Informationsmaterial vom 23.9.2021

Vitamine, Mineralstoffe & Co – was brauchen wir wirklich?

Man fühlt sich ausgelaugt, ist unkonzentriert oder bricht sich mehrmals etwas – dahinter kann eine ganz einfache Erklärung stecken: ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen. Hauptsache Gesund erklärt, welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wir wirklich brauchen – und welche nicht.

Vitamin C, Magnesium oder Zink – als Nahrungsergänzungsmittel führen diese Mikronährstoffe die Verkaufslisten an, besonders während des Corona-Lockdowns gab es einen regelrechten Boom. Die Pillen sollen dem Immunsystem auf die Sprünge helfen, uns vor Erkältungen schützen oder Krämpfen vorbeugen. Doch erfüllen sie tatsächlich, was sich viele davon versprechen? „Nein", sagt die Leipziger Ernährungsexpertin Susann Otto, „besonders ältere Menschen wollen sich prophylaktisch für den Winter mit Vitamin C und Zink gegen Erkältungen wappnen, doch es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg, der diesen Nutzen wirklich nachweist." Anders sieht das aus bei Kalzium, Jod oder dem Vitamin B12. Laut einer Untersuchung der Verbraucherzentrale vom Juni 2021 ist zum Beispiel die Versorgung mit Kalzium besonders bei Menschen über 65 Jahren nur unzureichend, die Versorgung mit Jod nur knapp ausreichend. „Schilddrüsenerkrankungen nehmen zu, weil weniger Jodsalz verwendet wird", erklärt Ernährungsberaterin Susann Otto. Ein Jodmangel kann außerdem zu Übergewicht führen, weil der Stoffwechsel verlangsamt ist.

Kalzium für stabile Knochen

Kalzium ist wichtig, damit die Knochen stabil bleiben, das Blut gerinnt und die Nerven untereinander zuverlässig Signale übertragen können. Um das Kalzium einzulagern, braucht der Körper Vitamin D. Während das Vitamin im Körper mithilfe der Sonne selbst produziert werden kann, können wir Kalzium nur über die Nahrung aufnehmen und das am besten regelmäßig über den Tag verteilt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene eine Menge von 1000 bis 1200 Mikrogramm. Viel Kalzium steckt vor allem in Milch und Milchprodukten, aber auch in grünem Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Feldsalat oder Grünkohl. Auch Nüsse wie Haselnüsse oder Paranüsse sind wertvolle Kalziumquellen. Mineralwässer mit einem Kalziumgehalt von über 150 Milligramm pro Liter können eine sinnvolle Ergänzung sein. Doch selbst wenn man sich kalziumreich ernährt, kann es zu einem Mangel kommen. Sogenannte Kalziumräuber erhöhen den Bedarf. Dazu zählen Medikamente wie Kortison, aber auch Lebensmittel, die viel Phosphat enthalten wie Cola oder Schmelzkäse. Sie hemmen die Aufnahme von Kalzium im Darm. Auch wenn wir zu viel Nat-

rium durch Salz aufnehmen, wird viel Kalzium über die Nieren ausgeschieden und fehlt dadurch im Körper.

So gelingt eine ausreichende Kalzium-Versorgung über den Tag:

Frühstück: eine Schale Müsli mit 200 Gramm Naturjoghurt, Haselnüssen und getrockneten Aprikosen
Mittag: eine Portion Seefisch, z.B. Kabeljau, mit gedünstetem Brokkoli und einem großen Glas kalziumreichem Mineralwasser
Abendessen: Vollkornbrot mit zwei Scheiben Käse, dazu Kräuterquark und ein Glas Buttermilch.

