

Das  
Wohlfühl-  
MAGAZIN  
Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS  
FÜRSORGLICHKEIT

Kein Ich ohne dich:  
Kümmern macht uns zu  
besseren Menschen

# vital

## in vital

Das Immunsystem  
klug & optimal stärken

Kochen ohne Abfälle:  
6 nachhaltige Rezepte

Warum Bewegung  
im Wald so gesund hält

## Weniger ist mehr

Die Wertschätzung  
der Dinge ist jetzt  
wichtiger denn je

## Wir und die anderen

Begegnung braucht  
keine Bewertung:  
Wie Toleranz gelingt

## Das Beste für meine Haut

Was Kosmetik in  
Bio-Qualität wirklich  
auszeichnet

## Sich (wieder) wohlfühlen

Finden Sie im großen  
vital-Test heraus,  
was Ihnen zu  
schaffen macht



3,20 €  
Österreich 3,40 €  
Schweiz 6,00 CHF  
vital.de

# Der beste Schutzschild? Ihr Immunsystem!

Alles über die wichtigsten neuen Erkenntnisse zu unserem  
**körpereigenen Abwehrsystem**. Und was Sie selbst  
unternehmen können, um es **kraftvoll** zu **unterstützen**

Mediziner-Latein von Experten erklärt

# Sprechen Sie Arzt? Jetzt schon!

Ganz ohne **Fachausdrücke** geht es beim Doc nicht, für Nachfragen fehlt aber oft die Zeit. Deshalb erklären hier Top-Mediziner für ihren Fachbereich, was hinter dem Ärzte-Latein steckt

TEXT: SABINE KNAPP

## Allgemeinmedizin



**Dr. med Carsten Lekatut**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
in Berlin und Lehrarzt an der  
Charité, Moderator von „Haupt-  
sache Gesund“ im MDR

### Lymphödem

So nennen wir Wassereinlagerungen, meist in den Füßen und Beinen. Sie treten auf, weil die Transportfähigkeit der Lymphgefäße gestört ist – kann sein durch Druck nach einer Entzündung oder bei Bindegewebschwäche. Die Lympflüssigkeit staut sich, das Unterhautgewebe schwillt an und spannt, verursacht Schmerzen. Kompressionsverbände, Bewegung und Lymphdrainage bringen dann in der Regel Linderung.

### C-reaktives Protein (CRP)

Dieser Wert eines Eiweißstoffs wird im Blutserum gemessen und hilft uns Ärzten einerseits bei der diagnostischen Ursachenabklärung eines Infektes. Andererseits können wir so den Schweregrad einer Infektion abschätzen. Ein normaler CRP-Wert liegt in der Regel je nach Labor bei unter 4 mg/l Blutserum. Liegt er bei über 50 mg/l, handelt es sich in der Regel um eine bakterielle Infektion. Bei Werten unter 30 mg/l oft um eine viral bedingte Entzündung.

### Fibromyalgie

Lässt sich übersetzen mit chronischem Muskelfaserschmerz. Betroffene beschreiben oft Druckschmerz an bestimmten Punkten des Körpers, sogenannten Triggerpunkten. Häufig kommen diffuse Beschwerden dazu wie Erschöpfung, Schlafstörung, Reizempfindlichkeit. Die genauen Gründe sind bislang nicht endgültig geklärt und die Diagnose ist schwierig.

### Hashimoto-Thyreoiditis

Ein anderer, häufig verwendeter Name lautet Autoimmunthyreoiditis. Bei dieser Schilddrüsenerkrankung führt unser eigenes Immunsystem fälschlicherweise zu einer Entzündung und Zerstörung von Schilddrüsenzellen. Die erkrankte Schilddrüse produziert zu wenig Hormone, das fehlende Thyroxin muss dann in Tablettenform ersetzt werden. Hashimoto ist eine häufige Ursache der Schilddrüsenunterfunktion und betrifft überwiegend Frauen. Es tritt eine familiäre Häufung auf, ohne dass eine direkte genetische Ursache bekannt ist. Hormonelle Umstellungen scheinen hier Einfluss zu haben, wie Pubertät, Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre.

