Informationsmaterial vom 11.3.2021

Fingerarthrose: Was tun, wenn jeder Handgriff schmerzt?

Millionen Deutsche leiden unter Schmerzen durch Arthrose. Besonders häufig betroffen sind die kleinen Gelenke der Finger, vor allem bei Frauen. Doch die Abnutzung kann aufgehalten werden und Symptome wie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen lassen sich mit gezielten Therapien erfolgreich lindern.

Knöpfe öffnen oder schließen oder den Haustürschlüssel umdrehen: Mit Arthrose in den Fingergelenken werden alltägliche Aufgaben zur ständigen Herausforderung. Damit die Bewegungen der Gelenke reibungslos funktionieren, müssen Knorpel und Knochen wie geschmiert zusammenarbeiten. Doch je älter wir werden, umso mehr nutzt sich der Knorpel ab. Die Folge: Knochen reibt auf Knochen und das verursacht Schmerzen, Entzündungen und Gelenkschwellungen. Auch die Beweglichkeit ist eingeschränkt und es fehlt die Kraft, ein fester Griff, etwa beim Öffnen einer Flasche, wird nahezu unmöglich. Warum das besonders ältere Frauen trifft, ist medizinisch noch nicht geklärt. Die gute Nachricht: Mit einer frühzeitigen Behandlung lässt sich das Fortschreiten der Arthrose aufhalten, und auch die Beschwerden bekommt man im wahrsten Sinn des Wortes wieder gut in den Griff. Die wichtigste Botschaft: Mit der Therapie nicht zu lange warten, denn ist das Gelenk einmal zerstört, lässt sich das nicht mehr rückgängig machen!

Orthese gegen Rhizarthrose:

Der Daumen ist aufgrund seiner großen Beweglichkeit besonders anfällig für Arthrosebeschwerden. Vor allem Frauen über 50 leiden darunter. Häufig ist das sogenannte Daumensattelgelenk von einem Verschleiß betroffen. Helfen können dann individuell angepasste Orthesen. Die neueste Generation dieser Daumenorthesen kommt aus dem 3D-Drucker. Mit einem 3D-Scan wird die Hand genau vermessen. Dazu ist es wichtig, dass sie bereits mit einer Übergangsorthese korrigiert wurde, um weitere Fehlstellungen mit der neuen Orthese zu verhindern. In nur fünf Minuten ist die Messung erledigt. Diese neue Fertigungsmethode ist schneller und vor allem viel genauer, erklärt Orthopädiemeisterin Alexandra Liebe vom Sanitätshaus Liebe in Wernigerode: „Durch den Scan erhalte ich die Hand und die Orthese so, wie sie an der Hand sein sollte. Und das ist eigentlich viel besser, als einen Gipsabdruck zu machen, da passieren Fehler." Für die bisherigen Orthesen aus Karbon waren viele Arbeitsschritte und Kundenbesuche nötig und es mussten aufwendige Gipsabdrücke gemacht werden. Bei der neuen Technologie fällt das alles weg. Patientin Andrea Hellmund aus Wernigerode hat Arthrose in den Daumengelenken. Da die Sachbearbeiterin den ganzen Tag am PC sitzt, braucht sie ihre Hände. „Ich habe Rhizarthrose in beiden Händen, die rechte Hand ist schon operiert, ich habe mich bei der linken Hand schwergetan, das wieder operieren zu lassen und mein Orthopäde hat dann gemeint, eine Orthese wäre

ganz gut", erzählt die 59-Jährige. Ein guter Rat, denn schon eine einfache Orthese konnte ihr Linderung verschaffen. Nun hat sie Anspruch auf eine feste und länger haltbare Ausführung – die aus Karbon oder alternativ die neue, „gedruckte" Variante, welche ihr persönlich besser gefällt. „Für eine Frau ist es ja nicht schön, wenn man so eine Orthese tragen muss. Aber ich brauch sie und insofern finde ich die schon viel hübscher", schwärmt sie von dem Modell aus dem 3D-Drucker. Doch die Printorthese sieht nicht nur besser aus: „Die neuartige Orthese ist an der Hand flexibler, weil sie aus flexiblerem Material ist", weiß Orthopädiemeisterin Alexandra Liebe. Außerdem ist sie haltbarer und kostet zudem „nur" genauso viel wie das Vorgängermodell aus Karbon. Nun hoffen beide, dass die Krankenkasse die Kosten für die Druckorthese übernimmt. Denn noch ist die neue Technologie nicht im Hilfsmittelkatalog gelistet.

