

Servicezeit: Gesundheit vom 25. Oktober 2004

Redaktion Klaus Brock

Die Themen der Sendung:

Asthma bronchiale – alternative Therapien	Seite 01
Asthma bronchiale – mit Asthma leben	Seite 02
TCM: Medizin der Harmonie – Folge 4: Diagnostik	Seite 04
Noni – Wundermittel oder Fruchtsaft?	Seite 06
Gesundheit aktuell – Medizinnachrichten	Seite 08
Zahn ziehen für ein schönes Gebiss – muss das sein?	Seite 10

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20041025/>

Asthma bronchiale – alternative Therapien

Von Momo Rabenschlag

Die Schulmedizin ist in der Asthmatherapie sicherlich auf Erfolgskurs. Trotzdem suchen viele Asthmatiker nach anderen Wegen. Die Psychotherapie spielt zum Beispiel eine bedeutende Rolle, und auch in der Homöopathie gibt es zahlreiche Therapieansätze gegen Asthma. Aber diese Methoden – so wirksam sie auch sein mögen – brauchen einige Zeit, bis sie anschlagen und wirken. Zeit, die Asthmatiker, die unter Atemnot leiden, oft genug nicht investieren wollen – dafür ist ihr Leidensdruck zu groß. Was also kann ein Asthmatiker tun, der auch mal über den Rand der Schulmedizin hinausblicken möchte und auch ohne Medikamente möglichst sofort eine Linderung seiner Krankheit erfahren will?

Die reflektorische Atemtherapie

Ziel dieser Therapie ist es, einen unbewussten Atemzug auszulösen. Natürlich kann jeder bewusst tief Luft holen. Aber das normale Atmen passiert einfach, ohne dass wir darüber nachdenken müssen – also unbewusst.

In der Reflektorischen Atemtherapie wird der Körper an Stellen gedehnt, die sonst nur bei starker Belastung beansprucht werden. Dadurch wird dem Körper vorgetäuscht: Du brauchst mehr Sauerstoff. Ein Nervenreiz geht zum verlängerten Rückenmark und löst den Reflex aus, tief einzuatmen. Für viele Asthmatiker werden dadurch außergewöhnlich tiefe Atemzüge möglich. Mit etwas Übung kann der Patient diese Therapie auch zu Hause anwenden. Dafür lernt er spezielle Griffe, die jeder an sich selbst durchführen kann.

Akupunktur

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin bildet der menschliche Körper ein energetisches Fließsystem – und das kann gestört sein. So auch beim Asthma. Die Akupunktur bietet eine Möglichkeit, ganz ohne Medikamente, gezielt auf verschiedene Organe oder Körperregionen einzuwirken. Sie basiert auf der Annahme, dass jedes innere Organ eine punktförmige Entsprechung auf der Haut hat.

- **Klassische Akupunktur**

Die „Ganzkörperakupunktur“ oder auch „Klassische Akupunktur“ nutzt als Entsprechung für die einzelnen Organe so genannte Akupunkturpunkte, die auf der gesamten Körperoberfläche verteilt liegen.

- **Die Ohrakupunktur**

Diese Methode ist eine vergleichsweise noch junge Therapieform. Sie basiert auf der Entdeckung Dr. Nogiers, eines französischen Arztes aus Lyon. Er fand heraus, dass sich sämtliche Körperregionen auch als miniaturisierte Abbildungen in den Ohrmuscheln widerspiegeln. Die Ohrakupunktur oder „Auriculo-Therapie“ als ein neues Konzept der Diagnose und Therapie wurde um 1950 gefunden und 1956 erstmals auf einem Kongress vorgestellt.

- **Blockadenbrecher**

Es gibt noch diverse andere Akupunkturformen (zum Beispiel die Schädelakupunktur), die alle eigenständig angewendet werden können, aber oft auch in Kombination verwendet werden. Allen gemein ist, dass die jeweiligen Akupunkturpunkte mit hauchdünnen Nadeln gereizt oder auch beruhigt werden. Dadurch sollen Blockaden in den jeweiligen Organen verschwinden. Etwa 20 Minuten lang bleiben die Nadeln in der Haut. In der Regel schmerzen die Nadeln gar nicht – aber der Patient erlebt warme Ströme an den Einstichstellen. Er fühlt eine starke Entspannung, die sich positiv auf das Asthma auswirken kann. Akupunktur kann Asthma zwar nicht heilen, aber große Erleichterung schaffen.

