

Wenn jede Treppe zur Bergbesteigung wird

Lungenhochdruck führt bei Anstrengung zur Atemnot / Symptome lassen oft auf andere Erkrankungen schließen

Gerät jemand schon bei der kleinsten Anstrengung außer Atem, zeugt das nicht zwingend von mangelnder Fitness, sondern kann Symptom vieler Krankheiten sein: von Arteriosklerose oder Asthma etwa. In einigen Fällen ist der Auslöser aber auch eine pulmonale Hypertonie – umgangssprachlich Lungenhochdruck. Diese Erkrankung ist selten, bleibt oft unerkannt und kann die Lebenserwartung drastisch senken.

„Das Blut wird von der rechten Herzkammer durch die Lungenarterien gepumpt, wo es sich mit Sauerstoff anreichert. Von hier fließt es zur linken Herzkammer, die es in den Körperkreislauf befördert“, erklärt Professor Ralf Ewert, Leiter des Bereichs Pneumologie am Uniklinikum Greifswald. Bei einem gesunden Menschen liege der mittlere Druck der Gefäße zwischen rechter und linker Herzkammer bei etwa 15 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg). Betrage er 25 mmHG oder mehr, werde es bedenklich – man spricht von einer pulmonalen Hypertonie.

Diese kann eine Reihe von Ursachen haben, anhand derer sie in verschiedene Klassen unterteilt wird. „Die Modellerkrankung ist die idiopathische pulmonalarterielle Hypertonie.



Wer häufig mit Atemnot zu kämpfen hat, sollte seine Lunge untersuchen lassen. Foto: dpa

Sie ist veranlagt und konnte bisher nicht auf einen klaren Auslöser rückgeführt werden“, erläutert Ewert. Neben dieser selteneren, primären Form gibt es eine Reihe weiterer, die allesamt sekundärer oder assoziierter Natur sind: So kann sich der Hochdruck infolge chronischer Lungenerkrankungen wie einer Raucherbronchitis, bei Bindegewebskrankungen wie Sklerodermie sowie nach Lungenembolien entwickeln.

Gemeinsam ist allen Formen eine krankhafte Veränderung der Lungenarterien: „Man findet eine Vasokonstriktion vor, das heißt, die Arterien sind zusammengezogen. Außerdem bilden sich vermehrt Blutgerinnsel, und die Gefäßwände werden umgebaut und verdicken sich, was eine zusätzliche Verengung bewirkt“, beschreibt Ewert den Verlauf der Erkrankung. Die Folge sei eine schlechtere Gefäßdurchgängigkeit und damit ein erhöhter Blutdruck im Lungenkreislauf.

Steigt der Druck weiter an, ist die Durchblutung der Lunge gestört, der Körper wird mangelhaft mit Sauerstoff versorgt. „Die rechte Herzkammer wird durch das Anknüpfen gegen den hohen Druck zunehmend überlastet und schwächer in der Pumpleistung“, ergänzt Michael Barczok vom Bundes-

verband der Pneumologen. Letztlich könne es zur Rechtsherzinsuffizienz und zum Herzversagen kommen.

Außerlich macht sich der Lungenhochdruck auf sehr unspezifische Weise bemerkbar: „Hauptsymptom ist eine für die jeweils aktuelle körperliche Belastung übertriebene Luftnot“, erklärt Barczok. Dazu kämen Müdigkeit, Kreislaufprobleme und eine stark eingeschränkte Leistungsfähigkeit. „Und im fortgeschrittenen Stadium teils weitere Symptome wie Ohnmachtsanfälle oder ein Druckgefühl im Brustbereich.“

Da diese Erscheinungen auch Anzeichen vieler anderer Krankheiten sein können, wird der Lungenhochdruck oft erst recht spät entdeckt. „Bei vielen Betroffenen vergehen mehrere Jahre zwischen dem ersten klinischen Symptom und der Diagnose“, berichtet Professor Ekkehard Grünig vom Zentrum für pulmonale Hypertonie in der Thoraxklinik Heidelberg.

Zurückzuführen sei das auf das schleichende Einsetzen der Krankheit und die Tatsache, dass ihre Seltenheit und ihre undifferenzierte Symptomatik die Diagnose erschweren. Tatsächlich essenziell sei aber, auf Warnzeichen zu reagieren – im Zweifelsfall sollte ein Lungen-

hochdruckzentrum aufgesucht werden: „Bleibt sie unbehandelt, kann eine pulmonale Hypertonie innerhalb weniger Jahre zum Tod führen, ist sie in einem weit fortgeschrittenen Stadium, sogar binnen sechs Monaten“, warnt Grünig.

Eine Reihe von Untersuchungen helfen, die Diagnose abzuklären: etwa ein EKG, ein Röntgenbild des Brustkorbs und eine Ultraschalluntersuchung des Herzens. Bestimmte Veränderungen könnten auf Lungenhochdruck hinweisen, erklärt Ewert. Zur definitiven Diagnose sei eine Rechtsherzkatheteruntersuchung nötig, nur so könne ein Bluthochdruck im Lungengefäßsystem erkannt werden.

