Atembeschwerden in die Notaufnahme begeben? Oder gibt es unterschiedliche Eskalationsstufen?

Immer, wenn man das Gefühl hat, nicht genug Luft zu kriegen, muss das abgeklärt werden. In den meisten Fällen ist nicht Covid die Ursache, aber ein abzuklärender Befund ist es immer. Man geht damit erst einmal zum Hausarzt, der entscheidet dann über den weiteren Weg. Problematisch ist bei Corona, dass man manchmal nicht merkt, dass die Sauerstoffaufnahme erschwert ist. Man kann also unter Luftnot leiden, ohne das selber festzustellen. Deshalb wird bei den Patienten, die auf Station liegen, die Sauerstoffsättigung im Blut regelmäßig gemessen. Fällt sie ab, wird gehandelt. Typisch für Corona ist auch, dass man teilweise unter schwererer Luftnot leidet, aber nur leichte Luftnot empfindet: Man hat ein bisschen Atemnot bei Belastung, kann aber noch gut zur Toilette gehen oder ein paar Treppen steigen. Wenn man dann misst, sieht man unter Umständen, dass die Sauerstoffsättigung schon sehr schlecht ist.

Ist Atemnot gleich Atemnot? Oder fühlen sich Atemnot im Zuge einer Covid-Erkrankung und eine durch eine Panikattacke ausgelöste Atemnot unterschiedlich

an? Es gibt zwei große Gruppen von Atemnot: einmal die Atemnot beim Einatmen, die hat man bei Covid, bei Lungenembolien und ähnlichen Erkrankungen. Dann gibt es die Atemnot beim Ausatmen, die hat man bei Asthma; da kriegt man die Luft nicht wieder richtig heraus, weil sich die Atemwege verengen. Beim Ein- oder Ausatmen, bei Belastung oder in Ruhe, nachts oder am Tag – das sind alles Hinweise, die dem Arzt den Weg weisen, wo er suchen muss. Luftnot bei Panikattacken gehört weder zu der einen noch zu der anderen Gruppe. Diese Patienten atmen zu schnell, das nennt man Hyperventilation. Dabei kommt es zu einer gewissen Luftnot, die bei regelmäßiger Atmung auch wieder verschwindet.

Mit welchen Vorerkrankungen ist man besonders gefährdet für

schwierige Verläufe? Interessanterweise sind die Lungenkrankheiten kein wesentlicher Faktor für Covid-19. Chronische obstruktive Bronchitis ist ein kleiner Risikofaktor. Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck sind viel schlimmer für schwierige Verläufe.

Wie häufig sind schwere Symptome wie Atemnot bei Covid-19?

Bei zehn Prozent der Fälle ist ein Krankenhausaufenthalt nötig. Von denen müssen weitere zehn Prozent künstlich beatmet werden.

In welchen Fällen ist eine künstliche Beatmung erforderlich? Und was genau geschieht dabei?

Künstliche Beatmung ist nötig, wenn die Sauerstoffaufnahme massiv eingeschränkt ist, weil sich die Wand zwischen den Alveolen und den Blutgefäßen verdickt. Ein Nebenmechanismus bei Covid-19 sind Lungenembolien, die können das Problem noch verstärken. Bei der künstlichen Beatmung wird dem Patienten über einen Schlauch im Hals hochkonzentrierter Sauerstoff zugeführt. Das geht auch mit einer Maske, dann nennt man es nicht-invasive Beatmung. Künstlich beatmet wird so lange, bis es dem Patienten besser geht. Manchmal sind das vier bis sechs Wochen.

Kann man seine Lungengesundheit präventiv stärken? Oder hilft das alles im Ernstfall nicht?

Man kann derzeit noch nicht absehen, wann es wen warum trifft. Aber es gibt Hinweise darauf, dass regelmäßige sportliche Betätigung einen Schutzfaktor darstellt.

Fleisch und Wurst: Wie viel ist gesund?

Wer bei Wurst und Steak täglich und reichlich zulangt, riskiert Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Darmkrebs. Wie so oft macht die Dosis das Gift. Aber wie viel ist zu viel? Und welche Fleisch- und Wurstsorten sind am gefährlichsten?