Hypnose

Asthma hat viel mit Verkrampfung zu tun. Genau da setzt die Hypnose an. Die Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem sind so stark, dass neben einer Entspannung sogar die Schleimproduktion in den Bronchien reduziert werden soll. Ein Fragebogen gibt dem Hypnosearzt zu Beginn einer Sitzung die nötigen Informationen, um den Patienten in bestmögliche Entspannung versetzen zu können. Er fragt ihn unter anderem nach Orten, an denen er sich besonders entspannt fühlt – und im Falle des Asthmas, an denen er besonders gut Luft bekommt. Die eigentliche Hypnose funktioniert nur, wenn der Patient dem Arzt vertraut, wenn ein so genannter Rapport zwischen Arzt und Patient besteht. Nach dem Vorgespräch wird mit Lichtreizen oder mit Farbtafeln die eigentliche Hypnose eingeleitet.

- **Trance**

Meist schließt der Patient nach wenigen Minuten von selbst die Augen – und befindet sich in Trance, das heißt in einem schlafähnlichen Zustand, in dem er aber Stimmen und Aktionen aus der Umgebung noch mitbekommen kann. Was genau er dann noch wahrnimmt, hängt davon ab, worauf er seine eigene Aufmerksamkeit lenkt, beziehungsweise worauf sie durch den Hypnosearzt gelenkt wird. Ein während der Trance im Raum umfallender Stuhl wird unter Umständen nicht wahrgenommen, das 100 Meter entfernt leise quietschend vorbeifahrende Fahrrad dafür vielleicht doch ...

- **Selbsthypnose**

Der Effekt einer oder mehrerer erfolgreichen Hypnosesitzungen ist aber nicht allein der, dem Patienten innerhalb der Praxis geholfen zu haben. Er bekommt auch ein Werkzeug für zu Hause mit an die Hand: Er erlernt innerhalb der Trance eine Art der Selbsthypnose, mit der er sich später – in Stresssituationen oder bei einem nahenden Asthmaanfall – selbst an den beruhigenden Ort und die betreffende Entspannung zurückführen kann. Zum Beispiel kann das Schließen von Daumen und Zeigefinger ein auslösender Faktor auf dem Weg zur Entspannung sein.

Asthma bronchiale – mit Asthma leben

Von Momo Rabenschlag

Die pollenfreie Zeit

Es ist Herbst. Eine Zeit, in der die meisten Pflanzen Früchte tragen und die Blütenpracht des Frühjahrs und Sommers vorbei ist. Leider – und andererseits: zum Glück. Denn für alle Menschen, die gegen Pollen allergisch sind, beginnt damit oft eine Zeit der Erholung. Bei vielen Asthmatikern geht die Anfallshäufigkeit dann deutlich zurück.

Endogenes Asthma hält sich nicht an Jahreszeiten

Auch Hjördis Küchenberg hatte lange Zeit mit Allergien zu kämpfen. Doch als die begeisterte Hobbysportlerin vor elf Jahren zunehmend unter Atemnot litt, wurde bei ihr ein so genanntes endogenes, also nicht allergisches Asthma diagnostiziert. Eine Krankheit, die sie aus dem engsten Verwandtenkreis kennt – und fürchtet: „Mein Großvater ist mit 56 Jahren an Asthma gestorben. Das hat mir auch sehr viel Panik gemacht, diese Vorstellung, da vielleicht ersticken zu müssen.“

Endogen oder Exogen – der Asthmaanfall ist praktisch derselbe

Die Vorgänge, die sich in der Lunge abspielen, sind letztlich bei allergischem (oder exogenem) und nichtallergischem (oder endogenem) Asthma vergleichbar. Denn in beiden Fällen liegt eine Überempfindlichkeit der Bronchialschleimhaut vor. Bestimmte (zum Beispiel mit der Luft aufgenommene) Substanzen treffen auf die Mastzellen in der Schleimhaut. Explosionsartig schleudern diese entzündungsfördernde Stoffe aus, zum Beispiel Histamin. Als Folge verkrampfen sich dann die Muskeln, die um die Bronchien herum liegen. Sie verengen diese so

sehr, dass kaum noch Luft hindurch kommt. Zu allem Überfluss entzündet sich außerdem die Schleimhaut und produziert einen zähen, festen Schleim, der sich kaum abhusten lässt.