Mit der richtigen Ernährung Beschwerden lindern

Da Arthrose häufig mit starken Entzündungen einhergeht, kann eine anti-entzündliche Ernährung helfen. Dazu sollte man weitestgehend auf Fleisch und Kuhmilchprodukte verzichten, beides fördert Entzündungen. Schuld daran ist die Arachidonsäure. Sie ist vor allem in Schweinefleisch und den meisten Wurstsorten enthalten. Aus ihr werden im Körper entzündungsfördernde Signalstoffe gebildet. Stattdessen sollte viel frisches Gemüse auf dem täglichen Speiseplan stehen. Auch pflanzliche Öle mit viel Omega-3-Fettsäuren wirken gegen die Entzündungen, sie sind besonders reichlich enthalten in Raps- und Leinöl und in grünem Blattgemüse, Leinsamen, Soja oder Walnüssen. Eine Besserung der Beschwerden stellt sich meist schon nach drei bis vier Wochen ein.

Bewegen, bewegen, bewegen…

Auch wenn es im ersten Moment nicht sehr verlockend klingt: Gegen Schmerzen hilft Bewegung. Für viele Patienten ist das ein Teufelskreis, denn je mehr Schmerzen sie haben, umso weniger werden die Finger bewegt und durch das Schonen schreitet die Arthrose immer weiter fort. Doch durch sanfte Bewegungen wird die Durchblutung gefördert, die Knorpel können wieder mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden.

Selbsthilfeprogramm von Handtherapeut Reiner Grimm: Handbad mit weißen Bohnen

Das Motto lautet: Richtig belasten, statt falsch zu entlasten. Arthroseschmerzen sind häufig bewegungsabhängig. Um die Fingergelenke trotzdem möglichst schmerzarm bewegen zu können, hilft Wärme. Dazu etwa ein Kilogramm getrocknete weiße Bohnen in einer Schüssel in der Mikrowelle erwärmen. Dann die Hand in die Schüssel eintauchen und die Finger sanft gegen den Widerstand bewegen. Das regt die Durchblutung an und fördert die Beweglichkeit. Wichtig ist dabei, dass die Bewegungen gelenkschonend und achsengerecht ausgeführt werden, wie die Experten das nennen. Das bedeutet: Man sollte nicht zu viel Kraft aufwenden müssen und die Bewegungen sollten möglichst in natürlichen Bewegungsbahnen verlaufen. Ideal ist es, sich das einmal vom Therapeuten zeigen und erklären zu lassen. Eine Linderung der Beschwerden tritt in leichten Fällen schon nach wenigen Tagen ein. Bei akuten Entzündungsschüben helfen übrigens eher kühlende Auflagen mit Quark oder einfachen Kühlkompressen, sie sollten nur nicht zu eisig sein.

Hormonchaos: Was kranke Nebennieren so gefährlich macht

Spielen die Hormone verrückt, kann sich das durch unterschiedlichste Symptome äußern. Deshalb dauert es oft Monate bis Jahre, ehe die richtige Diagnose gefunden wird. Doch es ist wichtig, die genaue Ursache zu kennen, sonst können Hormonstörungen durch kranke Nebennieren tödlich verlaufen.

