

Medizin

Asthma

Ein hohes Stresslevel der Eltern kann laut Studie aus Südkalifornien die Entwicklung von chronischen Atemwegserkrankungen der Kinder begünstigen.

Impfschutz

Vollständig geimpfte Kinder haben nach einer deutschen Studie mit 15 000 Kindern weniger Heuschnupfen und Asthma als ungeimpfte.

Auszeit für den Körper

HEILFASTEN Abnehmen ist Nebeneffekt

Frühjahrsputz für Körper und Geist – Heilfasten hat eine lange Tradition. Vor Beginn sollte der Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden.

VON NINA C. ZIMMERMANN

HAMBURG – Was im Haus der Frühjahrsputz ist, ist für den Körper das Heilfasten. Das Abnehmen sei dabei nur ein Nebeneffekt, erläutert die Ernährungsberaterin Ute Hantelmann von der Verbraucherzentrale Hamburg. Vielmehr gehe es beim Verzicht auf feste Nahrung darum, sich eine Auszeit zu nehmen, über die Ernährung nachzudenken und sich neu zu orientieren.

Trinken ist das A und O beim Heilfasten. Säfte und Gemüsebrühen bringen die 500 erlaubten Kalorien pro Tag sowie Vitamine und Mineralien. Drei Liter Wasser und Kräutertee führen kalorienfreie Flüssigkeit zu. Je nach Fastenprogramm sind dazu etwas feste Nahrungsmittel erlaubt. Beispiele für kommerzielle Heilfastenprogramme sind die Kuren nach Otto Buchinger und Franz Xaver Mayr, die seit 100 beziehungsweise 80 Jahren verbreitet sind.

Wer zum ersten Mal fastet, sollte sich unbedingt mit sei-

nem Hausarzt oder einem geschulten Heilpraktiker abstimmen, rät Hantelmann. Denn Heilfasten eigne sich nicht für jeden, manchen schade es sogar: etwa Schwangeren, Untergewichtigen oder Kranken. Grundsätzlich ist Fasten für jeden Körper zunächst Stress: Erst greift der Stoffwechsel auf schnell verfügbare Kohlenhydrat-Speicher zurück, dann auf Fett- und Eiweiß-Reserven – wer nicht aufpasst, verliert leicht Muskelmasse. Kreislaufprobleme, Abgeschlagenheit und verminderte Konzentrationsfähigkeit sind übliche Nebenwirkungen.

Bevor es mit dem Fasten losgeht, muss der Darm entlastet werden. Deshalb werden zunächst zwei Tage lang leichte Speisen gegessen.

Zusätzlich verzichtet der Fastende auf Genussmittel wie Kaffee und Alkohol. Am dritten Tag wird, meist mit Glaubersalz, abgeführt. Dann heißt es trinken, trinken, trinken. Statt fester Mahlzeiten gibt es morgens ein Glas Saft für die Vitaminzufuhr, mittags einen Viertelliter Brühe für die Salzzufuhr und abends nochmals einen Saft. Menschen mit Kreislaufproblemen dürfen morgens einen grünen oder in Ausnahmefällen einen schwarzen Tee trinken.



Auch wenn die Gewichtsabnahme eine angenehme Begleiterscheinung ist – Grundsätzlich ist Fasten für jeden Körper zunächst Stress.

FOTO: DPA

Wer nicht ganz auf feste Nahrung verzichten will, kommt womöglich mit der Mayr-Kur besser zurecht. „Es ist nicht mehr die alte bekannte Milch-Semmel-Kur“, sagt Franz Milz von der Deutschen Gesellschaft für ganzheitliche Mayr-Medizin in Bad Grönenbach (Bayern).

Heute werden überwiegend hypoallergene Nahrungsmittel wie Reiswaffeln, Maisfladen, Joghurt und Sojaprodukte oder Gemüsesuppen gereicht. Wer großen Hunger hat oder sehr schlank ist, bekommt zusätzlich eiweißhaltige Schonkost. Hinzu kommen täglich entsäuernde Mi-

neralien, damit die Harnsäurewerte nicht übermäßig ansteigen.