Nicht jede Atemnot ist gleich ein Asthmaanfall

Obwohl nicht jede Atemnot gleich ein Asthmaanfall sein muss, ist Atemnot ernst zu nehmen. Es gibt relativ simple Indizien dafür, wann Atemnot tatsächlich ein Hinweis auf Asthma sein kann. Wer zum Beispiel öfter

- unter Beklemmung und Atemnot in den frühen Morgenstunden leidet,
- von Abgasen oder Zigarettenrauch, aber auch von Essensgerüchen oder sogar Parfüm husten muss oder schwer Luft bekommt,
- beim Lachen husten oder nach Luft schnappen muss,
- felltragende Tiere, vor allem Katzen, im wahrsten Sinne des Wortes als „Atem beraubend“ erlebt,
- beim Schleppen von Bierkästen oder anderen schweren Gegenständen Atemnot oder Hustenanfälle bekommt,

der sollte zum Arzt gehen und sich auf Asthma hin untersuchen lassen.

Den Allergien auf der Spur: Der Prick-Test

Ein Prick-Test kann Atemwegsallergien aufspüren, ohne dabei Anfälle auszulösen. Rund 40 Substanzen, die Allergien auslösen können, werden hier in stark verdünnter Lösung auf die Unterarme aufgetragen. Dann wird an diesen Stellen die Haut mit einer winzigen Nadel leicht angeritzt, damit die Stoffe eindringen können. Getestet werden dabei Allergene sowohl von Pflanzen als auch von Tieren. Anhand von Hautveränderungen wie Rötungen oder Quaddeln kann man etwa 20 Minuten später erkennen, worauf der Patient allergisch ist. Eine positive Reaktion zeigt hier allerdings lediglich eine Allergie. Das muss noch keineswegs bedeuten, dass diese auch Asthma auslöst!

Die Atemleistung auf dem Prüfstand – der Bronchospasmodiagnostik-Test

Beim Bronchospasmodiagnostik-Test kommt ein so genanntes Spirometer zum Einsatz. Mit seiner Hilfe wird die Atemleistung gemessen. Ist diese, gemessen an Standardwerten, die das Alter, Geschlecht und Gewicht berücksichtigen, zu gering, inhaliert der Patient danach ein bronchien-erweiterndes Medikament und wiederholt dann den Test. Sind die Ergebnisse nach diesem Bronchospasmodiagnostik-Test deutlich besser, ist die Diagnose „Asthma“ wahrscheinlich.

Das Zünglein an der Waage – der Provokationstest

Ist immer noch keine eindeutige Diagnose möglich, kommt der Bodyplethysmograph zum Einsatz. Dieses Gerät misst den Widerstand, gegen den der Patient atmet. In einem Provokationstest inhaliert der Patient geringste Mengen Histamin. Das macht einem Nichtasthmatiker nichts aus. Beim Asthmatiker aber verengen sich die Bronchien kurzzeitig, und der Widerstand beim Atmen wird so hoch, dass die Diagnose „Asthma“ praktisch sicher ist.

Reliever und Controller

Die Konsequenz einer solchen Diagnose: Der Patient weiß nun, dass er plötzlich Anfälle bekommen kann, bei denen sofort ein Notfallpräparat zur Hand sein muss. Dieser so genannte Reliever dient vor allem dazu, die Verkrampfung der Bronchialmuskulatur zu lösen und so wieder ein freies Durchatmen zu ermöglichen. Wer es allerdings dabei bewenden lässt, hat bald den nächsten Anfall, denn die Entzündung der Schleimhaut ist damit keineswegs beseitigt. Deshalb kommt ein Basismedikament zum Einsatz, der so genannte Controller. Er wirkt der Entzündung und Schleimbildung in den Bronchien entgegen.

Dr. med. Damian Franzen, Lungenfacharzt und Herzspezialist, ist Mitglied eines unabhängigen Gremiums von acht Spezialisten, das – beauftragt von der Bundesregierung und den Krankenkassen – die Leitlinien für die zukünftige Asthmatherapie in Deutschland erarbeitet. „Wesentlicher Bestandteil dieser Controller – der Basismedikamente – ist Cortison. Medikamente, die inhaliert werden, gelangen direkt in die Lunge. Dadurch kann Cortison bei äußerst geringer Dosierung eine maximale Heilung und Entzündungsbremmung bewirken – ohne Nebenwirkungen!“, erklärt Dr. Damian Franzen.

Cortison als Wundermittel?

Cortison wird oft verteufelt, dabei handelt es sich um ein körpereigenes Hormon. Als Tablette oder Depot verabreicht, hat es sicherlich unangenehme Nebenwirkungen. In geringsten Dosen inhaliert hat es auch bei Hjördis Küchenberg Erstaunliches bewirkt: „Es ist zwar halt eine minimale Dosis Cortison in diesem Spray drin, aber ich spüre keinerlei Nebenwirkungen und mir geht's einfach wesentlich besser seitdem.“

Da ist es erstaunlich, dass viele Asthmatiker noch immer mit Präparaten wie zum Beispiel Theophyllin therapiert werden, dessen gravierende Nebenwirkungen von deutlich erhöhtem Ruhepuls bis hin zu Herzrasen, Magenbeschwerden oder sogar Alpträumen reichen.