Kleines Organ mit großer Wirkung

Die Nebennieren sind je etwa drei Zentimeter groß und gehören zum sogenannten endokrinen, also hormonproduzierenden, System. Die Drüsen befinden sich am oberen Ende der Nieren und bestehen aus zwei Schichten: der Nebennierenrinde und dem Nebennierenmark. Auch wenn es der Name vermuten lässt, mit den Nieren haben die Nebennieren und ihre Funktion nichts zu tun. In den Nebennieren werden verschiedene lebensnotwendige Hormone produziert. Fehlen sie und wird eine Fehlfunktion der Nebennieren zu spät entdeckt, kann das lebensbedrohlich sein. Nebennierenerkrankungen sind sehr selten und können meist gut behandelt werden, wenn man sie frühzeitig diagnostiziert. Häufig werden die Symptome mit einem chronischen Erschöpfungssyndrom oder auch natürlichen Alterungsprozessen verwechselt. Spezielle Bluttests und radiologische Untersuchungen sichern eine eindeutige Diagnose.

Produktion lebenswichtiger Hormone

In der **Nebennierenrinde** werden die Hormone Cortisol und Aldosteron gebildet. Cortisol gehört zu den Glucokortikoiden und ist ein wichtiges Stresshormon. Es aktiviert Stoffwechselvorgänge und reguliert Blutdruck und Blutzuckerspiegel und wirkt entzündungshemmend. Zu viel oder zu wenig davon bringt den gesamten Körper durcheinander. Ein weiteres Hormon, das in den Nebennierenrinden gebildet wird, ist Aldosteron. Es reguliert den Blutdruck und steuert den Natrium- und Kaliumhaushalt im Körper und damit wichtige Funktionen von Herz, Muskeln und Nerven. Die Konzentration der Salze ist auch entscheidend für die Wasserverteilung im Körper. Im **Nebennierenmark** wird das Hormon Adrenalin gebildet. Es sorgt für eine schnelle Bereitstellung von Energiereserven, wenn sie benötigt werden. In Stresssituationen steigert es unter anderem den Blutdruck, die Herzfrequenz und erweitert die Atemwege. Fehlt das Hormon oder wird zu viel davon produziert, leiden die Patienten unter Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder Herzklopfen.

Die häufigsten Nebennierenerkrankungen im Überblick

Oft dauert es, bis eine Erkrankung der Nebennieren und das dadurch verursachte Hormonchaos als die eigentliche Ursache erkannt wird. Aber ist die Diagnose erst einmal gestellt, lassen sich die Hormonstörungen meist gut behandeln.

Morbus Addison: Die Erkrankung wird auch primäre Nebenniereninsuffizienz genannt und ist eine sehr seltene Autoimmunerkrankung. Dabei zerstören körpereigene, fehlgesteuerte Immunzellen das Gewebe der Nebennierenrinde. Es kommt zu einem Hormonmangel von Cortisol und Aldosteron. Zu den Hauptsymptomen gehören chronische Müdigkeit, Gewichtsverlust und eine Braunfärbung der Haut. Fehlt das Hormon Cortisol, kann sich der Körper nicht gegen Stress wehren, das Herz rast, der Blutdruck ist zu niedrig, es kann zum lebensbedrohlichen Kreislaufschock kommen. Auch Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Muskelschmerzen und Zittern können auf eine Nebennierenkrise hinweisen. Dann sollte unbedingt ein Notarzt gerufen werden. Ist die Erkrankung bekannt, werden die Patienten geschult, um sich in Notfällen auch selbst helfen zu

können, etwa mit Notfallspritzen. Auch der Austausch in Selbsthilfegruppen ist für viele Patienten wichtig.

Cushing Syndrom: Beim Cushing Syndrom produzieren die Nebennieren zu viel Cortisol. Menschen, die daran leiden, haben eine Vielzahl an Symptomen. Eine der auffälligsten Veränderungen ist eine deutliche Gewichtszunahme, vor allem am Bauch. Ein typisches Anzeichen ist auch ein aufgedunsenes, rundes Gesicht, man spricht häufig von einem „Mondgesicht". Auch die Haut gerät durcheinander: Pickel und Akne können die Folge sein. Oft ist die Haut auch leicht verletzlich, denn sie wird sehr dünn, geradezu pergamentartig. Viele Betroffene fühlen sich schlapp, die Muskelmasse nimmt ab und Knochen werden brüchig. Zu viel Cortisol kann auch zu Stimmungsveränderungen führen, leicht reizbar machen oder sogar Depressionen auslösen. Manche Frauen stellen ein verändertes Haarwachstum fest, sie bekommen plötzlich Haare im Gesicht, an den Armen und auf dem Rücken.

