

ANGEMERKT

Von Petra Koruhn,
Heilpraktikerin



So kommen Sie fit durch den Herbst

Um gesund durch den Herbst zu kommen, ist eine vitaminreiche Ernährung wichtig. Diese Lebensmittel machen stark:

Sanddorn: Steht in der Vitamin-C-Lieferung ganz weit oben (vier Mal mehr Vitamin C als eine Orange). Man kann den Saft zum Beispiel unter Müsli oder auch unter andere Getränke mischen. Auch die Hagebutte gilt als Top-Vitamin-Lieferant, ein echter Renner ist und bleibt auch die Kiwi.

Fisch: Hier spielt die Makrele eine wichtige Rolle. Genau wie mit Lachs und Hering lässt sich mit ihr das Vitamin-D-Programm anwerfen, das – wegen der geringeren Sonneneinstrahlung (zur Umwandlung zu Vitamin D ist die Sonne nötig) – im Herbst vom Körper nur ausreichend gebildet werden kann.

Kürbis: Viel Vitamin C, ordentlich Betacarotin – ein echter Erkältungskiller, der es auch im Kern in sich hat. Hier finden sich Zink und essentielle Fettsäuren (Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

Hühnersuppe: Was Oma schon längst wusste, haben auch Forscher (Uni Nebraska/USA) bewiesen – die heiße Brühe wirkt entzündungshemmend und verhindert das Eindringen von Erkältungsviren.

Ingwer: Wurzel, die von innen wärmt (man nennt sie „Wunderwurzel“) – mit heißem Wasser eine Scheibe übergießen, ziehen lassen und trinken.

Weitere Kolumnen in: **Petra Koruhn, Hauptsache gesund! Klartext-Verlag, 11,95 Euro**

SO ERREICHEN SIE UNS

Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die Redaktion:

Funke Mediengruppe
– Redaktion Leben –
Friedrichstraße 34–38
45128 Essen

... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@waz.de

Auszubildende sollten Allergien ernst nehmen

München. Die Nase läuft, und die Haut juckt: Mancher neue Lehrling kämpft mit solchen Symptomen. Dahinter kann eine Allergie stecken, sagt Michael Nasterlack von der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin. So reagierten Bäckerlehrlinge nicht selten allergisch auf Mehl. Viele ignorierten die ersten Symptome. Sie empfinden eine laufende Nase zwar als nervig, aber nicht als so schlimm, dass es ein Handeln erfordert. Doch das sei ein Trugschluss. Ergreifen Jugendliche keine Gegenmaßnahmen, werden die Symptome immer schlimmer.

Am besten wenden Auszubildende sich an den Betriebsarzt, rät Nasterlack. Der könne prüfen, ob der Kontakt zu dem allergieauslösenden Stoff im Job reduziert werden kann. Ist das nicht möglich, gibt es häufig Schutzmaßnahmen. Manchmal erweist sich die Allergie bei der Untersuchung allerdings als so schlimm, dass Jugendliche den Job nicht ausüben können. „Dann ist es am besten, die Lehre früh zu wechseln“, sagt Nasterlack.

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie



Steinreich bis zur Kolik

Fast jeder von uns trägt täglich Steine in der Gallenblase oder in den Nieren mit sich herum, von denen er gar nichts merkt – bis sie Schmerzen und Koliken verursachen

Von Natascha Plankermann

Mülheim. Zu gern möchten wir alle steinreich sein, denken dabei aber natürlich nicht an die Steine, die sich in unserem Körper bilden können. Das sind verschiedene Sorten, je nachdem, wo sie entstehen – ob in der Gallenblase oder in den Nieren. Manche spürt man nie, andere können höllische Schmerzen bereiten, wenn sie auf Wanderschaft gehen und wichtige „Transportwege“ verstopfen. Dann sprechen Mediziner von einer Kolik.

„Schmerzen wie Messerstiche sind die Folge.“

Dr. Mohamed Al-Shurbaji, Urologe aus Mülheim

Weshalb trägt man Steine in sich?