Je nach Form unterscheidet sich die Behandlungsweise. Ist der Lungenhochdruck Folge einer Erkrankung, wird zunächst diese therapiert: Schlägt die Behandlung an, bildet sich die Hypertonie auch teilweise zurück. Zur Therapie des primären Hochdrucks gibt es viele spezielle Medikamente. „Sie wirken allerdings lediglich symptomatisch und können keine Heilung erzielen“, erklärt Barczok. In den meisten Fällen werde jedoch eine deutliche Stabilisierung und Verlängerung der Lebenserwartung erreicht. (dpa)

Badeschlappen sind der beste Schutz

Viruswarzen sind lästig und langwierig, aber völlig ungefährlich

Das Übel kennen viele: Die regelmäßige Schwimmbadbesucher. Auf der Fußsohle entsteht erst eine kleine Verhärtung, die sichtbar größer und knubbeliger wird und bald einem Blumenkohl ähnelt. Mal wieder eine Warze. Diese Hautwucherungen sind mindestens unangenehm, manchmal schmerzhaft und auf jeden Fall langwierig. Aber: Sie sind harmlos. Viele von ihnen verschwinden sogar irgendwann von alleine. Wer so lange nicht warten mag, kann sie wegätzen oder vom Dermatologen entfernen lassen.

Die Verursacher der Warzen sind Viren, genauer gesagt Humane Papillomviren (HPV). „Von ihnen gibt es über 150 Unterarten. Etwa zehn von diesen verursachen Warzen“, erklärt Professorin Ulrike Wieland von der Deutschen Ge-

sellschaft für Hygiene und Mikrobiologie. Gemeinsam sei diesen Warzenviren, dass es keine spezifische Therapie gegen die Erreger gibt, ergänzt Professor Gerd Gross, Dermatologe am Universitätsklinikum Rostock.

Humane Papillomviren werden nur durch direkten Kontakt auf die Haut übertragen. Wieland beschreibt eine typische Situation: „Ein Schwimmbadbesucher mit einer Fußwarze duscht, bewegt sich barfuß am Beckenrand, lässt sich auf der Sitzbank nieder. Überall auf den rutschhemmenden, rauen Böden bleiben seine Viren haften. Der nächste Besucher tritt hinein. Hat er einen feinen Hautriss an der Fußsohle, dann hat er sich im Nu infiziert.“

Am Fuß sind HPV-Warzen besonders häufig und besonders unangenehm. Das liegt

darin, dass man auf dem Fuß steht und mit dem Körpergewicht auf die Warze drückt. „Sie wächst nach innen und bildet einen dornförmigen Fortsatz. Er kann bis ins Fettgewebe reichen und zu Schmerzen führen“, erläutert Gross. Die meisten Menschen haben nur geringe Abwehr gegen das Virus. „Ihr Immunsystem erkennt es erst nach einer unterschiedlich langen Verzögerung.“ Nach Monaten oder Jahren kommt es zu einer Entzündung, was wiederum das Abheilen der Warze bewirken kann.

Die gängigste Therapie besteht darin, den großen Hornanteil des betroffenen Gewebes aufzuweichen, so dass es sich leicht abtragen lässt. Dazu werden meist Lösungen mit Salicyl- oder Milchsäure eingesetzt. „Die umliegende Haut sollte

durch das Auftragen von Zinkpaste oder Vaseline geschützt werden“, rät Ursula Sellaerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekenverbände in Berlin. Ähnlich wirken Warzenpflaster. Sie werden mit Klebeband gegen das Verrutschen geschützt. Gross empfiehlt nach einer dreitägigen Einwirkzeit des aufweichenden Mittels ein fünfminütiges Fußbad in Salzwasser oder einer antiseptischen Lösung. Einwirkphase und Fußbad sollten mehrfach etwa zwei bis vier Wochen lang wiederholt werden. „Manchmal löst sich die Warze in dieser Zeit von selbst auf“, meint Gross. „Sonst wird sie vom Facharzt mit dem sogenannten scharfen Löffel chirurgisch entfernt.“

Je nach Ausmaß und Stelle der Infektion kann der Dermatologe auch eine Kälte- oder Lasertherapie oder eine Be-



Schlappen können vor Warzenbefall schützen. Foto: dpa

handlung mit einem Immunmodulator in Erwägung ziehen. In jedem Fall ist entscheidend, dass die Warze vollständig entfernt wird. Verbleibt infiziertes Gewebe in der Haut oder wird es verschleppt, dann können sich in der Tiefe gefährliche Knoten oder Zysten bilden.

Vorbeugen ist nur begrenzt möglich. „Humane Papillomviren sind unglaublich um-

weltresistent und allgegenwärtig“, stellt Wieland klar. Mit üblichen Desinfektionsmitteln könne man ihnen kaum beikommen. Bleibt nur, das Ansteckungsrisiko möglichst zu verringern.