Conn-Syndrom: Bei dieser Erkrankung ist die Nebennierenrinde häufig vergrößert und es wird zu viel Aldosteron gebildet. Die Folgen können schwerwiegend sein: Da das Hormon Aldosteron den Blutdruck reguliert, ist er bei Patienten mit dem Conn-Syndrom dauerhaft zu hoch. Der Verdacht entsteht meist erst, wenn die Patienten über längere Zeit in Behandlung sind und sich der Blutdruck medikamentös nicht senken lässt. Ist die Diagnose gestellt, kann die Wirkung des Hormonüberschusses mit sogenannten Aldosteron-Hemmern medikamentös reguliert werden. In seltenen Fällen ist ein Adenom, ein gutartiger Tumor der Nebennieren, die Ursache für die Überproduktion. Er kann operativ entfernt werden.

Mehr Informationen zu Selbsthilfegruppen gibt es unter:
www.glandula-online.de

Meerrettich – das Penicillin der Bauern

Er ist außen schwarz und innen weiß und er ist die Heilpflanze des Jahres 2021 – Meerrettich. Seine pikante Schärfe regt nicht nur die Verdauung an, er lässt sich auch äußerlich anwenden und hilft gegen Erkältungskrankheiten, rheumatische Beschwerden oder Blasenleiden.

Meerrettich als historische Heilpflanze

Da Meerrettich antibakteriell wirkt, hat er auch den Beinamen „Penicillin der Bauern" bekommen.
Schon im alten Ägypten gaben die Pharaonen den Arbeitern Meerrettich. Er heilte Wunden, stärkte Abwehrkräfte und ließ sich auch bei Muskelverzerrungen anwenden.
Viel später – in der Endzeit des Zweiten Weltkrieges, 1944 – wurde in Deutschland gar sämtlichen Großhändlern der freie Handel mit Meerrettich untersagt. Hintergrund waren eine extreme Medikamentenknappheit und zahlreiche verwundete Menschen, die dringend auch mit der Heilpflanze behandelt werden mussten.
Aus Meerrettichwurzeln wurde wundsäubernde Medizin hergestellt oder der geriebene Meerrettich wurde direkt auf die betroffenen Körperstellen aufgebracht.

Inhaltsstoffe

Die Heimat des Meerrettichs liegt wahrscheinlich in Ost- und Südosteuropa. Seinen Namen hat er eher einer Verwechslung zu verdanken, denn mit Meer hat er eigentlich nichts zu tun. Vielmehr stammt sein Name vom mittelhochdeutschen mer-ratih – „mer“ in der damaligen Bedeutung hieß groß – es war also der große Rettich gemeint.
In Süddeutschland und Österreich kennt man die Pflanze eher unter dem Namen Kren. Das wiederum stammt vom slawischen „krena“ ab, was so viel heißt wie Weinen. Und weinen wird jeder, der ein Stück dieser Wurzel reibt oder den frisch geriebenen Meerrettich zu nah an seine Augen lässt. Verantwortlich dafür sind die Senföle. Sie machen den Meerrettich scharf und treiben einem die Tränen in die Augen.
Meerrettich ist reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, und ist außerdem reich an Kalium, welches Herz und Nerven stärkt.

Heilmittel Senföl

Meerrettich enthält Glucosinolate, sogenannte Senfölglykoside. Diese Wirkstoffe werden erst freigesetzt, wenn die Zellen der Pflanze aufgebrochen werden. Das geschieht durch reiben, schneiden oder quetschen.
Im Körper werden die Senföle im Dünndarm resorbiert und dann vor allem über Lunge und Nieren ausgeschieden. Daher wirkt Meerrettich besonders bei Erkältungskrankheiten und Blasenleiden.
Bei einfachen und unkomplizierten Blasenentzündungen wird in den Leitlinien als Erstmedikation ein Medikament empfohlen, das aus Meerrettich und
Kapuzinerkresse besteht. Damit kann möglicherweise auf den Einsatz von Antibiotika verzichtet werden. Meerrettich ist daher auch eine wichtige Pflanze in Zeiten von zunehmenden Antibiotikaresistenzen.