Dass ein hoher Fleischkonsum zahlreiche Krankheiten begünstigt, ist seit längerem bekannt. Im Oktober 2015 stufte die WHO rotes Fleisch und Wurst als krebserregend ein. Aber auch das Risiko für Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt mit regelmäßigem Fleischgenuss; chronische Entzündungskrankheiten wie Rheuma, Arthritis oder Gicht können verstärkt werden. Das hat mehrere Gründe, sagt Matthias Riedl, Ernährungsmediziner und Diabetologe: „Die entzündlichen Erkrankungen werden durch einen Anteil der tieri-

schen Fette befeuert, die Arachidonsäuren. Gicht wird durch den hohen Puringehalt im Fleisch verstärkt, allerdings überwiegend bei gleichzeitig bestehendem Übergewicht. Das Fettsäuremuster von Fleisch kann auch die Blutfette ansteigen lassen, was das Risiko für Infarkte steigert. Krebs wiederum kann durch das im Fleisch vorhandene Hämeisen gefördert werden.“ Beim Genuss von hoch verarbeiteten Fleisch, also Wurst, steige das Krebsrisiko weiter. Auch die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Typ 2 werde durch zu viel Fleisch auf dem Teller begünstigt.

Lebensnotwendig: Vitamin B12

Hilft nur Verzicht, oder lassen sich die gesundheitlichen Nachteile von Fleisch und Wurst durch einen hohen Obst- und Gemüsekonsum quasi neutralisieren? „Das funktioniert tatsächlich“, sagt Riedel. Wichtig sei die richtige Balance: viele pflanzliche Eiweißträger aus Gemüse, Nüssen und Co, weniger Fleisch. Nicht alles ist im Übrigen schlecht: Steak, Schnitzel und Co enthalten auch gesunde Nährstoffe, darunter Spurenelemente und – ganz wichtig – das lebensnotwendige Vitamin B12, das unter anderem für die Blutbildung, die Zellteilung und gesunde Nervenfunktionen wichtig ist. „Wegen der Vitamin-B12-Versorgung sind wir zwingend auf tierische Produkte angewiesen“, so Riedel. Dafür genügen allerdings schon geringe Mengen wie etwa 100 bis 200 Gramm pro Woche. Zudem erreicht man eine gute Versorgung auch dann, wenn man Fleisch komplett durch Eier, Milchprodukte oder Fisch ersetzt.

Gelegentlich Bioprodukte und weißes Fleisch

Riedel rät von mehr als 500 Gramm pro Woche ab: „Danach steigt das negative Potenzial schon allein deshalb an, weil Fleisch dann wichtige Nahrungsmittel wie Gemüse verdrängt.“ Schweinefleisch ist wegen seines hohen Gehaltes an Arachidonsäure am ungesündesten. Auch Zubereitungsarten wie starkes Grillen oder ein hoher Grad an Verarbeitung sowie der Zusatz von Pökelsalz sind eher ungünstig; zudem enthält Wurst viel künstliches Phosphat, das uns und unsere Organe schneller altern lässt. Was aber, wenn man auf den deftigen Geschmack partout nicht verzichten möchte? Für den gelegentlichen Wurstgenuss empfiehlt der Ernährungsmediziner Bioprodukte ohne Phosphate mit geringem Verarbeitungsgrad: „Viele Biohersteller verzichten schon auf Nitritpökelsalz, manche setzen auf Nitrit in Gemüse als Beimengung. Die Kosten sind höher, aber es ist dann eben eine gesunde Delikatesse.“ Weißes Fleisch scheint weniger ungesund zu sein als rotes: „Nach der aktuellen Theorie liegt das wohl an der Eisenverbindung im roten Fleisch, dem sogenannten Hämeisen. Es soll Mutationen fördern und in höherer Konzentration möglicherweise Zellen schädigen.“ Inzwischen gibt es eine breite Palette an Ersatzprodukten auf dem Markt. ‚Ohne Fleisch‘ heißt aber nicht automatisch ‚gesund‘ – immerhin handelt es sich auch beim vegetarischen Schnitzel in vielen Fällen um ein hochverarbeitetes Nahrungsmittel. Hier empfiehlt Riedel, die Zutatenliste aufmerksam zu lesen: „Manchmal werden Farbstoffe, viel Salz und auch Zucker verwendet. Dann heißt es, lieber die Finger davon zu lassen.“

Fleischatlas 2021

Seit 2013 gibt die Heinrich-Böll-Stiftung den Fleischatlas heraus. Er liefert Daten und Fakten rund um das Thema Fleisch, Fleischkonsum und Fleischproduktion und beleuchtet soziale und ökologische Faktoren. In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf dem Zusammenhang zwischen Klimakrise und Fleischkonsum.