### Rhinitis

Dahinter steckt eine Nasenentzündung, also entweder ein ganz normaler, durch Viren ausgelöster Schnupfen oder eine „laufende“ Nase, die auch durch eine Allergie auftreten kann. Bei einer verstopften Nase helfen Inhalationen sehr gut.

### Cephalgie

Das ist der allgemeine Fachausdruck für Kopfschmerzen und davon gibt es mehr als 200 verschiedene Formen. Allein unter ab und zu auftretenden Spannungskopfschmerzen leiden etwa 70 Prozent hierzulande. Wichtig ist, dass oft schon viel Trinken und Entspannung Erleichterung bringt und dass Kopfschmerztabletten bei Daueranwendung Kopfschmerz verursachen können.

### Superinfektion

Klingt nach was Gutem, ist aber ganz das Gegenteil: Denn so nennen wir einen Zustand, bei dem sich eine noch nicht überwundene Infektion ausweitet, weil sich eine zweite Entzündung obenaufpfropft (obenauf = lateinisch „super“). Ein Beispiel: Ein Schnupfen-Virus schwächt den Körper, dann haben bakterielle Erreger leichtes Spiel. Leider können sich so etwa auch Lungenentzündungen entwickeln.

## Gynäkologie



**Dr. Verena Breitenbach**  
Gynäkologin mit eigener Praxis  
in Ehingen. TV-Expertin und  
Autorin zahlreicher Bücher zum  
Thema weiblicher Sexualität

### Cytomegalie

Dahinter verbirgt sich eine Infektion mit einem Herpesvirus, die häufig auftritt und bei Gesunden keine Symptome auslöst bzw. fast immer unbemerkt bleibt – abgesehen von manchmal vorkommendem Fieber und einer Schwellung der Lymphknoten. Kritisch ist eine Infektion für Schwangere, da die Viren bei Ungeborenen schwere Schäden verursachen können. Deshalb ist es sinnvoll, bei Kinderwunsch oder einer bereits bestehenden Schwangerschaft einen Test auf Antikörper zu machen.



## BUCH-TIPP



**ERLEICHTERND**  
Wie Sie es schaffen, gesund abzunehmen? TV-Arzt Dr. Carsten Lekatut erklärt es in seinem Buch: „Die Lekatut-Methode“, Becker Joest Volk, 168 S., 19,95 Euro





## Ernährungsmedizin



### Dr. Matthias Riedl

Diabetologe, Chef einer Praxis für Ernährungsmedizin ([medicum-hamburg.de](http://medicum-hamburg.de)) und „Ernährungs-Doc“ im NDR

### Mikrobiom

Unser Darm ist von ca. 40 Billionen Bakterien besiedelt. Die Gesamtheit dieser großen „Lebensgemeinschaft“ in unserem Verdauungstrakt wird als Mikrobiom oder Darmflora bezeichnet. In den letzten Jahren ist das Mikrobiom immer weiter in den Blickpunkt der Forschung gerückt, leider stehen wir erst am Anfang, die vielfältigen Funktionen eines gesunden Mikrobioms zu verstehen, insbesondere die Entwicklung von Erkrankungen durch Störungen dieser Symbiose.

### Artgerechte Ernährung

Viele bezweifeln ja, dass es eine artgerechte Ernährungsweise für den Menschen gibt. Allerdings ist die Welle der Zivilisationskrankheiten eben genau dadurch entstanden, weil wir nicht artgerecht essen. Die Basics sind: täglich 500 g Gemüse, möglichst viel pflanzliches Eiweiß, nicht zu viel tierisches Eiweiß, geizig sein mit Zucker und großzügig mit gesunden pflanzlichen Ölen. Das verlängert das Leben.