Tod durch Asthma – eine berechnete Angst?

„An Asthma bronchiale braucht heute niemand mehr zu sterben. Der typische Asthmapatient ist mit den heutigen Medikamenten optimal zu behandeln. Darüber hinaus sollte jeder Asthmatiker Sport treiben. Vom Schulsport zum Freizeitsport, ja hin bis zum Leistungssport ist alles möglich und auch sinnvoll“, so Dr. Damian Franzen.

Weitere Infos zu Asthma finden Sie auf den Seiten des WDR unter:

Achtung Pollenflug! – Was hilft bei allergischen Atemwegserkrankungen?

Servicezeit: Gesundheit vom 1. März 2004

www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20040301/b_1.phtml

Asthma bei Kindern: Schmutz schützt vor Atemwegserkrankungen

Servicezeit: Gesundheit vom 4. März 2002

www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20020304/b_6.phtml

Asthma bronchiale

Servicezeit: Gesundheit vom 21. Februar 2000

www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalte/000221_1.html

Asthma bronchiale

RUNDUM GESUND vom 9. März 2004

www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20040304/

Links

www.asthma.de

Informationen zum Thema Asthma

www.adiz.de

Allergie- Dokumentations- und Informationszentrum der Kurgesellschaft Bad Lippspringe

www.daab.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

www.luft-zum-leben.de

Alles über Astma

www.damianfranzen.de

Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie/Lungen- und Bronchialheilkunde

www.asthmaportal.org

Kindererholungswerk e.V.

www.reflektorische-atemtherapie.de

Verein für Reflektorische Atemtherapie e.V.

www.aafa.org

Asthma and Allergy Foundation of America (in Englisch)

www.aaaai.org

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology (in Englisch)

TCM: Medizin der Harmonie – Folge 4: Diagnostik

Von Sigrun Damas

„Ich gehe zum Pulsfühlen.“ Das sagt ein chinesischer Patient, wenn er zu einem Arzt geht, der Traditionell Chinesische Medizin (TCM) praktiziert. Die Diagnosestellung der TCM unterscheidet

sich stark von der Diagnosestellung der westlichen Schulmedizin. Während im Westen hauptsächlich mit Hilfe technischer Apparate Krankheitszeichen gesucht oder gemessen werden, stützt sich der TCM-Arzt allein auf seine Sinne.

Einheit von Körper und Seele

Anders als der Schulmediziner sucht der TCM-Arzt nicht nach dem einen, krank machenden Auslöser, sondern nach so genannten Disharmoniemustern. Damit sind Ungleichgewichte im Energiekreislauf des Körpers gemeint, deren Auswirkungen sich an unterschiedlichen Stellen gleichzeitig niederschlagen können, also beispielsweise Kopfschmerzen zusammen mit geröteten Augen und Ohrgeräuschen. Zunächst befragt der Arzt den Patienten ausführlich – darin stimmt die TCM noch mit der schulmedizinischen Aufnahme der Krankengeschichte (Anamnese) überein. Ein TCM-Arzt interessiert sich jedoch nicht nur für den Verlauf einer Krankheit und den Ort der Schmerzen, sondern auch für die Schlaf- und Essgewohnheiten seines Patienten, für sein Durstgefühl, seine Verdauung und seine Gefühlslage. Die Chinesische Medizin trennt nicht nach körperlichen und seelischen Leiden. Starke Emotionen können nach ihrem Verständnis Krankheiten auslösen, genauso wie Krankheiten Auswirkungen auf die Gefühlslage eines Patienten haben können. Ein TCM-Arzt wird auch das subjektive Empfinden des Patienten besonders ernst nehmen, da dieses nach Auffassung der TCM auf das „Leitsymptom“ der Erkrankung hinweist.

Diagnostik von Stimme, Gesichtsfarbe, Zunge, Geruch und Puls

Bei der Befragung wird der Mediziner nicht nur darauf achten, was der Patient sagt, sondern auch, wie er es sagt. Sprechtempo, Lautstärke, Fülle der Stimme und die Atmung geben bereits Hinweise auf mögliche körperliche Störungen. Auch an der Gesichtsfarbe und der Beschaffenheit der Haut kann der Arzt einiges ablesen: Ein rotes Gesicht zum Beispiel deutet auf innere Hitze hin, ein blasses auf Kälte. Eine gelbliche Gesichtsfarbe lässt auf Störungen der Milz schließen.