Meerrettichumschlag gegen Sinusitis und Migräne

Eine Menge von circa 3 Esslöffeln frisch geriebenem Meerrettich in die Mitte eines dünnen Stofftaschentuches legen. Dieses an den Enden eindrehen – wie ein Bonbon – und mit jeweils einer Wäscheklammer fixieren, damit der Meerrettichbrei nicht herausläuft.
Den Umschlag nun auf den Nacken legen, und zwar in Höhe des 6. und 7. Halswirbels.
Die Senföle des Meerrettichs wirken hier reflektorisch. Die Durchblutung der Nasennebenhöhlen wird gesteigert und schon kurz nach dem Auflegen beginnt die Nase zu laufen.
Lassen Sie den Umschlag für 2–5 Minuten auf der Haut.
Auch bei Migräne ist dieser Wickel anwendbar.
Legt man den Umschlag auf schmerzende Muskeln oder Gelenke, eignet er sich auch bei rheumatischen Beschwerden oder Muskelzerrungen. Die Senföle reizen die Haut, sie rötet sich und wird besser durchblutet. Lassen Sie den Umschlag so lange drauf, bis sich die Haut warm anfühlt.

Meerrettichhonig gegen Husten, Hals- und Schluckbeschwerden

Reiben Sie den Meerrettich sehr fein. Mischen Sie nun Meerrettich und Honig im Verhältnis 1:2 – das heißt: Auf 4 Esslöffel Meerrettich kommen 8 Esslöffel Hönig. Lassen Sie die Mischung 24 Stunden ruhen.
Wenn Sie mögen, können Sie nun den Sud noch einmal durch ein Sieb geben oder aber auch gleich so verwenden.

Von diesem Meerrettichhonig können Sie bei Bedarf tagsüber immer mal wieder einen Esslöffel nehmen. Empfohlen werden 3–4 Esslöffel pro Tag.

Kulinarischer Meerrettich
Meerrettich ist aber nicht nur als Heilmittel, sondern auch als Nahrungs- und Genussmittel bekannt. Früher – bevor der Welthandel mit exotischen Gewürzen begann – war Meerrettich das einzige Gewürz, welches Schärfe hatte.
Daher wurde er auch oft in Kombination mit fettreichen und schwer verdaulichen Fleischgerichten gereicht.
Heutzutage ist seine Verwendung vielseitiger. Nicht nur zu Tafelspitz oder Fisch schmeckt er gut, auch Rote Bete oder Süßkartoffeln sind geschmacklich perfekte Begleiter.

Meerrettich-Rote-Bete-Aufstrich

Zutaten:
250 Gramm Rote Bete – vorgegart
60 Gramm Pinienkerne
3 EL frisch geriebenen Meerrettich
2 TL Apfelessig naturtrüb
2 EL Olivenöl (nativ)
Pfeffer und Salz
Basilikum, Kresse oder Vogelmiere zur Dekoration

Mischen Sie alle Zutaten – außer dem Meerrettich – in einem Mixer oder mit einem Pürierstab. Heben Sie anschließend den Meerrettich unter.
Dieser Aufstrich eignet sich wunderbar pur auf einer Scheibe Brot oder Knäckebrot oder man nimmt ihn als Dip zusammen mit Grissini oder längs geschnittenen Möhren oder Gurken.

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

Gäste im Studio:

Dr. Kathrin Drynda, Endokrinologin, Leipzig
Reiner Grimm, Handtherapeut, Plauen
Nicole Lins, Diätassistentin, Magdeburg

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

Unsere Sendung am 18.03.2021: Rundrücken, Risiko Narkose, Psychosomatik