### Metabolisches Syndrom

Zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Bewegung – das belastet den Stoffwechsel. Das Botenstoffsystem mit Insulin läuft heiß und funktioniert nicht mehr. Die Folge: Der Blutzucker steigt und mit ihm gleich noch die Blutfette, der Blutdruck und die Harnsäure. Der erhöhte Umfang und Fettpolster am Bauch sind erste Symptome. Hier gibt es offizielle Grenzwerte, die bei höchstens 94 Zentimetern Umfang für Männer und 80 Zentimeter für Frauen liegen. In der Therapie geht es darum, den Lebensstil bzw. die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen.

### Kachexie

So bezeichnet man den Zustand, wenn der Körper durch Nährstoffmangel und die schlechte Aufnahme der Lebensmittel von seinen Reserven leben muss. Sind die Vorräte aufgebraucht, holt der Organismus alles Notwendige aus dem Körper, dadurch zehrt der Mensch aus und wird immer dünner. Besonders kritisch ist der Muskelabbau. Er beginnt schon nach zwei Tagen des Hungerns.

### Mastodynie und -pathie

So nennt man den Zustand, wenn die Brust schmerzhaft spannt und berührungsempfindlich ist, was oft mit dem Zyklus zusammenhängt. Als Mastopathie bezeichnen wir eine gutartig veränderte, knotige Brust mit leichter Zystenbildung. Das Bindegewebe verdickt, was oft mit einem hormonellen Ungleichgewicht zusammenhängt. Abhilfe bringt Mönchspfeffer oder ein lokal aufgetragenes Hormongel.

### Kolpitis

Ein verständlicheres Wort ist Scheidenentzündung. Pilze, Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger können diese Erkrankung auslösen, die dann meist von Juckreiz und Ausfluss begleitet ist. Etwa ein Viertel aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Kolpitis betroffen.

### Dysmenorrhoe

Als Dysmenorrhoe bezeichnen wir eine Regelblutung, die mit starken Schmerzen, Krämpfen und Koliken einhergeht. Weil das den Alltag stark beeinträchtigen kann, nehmen viele betroffene Frauen Schmerzmittel. Ursache für die Unterleibsschmerzen können eine Endometriose sein, auch Myome, Blaseninfekte oder Entzündungen der Eileiter.

### Bartholinitis

Bartholindrüsen nennt man die Geschlechtsdrüsen im äußeren Intimbereich, die den Scheidenvorhof befeuchten. Sind die Drüsengänge aufgrund einer bakteriellen Infektion entzündet, staut sich das Drüsensekret und es kann sich eine sehr schmerzhaft Schwellung bilden. Die kann sich verkapseln, zu einem großen, eitrigen Geschwulst werden und mit Fieber auftreten. Anfangs lässt sich eine Bartholinitis mit Sitzbädern behandeln, später kann sie ein kleiner operativer Eingriff lösen, indem der Drüsengang geöffnet und das Gewebe gereinigt wird.

## BUCH-TIPP



### ERHELLEND

Gesund essen: die einfachste Vorsorge für ein gutes, langes Leben. Ernährungs-Doc Matthias Riedl erklärt, wie es klappt: „*Iss dich gesund mit Dr. Riedl*“, GU, 276 S., 23,99 Euro

### Alpha-Glucosidasehemmer

Das ist ein Medikament, das die Aufspaltung und Aufnahme von Stärke und Mehrfachzuckern im Darm hemmt. Dadurch steigt der Blutzucker nach dem Essen weniger stark. Die Mehrfachzucker werden dann allerdings von Darmbakterien zerlegt, weshalb es zu Blähungen kommen kann. Meist werden Alpha-Glucosidasehemmer als alleiniges Medikament verschrieben, vielfach zu Beginn einer Erkrankung mit Typ-2-Diabetes, wenn Diät und Bewegung allein kein befriedigendes Ergebnis bringen.

### HbA1c-Wert

Hinter der Buchstaben-Zahl-Kombination steckt ein wichtiger Laborwert bei Diabetes, nämlich das Blutzuckergedächtnis unseres Körpers. Außerdem dient die Bestimmung des HbA1c teilweise zur Diagnose eines Diabetes. Der Wert erlaubt einen Rückschluss auf die Blutzuckereinstellung der letzten acht bis zwölf Wochen.