Auch bei der so genannten Zungendiagnostik spielen die Farben eine Rolle. Aber schon an der Größe der Zunge, an Belägen oder Rissen kann der Arzt den Gesundheitszustand seines Patienten ablesen. Grundlage hierfür ist die Annahme, dass sich auf den unterschiedlichen Arealen der Zunge unterschiedliche Funktionskreise des Körpers widerspiegeln. Die Zungenspitze zum Beispiel repräsentiert den Funktionskreis Herz, der linke beziehungsweise rechte Rand den der Gallenblase beziehungsweise den der Leber. (Zu den Funktionskreisen siehe TCM Folge 1: Grundlagen).

Sogar der Körpergeruch eines Patienten lässt Rückschlüsse auf seinen Gesundheitszustand zu. Ein auffälliger Geruch ist fast immer ein Hinweis auf innere Hitze. Nach der Systematik der TCM können Patienten zum Beispiel sauer, verbrannt, süß, scharf oder faulig riechen.

Eine zentrale Stellung in der Diagnostik der TCM nimmt das Pulsfühlen ein. Es erfordert viel Erfahrung, denn es gibt allein 31 Grundpulsarten. Der Puls wird an beiden Armen gefühlt und kann mit leichtem, mittlerem oder starkem Druck ertastet werden. Ein TCM-Arzt unterscheidet zwischen der Tiefe eines Pulses (oberflächliche Pulse zum Beispiel sind schon bei leichtem Druck tastbar), der Pulsfrequenz, dem Pulsvolumen, der Kraft des Pulses („kräftig“ oder „leer“) und seiner Form. So kann der Puls „schlüpfrig“ sein, wenn er unter den Fingern des Arztes weggrollt oder „rau“, wenn er unregelmäßig und holprig daherkommt – wie eine „kranke Seidenraupe, die ein Maulbeerblatt frisst“, sagen die Chinesen. Auch die Länge des Pulsschlags und seinen Rhythmus registriert der Arzt.

Der Gesamteindruck zählt

Aus allen ermittelten Symptomen versucht der Arzt, einen Symptomkomplex zu erkennen, ein Disharmoniemuster, das sich an verschiedenen Stellen des Körpers niederschlägt. Dieses wird nach den „ba gang“, den acht Leitkriterien entwickelt: Yin und Yang, Innen und Außen, Kälte und Hitze, Mangel (Leere) und Überfluss (Fülle). Disharmonie bedeutet, dass das harmonische Gleichgewicht zwischen den jeweiligen Polen gestört ist. Typische Disharmoniemuster sind zum Beispiel „Nieren-Yin-Mangel“ oder „Feuchte Hitze in der Blase“. Die Kunst der Therapie besteht darin, die Selbstheilungskräfte des Körpers so anzuregen, dass er in der Lage ist, die vorliegenden Disharmonien auszugleichen.

Die Informationen zu den ersten drei Folgen unserer Reihe über die Traditionelle Chinesische Medizin finden Sie hier:

TCM: Medizin der Harmonie – Folge 1: Gesunderhaltung statt Heilung
Servicezeit: Gesundheit vom 13. September 2004
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040913/b_6.phtml

TCM: Medizin der Harmonie – Folge 2: Therapien I (27.9.2004):
Servicezeit: Gesundheit vom 27. September 2004
www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20040927/b_2.phtml

TCM: Medizin der Harmonie – Folge 3: Therapien II (11.10.2004):
Servicezeit: Gesundheit vom 11. Oktober 2004
www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20041011/b_2.phtml

Literatur:

- Michael Grandjean und Klaus Birker
Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde
Joy, 2004
ISBN 3928554190
Preis: 18,90 Euro
- Johannes Greten
Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin
Thieme, 2003
ISBN 3131216611
Preis: 109 Euro
- Hans-Ulrich Hecker, Elmar Th. Peuker und Angelika Steveling
Handbuch der Traditionellen Chinesischen Medizin
Haug, 2003
ISBN 3830420765
Preis: 29,95 Euro

Links

Traditionelle Chinesische Medizin
RUNDUM GESUND vom 1. Juli 2004
www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20040701/index.jhtml

www.tcm-johanniter.de
Zentrum für TCM im oberbergischen Radevormwald

www.dgtcm.de
Deutsche Gesellschaft für TCM,

www.dwgtcm.de
Deutsche Wissenschaftliche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V.

www.tcm-germany.de
Mercurius, Kolleg für Chinesische Medizin Köln

Noni – Wundermittel oder Fruchtsaft?