Jod für eine gesunde Schilddrüse

Das Spurenelement Jod sorgt für eine normale Funktion der Schilddrüse und die Produktion von wichtigen Schilddrüsenhormonen. Damit ist es wichtig für den Energiestoffwechsel im Körper. Fehlt Jod, kann auch die Funktion der Nerven beeinträchtigt sein. Ein Mangel macht sich mit Müdigkeit, trockener Haut, Haarausfall und Gewichtszunahme bemerkbar. Laut Empfehlung sollte man zwischen 150 (Frauen) bis 180 (Männer) Mikrogramm Jod täglich zu sich nehmen. Das Problem: Jod steckt nur in wenigen Nahrungsmitteln in größeren Mengen. Dazu zählt hauptsächlich Seefisch, aber auch Milch und Milchprodukte. Damit die Versorgung ausreichend ist, rät Ernährungsexpertin Susann Otto dringend dazu, regelmäßig Jodsalz zu verwenden.

Vitamin B 12 für starke Nerven

Hinter Vitamin B 12 stecken verschiedene chemische Verbindungen, sogenannte Cobalamine. Sie sind wichtig für die Blutbildung, die Zellteilung, die Nervenfunktion und an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Damit Vitamin B12 aus der Nahrung freigesetzt werden kann, werden bestimmte Transporteiweiße benötigt, mit deren Hilfe der Körper das Vitamin über die Darmschleimhaut aufnehmen kann. Der tägliche Bedarf liegt bei vier Mikrogramm. Ein Vitamin-B 12-Mangel tritt besonders häufig bei Menschen über 65 Jahren auf. Auch Patienten mit chronischen Magen- und Darmerkrankungen, bei vegetarischer Ernährung oder bei der Einnahme des Medikaments Metformin gegen zu hohen Blutzucker oder auch Magensäureblockern wie Omeprazol kommt es häufig zu einem Mangel. Die häufigsten Symptome sind Müdigkeit und Blutarmut, aber auch Taubheitsgefühle, Zungenbrennen oder Gangunsicherheit. Vitamin B 12 ist überwiegend in tierischen Produkten enthalten. Die klare Empfehlung der Ernährungsberaterin: Man sollte ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen, Fleisch in Maßen. Auch im beliebten Frühstücksei stecken hohe Mengen Vitamin B 12.

Wiederbelebung – nur wenn man nichts macht, macht man etwas falsch

Mindestens 60.000 Menschen jährlich erleiden außerhalb eines Krankenhauses einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Nur etwa 10 Prozent der Betroffenen überleben.

Wenn mehr Menschen den Mut hätten und Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten würden, wäre die Überlebensrate doppelt oder dreifach so hoch.

Es waren Bilder, die einem den Atem stocken ließen, als am 12. Juli dieses Jahres der dänisches Fußballstar Christian Eriksen beim EM-Spiel auf dem Rasen zusammenbrach. Die Ursache war ein plötzlicher Herzstillstand. Durch die schnellen Wiederbelebungsmaßnahmen überlebte er. Dieser prominente Fall hat deutlich gemacht, wie wichtig es ist, dass viele Menschen helfen können.

Helfen ist ganz einfach

Bricht ein Mensch auf der Straße plötzlich mit einem Herzstillstand zusammen und wird über 112 ein Notarzt gerufen, dauert es in Deutschland im Schnitt acht Minuten, bis der Rettungswagen da ist.
Allerdings kann es schon nach drei Minuten ohne Sauerstoff im Hirn zu bleibenden Schäden kommen. Dr. Alexandra Ramshorn-Zimmer, Oberärztin der zentralen Notaufnahme des Universitätsklinikums Leipzig will Ersthelfern die Angst nehmen und Mut machen, Leben zu retten. „Denn Leben zu retten ist kinderleicht, nur wer nichts macht, macht einen Fehler."