## Neurologie



**Dr. Franziska Rubin**  
Ärztin, Autorin und TV-Expertin zu vielen Medizinthemen. Sie moderierte lange die MDR-Sendung „Hauptsache Gesund“

### Neurodegenerative Störung

Unter diesen Sammelbegriff fallen Erkrankungen, bei denen vorrangig Nervenzellen kaputt gehen. Am bekanntesten sind die Demenz oder die Parkinson-Erkrankung, bei jüngeren Menschen – und glücklicherweise viel seltener – sind es Nervenerkrankungen mit so schwierigen Namen wie amyotrophe Lateralsklerose (ALS) oder auch die Huntington-Erkrankung.

### Trigeminusneuralgie

Der Trigeminus ist ein im Kopf verlaufender, sensibler Nerv, der sich meist kurz vor dem Ohr auf beiden Seiten des Gesichts in drei (von der lateinischen Vorsilbe „tri-“) Bahnen aufteilt, die sich dann in Richtung der Stirn, des Ober- und Unterkiefers verästeln. Klassischerweise ist von den heftigen Schmerzen, die immer wieder kommen können, nur eine Seite betroffen. Die Ursache für die Symptomatik ist unklar. Behandelt wird mit Medikamenten, bis hin zur Operation. Eine Trigeminusneuralgie tut fürchterlich weh. Ich hatte es einmal als Kind und werde die blitzartig einschließenden Schmerzen nicht vergessen.

### Hypästhesie

Eine Hypästhesie lässt sich beschreiben als Taubheit einer Region oder eines ganzen Körperteils. Das Gefühl kennt jede(r), der oder die etwa durch eine ungünstige Sitzposition ein „eingeschlafenes“ Bein hatte. Wir spüren dann weniger Druck, Berührungen oder auch Schmerz. Zu den häufigen Gründen gehören Nervenschädigungen, etwa durch Diabetes, und Durchblutungsstörungen oder, seltener, Verbrennungen.

### Zerebrovaskuläre Ataxie

Hinter diesem Begriff steckt eine Nervenstörung im Bewegungsablauf, die meist durch einen Schlaganfall verursacht ist. In der Folge sterben Nervenzellen im Infarktgebiet ab. Bei einer Ataxie kann sich der Patient schwer aufrecht halten, oder er schwankt. Ist der Gang betroffen, torkeln Betroffene wie Betrunkene, natürlich ohne Alkohol getrunken zu haben – man sagt dazu dann auch Gang-Ataxie. Bei der Zeige-Ataxie zeigen die Finger meist ver-wackelt neben das Ziel.

### Autonomes Nervensystem

Es heißt auch vegetatives Nervensystem, das wichtige Funktionen im Körper erfüllt – aber ohne unsere bewusste Steuerung, sondern von Hormonen und bestimmten Zentren im Gehirn erledigt wird. Zu diesen „Jobs“ gehören Atmung, Verdauung und Ausscheidung, Herz-tätigkeit und Körpertemperatur. Es umfasst aber auch die für die Naturheilkunde so wichtigen Nerven für Stress und Entspannung.

## Orthopädie



**Prof. Dr. Hanno Steckel**  
Facharzt für Orthopäde in Berlin, Professor an der Universität Göttingen. Jährlich führt er mehr als 400 Knie-OPs durch

### Gonarthrose

Als Gonarthrose bezeichnen wir den Gelenkverschleiß bzw. Knorpelabbau im Knie. Sie entsteht, wenn die Knorpelschicht, die für Gleitung sorgt, weggerieben ist – vergleichbar mit einem Autoreifen, der Profil verliert. Die Konsequenzen sind Steifigkeit und Schmerzen. Neben einer gewissen Veranlagung spielt sicherlich auch eine Rolle, dass das Kniegelenk in Alltag, Sport und Beruf oft hohen Belastungen ausgesetzt ist. Therapien sind unterschiedlich, reichen von schonender Bewegung über Schmerzmittel, Injektionen bis zur Operation.