Von Elsa Wimmel

Noni-Säfte oder -Kapseln werden derzeit als Geheimtipp auf dem Markt der Nahrungsergänzungsmittel gehandelt. Laut Werbung sollen die Noni-Produkte den Schlafbedarf senken, Heißhunger dämpfen, schmerzstillend wirken und bei Allergien, Arthritis, Übergewicht, Depressionen, Schlaganfällen, Nierenproblemen oder sogar Krebs helfen. Der Preis liegt bei 35 bis 40 Euro pro Liter.

Was ist Noni?

Es handelt sich um den Presssaft einer Pflanze, die unter dem lateinischen Namen „*Morinda citrifolia*“ bekannt ist. Die Noni, wie die Hawaiianer ihre Frucht nennen, ist für die Pazifikvölker eine der 24 so genannten Kanupflanzen, der wertvollsten Heilpflanzen, die sie von Insel zu Insel mit sich nahmen, um sie anzubauen und nutzen zu können.

Die Frucht wächst an strauchartigen, immergrünen, 3 bis 8 Meter hohen Gewächsen, den „indischen Maulbeerbäumen“. In der Volksmedizin der Südseevölker dient sie zu vielerlei Anwen-

dungen – von Abszessen bis zu Wechseljahresbeschwerden. Die Kahuna, die Heiler Polynesiens, verwenden sie als Harmoniemittel, zur Reinigung und Entgiftung.

Inhaltsstoffe

Noni-Saft enthält viele Nähr- und Vitalstoffe und eine Reihe essenzieller Aminosäuren und Enzyme. Wie die Ananas liefert auch die Noni aktive Pflanzenenzyme, die unseren Stoffwechsel anregen sollen.

Weitere bioaktive Substanzen, die in der Noni vorkommen, sind:

- Das Serotonin, das den Wach-Schlaf-Rhythmus, die Schmerzwahrnehmung, die Körpertemperatur und die Verdauung mitsteuert.
- Die Terpene, von denen man vermutet, dass sie einen Einfluss auf die Regenerationsfähigkeit der Körperzellen haben.
- Flavonoide, die sich mit freien Radikalen verbinden, als Antioxydanzien wirken und die vor Verhärtung oder Verstopfung schützen sollen.

Wirkungsweisen

Dr. Matthias M. Werner beschreibt in seinem Buch „Noni – Das Handbuch für Anwender, Ärzte und Heilpraktiker“ die Wirkungsweise der Noni. Er beruft sich auf Forschungen, die zu einem großen Teil an der Universität von Hawaii durchgeführt wurden. Man fand heraus, dass der Saft der Noni-Frucht tonisierend wirkt, die eigenen Körperkräfte anregt und Kraftreserven mobilisiert. Noni soll außerdem die Nierentätigkeit, die Leberfunktion und den Lymphfluss unterstützen und helfen, ein gesundes Säure-Basengleichgewicht herzustellen.

Auf der Grundlagen von klinischen Studien, die in Fachkreisen nicht unumstritten sind, wurden folgende Thesen aufgestellt:

- Die Noni wirkt als Blutdrucksenker. Dafür verantwortlich ist der Wirkstoff Scopoletin, der verengte Blutgefäße wieder weiten kann.
- Die Noni wirkt als Entzündungshemmer: Die in der Frucht enthaltenen Polysaccharide, also Mehrfachzucker, unterbrechen den Informationsfluss zwischen entzündeten und nicht entzündeten Stellen im Körper und stoppen somit Entzündungen.
- Die Noni wirkt als Schmerzkiller: Die Polynesier nennen den Nonibaum auch „Schmerzkillerbaum“. Französische Forscher wollen herausgefunden haben, dass die Wirkung eines Extraktes der Wurzel der Noni bis zu 75 Prozent der Wirksamkeit von Morphinum erreichen kann.
- Noni kann bei Depressionen helfen. Häufig liegen der Depression Stoffwechselstörungen zugrunde. Die Noni kann den Körper unterstützen, Fehlfunktionen aus eigener Kraft zu beheben.

Xeronin – die Theorie von Dr. Ralph Heinike

Der Entdecker des Xeronin, Dr. Ralph Heinike, fand das so genannte Proxeronin, aus dem der Körper Xeronin bilden können soll, zuerst in der Ananas bei der Suche nach deren Wirkstoffen. Das Xeronin, so die These Heinikes, sei ein überlebenswichtiger Grundstoff für alle Zellen unseres Organismus. Es aktiviere und koordiniere die gesamte Enzymtätigkeit im Körper und sei somit für die Reparatur von Zellschädigungen verantwortlich. Andere Wissenschaftler haben die Theorien von Dr. Heinike bislang nicht bestätigt.