Salopp könnte man sagen: weil etwas im Körper sich nicht im richtigen Gleichgewicht befindet. Im Fall der Gallensteine sind das die Bestandteile der Galle: Wasser, Cholesterin, Gallensäuren und das gelblich-weiße Abbauprodukt Bilirubin. „Erhöht sich einer der Anteile, steigt etwa der Prozentsatz des Cholesterins, dann bilden sich in der Galle Kristalle, die sich auf Dauer zu harten Steinen zusammenballen. Sie lagern sich meist in der Gallenblase ab, dem Reservoir für die Gallenflüssigkeit“, erklärt Dr. Christian Weik, Gastroenterologe (Experte für den Magen-Darm-Trakt), Hepatologe und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Düsseldorfer Augusta-Krankenhaus. Bei den Nierensteinen sieht es etwas anders aus: Wenn der Urin konzentriert

und übersättigt von Substanzen wie Harnsäure oder Kalziumoxalat ist, dann werden diese laut Dr. Mohamed Al-Shurbaji, niedergelassener Urologe in Mülheim an der Ruhr und zudem für das Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen tätig, nicht richtig aufgelöst. Die Folge: In den Nierenbecken entstehen Steine, die bis zu drei mal vier Zentimeter groß werden können.

Kann man dafür eine Veranlagung besitzen?

Ja, sagen beide Experten. Mohamed Al-Shurbaji: „Wer eine Stoffwechselstörung und eine genetische Vorbestimmung hat, neigt dazu Steine zu bilden.“ Gastroenterologe Christian Weik geht davon aus, dass jeder fünfte bis sechste Mensch Gallensteine hat – hormonell bedingt vor allem hellhaarige Frauen um die 40, die ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften haben, fruchtbar sind und bei denen schon Familienmitglieder unter Gallensteinen leiden.

Was sind andere Gründe?

Fettriches Essen und Übergewicht stecken häufig als Ursache hinter Steinen, die durch einen erhöhten Cholesterinanteil in der Galle entstehen. Bei Männern mit vergrößerter Prostata kann der Urin, der nicht richtig aus der Blase abfließt, ebenfalls lästige Klumpen bilden.

Wie bemerkt man sie?

Viele Menschen wissen ihr Leben lang nicht, dass sie Steine mit sich herumtragen. Bereiten sie keine Beschwerden, lassen die Mediziner sie in Ruhe. Bedenklich wird es erst, wenn sie in Bewegung geraten, Entzündungen verursachen oder gar wichtige Kanäle innerhalb des Kör-

pers blockieren. Christian Weik: „Wenn wir etwas essen, zieht sich die Gallenblase zusammen, um zur Verdauung Gallenflüssigkeit dazu zu steuern. Dabei können die Steine ihre Position verändern und sogar den Gang verstopfen, durch den die Galle abfließt.“ Wer regelmäßig ein Völlegefühl bis hin zur Übelkeit nach den Mahlzeiten verspürt und Schmerzen im Oberbauch hat, sollte einen Gastroenterologen oder Internisten nach Gallensteinen Ausschau halten lassen. Nierensteine machen sich laut Mohamed Al-Shurbaji durch undefinierbare Rücken- und Unterbauchschmerzen, die in die Leisten und den Genitalbereich ausstrahlen, bemerkbar – außerdem durch Blut im Urin.



Experten: **Dr. Mohamed Al-Shurbaji (L.)** und **Dr. Christian Weik.** FOTOS: PRIVAT

Tipps und Hinweise

■ Die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (**Gastro-Liga**) bietet einen Ratgeber zum Thema „Was Sie schon immer über Gallensteine wissen wollten“ an, der kostenlos heruntergeladen werden kann. Die Adresse: Friedrich-List-Straße 13, 35398

Sind sie gefährlich?

Bleibt ein Gallenstein im Gallengang stecken oder ein wandernder Nierenstein im Harnleiter, dann tritt ein Notfall ein: Im ersten Fall staut sich die Gallenflüssigkeit bis in die Leber, und im zweiten Fall der Urin bis in die Nieren. „Schmerzen wie Messerstiche sind die Folge“, sagt Urologe Al-Shurbaji – und Gastroenterologe Weik bestätigt, dass sich Gallenkoliken so schlimm anfühlen können wie Wehen. Steine, die an der Gallenblasenwand reiben, könne außerdem Entzündungen verursachen.

Wie erkennen Mediziner Steine?

Die meisten lassen sich mithilfe von Ultraschall feststellen. Steine, die im Harnleiter stecken, macht der Urologe gelegentlich auf Röntgenbildern aus oder in Notfällen bei einer Computertomografie.

Kann man vorbeugen?

