



natürlich gesund die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 1./2. september 2018 **taz** am wochenende

Entwarnung bei Inhaltsstoffen

Vor Jahren gerieten Tampons in die Kritik, weil viele Produkte Stoffe enthielten, die als allergieauslösend gelten. Öko-Test hat erneut 15 Tampon-Marken untersucht und zudem alternative Produkte ins Visier genommen. Sechs Menstruationstassen wurden ebenso umfangreichen Laborprüfungen unterzogen. Bedenkliche Stoffe, die in früheren Tampontests noch ein Thema waren, wies das Labor nirgends nach. Die Hersteller hätten „ihr Qualitätsmanagement verbessert“, konstatiert Öko-Test. Ähnlich gut schneiden Menstruationstassen ab. Auch hier habe man sich am „Grenzwert für Bedarfsgegenstände mit Lebensmittelkontakt“ orientiert. Einziger Ausreißer mit „mangelhaft“ war Diva Cup Modell 2. An zwei der getesteten Produkte hatten die Tester „gar nichts auszusetzen“, drei Marken kommen „mit leichten Abzügen“ auf ein „gutes Gesamturteil.“

oekotest.de

Die Quote schwächelt

Trotz schärferer Gesetze werden weiter zu wenige Kinder gegen Masern geimpft. Das geht aus den neuen Impfquoten für Schulanfänger hervor, die das Robert-Koch-Institut vorgelegt hat. Danach haben zwar im Jahr 2016 erstmals alle Bundesländer bei der ersten Masernimpfung die Impfquote von 95 Prozent erreicht. Bei der entscheidenden zweiten Masernimpfung ist die bundesweite Impfquote aber nur geringfügig auf 92,9 Prozent gestiegen. Erst mit einer Impfquote von 95 Prozent ließe die manchmal tödliche Erkrankung sich ausrotten.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt Impfempfehlungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Portal impfen-info.de

Pointiert gegen die Aura

Um Migräne vorzubeugen, empfiehlt der Berufsverband Deutscher Neurologen, in den beschwerdefreien Intervallen Akupunktur einzusetzen. Bei akuten Attacken kommen Nadeln ebenfalls zum Einsatz

Von **Alina Schwermer**

Es beginnt oft mit einer sogenannten Aura. Sie beinhaltet beispielsweise ein Flimmern vor den Augen oder gar den vorübergehenden Ausfall der Sehkraft. Dann kommt der eigentliche Migräneanfall. Starke Kopfschmerzen, oft nur an einer Seite des Kopfes, außerdem typischerweise Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Viele Betroffene begegnen der Erkrankung mit Schmerztabletten; es gibt zudem Wirkstoffe, die vorbeugend helfen können – etwa Topiramate, ein Medikament sowohl gegen Epilepsie als auch gegen Migräne.

Der Vorteil von Tabletten: Schnelle Wirkung, unkomplizierte Einnahme, wenig Zeitaufwand. Sie reduzieren teils auch die Häufigkeit der Anfälle. Der Nachteil: Sie haben häufig Nebenwirkungen und behandeln nicht die Wurzel des Problems. Wer etwas mehr Zeit und Geduld aufwenden kann, für den ist nachweislich Akupunktur eine sinnvolle Alternative. Auch die Schulmedizin erkennt sie als sinnvoll bei Migräne an.

Die unmittelbaren Auslöser von Migräne sind vielfältig. Nach Angaben der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) können etwa Nahrungsmittel, Hormonveränderungen oder Wetterveränderungen einen akuten Anfall auslösen. Außerdem besteht bei vielen Frauen ein zeitlicher Zusammenhang zwischen Migräne und ihrer Periode. Ohnehin sind Frauen häufiger betroffen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) leiden in Deutschland bis zu 25 Prozent aller Frauen unter Migräne, aber nur 8 bis 10 Prozent der Männer.

Hilfe bekommen sie bislang noch viel zu selten. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) hat 2018 eine Befragung vorgelegt, nach der lediglich 43 Prozent der Betroffenen beim Hausarzt zu Vorbeugung beraten würden. Viele Pati-



1906 malte Ernst Ludwig Kirchner sein „Ruhendes Mädchen mit Kopfschmerzen“. Verbunden mit Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit könnte es auch Migräne gewesen sein. Foto: akg-images/picture alliance

enten also sind möglicherweise mit der Migräne alleingelassen und suchen auf eigene Faust nach Alternativen. Die sind nicht immer hilfreich und ein beliebtes Metier von Scharlatanen: Homöopathie zum Beispiel ist laut einer aktuellen Studie als Migräneprophylaxe nicht wirksam und teilweise sogar schädlich.