## BUCH-TIPPS



### EINLADEND

Wie die Küchen-Apotheke mit einfachen Rezepten bei vielen Beschwerden helfen kann, erklärt Dr. Franziska Rubin in: „Heilen mit Lebensmitteln“, ZS, 224 S., 24,99 Euro



### ERSTAUNLICH

Alles, was wir übers Knie wissen müssen – von Training bis Therapie „Nicht übers Knie brechen“ von Prof. Dr. Hanno Steckel, Becker Joest Volk, 265 S., 24,95 Euro

### Lumbalgie

So nennt man akuten Rückenschmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule, der einen wie ein Schlag in den Rücken trifft – daher auch landläufig bekannt als „Hexenschuss“. Der Schmerz tritt meist auf, wenn Sie sich vertreten oder verheben. Die Schmerzen lassen sich oft durch Wärme, Physiotherapie und Medikamente gut behandeln.

### Lumbo-Ischialgie

Zusätzlich zum Hexenschuss, kann auch der Ischiasnerv gereizt sein. Er ist der dickste Nerv des Körpers und zieht sich über die Rückseite des Oberschenkels. Die Schmerzen strahlen vom Rücken bis in Po und Bein aus und können die Bewegungsfreiheit vorübergehend einschränken. Schmerzmittel und Wärmepflaster helfen oft recht gut.

### Prolaps

Damit meinen wir in der Orthopädie den Bandscheibenvorfall des Rückens. Zwischen den 24 Wirbelkörpern sitzen 23 Bandscheiben, die aus einem festen Faserring und gallertigen Kern bestehen. Hat der Faserring einen Riss – meist durch Fehl- und Überlastung –, tritt Gallertmasse aus und kann auf den Nervenkanal drücken, was ganz schön starke Schmerzen verursachen kann. Ein Großteil aller Bandscheibenvorfälle muss übrigens nicht operativ versorgt werden. Oft erfolgt eine medikamentöse Schmerztherapie.

## Dermatologie



**Dr. Yael Adler**  
Fachärztin für Dermatologie  
und Ernährungsmedizinerin in  
Berlin, erfolgreiche Sachbuch-  
autorin und TV-Expertin

### Zoster

Die Übersetzung aus dem Griechischen lautet Gürtel, es handelt sich also um Gürtelrose. Diese Erkrankung ist eine Reaktivierung von im Körper wohnenden Windpocken-Viren. Die schlummern im Körper und wenn eines Tages die Abwehr schwächer wird – im Alter oder bei schweren Erkrankungen –, dann können die Viren wieder aktiv werden und aus ihrer Nervenschaltstelle neben dem Rückenmark kommen. Sie entzünden den Nerv, der zur Haut führt, was Sie zunächst an Schmerzen im Rücken und im Bereich des Gürtels spüren. Später treten Rötung und Blasen auf der Haut auf, wenn das Virus die Haut erreicht hat und Zellen zerstört.

### Spider naevi

Das sind Spinnenleberflecken oder Spinnenmale. Dabei handelt es sich um ein dickeres Blutgefäß, das von unten nach oben durch die Haut verläuft und als roter Punkt sichtbar wird. Um diesen Punkt sind viele kleine Äderchen, die aussehen wie Spinnenbeine – daher kommt auch der Name. Spider naevi kommen einfach so vor oder wenn man schwanger ist. Wenn ganz viele auftreten, sollte man an eine Lebererkrankung denken. Aber in der Regel ist es harmlos und lässt sich weglassen.

### Pruritus

Pruritus bedeutet Juckreiz – und den gibt es „sine materia“ und „cum materia“, also ohne und mit Hautveränderung. „Cum materia“ ist, wenn z. B. eine Nesselsucht, ein Ausschlag oder Pilz vorliegt. Etwas, das den Juckreiz auf den ersten Blick erklären kann. Ein Juckreiz ohne äußerliche Kennzeichen kann an einer irritierenden Seife liegen oder einem Medikament. Auch eine Stoffwechselerkrankung oder ein Tumor können der Grund sein. Deswegen ist Juckreiz „sine materia“ immer ein Alarmzeichen.