Anbieter

Es gibt bereits viele Anbieter, die Noni-Saft über das so genannte Multi-Level-Marketing (MLM) oder in Reformhäusern und Apotheken vertreiben. Beim Multi-Level-Marketing oder auch Strukturvertrieb ist Vorsicht angebracht: Bei diesem System kann jeder verkaufen, es fließt viel Geld in die Provisionen, und diese Provisionen bezahlt der Käufer mit.

Mittlerweile gibt es auf dem internationalen Markt auch Konzentrate in Pulverform, die hierzu-lande noch nicht zugelassen sind. Aber Gesichtscremes und Gels findet man auch schon bei uns. Die meisten Säfte sind mit Himbeeraroma angereichert, da der reine Saft der Noni keinen besonders einladenden Geschmack besitzt. Besteht der Saft nicht aus pasteurisiertem Direktsaft, sondern aus rückverdünntem Konzentrat, sollte man darauf achten, dass das Konzentrat gefriergetrocknet wurde.

Zulassung als Nahrungsergänzungsmittel

In Deutschland kann man den Noni-Saft seit 2003 laut Novel-Food-Verordnung als Lebensmittel kaufen. Das EU-Verfahren zur Zulassung von Novel Food hat die gesundheitliche Unbedenklichkeit des Noni-Safts der Firma Morinda bestätigt. Es wurde aber auch festgestellt, dass alle vorgelegten Daten, Studien und Informationen keinerlei gesundheitliche Vorteile von Noni-Saft gegenüber anderen Fruchtsäften erkennen lassen. Entsprechend können krankheitsbezogene Aussagen für Noni-Saft nicht gebilligt werden.

Viele Verbraucherschützer raten von dem Kauf der Noni-Produkte ab, da deren Unbedenklichkeit zwar festgestellt wurde, deren Nutzen aber vor allem vor dem Hintergrund der Kosten mehr als fraglich sei.

Literatur:

- Dr. Jürgen Weihofen
Noni – die Zauberfrucht aus der Südsee für Gesundheit und Lebensqualität
Sanoform
ISBN 3925502262

(Das Buch ist vergriffen, gebraucht aber bei verschiedenen Internetbuchhändlern zu bekommen.)
- Matthias M. Werner
Noni – Das Handbuch für Anwender, Ärzte und Heilpraktiker
Eruge, 2000
ISBN 3898116018
Preis: 15,24 Euro

Gesundheit aktuell – Medizinnachrichten

Von Anne Welsing

Erkältungsmittel im Test

Kaum wird es kühler, fallen Erkältungsviren über uns her. Mittel aus der Apotheke sollen dann gegen Schnupfen, Husten und Kopfweh helfen. 18 solcher Präparate gegen grippale Infekte ließ die Zeitschrift ÖKO-TEST nun für ihre November-Ausgabe unter die Lupe nehmen. Nur eins erhielt das Testurteil „sehr gut“. Wegen nicht sinnvoller Wirkstoffkombinationen erhielten neun Präparate ein „mangelhaft“ oder „ungenügend“.

Die Empfehlung von ÖKO-TEST: Jeweils gezielt Mittel gegen einzelne Symptome einnehmen. Vorbeugen kann man zum Beispiel mit heißkalten Wechselbädern. Viel Flüssigkeit, ausgewogene Ernährung und Vitamin C sind wichtig. Den Tagesbedarf an Vitamin C beispielsweise deckt schon ein Glas Orangensaft. 20 Fertigprodukte aus Konzentrat oder Direktsaft untersuchte ÖKO-TEST ebenfalls für die Novemberausgabe: mit durchweg guten Ergebnissen.

Die November-Ausgabe der Zeitschrift ÖKO-TEST gibt es für 3,50 Euro im Zeitschriftenhandel oder zuzüglich 1,30 Euro Versandkosten beim

- **ÖKO-TEST**
Abonnement- und Bestellservice
Postfach 36 05 20
10975 Berlin
Tel. (0 18 05) 39 39 33 (0,12 Euro pro Minute)
Fax (0 18 05) 39 39 34 (0,12 Euro pro Minute)

www.oekotest.de

Auf der Internetseite von ÖKO-TEST finden Sie weitere Informationen und Kurzfassungen der Tests.

