14.07.11 13:59:23 [Seite 'MRa1-14.07.2011#' - Freie Presse Produktion | Chemnitzer Verlag und Druck GmbH | Freie Presse | Mantel] von Trinks_R (Black Bogen) (80% Zoom)

KRÄUTERPORTRÄT

Schwarzer Holunder

FOTO: ANGELIKA KÜNZEL

Fundorte: Stickstoffreiche Waldränder, meist in Siedlungsnähe.
Inhaltsstoffe: Blüten: Flavonoide, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Schleim, Phytosterine, Kaliumsalze;
Beeren: Flavonoide, ätherische Öle, Zucker, Fruchtsäuren, Vitamine A, B1, B2, B6 und C, Folsäure, Gerbstoffe, Kalium, Kalzium, Phosphor;
Unreife Beeren enthalten schwach giftige Glykoside, sie bauen sich erst bei der Reife und beim Kochen ab.
Wirkungen: Blüten: schweißtreibend, entzündungshemmend, schleimlösend, regen die Abwehrkräfte an; Beeren: immunstärkend, schmerzlindernd bei rheumatischen und Nervenschmerzen.
Anwendungen: Blüten: innerlich als Tee bei Erkältungskrankheiten und Fieber, in der Volksmedizin bei Rheuma, Gicht und Hautkrankheiten als harntreibendes Mittel; Beeren: innerlich: heißer Beerensaft bei Erkältungen, als mildes Abführmittel, zur Schmerzlinderung bei Nervenschmerzen.
Zubereitung: Tee: Einen Teelöffel Blüten mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, sieben Minuten ziehen lassen, abgießen;
Holunderbeerensaft: entstielte Beeren (etwa einen Liter) mit einem Viertelliter Wasser, abgeriebener Schale und Saft einer Zitrone zusammen im Dampfentsafter entsaften und mit Zucker oder Honig süßen. Noch heiß in Flaschen abfüllen und verschließen.
Sammeln: Gesammelt wird zweimal im Jahr: Ende Mai bis Juni die Holunderblüten; von August bis September die Holunderbeeren.
Kulinarisches: Aus Blüten und/oder Beeren lassen sich Holunderblütensirup, Holunderblütengelee, Holunderküchlein, Holunderbeerensaft, Holunderbeerenmarmelade, Holunderlikör, Holundersekt oder -limonade, Holunderbeerenkuchen und noch vieles mehr zubreiten.
Volksglaube: Holunder galt als der geeignetste Strauch, auf den man Krankheiten übertragen konnte. So biss man beispielsweise am Karfreitag in einen Holunder-Ast, um sich von Zahnschmerzen zu befreien. Bei einem anderen Brauch band man einen Faden mit einem bestimmten Vers an den Holunder, um sein Fieber auf diesen zu übertragen. Es hieß, dass das Fieber oder die Krankheit am Gehölz haften blieben, es sein denn, ein Narr käme vorbei und böge den Zweig wieder hoch oder schlage den Holunder ab, dann gingen das Siechtum oder die Krankheit auf ihn über.

» www.kraeuter-beet.de
» www.freiepresse.de/kraeuter

Zum 100. mach' ich mir die Zähne schön...

Gerda Gerhards hatte schon viele Jahre einen herausnehmbaren Zahnersatz. Da sich der Kieferknochen im Alter zurückbildet, saß die Prothese nicht mehr richtig. Frau Gerhards konnte nicht mehr richtig essen, hatte Schmerzen und einen großen Wunsch. Zu ihrem 100. Geburtstag möchte sie ohne Probleme Torte essen. Der Entschluss stand fest, es sollten vier Implantate gesetzt werden, die die Prothese künftig besser halten. Dr. Bernhard Junk aus München hat sich auf eine Implantationsmethode spezialisiert, die keine langen Einheil-Zeiten braucht. Ein minimalinvasives Verfahren (Mimi genannt), bei dem der Zahnersatz sofort wieder belastbar ist. Eine Operation ist im hohen Lebensalter sehr riskant. Dieser Eingriff ist im Grunde keine Operation, verläuft in der Regel blutungsfrei und schmerzarm. Junk: „Mein ältester Patient war 96 und selbst Zahnarzt, eine Hundertjährige ist schon etwas ganz Besonderes." Bei diesem minimalinvasiven Verfahren muss das Zahnfleisch nicht aufgeschnitten werden. Das Implantat wird sofort mit dem Kiefer verbunden.

» www.mimi-info.de FOTO: TANJA REIL

Klimatherapie mit viel guter Luft

Schon früher verordneten Ärzte gerne einen Luftwechsel, meist mit der Absicht, den Patienten in anderer Umgebung zur Ruhe kommen zu lassen. Mittlerweile sprechen auch wissenschaftliche Daten für einen medizinischen Wert der Klimatherapie.