Akupunktur dagegen wird nicht nur von der DÄGfA, sondern auch etwa vom Berufsverband Deutscher Neurologen (BDN) empfohlen. „Akupunktur kann in den beschwerdefreien Intervallen sehr gut zur Migräneprophylaxe eingesetzt werden“, sagt Curt Beil vom BDN in einer aktuellen Meldung. „Die prophylaktische Wirkung ist mit der Wirkung vorbeugender Medikamente vergleichbar und daher eine wirksame Alternative.“ Sie könne sowohl die Häufigkeit

der Anfälle als auch die Schmerzen reduzieren. Eine Option ist dabei die klassische chinesische Nadelakupunktur, eine andere die Shamakupunktur, bei der die Nadeln nicht genau auf

Sowohl Nahrung, als auch Hormone oder das Wetter können einen akuten Anfall auslösen

die traditionellen Akupunkturpunkte gesetzt und auch nicht so tief in die Haut gestochen werden. Bei einem akuten Anfall dagegen sei der Effekt von Akupunktur eher gering. „Um akute Anfälle zu lindern, ist der Einsatz von Medikamenten sinnvoll“, so Beil.

Westliche Medizin führt Migräne grob formuliert auf Gefäßkrämpfe und damit einhergehenden Durchblutungsstörungen im Gehirn zurück. TCM dagegen spricht von Körpermeridianen. Auf denen fließe das „Qi“, das regulierende Gleichgewicht zwischen Yin und Yang. Bei Migräne sei das Qi blockiert, sodass der Körper sein inneres Gleichgewicht verliert. Nach Angaben der DÄGfA berichten zwischen 50 und 70 Prozent aller chronischen Schmerzpatienten nach einer Akupunkturbehandlung von spürbarer Verbesserung. Wenngleich deren Zahlen mit Vorsicht zu genießen sind, haben auch unabhängige Studien die Wirksamkeit von Akupunktur bei Migräne nachweisen können.

In den neuen Leitlinien der DGN und DMKG heißt es: „Es besteht eine geringe Evidenz,

dass die traditionelle chinesische Akupunktur in der Behandlung der akuten Migräneattacke wirksam ist.“ In einer Studie, die Akupunktur mit dem Medikament Sumatriptan beziehungsweise Placebo verglich, waren beide gleichwertig und deutlich überlegen gegenüber Placebo. Sumatriptan war allerdings besser, wenn die Migräneattacke schon schwer war. Wenn es um Prophylaxe geht, stellt die Leitlinie anhand mehrerer Studien fest: „Akupunktur kann als mindestens so wirksam angesehen werden wie medikamentöse Prophylaxe.“ Wichtig ist allerdings, vorab sicher zu sein, dass es sich wirklich um Migräne handelt und nicht etwa zum Beispiel um Clusterkopfschmerzen. Bei denen gilt Akupunktur bislang als wirkungslos.

Wie bei jeder ärztlichen Behandlung ist es auch bei Akupunktur unerlässlich, eine seriöse Praxis zu finden. Die DÄGfA rät, dass spätestens nach der achten Sitzung eine deutliche Besserung spürbar sein soll. Wenn dies nach zehn Sitzungen immer noch nicht der Fall sei, brauche man es nicht weiter in der Praxis zu versuchen. Ein Nachteil bei Akupunktur sind allerdings die Kosten. Eine Sitzung kostet zwischen 30 und 70 Euro. Die gesetzlichen Kassen übernehmen Akupunktur bei Migräne bisher nicht. Im Schnitt sind übrigens 15 Akupunktur-Sitzungen nötig, um bei Migräne langfristigen Erfolg zu erzielen. Einige Monate nach der Therapie sollen Patienten zu einer Auffrischung durch einige wenige Sitzungen kommen.

Wegweiser

Informationsportal des BDN: www.neurologen-im-netz.de
Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur: www.daegfa.de
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft: www.dmkg.de

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | fax 030-2510694 | **Impressum** Redaktion: Lars Klaaßen | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Dennis Dührkoop

mooncup
DU BESTIMMST... DEINE TAGE

Exklusives
"Taz" Angebot
10%
Rabatt auf mooncup.de
Verwende Gutscheincode:
TAZ10

nur gültig bis 30. September 2018

NEU mit Immuntherapien

WISSEN SCHAFFT VERTRAUEN

Patienteninformation zur Misteltherapie
In deutscher, englischer und türkischer Sprache.

Aus dem Inhalt:

- Was ist Krebs?
- Operation und Strahlentherapie
- Medikamentöse Therapien
- Misteltherapie
- Praktische Anwendung und Wirkung
- Wirtsbäume von Misteln



Broschüre
kostenlos
anfordern!