Fleischverzicht im Trend

Umgerechnet verspeist der Deutsche im Leben 46 Schweine, 945 Hühnchen und vier Rinder. Das kann sich aber bald ändern, denn ein Trend zeichnet sich ab: Laut einer repräsentativen Umfrage der Heinrich-Böll-Stiftung verzichten inzwischen 38 Prozent der jungen Menschen teilweise oder sogar vollständig auf Fleisch, und zwar nicht unbedingt aus Gesundheitsgründen. „Laut der Umfrage verzichten die meisten jungen Leute darauf, weil ihnen das Klima und das Tierwohl am Herzen liegen“, sagt die Herausgeberin des Fleischatlas, Christine Chemnitz. „Sie wollen die Fleischindustrie, so wie sie ist, nicht unterstützen. Eine Konsequenz daraus ist, kein Fleisch zu essen.“

Erhebliche gesundheitliche Risiken

Bei der Bevölkerung über 30 ist dieses Bewusstsein noch nicht sehr ausgeprägt. Dort geht es vor allem um einen günstigen Preis, und der lässt sich in erster Linie über Massentierhaltung erreichen. Tiere dicht an dicht auf engstem Raum – das hat Konsequenzen: Damit die Tiere nicht krank werden, werden sie regelmäßig mit Antibiotika gefüttert. In der Folge passen sich immer mehr Bakterien an die Medikamente an und werden resistent. Die gesundheitlichen Risiken von Billigfleisch sind damit für den Menschen erheblich: „Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass knapp 700.000 Menschen im Jahr sterben, weil Antibiotika bei bestimmten resistente Bakterien nicht mehr anschlagen“, so Chemnitz.

Tiere als Wegwerfprodukt

Die Tiere selbst werden zum Wegwerfprodukt. „Früher war Fleisch noch eine Art Luxusgut, etwas Besonderes“, sagt Chemnitz. „Inzwischen ist es fast billiger als Gemüse. Genauso gehen wir leider auch damit um.“ Jedes Jahr werden in Deutschland 50.000 Rinder, 650.000 Schweine und ganze 9 Millionen Hühnchen einfach im Müll entsorgt. Mit einem Umdenken beim Fleischkonsum könnte man viel erreichen: mehr Nachhaltigkeit, weniger Antibiotika, weniger Wegwerfen. Das würde nicht nur der Gesundheit guttun, sondern auch den Tieren.

Schmerzende Gelenke – neue Therapien

Nicht nur das Alter lässt unsere Gelenke unbeweglicher werden, auch ein Unfall oder manche Medikamente können die Ursache für den gefürchteten Gelenkverschleiß sein. Und dann beginnt oft ein Teufelskreis: Die betroffenen Gelenke schmerzen, daher bewegt man sie weniger. Weniger Bewegung bedeutet aber noch mehr Schmerzen. Neue Therapieansätze versuchen nun, die Schmerzen zu lindern, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten.

Eigenbluttherapie

Viele Jahre galt die Eigenbluttherapie bei Gelenkproblemen als Domäne von Heilpraktikern. Schon im 19. Jahrhundert wurde sie praktiziert. Dann entdeckten plötzlich die Sporttherapeuten die heilende Kraft der Blutzellen und seit einiger Zeit wird die Eigenbluttherapie auch bei niedergelassenen Orthopäden für Patienten angeboten, die keine Profisportler sind.

Manja Schreiber hatte vor mehr als 20 Jahren einen Sportunfall beim Handball: „Ich wollte ein Tor schießen, bin in den Kreis gesprungen und bin dabei ungünstig aufgekommen. Erst ein höllischer Schmerz und danach war eigentlich alles vorbei, da war nichts mehr wie vorher.“ Das Kreuzband war gerissen und die nachfolgende Operation brachte nicht die erhoffte Besserung. Seitdem folgten weitere Operationen, Physiotherapie, Hyaluronspritzen und immer wieder Schmerzmittel. Manchmal konnte die Chemnitzerin das Knie ein bisschen besser bewegen, dann wieder monatelang fast gar nicht. Sämtliche Sportarten, die Manja Schreiber früher viel Spaß bereitet hatten, musste sie aufgeben. Weder Handball, noch Yoga, noch Pilates funktionierten, denn sobald eine Übung auf den Knien stattfand, musste sie pausieren.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich eine Arthrose im Knie. Dabei löst sich der Knorpel im Gelenk auf. Solange aber, wie bei ihr, noch Restknorpel vorhanden ist, kann man eine sogenannte Eigenbluttherapie ausprobieren.

Dazu muss Manja Schreiber sich selbst Blut spenden – eine kleine Menge von 20 bis 40 ml. Daraus wird dann in einer Zentrifuge Plasma gewonnen. Das heißt, das Blut wird „entmischt“, die roten Blutkörperchen werden abgeschieden. Übrig bleibt eine gelbliche Flüssigkeit: plättchenreiches, also thrombozytenreiches Plasma. Die Orthopädin Dr. Susann Falke wendet die Eigenbluttherapie seit geraumer Zeit in ihrer Praxis an und konnte schon mehrere Patienten erfolgreich behandeln. Sie erklärt: „In den Thrombozyten sind Wachstumsfaktoren und die befördern die Zellregeneration genau an der Stelle, wo das Plasma gespritzt wird.“ Im Plasma befinden sich zudem noch entzündungshemmende Stoffe, auch das fördert den Heilungsprozess.

