Studie

Allergie kann vor Tumor schützen

Eine Untersuchung britisch-amerikanischer Forscher stützt die These, wonach Allergiker seltener an einem Hirntumor erkranken. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen mit einem leicht erhöhten Spiegel des Immunglobulins E (IgE) im Blut ein deutlich geringeres Hirntumor-Risiko haben, nicht aber Menschen mit einem sehr hohen IgE-Spiegel. IgE ist ein Antikörper, das an vielen Allergien beteiligt sind.

Die Wissenschaftler werteten die Daten von mehreren zehntausend Menschen aus, die an vier großangelegten Gesundheitsstudien in den USA teilgenommen hatten. Worin genau der Zusammenhang zwischen Allergie und Hirntumor-Risiko besteht, welche Rolle das IgE spielt, soll in weiteren Studien untersucht werden. (dpa)

Keimgefahr im Krankenhaus

Darmkeime, die auf Antibiotika nicht ansprechen, machen Krankenhäusern nach Experteneinschätzung zunehmend zu schaffen. „Diese Erreger kommen mittlerweile sehr häufig vor“, erklärt der Mikrobiologe Eberhard Straube vom Universitätsklinikum Jena. Zwar werde nicht jeder damit besiedelte Mensch krank, allerdings könnten die Träger der Bakterien andere Menschen anstecken. „Problematisch ist das vor allem bei Patienten mit einem ohnehin geschwächten Immunsystem, etwa Krebskranke nach einer Chemotherapie.“ (dpa)

Kniebeugen trotz Knirschgeräuschen

Arthrose hat viele Ursachen / Bewegung schützt und lindert die Beschwerden

Schon der Name Arthrose verheißt nichts Gutes, denn er endet auf „...ose“. Das heißt, dass es sich um Verschleißerscheinungen handelt, deren Folgen nicht rückgängig gemacht werden können. Arthrose ist also nicht heilbar. Der Orthopäde Professor Karsten Dreinhöfer aus Berlin tröstet jedoch: „Die Symptome der Arthrose können gut behandelt werden“, betont er. Bei dieser Krankheit verabschiedet sich langsam der Knorpel eines Gelenks. Ein gesunder Knorpel erledigt einen hervorragenden Job als Puffer zwischen den Knochen. Ähnlich wie ein Gelkissen federt er jede Bewegung ab.

Bei einer Arthrose kann der Knorpel das nicht mehr leisten. Im schlimmsten Fall ist er sogar ganz weg. Dann reiben die Knochen aneinander, und das tut weh. „Die meisten Patienten kommen, weil sie Schmerzen haben“, erklärt Reinhard Deinfelder, Landesvorsitzender des Berufsverbands der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie in Baden-Württemberg. Im fortgeschrittenen Stadium schwillt außerdem das Gelenk an. Wie viele Menschen in Deutschland eine Arthrose haben, ist nicht bekannt. Manche wissen auch gar nichts von ihrer Krankheit, denn nicht immer verursacht sie Schmerzen. „Das Schmerzempfinden ist bei jedem Menschen anders“, erläutert Deinfelder. Manche Menschen mit erschreckendem Röntgenbild leiden kaum oder nicht. Bei anderen sind bei der Aufnahme kaum Veränderungen zu erkennen, doch sie klagen über große Schmerzen.

Gezielte und vor allem regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass der Knorpel mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird, Foto: dpa

Am häufigsten entsteht die Arthrose im Knie. Verbreitet ist sie auch in den anderen großen Gelenken, also in der Hüfte und in der Schulter. Der Knorpel kann sich jedoch in jedem Gelenk, auch in einem kleinen, abbauen. Die Ursachen sind vielfältig: Dazu gehören Fehlstellungen, zum Beispiel des Fußes oder der Hüfte. Auch frühere Verletzungen, etwa ein Bänderriss oder ein Bruch, können zu einer Arthrose führen. Alle Ursachen sind jedoch immer noch nicht bekannt.

Fest steht, dass mit steigendem Alter das Risiko wächst. Weitere Risikofaktoren sind zu wenig Bewegung und zu viel Gewicht. „Fünf Kilogramm Übergewicht verdoppeln das Risiko einer Arthrose am Knie“, macht Dreinhöfer klar. Denn je dicker ein Mensch ist, desto mehr Gewicht müssen seine Gelenke bewältigen. Bewegung sorgt dagegen dafür, dass der Knorpel mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird und gesund bleibt. Außerdem werden beim Sport die Muskeln trainiert, und eine gute Muskulatur entlastet die Gelenke.