### Follikulitis

So nennt man die Entzündung der Pore oder der Talgdrüsen-Haar-Einheit. Die Pore kann entweder rot entzündet sein oder mit einem Eiterpfropfen, wenn Bakterien, Parasiten oder Pilze reingekommen sind. Ein anderes Wort dafür ist Haarbalgentzündung.

### Ekzem

Das Ekzem ist eine Entzündung der oberen Hautschicht mit Rötung, Juckreiz, im akuten Zustand mit nässenden Bläschen. Im Verlauf können sich Krusten bilden und eine chronische Verdickung entstehen. Die Ursachen für ein Ekzem sind Austrocknung, Kontaktallergien oder eine Neurodermitis. Es tritt lokal, an einer Stelle oder Seite auf. Weil es oft wechselt, muss man Ekzem von Exanthem abgrenzen. Das ist ein Ausschlag, der symmetrisch ist und die ganze Haut am Körper betrifft. Sie kann den Rumpf oder die Extremitäten betreffen. Oft wird ein Exakter durch eine virale oder bakterielle Infektion verursacht, auch durch eine Autoimmunerkrankung oder Arzneimittelunverträglichkeit.

## BUCH-TIPP



### EHRlich

Peinlich gibt's nicht, also weg mit Körpertabus – ärztlichen Rat gibt Dermatologin Dr. Yael Adler in „Darüber spricht man nicht“, Droemer, 368 S., 14,99 Euro



# Alopezie,

## Alopezie

Das bedeutet ein kahles Areal und ist die Folge von Haarausfall. Da gibt es z.B. den kreisrunden Haarausfall (Alopecia areata) oder die androgenetische Alopezie, Haarausfall durch männliche Hormone. Es gibt auch vernarbende Alopezien durch tiefe Pilzinfektionen oder Entzündungen am Kopf. Und es gibt nicht vernarbende Alopezien, da sind die Haarfollikel erhalten, und es besteht die Chance, dass noch ein Haar nachwachsen kann. Den Prozess des Haarausfallens heißt übrigens Effluvium.

## Aktinische Keratose

So nennen wir einen Sonnenlichtschaden, eine durch UV-Strahlen hervorgerufene Verhornung der Haut. Die Oberhaut besteht aus Zellen, die aussehen wie ein Mauerwerk. Sie dienen dazu, die Hautbarriere der Epidermis zu bilden und zu verhornen. Wenn ein Zellkern Schäden aufweist, verändern sich Funktion und Aussehen der Zelle, und das führt zu einer verstärkten Verhornung. Aktinische Keratose gilt als Vorstufe von weißem Hautkrebs, oft tritt sie an den Sonnenterrassen auf: an Stirn, Wangenknochen, Ohren, Nase, Glatze.

## Pneumologie



**Dr. Heinz-Wilhelm Esser**  
Oberarzt der pneumologischen Abteilung der Sana-Klinik Remscheid, moderiert im WDR: „Doc Esser – der Gesundheitscheck“

## Bronchoskopie

So nennen wir ein medizinisches Verfahren, um die unteren Atemwege und luftleitenden Anteile der Lunge zu untersuchen. Ein Endoskop wird durch Nase oder Rachen eingeführt, dann über die Trachea (Luftröhre) in die Bronchien geleitet, um dort z.B. Fremdkörper zu entfernen, Sekret oder Gewebe zu entnehmen. Der Patient bekommt ein leichtes Schlafmittel, die Schleimhäute sind örtlich betäubt.

ZU ZWEI WEITEREN FACHGEBIETEN BITTE UMBLÄTTERN →



## BUCH-TIPP



**ERBAULICH**  
Ein amüsanter Report, der ehrliche Einblicke gewährt in den oft chaotischen Klinikalltag: „Kittel, Keime, Katastrophen“ von Dr. Heinz-Wilhelm Esser, Becker Joest Volk, 160 S., 19,95 Euro.