VON JÖRG ZITTLAU

BREMEN – Die Klimatherapie erfolgt in der Regel an der See oder im Gebirge, also weit weg von Städten und Ballungsräumen, in denen viele Allergene und Schadstoffe kursieren. „Wegen der geringen Luftfeuchtigkeit ist etwa im Alpenraum die Milbenkonzentration schon zwischen 850 und 1200 Metern deutlich verringert", erläutert Arbeits- und Umweltmedizinerin Angela Schuh von der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Ab 1600 Metern seien die winzigen Tierchen gar nicht mehr lebensfähig.

Aerosole gut für die Atmung

Die Seeluft bietet neben der hohen Reinheit auch sogenannte Aerosole. Bei diesen Stoffen handelt es sich um eine Mischung aus Jod und Salz, die bei ihrem Kontakt mit den Atemwegen den Abtransport von Schleim aus der Lunge anregt. „Am Anfang kann es wohl", wie Schuh betont, „zu Hustenanfällen kommen, doch die werden schon bald durch eine umfassende Erweiterung der Bronchien abgelöst." Das eingeatmete Salz fördere außerdem die Durchblutung und Anfeuchtung der Schleimhäute.

Allergenfreies Hochgebirge

Schuh hat daher zusammen mit Mitarbeitern die wissenschaftliche Datenlage zur Klimatherapie gesichtet. Demnach kann der Klimawechsel ins Hochgebirge tatsächlich bei Allergien wie Dermatitis (Hautausschlag), Heuschnupfen und allergischem Asthma hilfreich sein. „In einer Studie verzeichneten zwei Drittel der Patienten noch nach zwölf Monaten eine deutliche Verbesserung", berichtet die Umweltmedizinerin. Man kann also durchaus von einem Langzeit-Effekt sprechen. Umstritten ist allerdings, ob die hohe Ozonreaktion im Hochgebirge für die Atemwege nicht doch eine zusätzliche Belastung darstellt.

„Die intensive ganzjährige UV-Strahlung in Verbindung mit der kühlen Luft stimuliert zudem den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, fördert die Herzkreislauffunktion und regt die Vitamin D-Produktion an", sagt Prof. Karin Kraft vom Lehrstuhl Naturheilkunde am Zentrum für Innere Medizin der Uni Rostock. Auch Patienten mit Schuppenflechte und Osteoporose profitieren davon ebenso wie Patienten mit saisonaler Depression. Erklärt wird das mit dem intensiveren UV-Licht in diesen Breiten, das die körpereigene Vitamin-D-Produktion anregt. Der niedrige Sauerstoffgehalt im Hochgebirge zwingt den Körper außerdem zu einer Anpassung, die ähnlich wie ein sportliches Ausdauertraining wirkt. Das kann sich unter anderem dadurch bemerkbar machen, dass überhöhte Blutdruckwerte wieder in die Nähe des Normal-Niveaus kommen. Patienten mit schweren Erkrankungen und Lichtempfindlichkeit sollten das Hochgebirgsklima dagegen meiden.

Mittelgebirge gut fürs Herz

Mittelgebirgslagen gelten als reizarme Gebiete mit Schonklima. „Es eignet sich besonders für Patienten mit chronischen schweren Erkrankungen, nicht-allergischen Atemwegserkrankungen, Herz- und Gefäßerkrankungen sowie für sehr alte Menschen und sehr junge Kinder", so Karin Kraft. Auch Patienten, die nach schweren Erkrankungen oder Operationen wieder neue Kraft schöpfen möchten, profitieren davon. Auch bei Trainingsmangel ist ein Aufenthalt sinnvoll. Ungeeignet ist das Mittelgebirgsklima bei allergischen Erkrankungen. Da sich gerade in den Tälern der Mittelgebirge im Sommer die feucht-warme Luft staut und besonders mittags und nachmittags für unangenehme Wärmebelastungen sorgt, sollte man Urlaubsorte in Hanglagen bevorzugen. Sie haben einen besseren Luftaustausch.

Zur Wirkung von Aufenthalten an Nord- und Ostsee fanden die Forscher nur wenige aktuelle Studien. Doch diese deuten zumindest auf eine Besserung von Dermatitis bei Kindern. Besonders günstige Bedingungen herrschen jedoch am Toten Meer, weil dort neben extrem hohen Salzwerten auch intensive Sonnenstrahlen auftreten. Dies verschafft vor allem Patienten mit Schuppenflechte eine deutliche Linderung.

Meeresklima ist gut für alle Sinne. FOTO: WALDHÄUSL

Aufenthaltsdauer individuell

Der Aufenthalt in einer Klinik für Klimatherapie wird in der Regel von den Versicherungsträgern bezahlt, sofern Behandlungen in der Nähe des Heimatortes keine Besserung mehr gebracht haben. Bei Aufenthalten am Toten Meer zeigt man sich allerdings zurückhaltender, weil man den dortigen Qualitätsstandards nicht traut. Die Dauer des klimatherapeutischen Aufenthalts richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung. So können schon nach drei Wochen dauerhafte Heilerfolge eintreten, bei schwerem Kinder-Asthma kann aber durchaus ein Aufenthalt von mehreren Monaten notwendig sein.