Die Behandlung einer Arthrose hängt auch von ihrer Ursache – sofern diese feststellbar ist – ab. „Fehlstellungen können zum Beispiel mit angeschrägten Schuhsohlen oder Einlagen ausgeglichen werden“, berichtet Dreinhöfer. Gegen die akuten Schmerzen helfen Medikamente, ansonsten ist die Liste der Mittel lang. Kortisonspritzen sind eine Möglichkeit. Krankengymnastik kann ebenso helfen wie eine Stromtherapie. Letzter Ausweg ist die Operation, in der das Gelenk versteift oder ein Implantat eingesetzt wird. Neue Behandlungsmethoden sind den Ärzten zufolge derzeit nicht in Sicht.

Der Heilpraktiker und Biologe Roland Schulze aus Rostock weist darauf hin, dass durch die Arthrose die Sehnen, Bänder, Muskeln und Knochen nahe des betroffenen Gelenks ebenfalls erkranken können. „Sie müssen mit behandelt werden“, betont er. Von einer Dauertherapie mit Medikamenten hält er nichts und verweist auf die Nebenwirkungen. Wie die Behandlung beim Heilpraktiker aussieht, hängt von vielen Faktoren ab, darunter auch vom Zustand des Immunsystems und der Lebenssituation des Patienten. Es gibt etliche Standardpräparate.

Wen die Arthrose bereits erwischt hat, der sollte auf jeden Fall Sport treiben. „Eine regelmäßige und maßvolle körperliche Belastung ist sinnvoll“, rät Schulze. Welche Sportart geeignet ist, hängt von dem betroffenen Gelenk ab. Dies sollte der Patient mit seinem Orthopäden besprechen. „Wer eine Arthrose im Kniegelenk hat, sollte nicht unbedingt joggen“, ergänzt Dreinhöfer. Schwimmen und Radfahren seien für den Betroffenen bessere Alternativen. Für einen Menschen mit einer Arthrose in der Schulter ist dagegen Schwimmen Gift. Grundsätzlich gilt, dass es nicht unbedingt eine Sportart mit plötzlichen und heftigen Bewegungen sein sollte.

Roland Schulze hält bei der Ernährung viel von den essenziellen Omega-3-Fettsäuren in Fischöl. Sie sollen Entzündungen hemmen und die Durchblutung fördern. „Dadurch wird die Beweglichkeit in den Gelenken gefördert“, glaubt er. Schulmediziner sind bei diesem Thema zurückhaltender. Es sei nicht sicher, ob Fischöl oder auch Glucosamin und Hyaluronsäure überhaupt wirken, stellt Dreinhöfer fest. „Es schadet nichts, möglicherweise nutzt es was“, ist seine Meinung. Auch er hält Fischöl und Muschelextrakte bei einer leichten Arthrose für durchaus hilfreich. Doch viel wichtiger sei dosierter und regelmäßiger Sport, macht der Orthopäde klar. (dpa)

Blauer Dunst trägt nicht zur Fitness bei. Foto: dapd

Laufen statt paffen

Sport hilft beim Abschied von der Zigarette

Raucher, die mit dem Qualmen aufhören wollen, sollten zusätzlich ein Fitnessprogramm absolvieren. Sportliche Aktivitäten reduzierten das immer wieder aufflackernde Verlangen nach einer Zigarette, wie die Deutsche Lungenstiftung (DLS) mitteilt. Vor allem männliche, jugendliche Raucher würden durch regelmäßiges Training seltener rückfällig. Das habe eine aktuelle Studie der West Virginia University School of Medicine ergeben, bei der Forscher 233 Raucher zwischen 14 und 19 Jahren untersuchten.

Fitness verbessere auch die Atemleistung, die durch chronisches Rauchen oft geschwächt sei. Besonders Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen wirkten sich positiv auf die Atmung aus. Außerdem nähmen die neuen Nichtraucher durch die gesteigerte Fitness nicht so schnell zu. Raucher befriedigen ihren Drang nach einer Zigarette gern mit Süßigkeiten und legten dadurch zumindest vorübergehend zu. (dpa)

Altersgemäß trainieren

Leistungsdruck durch Jüngere vermeiden

Wollen Ältere wieder anfangen, Sport zu treiben, suchen sie sich am besten eine Gruppe mit Gleichaltrigen. Das erleichtere ihnen den Wiedereinstieg und vermindere den Druck, einem bestimmten Schönheitsideal entsprechen zu müssen. Darauf weist der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hin.

Bei der Auswahl sollten Senioren sich am besten für ein Kursangebot entscheiden. Dort ist der Einstieg meist jederzeit möglich, und Neue Können sich leichter integrieren. Wichtig sind auch Aspekte der Raumgestaltung: Die Sporträume sollten in hellen Farben und mit guter Beleuchtung ausgestattet sein. Diese sorgt dafür, Stolperfallen zu vermeiden. Eine großzügige Kabine zum Umziehen ist ebenfalls von Vorteil.