ABNOBAGmbH
 Hohenzollernstr. 16 · 75177 Pforzheim · Therapieinformationen Freecall 0 800 22 66 222 · www.abnoba.de



TIM Studie
Zum oberflächlichen Harnblasenkarzinom

WIR FORSCHEN

ABNOBA

Von **Kristina Simons**

Rheuma hat viele Facetten, es kann Knochen, Gelenke und Knorpel betreffen, Muskeln, Bänder und Sehnen, das Bindegewebe oder auch Organe und Nerven. Menschen aller Altersklassen, selbst Kinder, können Rheuma bekommen. 20 Millionen Menschen haben nach Schätzungen allein in Deutschland eine „Krankheit des rheumatischen Formenkreises“, wie es in der Fachsprache heißt. In der Mehrzahl sind es Frauen. Die meisten rheumatischen Leiden sind chronisch und mit Entzündungen im Körper und wiederkehrenden akuten Schüben verbunden. Hervorgehoben werden die Entzündungen durch fehlgesteuerte Reaktionen des Immunsystems, deshalb sprechen Mediziner auch von einer Autoimmunreaktion. Wie es zu dieser Fehlsteuerung kommt, ist noch immer unklar. Erbliche Faktoren scheinen allerdings eine wichtige Rolle zu spielen.

Rheuma ist meist nicht heilbar, spezielle Therapien können die Krankheitsentwicklung jedoch häufig verlangsamen. Dabei kommt der Ernährung eine wichtige Rolle zu. „Bei Rheuma hilft eine Ernährungsumstellung in den meisten Fällen dabei, die Entzündungsaktivität zu dämpfen und Schmerzen zu lindern“, sagt Manuela Buck, Heilpraktikerin und Diätassistentin an der Uniklinik Ulm sowie Mitarbeiterin bei Ernährungs-Therapie.net. „Verschiedene Inhaltsstoffe von Lebensmitteln können dazu beitragen, dass Entzündungen im Körper entweder gefördert oder gehemmt werden“, ergänzt die Ökotröphologin Bettina Dräger.

Wichtig ist es deshalb, weitgehend auf entzündungsfördernde Nahrungsmittel zu verzichten. Problematisch sind vor allem Botenstoffe, die aus der Arachidonsäure gebildet werden und Schmerzen, Schwellung oder Überwärmung der Gelenke verursachen. Arachi-



Schlamm ist ein altbewährtes Mittel gegen Rheuma. Aber auch Fisch, Gemüse und Nüsse können helfen Foto: United Archives Internatio/imag

Essen gegen Schmerzen

In Deutschland haben geschätzt rund 20 Millionen Menschen eine „Krankheit des rheumatischen Formenkreises“. Die richtige Ernährung hemmt die Entzündungen

donsäure findet sich ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft. Dazu zählen neben Fleisch- und Wurstwaren auch Milch- und Milchprodukte, Käse, Sahne und Eier. Die Deutsche Rheuma-Liga rät deshalb dazu, auch auf Eier möglichst zu verzichten und bei den Milchprodukten zu den fettarmen Varianten zu greifen. Arachidonsäure kommt zudem als

Vorstufe in Form von cis-Linolsäure in Mais-, Distel- und Sonnenblumenöl vor.

Die Entzündungsneigung wird auch durch Weizenmehlprodukte, Zucker und Fritiertes gefördert, außerdem durch eine zu hohe Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren zum Beispiel aus Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Margarine. „Wer Rheuma hat, sollte wenig Fleisch und dafür viel Fisch, Gemüse, Nüsse und hochwertige Öle zu sich nehmen“, rät Manuela Buck. „Besonders entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die vor allem in fettem Fisch wie Makrele, Lachs und Hering sowie in Fischöl oder auch in Algenöl stecken.“ EPA und DHA gehören zu den wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Empfehlenswerte Omega-3-reiche Öle sind Lein-, Raps-, Hanf- und Walnussöl. Die dort enthaltene alpha-Linolenensäure wird zum Teil in DHA und EPA umgewandelt. „Diese Öle dürfen aber nicht

erhitzt werden, da sich dann schädliche Transfettsäuren bilden können“, warnt Buck. Zum Anbraten eignen sich deshalb vor allem gesättigte Fette wie kaltgepresstes Kokosöl.

Antioxidantien wirken ebenfalls entzündungshemmend. „Rheumatiker haben einen erhöhten Bedarf an Antioxidantien, die sogenannte Sauerstoffradikale abfangen, denn diese Sauerstoffradikale können bei entzündlichen Prozessen vermehrt entstehen“, sagt Bettina Dräger. Sie sind in Gemüse, Gewürzen, Kräutern, bestimmten Obst (wie Beeren) und dem Vitamin E aus dem Weizenkeim enthalten. Erfreulicherweise stecken sie auch in dunkler Schokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil sowie in Rotwein, die deshalb in Maßen auch für Rheumatiker in Ordnung sind. Wertvolle Antioxidantien schützen übrigens zugleich vor schädlichem LDL-Cholesterin. Es entsteht durch Oxidation, die durch Entzündungen im Körper oder auch

durch Umwelteinwirkungen wie Stress oder Abgase ausgelöst werden kann. Durch Kohlehydrate im Essen kann sich das schädliche Cholesterin vermehren und dann in den Gefäßen einlagern. Dadurch verkalten wiederum die Arterien, was zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einem Schlaganfall führen kann.

Bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma komme auch dem Darm eine wichtige Rolle zu, so Buck. „Die Darmflora kann Entzündungsreaktionen dämpfen.“ Eine Darmsanierung mithilfe von Milchsäurebakterien sei deshalb sinnvoll. Diese entstehen zum Beispiel durch Milchsäuregärung von Gemüse, das dadurch zugleich haltbar gemacht wird. Sauerkraut ist wohl das bekannteste Beispiel dafür, aber auch viele andere Gemüsesorten lassen sich einsäuern. Eine flüssige Alternative ist Brottrunk. Wichtig ist generell eine möglichst ausgewogene Ernährung. Die Deutsche Rheuma-Liga warnt deshalb vor einseitigen Rheumadiäten, da sie dazu führen können, dass dem Körper wesentliche Nährstoffe vorenthalten werden.

Die **Deutsche Rheuma-Liga** zur Ernährung: www.rheuma-liga.de/ernaehung

Rezepte: <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb238.html>

Individuelle Onlineernährungsberatung und -therapie unter anderem bei Rheuma: **Ernährungs-Therapie.net**. Der Dienst arbeitet mit Ärzten und Krankenkassen zusammen

Der rheumatische Formenkreis

Die Deutsche Rheuma-Liga spricht von mehr als 100 verschiedenen Erkrankungen, die unter die „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“ fallen, andere sprechen sogar von 200 bis 400 Krankheitsbildern. Sie lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen: Zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gehört zum Beispiel die rheumatoide Arthritis, die zugleich die häufigste Rheumaform ist. Aber auch Kollagenosen (Bindegewebskrankungen), wie Systemische Sklerose oder Systemischer Lupus Erythematoses, sowie Vaskulitiden (Gefäßentzündungen) fallen unter diese erste Gruppe. Eine weitere Gruppe bilden degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrose. Zur dritten Gruppe gehören weichteilrheumatische Erkrankungen wie Fibromyalgie, zur vierten Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden wie Gicht und Osteoporose.

Guter Appetit

Wichtige Nahrungsmittel für Rheumatiker sind Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln und -reis), Hülsenfrüchte, zuckerarme Obstsorten (wie Beeren, Rhabarber, Zitronen, Orangen), ungesalzene Nüsse jeglicher Art, Lein- und Weizenkeimöl, grüner Tee und Kräutertees. Wer auf Fleisch nicht komplett verzichten will, sollte vor allem zu Geflügel greifen. Selten gehen auch Rind, Kalb und Wild. Ganz verzichten sollten Rheumatiker auf Schweinefleisch, das besonders viel Arachidonsäure enthält, sowie auf paniertes Fleisch. An Fischen eignen sich von Aal über Lachs bis Zander fast alle. Sie enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren. Nur paniert und in Mayonnaise oder Sahne eingelegter Fisch bekommt Rheumakranken nicht gut. Auf zuckerhaltige Getränke sollten Rheumatiker ebenfalls verzichten wie auch auf Alkohol.

Fachklinik für Innere Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie

Mehr als nur Schulmedizin

Das Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN) in München ist eine der führenden komplementärmedizinischen Kliniken Deutschlands. Es ergänzt die evidenzbasierte Schulmedizin durch anerkannte Verfahren aus der Komplementärmedizin. Im Sinne eines „sowohl als auch“ profitieren die Patienten von den sich daraus ergebenden Behandlungsergebnissen.

Für unser integratives Therapiekonzept ist die schulmedizinische Diagnostik und Therapie die Behandlungsgrundlage. Als Therapieerweiterung kommen Naturheilverfahren wie Phytotherapie, physikalische Therapie, moderate Ganzkörperthermie, Ernährungstherapie, Ordnungstherapie, Neurotherapie, naturheilkundliche Pflegeanwendungen und die Homöopathie zum Einsatz. Dies ermöglicht in vielen Fällen eine Verbesserung des Behandlungserfolges.

Wir behandeln Patienten aller Kassen.

Krankenhaus für Naturheilweisen
 Seybothstraße 65 · 81545 München
 Telefon 089 62505-437 · Telefax 089 62505-430
www.krankenhaus-naturheilweisen.de · info@kfn-muc.de

Seit 1883 **KfN**
 Mehr als nur Schulmedizin