Badeschlappen sind deshalb in Schwimmbädern und Saunen ein Muss. Dort sollte man sich nur auf eigene Handtücher setzen und diese nach Gebrauch bei 90 Grad waschen. (dpa)

Sprechstunde

Teeverbot bei Eisenmangel

Wer unter Eisenmangel leidet, sollte den Genuss von Kaffee und schwarzen Tee deutlich herunterfahren. Das Tannin in den Getränken hemmt die Eisenaufnahme, erklärt Petra Renner-Weber vom Verband der Oecotrophologen in Bonn. „Nach einer Mahlzeit sollten etwa zwei Stunden vergehen, bevor man einen Kaffee oder Tee trinkt.“ Kräutertee schade dagegen nicht. Eisen aus tierischen Produkten wie Fleisch oder Wurst könne der Körper am besten verwerten. Sind die Eisenspeicher leer, nehme der Körper besonders viel Eisen aus der Nahrung auf. Ist der Mensch dagegen gut mit dem Spurenelement versorgt, nutze der Körper weniger Eisen aus den Lebensmitteln. Vegetariern empfiehlt Renner-

Weber eisenreiches Gemüse wie Rote Bete sowie Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide. Die Eisenaufnahme werde bei pflanzlichen Produkten durch Vitamin C, Eisen und organischen Säuren gefördert. Sie rät daher zu einem Glas Orangensaft zur Mahlzeit oder zu Obstsalat als Dessert. Eisenmangel entsteht laut Renner-Weber durch einseitige Ernährung und bei Frauen durch starke Monatsblutungen. Symptome sind Müdigkeit, Schläppigkeit, Infektanfälligkeit, gestörtes Haar- und Nagelwachstum sowie trockene, spröde Haut. Der Arzt kann den Eisenmangel mit einer Blutuntersuchung feststellen. Männer sollten zehn Milligramm Eisen täglich aufnehmen und Frauen rund 15 Milligramm. (dpa)

Von Michael Kutzner

Ideal für Menschen die das Geld für ein Fitnessstudio sparen möchten, ist das Buch „Fit ohne Geräte“. Da der Autor Trainer von amerikanischen Elitesoldaten ist, spricht dieses Übungsbuch vor allem Männer an. Basierend auf klassischen Übungen wie Liegestützen und Kniebeugen finden sich 125 Übungen, variiert nach verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Sieht man einmal von der unverständlich negativen Bewertung von Ausdauertraining ab, sind die Übungen durch viele Bilder und sinnvolle Texte sehr gut erklärt. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht bietet viele Vorteile: Es ist überall ausführbar, schnell umzusetzen und entwickelt nicht nur

einen Muskel, sondern viele Parteien im Verbund, ideal also für Sportler und Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen.

Mark Lauren, „Fit ohne Geräte“, Riva Verlag, 200 Seiten, 16,99 Euro.

Alles über die „lockere Leine“, ein straff gespanntes Balancierseil, erfahren sie im Buch „Slackline – das Praxisbuch“. Egal, ob sie Ski fahren, snowboarden, klettern, windsurfen oder turnen, sie werden vom Training auf der Slackline profitieren. Es ist ein ausgezeichnetes Gleichgewichtstraining, welches besonders die kleinen, tief liegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule aktiviert und trainiert. Das Buch begleitet sie von der Material-

kunde, über den sicheren Aufbau bis hin zu den ersten Schritten auf der Slackline. Reich bebildert und verständlich erklärt, wird ihnen dieses Buch eine Freude und nützliche Unterstützung auf dem Weg zum Slackline-Profi sein.

Heinz Zack, „Slackline – das Praxisbuch“, BLV Verlag, 160 Seiten, 16,95 Euro.

Wer glaubt, schon alles über körperliches Rückentraining zu wissen, wird im Buch „Sieben Brücken für den Rücken“ eines Besseren belehrt. Vor allem die konsequente Einbindung der aktuellsten Erkenntnisse aus der Neurobiologie zeigt einen völlig neuen Weg auf. Der Autor fordert nicht nur eine neue Entspannungskultur, sondern es zeigt auch

mit kleinen, einfachen Übungen, wie die Umsetzung gelingt. Sensibel skizziert er die Probleme des Rückens, die durch viel zu langes Sitzen oder durch chronischen Stress ausgelöst werden.

Das Praxisbuch überrascht durch eine Fülle neuartiger Techniken, um den Rücken zu entspannen oder zu kräftigen. Übungen wie die Augenpresse, Kehlkopfvibrationen, tiefe Entspannungshocke oder das Retro-Walking, das Rückwärtsgehen, lassen sich hervorragend im Alltag umsetzen. Schenken sie dieses Buch allen Freunden mit Rückenproblemen!

Gerd Schnack, „Sieben Brücken für den Rücken“, Kösel Verlag, 192 Seiten, 14,99 Euro.

„Sieben Brücken für den Rücken“

Empfehlenswerte Gesundheitsbücher, Teil II / Balancierseil stärkt kleine Muskeln