Klima-Kuren sind nicht billig und verschlingen oft schnell einige Tausend Euro. Dennoch sind sie laut aktuellen Studien preiswerter als die meisten konventionellen Therapien. Ein Asthmakranker, der an seinem Heimatort viele Jahre Medikamente und Sprays verordnet bekommt, kostet auch sehr viel Geld. (mit mmv)

Ballaststoffe und Pfefferminz helfen gereiztem Darm

Doppelt so viele Frauen wie Männer leiden am Reizdarmsyndrom. Die Ursachen für die belastende Erkrankung sind jedoch unklar. Deshalb gibt es auch sehr unterschiedliche Behandlungstipps.

CHEMNITZ – Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall sind typische Symptome eines Reizdarmsyndroms (RDS). Zwar ist RDS nicht gefährlich, doch die Beschwerden können sehr schmerzhaft und lästig sein. Die milde Form, mit der die meisten ganz gut zurechtkommen, tritt am häufigsten auf.

Reizdarm kommt am häufigsten im Alter zwischen 35 und 50 Jahren vor. Wenn man leichte Formen mitzählt, sind etwa zwei von zehn Frauen betroffen, bei Männern ist es etwa einer von zehn. RDS lässt sich zwar nicht heilen, aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die Beschwerden zu lindern. In den letzten Jahren sind zunehmend mehr Behandlungen in Studien erprobt worden, informiert das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.

Zentraler Ort des Geschehens beim Reizdarmsyndrom ist der Dickdarm. Dort findet die letzte Phase der Verdauung statt. Hier befördert die Darmmuskulatur den anfangs noch dünnflüssigen Nahrungsbrei langsam aber stetig vorwärts. Dabei wird ihm das Wasser entzogen und die unverdaulichen Teile der Nahrung werden verdickt. Wenn die Darmmuskulatur den Nahrungsbrei zu schnell durch den Darm befördert, kommt es zu Durchfall. Andernfalls ist eine Verstopfung die Folge. Zieht sich die Darmmuskulatur zu stark zusammen, äußert sich das in schmerzhaften Krämpfen.

Die Ursachen dieser Bauch-Beschwerden sind bislang noch unbekannt – es gibt jedoch viele Theorien dazu. Unter anderem wird vermutet, dass überempfindliche Darmnerven, Störungen der Darmmuskulatur und Entzündungen der Darmwand eine Rolle spielen könnten. Außerdem hat man beobachtet, dass RDS bei Menschen, die eine Darminfektion hatten, vermehrt auftritt. Zudem finden sich bei manchen Betroffenen mehr Bakterien im Dünndarm. Auch psychische Belastungen und Stress, Ernährungsgewohnheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten werden als mögliche Auslöser gesehen. Bei vielen dieser Faktoren ist allerdings unklar, ob sie eher Ursache oder Folge der Erkrankung sind.

Aufgrund der diffusen Erkenntnisse hinsichtlich der Ursachen haben Betroffene und Ärzte manchmal unterschiedliche Vorstellungen davon, woher die Beschwerden rühren könnten und welche Behandlungen helfen. Auch wenn das Reizdarmsyndrom heute eine anerkannte Erkrankung ist, gibt es immer noch Menschen, die Betroffene nicht ernst nehmen oder für eingebildete Kranke halten.

Welche Rolle die Ernährung beim RDS spielt, ist bislang nicht gut erforscht. Man weiß auch nicht viel darüber, ob es hilft, die Ernährung zu verändern. Es spricht allerdings nichts dagegen, Verschiedenes auszuprobieren. Wenn man das Gefühl hat, dass bestimmte Lebensmittel die Beschwerden verschlimmern, könnte es hilfreich sein, dies genauer zu beobachten. Dazu verzichtet man ein paar Tage auf das Lebensmittel und überprüft, inwieweit die Beschwerden damit zusammenhängen. Einige profitieren auch davon, wenn sie ihre Mahlzeiten in mehreren kleinen Portionen über den Tag verteilt zu sich nehmen.

Oft wird Betroffenen empfohlen, mehr Ballaststoffe zu essen. Es müssen aber die richtigen sein. Wasserunlösliche wie Kleie zeigten kaum Wirkung. Wasserbindende wie Flohsamen jedoch linderten in Studien bei zehn Prozent der Erkrankten die Symptome. Die unerwünschten Wirkungen von Ballaststoff-Präparaten sind Blähungen und Völlegefühl. Wer dazu neigt, lässt besser die Finger davon oder probiert ganz vorsichtig mit kleinen Mengen, so das Institut.

Gute Erfahrungen gibt es auch mit Mitteln aus Pfefferminzöl, denn Pfefferminz kann die Darmmuskulatur entspannen. Minze linderte die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms bei etwa 40 Prozent der Studienteilnehmer.

In der Darmflora befinden sich verschiedene Bakterien. Dazu gehören zum Beispiel Milchsäurebakterien (Laktobazillen) und Bifidobakterien. Bei manchen RDS-Kranken ist die Darmflora verändert. Daher – so die Theorie – könnten probiotische Mittel helfen. Einige Studien zeigten bei 10 bis 20 Prozent der Betroffenen Wirkung. Es ist dazu jedoch mehr Forschung nötig. (sw)