Eine zentrale Rolle spielen Bauchbehandlungen. Sie sind laut Milz vergleichbar mit einer Lymphdrainage. Sport ist während der Mayr-Kur tabu. Erlaubt sind lediglich Spaziergänge.

Langsamer Kostaufbau

KÖNIGSTEIN/TMN – Nach dem Fasten führt zu üppiges oder deftiges Essen schnell zu Beschwerden. Besser ist daher ein langsamer Kostaufbau mit hochwertigen, möglichst wenig be- und verarbeiteten Lebensmitteln, heißt es in der Zeitschrift „Naturarzt“. Stoffwechsel und Verdauung müssten sich erst wieder an normale Nahrung gewöhnen. Empfehlenswert seien zwei bis drei sogenannte Aufbau-tage nach einer Fastenwoche, drei bis vier Aufbau-tage nach zwei Fastenwochen. Menschen mit empfindlichem Darmtrakt sollten noch ein bis zwei Tage mehr einplanen.

Gut bekömmlich sind vor allem basenreiche Gerichte aus Kartoffeln, Gemüse, Getreide und Obst. Da die Geschmacksnerven nach dem Fasten empfindlicher sind, lohne es sich, auf Speisen mit künstlichen Geschmacksverstärkern, Süß- oder Aromastoffen oder üppige Soßen zu verzichten, so die Zeitschrift.

Osteoporose früh erkennen

MÜNCHEN/WZ – Knochenabbau, Osteoporose, beginnt langsam und endet über die Jahre bei vielen älteren Patienten in Knochenbrüchen mit oft tödlichen Folgen. Mit der DXA-Methode lässt sich eine Osteoporose früh erkennen. Sie findet mit sehr geringer Röntgenstrahlung an der Lendenwirbelsäule oder am Oberschenkelhals statt.

Tag der seltenen Erkrankungen: Die HSP ist nicht heilbar

GENDEFEKT In Deutschland sind rund 3000 Menschen betroffen – Die Bewegungsfähigkeit nimmt immer weiter ab

DELMENHORST/WZ – Rund um den Internationalen Tag der seltenen Erkrankungen, den 28. Februar, nutzen wieder zahlreiche Patientenorganisationen und Stiftungen aus über 30 Nationen die Chance, über die besonderen Probleme der Menschen mit seltenen Erkrankungen zu informieren.

Leben mit einer seltenen Erkrankung – das bedeutet für die Betroffenen oft: Zu wenig Forschung, fehlende Therapien und Medikamente und nicht zuletzt auch die Gefahr des gesellschaftlichen „Vergessenwerdens“. Zu die-

sen Patienten gehören auch die von HSP Betroffenen.

Was für eine Krankheit ist das?

Die Hereditäre Spastische Paralyse (HSP) ist eine unheilbare, genetisch bedingte Erkrankung, die zu starken Beeinträchtigungen der Bewegungsfähigkeit führt. Lähmungen treten zuerst in den unteren Extremitäten (Rumpf, Becken, Beine) auf, später auch in den oberen Extremitäten Oberkörper, Arme, Kopf. Der Krankheitsprozess ist chronisch und verschlechtert sich fortschreitend. Symptome können gelindert werden

ohne die Ursache auszuschalten.

Ursache für die Erbkrankheit ist eine Gen-Mutation. Die HSP wirkt nicht lebensverkürzend, nach unterschiedlichen Symptomen wird die Krankheit in zwei Gruppen eingeteilt. Bei etwa 80 Prozent der Betroffenen liegt die reine HSP vor, bei 20 Prozent ist die kompliziertere Variante anzutreffen.

Wie unterscheiden sich die Formen?