Wichtig ist nach Ansicht der Experten eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie wenig Fleisch. Viel magnesiumhaltiges Mineralwasser, bis zu drei Liter täg-

lich, verdünnt den Urin. „Das heißt, es kommt zu einer Urinausscheidung von anderthalb Litern“, sagt Mohamed Al-Shurbaji. Dies könne die Bildung von Nierensteinen vermindern. Wem das zu fad ist, der kann zur Apfelschorle greifen, keinesfalls aber zu Cola, Limo, schwarzem Tee oder Kaffee. Wer schon Nierensteine hatte, der bekommt nach einer Laboranalyse mitgeteilt, aus welchen Bestandteilen seine Steine bestehen und muss dann entsprechend Diät halten. Also zum Beispiel weniger Milchprodukte, Spinat, Tomate oder Schokolade essen, weil darin viel steinbildendes Kalziumoxalat enthalten ist.

Welche Therapien gibt es?

Schmerzmittel, krampflösende Medikamente und warme Wickel können laut Christian Weik gegen Beschwerden bei Gallensteinen helfen, bei Entzündungen werden Antibiotika gegeben. Verstopft ein Stein den Gallengang, geht der Spezialist mit einem Endoskop hinein und entfernt ihn mittels eines Ballons oder Körbchens. Eine Gallenblase voller Steine wird heutzutage häufig mithilfe der Schlüssellochchirurgie entfernt. „Der Körper braucht sie nicht“, sagt Dr. Weik. Nierensteine können zertrümmert werden – mithilfe von Stoßwellen, einer Laser-Sonde oder einem Mini-Hammer, der durch ein Endoskop in den Harnleiter eingeführt wird. Urologe Al-Shurbaji: „Das geschieht unter Narkose. Ist der Stein in Stücke gegangen, legen wir eine Schiene innerhalb des Harnleiters, damit die Trümmer herausgespült werden.“ Kleine Steine gehen nach seinen Worten durch reichliche Flüssigkeitszufuhr spontan ab.

Muskelkater vorbeugen

Regelmäßiges Training ist empfehlenswert. Bäder und Massagen helfen

Saarbrücken. Regelmäßiges Training beugt Muskelkater vor. Denn nur wer seine Muskeln kontinuierlich fordert, sorgt dafür, dass sie besser zusammenspielen und sich an wachsende Belastungen anpassen. Darauf weist Sarah Fahrland, Sportwissenschaftlerin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie in Saarbrücken hin.

Kommt es doch einmal zu Muskelkater, lindert Wärme, zum Beispiel in Form von Saunagängen oder einem warmen Bad direkt nach dem Sport,

die Schmerzen. Auch leichte, die Muskeln lockern Massage können helfen.

Darüber hinaus empfinden viele Sportler Aktivitäten, die die Durchblutung der Muskulatur steigern, oft als wohltuend – dazu zählt auch die Bewegung selbst. So kann Fahrland zufolge beispielsweise leichtes Traben, Spazierengehen oder auch langsames Schwimmen helfen. Die Sportwissenschaftlerin rät allerdings von einer neuen Belastung durch eine Trainingsein-



Stretching beugt vor. FOTO: GETTY

heit von mehr als einer halben Stunde mit hoher Intensität ab.

Muskelkater entsteht zum Beispiel, wenn die Muskeln nach einer längeren Trainingspause wieder zum Einsatz kommen. Auch durch ungewohnte und hohe Belastungen kommt es zu Überlastungen, inklusive kleinster Risse in den Muskelfasern. Das führt dann zu Schmerzen. 24 bis 48 Stunden nach der Belastung sind die Beschwerden am stärksten. dpa

Reisen mit Erkrankung

Veranstalter darf Vertrag nicht einfach kündigen

Köln. Ein Reiseveranstalter darf nicht einfach einen Vertrag mit einem Kunden kündigen, nur weil dieser an einer relativ schweren Krankheit leidet. Er muss stattdessen die genauen Hintergründe prüfen. Das entschied das Amtsgericht Köln (Az.: 142 C 57/12). Über das Urteil berichtet die Deutsche Gesellschaft für Reiserecht. In dem Fall litt der Kläger unter dem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom. Er trug nachts stets eine Atemmaske und buchte eine medizinisch begleitete Rundreise durch Myanmar. Einige Tage später bat er den Reiseveranstalter, bei der

Airline nachzufragen, ob diese das Atemgerät und eine dazu gehörende Sauerstoffdose im Handgepäck erlaubt. Im Fall der Sauerstoffdose weigerte sich die Airline.

Daraufhin kündigte der Veranstalter dem Mann. Sie könne das Risiko nicht übernehmen. Es liege keine medizinische Bescheinigung vor, dass eine Reise ohne das Gerät unbedenklich ist. Der Veranstalter erstattete den Reisepreis. Der Mann forderte jedoch weitere Kosten zurück, die er zum Beispiel für Impfungen und einen Reisepass ausgegeben hatte. Das Gericht gab ihm Recht. dpa