Schon nach der dritten Spritze spürt Manja Schreiber eine deutliche Besserung. Plötzlich sind für sie Dinge möglich, die vorher undenkbar schienen: Wandern im Allgäu zum Beispiel. Mit Stöcken zwar, doch ohne Bandagen oder Schmerzmittel. Noch heute kann sich die Chemnitzerin sehr gut an die ersten Glücksmomente erinnern: „Wir sind über Stock und Stein geklettert und ich hätte nicht gedacht, dass ich das hinbekomme. Ich war stolz, dass ich das geschafft habe.“

Wie lange das Knie schmerzfrei bleibt, kann niemand voraussagen. Momentan fühlt es sich gut an und das schon seit mehreren Monaten.

Die Eigenbluttherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt. Circa 120 Euro kostet eine Spritze – drei bis fünf Spritzen sind notwendig.

Ätherische Öle gegen Gelenkschmerzen

Immer wieder kämpfte Cornelia Herkner mit Schmerzen in den Gelenken. Erst das rechte Bein, dann das linke. Die Diagnose: eine Ermüdungsfraktur, verbunden mit einer Heilungsstörung des Knochens. Die Ursache bleibt bis heute im Unklaren – Hormonanalyse, Stoffwechsellanalyse oder Vitaminhaushalt zeigten keinerlei Mangel oder Unregelmäßigkeiten. Die Dresdnerin ist selbst Physiotherapeutin und versuchte alles Mögliche, um die Schmerzen, die bis ins Fußgelenk ausstrahlten, in den Griff zu kriegen. Zwischenzeitlich waren sie so stark, dass Herkner mehrere Monate an Gehstützen laufen musste.

Auf der Suche nach weiteren Heilmethoden entdeckte sie die Aromatherapie. Das Gute an dieser Therapie: Sie ist leicht anzuwenden, sie wirkt schnell und effektiv. Zudem hat sie kei-

ne Nebenwirkungen, im Gegensatz zur regelmäßigen Einnahme von Schmerzmedikamenten.

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte sekundäre Pflanzenstoffe, die aus Pflanzenteilen wie Blättern, Wurzeln oder Rinden, gewonnen werden. Ihre biochemischen Bestandteile, wie Monoterpene, Phenole oder Sesquiterpene, sind wie eine kleine Hausapotheke für den menschlichen Körper. Monoterpene haben zum Beispiel eine schmerzlindernde und keimabtötende Wirkung, die der von Kortison gleicht. Phenole wiederum wirken antibakteriell. Eine besonders hohe Konzentration von Phenolen ist zum Beispiel in Pfefferminze enthalten.

Ätherische Öle wirken am besten und schnellsten, wenn sie über die Nase eingeatmet werden. Das kann man entweder machen, indem man sich die Hände einreibt und daran riecht. Oder man erzeugt mit einem Diffusor eine Art Sprühnebel, den man dann einatmet. Man kann aber auch ein paar Tropfen auf ein Stofftuch geben und sich das auf den oberen Brustbereich legen.

Ätherische Öle aktivieren im Gehirn Neurotransmitter wie Serotonin und Endorphine, die entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Wichtig ist die kontinuierliche Anwendung.

Eine Mischung aus den ätherischen Ölen Wintergrün, Immortelle und Pfefferminze bringt die erhoffte Wirkung für Cornelia Herkners Gelenkschmerzen.

Anwendbar ist die Mischung bei allen Gelenkschmerzen wie zum Beispiel Arthrose, Arthritis und Arthralgie.

Rezept:

4 Tropfen Pfefferminze (*Mentha piperita*) – wirkt kühlend und schmerzlindernd
2 Tropfen Immortelle (*Helichrysum italicum*) – wirkt abschwellend und krampflösend
4 Tropfen Wintergrün (*Gaultheria procumbens*) – wirkt entzündungshemmend

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit besteht im direkten Auftragen auf das Gelenk. Dazu kann man die ätherischen Öle mit Olivenöl mischen und in einen Roll-on-Stift füllen. Dann reibt man damit das betroffene Gelenk ein. Kombinieren kann man das mit einer einfachen Kältekompressen.

Ätherische Öle kann man in Apotheken, Bioläden oder im Internet kaufen. Achten Sie beim Kauf auf Bioqualität. Bewahren Sie die Öle gekühlt und lichtgeschützt auf.

Gäste im Studio:

Prof. Wolfgang Schütte, Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde, Halle

Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, Hamburg

Cornelia Herkner, Physiotherapeutin, Dresden

„Hauptsache Gesund“-Journal Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

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

Unsere nächste Sendung am 14.1.2021: Hauptsache Gesund extra – Charité