Gut ist auch, wenn der Sportverein oder das Studio persönliche Trainer zur Verfügung stellt. Diese können in Einzelstunden individuell auf Ältere eingehen und spezielle Übungen empfehlen. (dpa)

„Glücksmedizin“ kämpft gegen „Entschlackungsindustrie“

Neue Gesundheitsbücher, Teil 1 / „Die Herzsprechstunde“ rät zu gezielten Verhaltensänderungen

Von Michael Kutzner

Gesundheitsbücher sind ein nützliches Geschenk an Weihnachten. Der Sinzheimer Personal Trainer Michael Kutzner hat wie jedes Jahr neue Werke auf dem Markt angeschaut und stellt in den nächsten Wochen die besten auf der Gesundheitsseite vor.

Die Kardiologin Barbara Richard rückt in ihrem Buch „Die Herzsprechstunde“ die Prävention in den Vordergrund. Durch gezielte Verhaltensänderungen in Form von vermehrter körperlicher Bewegung, Abnehmen, das Rauchen aufhören und aktiven Stressabbau werden die wichtigsten Risikofaktoren deutlich reduziert.

Die kritische Beurteilung der in Deutschland gängigen Therapiewege bei verschiedenen Herzproblemen ist für den Leser sehr aufschlussreich. Wann sollte die beliebte Herzkatheteruntersuchung durchgeführt werden? Was ist zu tun bei niedrigem Blutdruck? Die einfachen und klaren Antworten auf diese und weitere Fragen stellen für den Leser eine Orientierungshilfe im Dschungel möglicher Therapien dar. Die kurzen Kapitel über zwei bis drei Seiten laden zum Lesen ein und geben Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten.

Dr. med. Barbara Richartz, „Die Herzsprechstunde“, Kösel Verlag, 223 Seiten, 16,99 Euro.

Es gibt kein allgemeingültiges Verhalten, welches alle Menschen gesund und glücklich macht. Jeder muss für sich erkennen, was ihm individuell hilft. Der Arzt und Wissenschaftsjournalist Werner Bartens hat in seinem Buch „Glücksmedizin“ viele Lebensbereiche des Menschen wie Essen, Schlaf, Bewegung und Altern wissenschaftlich kritisch, bisweilen provokant, unter die Lupe genommen.

Zwei Beispiele dazu: Schlacken sind nur aus dem Bergbau bekannt. Keinem Forscher ist es bisher gelungen, Schlacken im Körper nachzuweisen. Trotzdem verdient die „Entschlackungsindustrie“ mit Säften, Tees und Pillen ein Vermögen. Auch dem Idealgewicht geht es in „Glücksmedizin“ an den Kragen, weil nämlich leichtes Übergewicht gesünder ist. Das Buch hilft Geld zu sparen, sinnvolle Strategien von unsinnigen zu trennen und vor allem in vielen Dingen eine gelassenere Haltung einzunehmen.

Werner Bartens, „Glücksmedizin“, Droemer Verlag, 320 Seiten, 19,99 Euro.

Der Ratgeber „Versteckte Entzündungen“ zeigt die Gefährlichkeit von Entzündungsherden im menschlichen Körper. Er erklärt, wie eine Entzündung im Körper entsteht, verläuft und wie man sie aufspüren und entschärfen kann. Die Bedeutung vom „Entzündungsherd“ Übergewicht und die Gefahr, die von einer Paradontitis ausgeht, wird ausführlich, aber leicht verständlich beschrieben. Einige Selbsttests zu den Themen Übergewicht, Diabetes und Risiko für Entzündungskrankheiten sind für den Leser sehr interessant und informieren über den eigenen Gesundheitszustand. Mit einfachen Maßnahmen, wie den Einsatz von pflanzlichem Antibiotika und medizinischem Honig, gelingt der Weg in ein entzündungsfreies Leben. Das Autorenteam gibt mit seinen Ausführungen einen guten Überblick über ein unterschätztes, aber bedeutendes Gesundheitsthema.

Nicole Schänzler, Eugen Faist, „Versteckte Entzündungen“, Gräfe & Unzer Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro.

Auf der Couch

Entspannung hilft gegen Reizdarm

Entspannung und der Verzehr von Joghurt sowie gegebenenfalls Pfefferminzölkapseln können die Beschwerden bei Kindern lindern, die am Reizdarmsyndrom leiden. Blähungen, Durchfall, aber auch Verstopfung gehen oft mit dem Reizdarm einher. In manchen Familien treten die Beschwerden laut Experten gehäuft auf. Vermutlich ist eine Überempfindlichkeit der Schmerznerven im Darm dafür verantwortlich. Wenn sich zum Beispiel bei Stress die Darmbewegungen verstärken, verspüren betroffene Kinder „Bauchweh“. Eltern sollten dann mit ihrem Nachwuchs Entspannungstechniken üben, die von den Bauchschmerzen ablenken. (dapd)