# Klein. Stark. Kompakt.



**NEU:**  
leicht schluckbar



Die **kleinste** hochdosierte Magnesium-Tablette\*\*

# tetesept:

\*Top Marke 2019 in der Kategorie Vitamine & Mineralstoffe  
\*\*Im Vergleich mit Magnesium Produkten im Mass Market und den Top10 Artikeln in der Apotheke; Stand 12/2019



# Spiro

## Spirometrie

Noch eine Untersuchung, sie wird auch Lungenfunktionsprüfung genannt. Der Patient atmet hier über ein Mundstück in den Spirometer – ein Gerät, das Luftvolumen und Geschwindigkeit beim Ein- und Ausatmen misst. Die Angaben können Aufschluss geben über mögliche Erkrankungen und die Kontrolle eines Krankheitsverlaufs. Sie wird auch in der Arbeits- und Sportmedizin eingesetzt.

## Anticholinergika

Hier handelt es sich um eine Arzneimittelgruppe, die eingesetzt wird, wenn Anteile des vegetativen Nervensystems beeinflusst werden müssen. Anticholinergika erweitern die Bronchien und hemmen die Sekretbildung in den Schleimhäuten der Atemwege. Sie werden oft bei einer COPD eingesetzt.

## Lungenödem

Das kennen wir umgangssprachlich auch als „Wasser in der Lunge“. Klingt harmlos, als habe man sich verschluckt, kann aber gefährlich werden. Denn bei einem Lungenödem tritt Blutflüssigkeit in das Zwischengewebe der Lungen und sammelt sich in den Lungenbläschen. Es kommt zu Atemnot und einem Raseln der Lunge. Der häufigste Grund ist eine Herzschwäche des linken Herzens oder ein stark erhöhter Blutdruck. Aber auch eine Niereninsuffizienz kann beispielsweise zu einem Lungenödem führen.

## Schlafmedizin



**Dr. med. Michael Feld,**  
Allgemeinmediziner, Schlafmediziner und Somnologe (DGSM) mit Praxis in Frechen bei Köln, sowie gefragter TV-Experte

## Insomnie

Der Begriff bezeichnet die große Gruppe der Ein- und Durchschlafstörungen. Äußere Einflüsse, biologische, aber auch verhaltensspezifische Ursachen können zugrunde liegen. Stecken organische Gründe dahinter, z. B. Schnarchen, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, sprechen wir von einer sekundären Insomnie. Die Therapien sind sehr unterschiedlich, reichen von veränderter Schlafhygiene über Medikamente bis zu psychotherapeutischen Maßnahmen.

## Schlafapnoe

Das griechische Wort „Apnoe“ bedeutet: „kein Wind“ und meint medizinisch einen meist nächtlichen Atemstillstand von mindestens zehn Sekunden. Behandeln sollte man ab einer Anzahl von fünf bis zehn Apnoen, da es sonst langfristig zu Organ- und Gefäßschäden kommen kann. Viele Schlafapnoiker leiden unter Tagesmüdigkeit. Zuverlässig hilfreich sind CPAP-Therapien (s. u.) und Unterkiefervorschubschienen. In seltenen, schweren Fällen auch Zungenschnittmacher oder bestimmte Operationen.

## CPAP

Die CPAP-Beatmung oder auch CPAP-Therapie wird vor allem bei schlafbezogenen Atmungsstörungen angewendet, etwa der Schlafapnoe. Der Begriff CPAP ist eine Abkürzung für *continuous positive airway pressure*. Übersetzt bedeutet das „dauerhaft positiver Atemwegsdruck“. Der bei einer Schlafapnoe erschlaffte Rachenraum wird mit CPAP offen gehalten, ein Zusammenfallen der kleinen Bronchien verhindert.