Die reine Form ist charakteristisch durch zunehmende Spastik in den Beinen, die zu einer Schwächung der Bein-

muskulatur führt. Sehr häufig anzutreffen sind zusätzliche Störungen der Blasenfunktion. In seltenen Fällen können auch Arme und Hände betroffen sein. Bedingt durch die Fehllhaltung des Körpers kann es zu Schmerzen im Rücken und an den Kniegelenken kommen. Bei der komplizierteren Form können zusätzliche Symptome wie Sprachstörungen, epileptische Anfälle, Sehstörungen oder Demenz auftreten.

Wie wird HSP diagnostiziert?

Bei der Diagnose sind neben genetischen Tests wei-

tere Laboruntersuchungen von Blut und Urin sowie der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit auf entzündliche Erkrankungen notwendig. Apparative diagnostische Maßnahmen stellen elektrophysiologische Methoden wie die Evozierten Potenziale dar, mit denen die Leistungen der Nervenbahnen bestimmt werden.

Was sind die Therapieoptionen?

Dazu gehören zum einen Hilfsmittel (Orthesen, Einlagen, Gehhilfen), Physiotherapie, Ergotherapie. Medikamentöse Optionen orientie-

ren sich an den Symptomen (klassische Antispastika). Bei regional akzentuierten Problemen kann die Applikation von Botulinumtoxin in den einzelnen Muskel effektiv sein.

Ansprechpartner:
HSP-Selbsthilfegruppe Deutschland, Gerhard Philipp, Dwoberger Straße 20a, 27753 Delmenhorst, Tel.: 04 22 1 / 87 37 4, E-mail: gp@hsp-selbsthilfegruppe.de oder philipp.monika@arcor.de.

@ www.hsp-selbsthilfegruppe.de; www.hsp-info.de

Orthopädie

Dr. med. Dr. phil. Christine Ritter
Fachärztin für Orthopädie

Chirotherapie, Akupunktur, Sportwissenschaftlerin

Facharztzentrum am RNK, Friedrich-Paffrath-Str. 98
26389 Wilhelmshaven, Telefon (0 44 21) 9 56 69 12
Fax (0 44 21) 9 56 69 10 · www.team-ritter.eu

Radiologie (Röntgen)

Überörtliche Gemeinschaftspraxis
Radiologie - Neuroradiologie - Nuklearmedizin
Wilhelmshaven - Sande
Dres. Hollmann, Funke, Gaus, Ganseforth, Axmann

Standort: WHV, Marktstraße 1-3, Telefon (0 44 21) 94 11-0
Standort: Sande, Hauptstraße, Tel. (0 44 22) 9 51 00

Zahnmedizin

Hermann Baumgart
Implantologie und Zahnheilkunde

Virchowstraße 25 · 26382 Wilhelmshaven
Telefon (0 44 21) 2 10 27 · Fax (0 44 21) 2 32 23
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Dr. Bernd Heckhoff, Dr. Brunhilde Heckhoff-Hueth, Dr. Stefan Scheinert
Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie, Parodontologie, Endodontie
Zertifizierung durch die Zahnärztekammer Niedersachsen

Börsenstr. 19 · 26382 Wilhelmshaven
Telefon (0 44 21) 2 40 80 · E-Mail: bernd.heckhoff@ewetel.net
Sprechzeiten: nach telefonischer Vereinbarung

Zahnmedizin

Dr. Rüdiger Oeltermann
Implantologie – Parodontologie

Gökerstraße 110 · 26384 Wilhelmshaven
Telefon (0 44 21) 3 19 19 · Fax (0 44 21) 3 22 44
Internet: www.dr-oeltermann.de

Dr. Dietrich von Oepen
Zahnarzt und Fachzahnarzt für Oralchirurgie
– Implantologie, Parodontologie, Prophylaxe –
– Ästhetische Zahnheilkunde –

Freiligrathstraße 269 · 26386 Wilhelmshaven
Telefon (0 44 21) 77 94 88 0