

EXPERTENRAT



Diese Woche schreibt Prof. Dr. Oliver Ploss, Apotheker und Heilpraktiker, über Formen von Nesselsucht.

Vorsicht, Kälte! Hilfe bei Nesselsucht

Symptome: Die Haut ist plötzlich gerötet, juckt teuflisch. Es bilden sich dicke Quaddeln, ohne dass ein Insektstich daran schuld ist.

Diagnose: Nesselsucht, auch Urtikaria genannt, ist eine der häufigsten Hauterkrankungen. Ursache ist eine überempfindliche Reaktion der Haut auf bestimmte Reize. Die Auslöser dafür können sehr vielfältig sein, das reicht von Nahrungsmitteln und Medikamenten bis hin zu Infektionen. Aber auch Kälte kann in seltenen Fällen eine mögliche Ursache sein.

Therapie und Vorsorge: Bei Nesselsucht wird der Botenstoff Histamin ausgeschüttet, das an den Nervenenden in der Haut den heftigen Juckreiz auslöst. Erstes und bestes Gegenmittel sind dann Antihistaminika-Salben, die den Juckreiz innerhalb weniger Minuten lindern sollen. Achten Sie darauf, nur solche Antihistaminika zu wählen, die nicht schläfrig machen. In schweren Fällen einer Urtikaria kann Kortison helfen. Gelindert werden kann der Juckreiz auch durch Hamamelis oder Calendula-Salben. Die Pflanzen wirken entzündungshemmend.

Extra-Tipp: Hat man die Ursache des Juckreizes gefunden, sollte man diese meiden. Sind Lebensmittel der Auslöser, kann man sie weglassen. Bei einer Kälte-Urtikaria darf man nicht in kaltes Wasser springen und muss mit eisgekühlten Getränken aufpassen. Wird's draußen frisch, muss man sich einmummeln und Handschuhe tragen.

Foto: Jupp, Fotolia/Moreky Business/Imago, Stock/Manita/Paralim, Noimind

Von der Kniegelenks-Operation bis zur Akupunktur – das sind die besten Methoden aller Behandlungen

Gelenke ohne Schmerzen

Was Ärzte ihren Freunden bei Arthrose raten

Neues, schonendes Implantat entlastet

Eine gute Alternative zur gelenkverändernden Knie-OP ist ein medizinischer „Stoßdämpfer“

» Bei Arthrose auf der Innenseite des Knies kann man federnde Implantate außerhalb des Gelenks einsetzen, die wie eine Art Stoßdämpfer wirken. Die Feder aus Metall oder Kunststoff lindert Schmerzen, wobei letztere weniger ermüdend und auch stabiler ist. Vorteil: Das Gelenk, das nach dem Eingriff voll belastbar ist, bleibt intakt und der Eingriff lässt sich – im Unterschied zu einem künstlichen Kniegelenkersatz – bei Bedarf rückgängig machen. Hinweis: Das Verfahren ist besonders geeignet für jüngere, aktive Patienten.

Prof. Dr. Christoph Lohmann, Direktor der Orthopädischen Uniklinik Magdeburg



OP-Methoden bei Kniegelenksarthrose

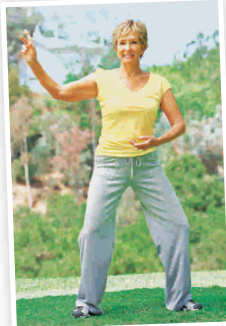
Welcher Eingriff der Richtige ist, hängt vom Grad des Verschleißes ab. Ist er sehr stark, hilft Gelenkersatz

» Bei einer beginnenden Arthrose kann eine Mikrofraktur helfen. Dabei wird defekter Knorpel abgetragen und der Knochen perforiert. Dadurch können Stammzellen aus dem Mark einwandern, so dass sich neuer Knorpel entwickelt.

» Bei der Mosaikplastik wird Knorpelknochen aus gesunden unbelasteten Arealen entnommen und als Stanzylinder in den geschädigten Knorpel eingesetzt. Geht aber nur, wenn die Fläche nicht zu groß ist.

» Bei einer Zelltransplantation werden gesunde Knorpelzellen aus dem Knie entnommen, im Labor gezüchtet und ins geschädigte Gelenk gesetzt, so dass sich gesunder Knorpel bildet.

Prof. Dr. Karl-Dieter Heller, Leiter des Herzogin Elisabeth Hospitals, Braunschweig



Das ideale Training: Tai Chi und Qigong

Die ganzheitlich ausgerichteten Bewegungs-Meditationen können Reizungen reduzieren

» Durchblutung und Koordination werden durch die langsam dahinfließenden Non-Stop-Bewegungen in Verbindung mit kontrollierter Atmung verbessert. Über Konzentration und Atemtechnik wird das sympathische Nervensystem reguliert, Schmerzen und Reizungen werden reduziert und das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. Hinweis: Für alle, die nicht lange stehen können, gibt es auch Übungen im Sitzen.

Dr. Marco Gassen, Sportmediziner und Tai-Chi-Lehrer, QIMOTO, Wiesbaden

Zur Selbstheilung: Hyaluronsäure-Spritze

Stimuliert und ist entzündungshemmend

» Gespritzt wird nieder- und hochmolekulare Hyaluronsäure. Erstere schmiert das Gelenk sofort und hemmt die Entzündung. Zweitgenannte lagert sich im Knorpel an und regt ihn zur Produktion eigener Hyaluronsäure an. Bringt nur was, wenn noch Knorpel vorhanden ist.