## Narkolepsie

So nennen wir eine genetische Störung, bei der es zu einem Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe (sog. Orexine) kommt, die den Schlaf-Wach-Zustand regulieren. Betroffene leider meist unter massiven Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit. Manchmal werden sie von Schlafattacken regelrecht überfallen, können während eines Gesprächs, beim Essen, Autofahren etc. einfach einschlafen. Hinzu kommen manchmal auch Kataplexien: Das sind plötzliche einsetzende Erschlaffungen bestimmter Muskelgruppen oder des ganzen Körpers.

## Kardiologie und innere Medizin



**Dr. Mohsen Radjai**  
Facharzt für innere Medizin in einer Kölner Praxis, bekannt als „Dr. Mo“ – Experte bei KIKA und im ARD-Morgenmagazin

## Angina pectoris

Der anfallsartige Brustschmerz ist das klassische Symptom einer Durchblutungsstörung unseres Herzmuskels. Keine eigenständige Erkrankung, sondern Ausdruck einer Grunderkrankung (der koronaren Herzkrankheit, KHK). Man unterscheidet zwischen einer stabilen Angina pectoris, die nach körperlicher und seelischer Belastung auftritt.

## BUCH-TIPP



**ERLÖSEND**  
Strategien für eine bessere Schlafqualität, mehr Gesundheit und Wohlbefinden:  
„Dr. Felds große Schlafschule“,  
GU, 192 S.,  
15,99 Euro



Und einer instabilen Form: Sie zeigt sich in Ruhe oder bei nur leichter Belastung. Die Anfälle können von Mal zu Mal länger und intensiver anhaltend sein. Angina pectoris kann zu Beginn eines drohenden akuten Herzinfarktes auftreten und bedarf der direkten ärztlichen Abklärung.

### Beta-Blocker

Diese Medikamentengruppe blockiert die sogenannten Beta-Rezeptoren am Herzen. Dadurch schützen sie das Herz und auch die Gefäße vor der überschießenden Wirkung der körpereigenen Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Sie senken effektiv die Herzfrequenz und auch mild die Pumpstärke des Herzens. Dadurch sinkt der Blutdruck und vor allem der Sauerstoffverbrauch des Herzmuskels, was bei Angina pectoris die Beschwerden lindern kann.

### Endokarditis

Eine akute oder chronische Entzündung der Herzinnenhaut (Endokard). Sie betrifft meist die Herzklappen an den Rändern, führt dort zu degenerativen Veränderungen und damit zu erheblichen Störungen der Klappenfunktion. Ursachen sind meist bakterielle Infekte, die sich wiederum an zuvor erkrankten Herzklappen ansiedeln können und hier zu erheblichen Komplikationen führen können, bis hin zu einer Sepsis (Ganzkörperinfektion).

### Varizen

Ein anderer Begriff für Krampfadern, unregelmäßig geformte, erweitert und geschlängelt verlaufende Gefäße, die das sauerstoffarme Blut zum Herzen zurücktransportieren (Venen). Zunächst stören sie nur kosmetisch, wenn sie zu Schwellung, Schweregefühl oder nächtlichen Krampfanfällen führen, sollten sie ärztlich abgeklärt werden. Sofern sie nicht rechtzeitig und korrekt medizinisch behandelt wurden, können schlimmstenfalls daraus chronische Wunden (offene Beine) entstehen.

# Zum Glück gibt's Arnica von DHU!

Für Jung. Für Alt. Für die vielen  
Momente des Alltags.

- Mit der bewährten Heilpflanze
- Aus kontrolliert biologischem Anbau

Homöopathisch, ganzheitlich, verträglich



Gesundheit erfahren.

**Arnica D6 Globuli.** Streukügelchen enthalten Sucrose (Saccharose / Zucker). Packungsbeilage beachten!  
**Anwendungsgebiet:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

\* Arnica D6 und D12 DHU sind Deutschlands meistverkaufte Mono-Arnica-Arzneimittel aus der Apotheke. IQVIA, GMSPHS, Absatz in Stück, MAT 11/2019.