Prüfen, Rufen, Drücken

Und das sollten Sie im Notfall tun: Sprechen Sie die Person an. Wenn sie nicht reagiert, prüfen Sie, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Eine Person, die nicht atmet, benötigt sofort Hilfe.
Rufen Sie den Rettungsdienst unter der europaweiten Nummer 112.
Beginnen Sie dann sofort mit der Herzdruckmassage. Dazu sollte der Oberkörper am besten frei sein. Legen Sie beide Hände auf die Mitte der Brust. Als Orientierung können sie die Brustwarzen nehmen. Nun drücken Sie mit gestreckten Armen kräftig auf den Brustkorb – etwa 5 Zentimeter tief und 100 bis 120 Mal pro Minute. Das ist etwa der Rhythmus des Songs „Stayin' Alive" von den Bee Gees oder „Atemlos" von Helene Fischer. Wenn Sie Helfer haben, wechseln Sie sich ab, um eine effektive Herzdruckmassage zu gewährleisten, denn Sie müssen drücken, bis der Rettungsdienst vor Ort ist!
Auf Grund der aktuellen Corona-Pandemie sollte auf eine Mund-zu-Mund-Beatmung verzichtet werden.

Reanimation bei Kindern

Anders bei Kindern: Die sollten beatmet werden. „Bei Kindern kommt es häufig zu einem durch Sauerstoffmangel bedingten Herzstillstand", erklärt Dr. Ramshorn-Zimmer. „Deswegen hat hier die Beatmung einen höheren Stellenwert." Aber auch hier ist die Herzdruckmassage lebensrettend! Die Grundregel lautet: fünf initiale Beatmungen, dann fünfzehnmal drücken und zweimal beatmen, immer im Wechsel und bis der Notarzt kommt!

Herzretter in Sportvereinen

Das Universitätsklinikum Leipzig bildet in Sportvereinen gemeinsam mit der Initiative „Ich kann Leben retten e.V." Kinder und Jugendliche zu Lebensrettern aus. In den eigens vom Verein konzipierten Herzretter-Kursen geht es um vor allem um zwei Dinge: Neben den medizinischen Grundtechniken zur Herz-Lungen-Wiederbelebung erlernen

die Teilnehmer vor allem den Umgang mit der eigenen Angst und dem Stress in der Notfallsituation.

Denn im Notfall zählt jede Sekunde. Die Initiative wendet sich vor allem an die Jüngsten. Schon im Vorschulalter sollen sie spielerisch erfahren, wie man helfen kann. „Wir möchten, dass „Leben retten“ genauso zur Lebenskompetenz eines jeden Menschen wird, wie schwimmen, Rad fahren oder das richtige Verhalten im Straßenverkehr“, sagt der Initiator Dr. Martin Buchholz.

Das Besondere: Trainer sind keine Ärzte oder Lehrer, sondern eigens hierfür ausgebildete Schauspieler. Anders als medizinisch ausgebildetes Fachpersonal stellen sie das Erleben der Situation als Laie in den Vordergrund. Theaterpädagogisch geschult, vermitteln sie altersgerecht, realitätsnah und mit Freude das Herzretter-Know-how an die Schüler und Schülerinnen, so Buchholz.

Mit Elektroschock zurück ins Leben

Der Fußballer Christian Eriksen wurde noch auf dem Spielfeld mit Elektroschocks wiederbelebt. Viele Firmen oder öffentliche Gebäude sind mit automatisierten Defibrillatoren zur ersten Hilfe ausgestattet. Der Defi ist im Notfall leicht zu bedienen. Sobald man ihn anschaltet, leitet eine Sprachfunktion den oder die Ersthelferin an und erklärt die nötigen Handgriffe.

Wichtige Links:

uniklinikum-leipzig.de/Seiten/reanimation.aspx
www.wiederbelebung.de
Initiative “ich kann Leben retten e.V:“ www.iklr.de

Defibrillatoren finden:

www.asb-schockt.de

Bundesweite Daten, wo Defibrillatoren zu finden sind, hat www.mydefibri.de zusammengestellt. Auch hier gibt es eine App, die man sich auf das Handy laden kann.

Schiefe Füße – was tun?

Ob Plattfuß, Spreizfuß oder Hohlfuß: Fast jeder zweite Erwachsene hat eine Fußfehlstellung. Häufig bleibt sie lange Zeit unerkannt und kommt vermeintlich harmlos daher. Doch wird eine Fehlstellung zu spät entdeckt und nicht rechtzeitig behandelt, kann das weitreichende und vor allem unangenehme Folgen haben.