Prof. Dr. Sven Ostermeier, Leitender Facharzt an der Gelenk-Klinik Gundelfingen



Die bewährtesten natürlichen Mittel sind Quark- und Beinwell-Behandlungen

Wickel, Umschläge und ein Mini-Aderlass wirken kühlend und abschwellend

» Ein klassisches Mittel gegen Arthrose sind Quarkwickel. Sie wirken aufgrund ihres Eiweißgehaltes entzündungshemmend, abschwellend und kühlend. Sobald der Wickel warm geworden ist, kann man ihn abnehmen. Die Prozedur lässt sich alle zwei Stunden wiederholen.

» Mindestens ebenso effektiv sind Umschläge mit Beinwell, der als gestoßener, kühler Wurzel-Brei auf die betroffene Körperstelle

gestrichen und mit einem Tuch abgedeckt wird. Lässt man am besten über Nacht einziehen. Pro Jahr aber nicht länger als vier bis sechs Wochen anwenden.

» Aus der Volksheilkunde kennt man auch das Setzen von Blutegeln. Im Speichel stecken entzündungshemmende, blutverdünnende und abschwellende Substanzen. Studien belegen die Wirksamkeit. Hinweis: Man verliert 20-40 ml Blut pro Sitzung. Die Blutgerinnung wird gebremst. Nicht geeignet, wenn man Blutverdünnungsmedikamente einnimmt. Bis Arthrose-Grad 3 gut einsetzbar.

Dr. Martin Adler, Facharzt für Allgemeinmedizin, Siegen und Lehrbeauftragter der Universität Münster für Naturheilverfahren



Sanfte chinesische Heilkunst nutzen

Zur Linderung werden hauchfeine Nadeln an bestimmte Energiepunkte des Körpers gesetzt

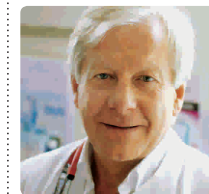
» Die Akupunktur kann mittlere bis schwere Schmerzen und teilweise auch entzündliche Prozesse drosseln, wobei die genaue Wirkweise noch nicht bekannt ist. Behandelt wird am Körper, z. B. 10-mal im Abstand von vier bis sieben Tagen. Eine Auffrischung empfiehlt sich, nach ein, zwei Jahren. Studien belegen die Schmerzlinderung bei Arthrose des Kniegelenks – gesetzliche Krankenkassen tragen die Kosten. Hinweis: Akupunktur wird individuell gehandhabt; auch der Rückgang der Beschwerden ist unterschiedlich.

Dr. med Rainer Stange, Leitender Arzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin

Haus- und Reiseapotheke „Magen-Darm“ im Urlaub?

Kaum etwas kann den Urlaub leichter verderben als Reise-Durchfall, so Dr. Wolfgang Grebe, Arzt für Innere Medizin. Ursachen sind meist ungewohnte Speisen, fremde Bakterien und Viren. Zur effektiven Vorbeugung und Behandlung wird immer häufiger eine spezielle Arznei-Hefe (Perenterol®, rezeptfrei, nur in Apotheken) eingesetzt. In einer wissenschaftlichen Studie mit mehr als 3.000 Reisenden wurde die Wirksamkeit von Perenterol® überzeugend belegt.*

anderen Durchfallmitteln ist diese speziell entwickelte Arznei-Hefe daher nicht nur für Erwachsene, sondern auch bereits für Kinder ab 2 Jahren zugelassen.



Dr. Wolfgang Grebe, Arzt für Innere Medizin, warnt Fernreisende vor gefährlichen Durchfall-Erkrankungen.

Arznei-Hefe vielseitig wirksam

Kaum ein für medizinische Zwecke entwickelter Naturstoff zeichnet sich durch so viele sich positiv ergänzende Wirkungen aus: So bindet die Arznei-Hefe nicht nur fremde Bakterien im Darm, gleichzeitig wird der Darm auch gründlich von den bakteriellen Giften, der eigentlichen Ursache für die Beschwerden, befreit. Darüber hinaus verhindert die in Perenterol® enthaltene Hochleistungs-Hefe einen übermäßigen Flüssigkeitsverlust und stabilisiert zudem die empfindliche körpereigene Darmflora.

Zur Vorbeugung und Behandlung

Zum Schutz vor Reise-Durchfall reichen bereits 2 Kapseln pro Tag. Mit der Einnahme wird am besten 5 Tage vor Abreise begonnen. Zur Behandlung akuter Durchfälle können je nach Ausprägung auch mehrere Kapseln eingenommen werden. Von Vorteil ist dabei die gute Verträglichkeit. Im Gegensatz zu vielen

Was Experten heute raten

Auch bei der Behandlung von schwer zu stoppenden Durchfällen, wie sie Antibiotika verursachen können, gilt diese Arznei-Hefe als ein Mittel der Wahl. Vorsicht bei vermeintlich günstigen Nachahmer-Produkten: Die in vielen Studien gezeigte Wirksamkeit von Perenterol® lässt sich schon wegen der speziellen Herstellungstechnologie und der hohen Dosierung der Hefekulturen pro Kapsel nicht auf andere Präparate übertragen. Sowohl beim Arzt als auch in Ihrer Apotheke werden Sie entsprechend beraten.



* Kollaritsch, H.H. et al. Prophylaxe der Reisediarrhoe. Münch Med Wochenschr. 1988, 38: 671-4.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reise-durchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Isernh. www.perenterol.de