Wunderwerk Fuß

Unser Fuß hat 26 Knochen, 33 Gelenke, 20 Muskeln und mehr als 100 Bänder, die alles zusammenhalten. Hinzukommen Sehnen und unzählige Nerven, die Druck und Temperatur wahrnehmen. So können wir beim Gehen zwischen weichen und harten Untergründen unterscheiden und Unebenheiten im Boden erspüren.

Längs- und Quergewölbe

Unser Fuß hat zwei sogenannte Gewölbe: Ein Längsgewölbe und ein Quergewölbe. Sie funktionieren bei jedem Schritt wie natürliche Stoßdämpfer. Für eine natürliche Stütze des Längsgewölbes sorgt ein komplexes Zusammenspiel der Sehnen des Waden- bzw. Schienbeinmuskels mit den Fußwurzelknochen. Sind die Sehnen überstrapaziert etwa durch zu hohes Gewicht oder übermäßiges Lauftraining, kann sie dieser Beanspruchung oft nicht dauerhaft standhalten und verschleißt. Die Folge: Das Gewölbe „hängt" nicht mehr an der kräftigen Sehne und senkt sich ab.

Knick-Senkfuß: Eine der häufigsten Fußfehlstellungen ist der Knick-Senkfuß. Er tritt besonders häufig bei Frauen ab 40 Jahren auf. Beim Knickfuß knickt vor allem die Ferse nach innen weg. Das hat zur Folge, dass der Fuß nicht mehr in einer geraden Achse auf dem Boden steht. Der Senkfuß beschreibt das Absenken des Längsgewölbes Richtung Boden. Die Extremform ist ein Plattfuß. Häufig ist die Schwächung einer Sehne die Ursache, die vom Unterschenkel bis in den Fuß zieht. Lässt ihre Spannung nach, kann sie das Fußlängsgewölbe nicht mehr aufrecht halten.

Spreizfuß: Beim Spreizfuß bewegen sich die Mittelfußknochen auseinander, sodass der Vorfuß immer breiter wird. Außerdem sinkt das Fußquergewölbe ein. Häufig meldet sich ein Spreizfuß mit Schmerzen an den Fußballen, da dort beim Gehen besonders viel Druck entsteht. Durch die veränderte Gewichtsverteilung rollt der Fuß verstärkt über den Außenrand ab, was die Achillessehne auf Dauer stark beanspruchen und schädigen kann. Ein markantes Symptom sind vermehrte Hornhaut und Schwielen im Bereich des Ballens, häufig werden auch die Schuhe zu eng. Die Empfehlung: Turnschuhe, die das Abrollen unterstützen, können hier eine Hilfe sein.

Hohlfuß: Hohlfüße sind weitaus seltener als Senk- oder Plattfüße, nehmen aber trotzdem zu. Hauptursache sind falsche, oft zu hohe Schuhe. Beim Hohlfuß ist das Längsgewölbe zu stark nach oben gewölbt. Der Grund dafür sind meist verkürzte Muskeln, Sehnen und Bänder, die nur wenig Beweglichkeit beim Laufen zulassen. Über längere Zeit führt das zu einer Fehlbelastung der Fußgelenke, die sich auch am Gang erkennen lässt. Die Folgen können vom Fersensporn über Krallenzehen bis hin zu Sehnenverletzungen sein.

Hallux valgus

Ein Hallux valgus oder auch Ballenzeh gehört zu den häufigsten Fehlstellungen am Vorderfuß. Ursachen können erbliche Veranlagung oder falsches Schuhwerk sein. Auch aus vermeintlich harmlosen Fußfehlstellungen wie zum Beispiel einem Plattfuß kann sich ein schmerzhafter Hallux valgus entwickeln. Dabei schiebt sich die Großzehe nach innen, das Gelenk wird außen nach außen gedrückt. Durch die Reibung im Schuh kommt es häufig zu Rötungen des Großzehengrundgelenks bis hin zu schmerzhaften Schwellungen und Entzündungen. Je nach Schwere der Fehlstellung hilft manchmal nur noch eine Operation, um die Beschwerden zu lindern.

Vom Fußpatient zum Fußtrainer

Laufen war schon immer die große Leidenschaft von Frank Langosch aus Dresden. Die Zeit seiner großen Marathons ist zwar vorbei, aber 20 Kilometer pro Woche schafft er noch. Er leitet in Dresden eine Fußschule und erzählt seinen Kursteilnehmern zu Beginn immer die Geschichte, wie er dazu kam. Denn alles begann mit

einer für einen Marathonläufer niederschmetternden Diagnose: „2013 hatte ich ziemlich deformierte Füße. Die Ärzte diagnostizierten einen beidseitigen Hallux valgus, Krallen- und Hammerzehen und einen ausgeprägten Spreizfuß. Ich musste mich entscheiden, mir aktiv Hilfe zu suchen oder mich meinem Schicksal zu ergeben“, erinnert sich Frank Langosch. Ein Besuch in einer Münchner Fußschule weckt in ihm den Entschluss, selbst auch eine Fußschule zu gründen. Er besucht unzählige Kurse, macht viele Weiterbildungen. Und so bringt er nun seit 2019 den Dresdnern bei, dass viele Probleme mit den Füßen gar nicht dort gelöst werden können. „Die meisten Probleme müssen oberhalb der Füße gelöst werden. Es bringt oft nichts, direkt an den Füßen herumzudoktern. Das Problem muss im Kopf gelöst werden“, erklärt er. Nur was ich wahrnehme, kann ich auch verändern, lautet sein Motto. Die Verbesserung der Körperwahrnehmung, das Erlernen neuer Bewegungsmuster und die Integration dieser neuen Bewegungen in den normalen Alltag sind wichtige Aufgabenstellungen im Kurs. Die Kursteilnehmer lernen, ihre Fersen gerade aufzustellen, die Fußrichtung nach innen oder außen zu korrigieren und das richtige Auftreten. Die Kurse sind für Menschen gedacht, die weder Zeit noch Ruhe haben, sich um ihre Füße zu kümmern. Außerdem hofft Frank Langosch auch, dass er Müttern und Vätern zeigen kann, worauf Eltern bei ihren Kindern achten sollten. Ein Wochenend-Kompaktkurs mit zweimal drei Stunden kostet 90 Euro. Die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen. Mehr Infos unter: www.fussschule-dresden.de

Mit Fußübungen aktiv gegen Fehlstellungen

Damit die Fußgewölbe ihre Stützfunktion perfekt wahrnehmen können, brauchen sie starke Fußmuskeln und kräftige Sehnen.

Übung 1: Die Füße im Sitzen entspannt aufstellen. Die Zehengrundgelenke für ein bis zwei Minuten kräftig in Richtung der Ferse ziehen, sodass sich das Längsgewölbe leicht aufrichtet. Die Zehen bleiben dabei am Boden ohne zu krallen.

Übung 2: Im Sitzen mit ausgestreckten Füßen ein Theraband um den Vorderfuß wickeln. Dann mit dem Fuß das Band in verschiedene Richtungen ziehen. So werden Muskeln an der Innenseite der Unterschenkel trainiert.

Übung 3: Um ein Gefühl für die richtige Belastung der Füße zu bekommen, aufrecht vor einen Spiegel stellen und die Füße beobachten. Dabei vom Fuß über das Knie und die Oberschenkel bis zum Becken alle Muskeln anspannen und leicht seitlich das Gewicht nach links und rechts verlagern. Dabei den Druck der Fußsohlen auf dem Untergrund spüren.

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

Gäste im Studio:

Susann Otto, Ernährungsberaterin, Leipzig
Dr. med. Alexandra Ramshorn-Zimmer, Notfallmedizinerin, Uniklinikum Leipzig
Dr. Jörn Schwede, Fußchirurg, Leipzig

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

Unsere nächste Sendung am 30.9. 2021: Fettleber, Trockenfrüchte, Gebärmutterkrebs