Links:

www.medizinfo.de/immunsystem/erkaelt/erkaeltung.htm

Archiv der **Servicezeit: Gesundheit** (Stichwort „Grippe“)

www.wdr.de/tv/service/gesundheit/rubrik/alpha_g.phtml (Stichwort „Grippe“)

Erkältung natürlich behandeln

RUNDUM GESUND vom 16. Oktober 2003

www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2003/20031016/index.jhtml

Wasser hilft beim Abnehmen

Trinkwasser selbst hat keine Kalorien, kann – kalt getrunken – allerdings Kalorien verbrennen helfen. Denn die Erwärmung des Wassers auf Körpertemperatur verbraucht Energie. Wasser kurbelt also den Stoffwechsel an. Trinkwasser, das in guter Qualität frei Haus geliefert wird, soll dazu geeigneter sein als Wasser mit hohem Mineralstoffgehalt. Ob Sie nun Wasser aus der Leitung oder aus der Flasche nutzen, in jedem Fall gilt: Etwa 1½ bis 2 Liter täglich sollten es mindestens sein.

Quelle und weitere Informationen:

www.quarks.de/dyn/15851.phtml

www.forum-trinkwasser.de/presse/aktuellepressemitteilung.html

www.trinkwasser.de

www.wasser.de

Gelenkersatz immer schonender

Kranke Hüft- und Kniegelenke können heute besonders präzise und ohne große Schnitte durch Prothesen ersetzt werden. Künstliche Gelenke waren ein Schwerpunkt des diesjährigen Orthopädenkongresses in Berlin. Hier zeigte sich ein Trend zu zementfrei implantierbaren Prothesen. Bei weniger stabilen Knochen werden die Implantate aber weiterhin mit Zement fixiert. Viele Kliniken bieten neben konventionellen Prothesen zunehmend auch Teilprothesen wie zum Beispiel Oberflächenprothesen an.

Weitere Informationen:

Künstliche Gelenke – Fluch oder Segen?

RUNDUM GESUND vom 13. Mai 2004

www.wdr.de/tv/rundumgesund/sendungen_2004/20040513/index.jhtml

www.deutscher-orthopaedekongress.de

www.aerztezeitung.de/docs/2004/10/19/189a1501.asp?cat=

www.medizinfo.de/becken/coxarthrose/endoprothese.shtml

www.m-ww.de/krankheiten/orthop_erkrankungen/knieendoprothese.html

Herzschwäche: Diagnose verbessern!

Chronische Herzschwäche wird durch viele Risikofaktoren begünstigt und nimmt vor allem mit dem Alter zu. Hierzulande sterben jedes Jahr 57.000 Menschen an Herzinsuffizienz. Eine europaweite Befragung ergab, dass die meisten Menschen die Erkrankung falsch einschätzen und Symptome wie Atemnot, Schwellungen, ständige Müdigkeit nicht kennen. Viele wissen auch nicht, dass Medikamente die rechtzeitig erkannte Erkrankung aufhalten können. Zur verlässlichen Diagnose reicht ein EKG allerdings nicht aus. Um Herzinsuffizienz sicher festzustellen, sind weitere Untersuchungen, wie zum Beispiel die Ultraschalluntersuchung des Herzens – das Echokardiogramm – nötig.

Quelle und weitere Informationen:

Herzinsuffizienz: Früherkennung kann Leben retten

Servicezeit: Gesundheit vom 30. Oktober 2000

www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalte/001030_1.html

Zahn ziehen für ein schönes Gebiss – muss das sein?

Von Andrea Moos

„Da müssen Zähne gezogen werden. Im Kiefer ist viel zu wenig Platz!“ Diese Diagnose stellen Kieferorthopäden häufig. Und sie löst bei den Patienten – meist sind es Kinder oder Jugendliche – oft heftige Angst aus. Nach Schätzungen der deutschen Gesellschaft für Kieferorthopädie werden bei 25 bis 30 Prozent der Patienten im Rahmen einer Behandlung gesunde, bleibende Zähne entfernt. So oft müsste das aber gar nicht sein, sagen kritische Zahnmediziner. Bei vielen dieser Patienten ließe sich auch ohne Extraktion (das Entfernen von Zähnen) ein gutes Ergebnis erzielen.

Zähne werden gezogen um Platz zu schaffen

Platzmangel im Kiefer ist einer der häufigsten Gründe für Zahnfehlstellungen und damit für eine kieferorthopädische Behandlung. Er kann verschiedene Gründe haben. Manchmal sind einfach die Gene schuld, zum Beispiel, wenn ein Kind einen schmalen Kiefer von der Mutter und breite Zähne vom Vater geerbt hat. Man spricht dann von einem primären Engstand.

Oft entsteht ein Platzmangel aber erst später, wenn die Seitenzähne während des Zahnwechsels sehr weit nach vorne wandern, dorthin, wo auch noch bleibende Zähne durchbrechen müssen. Die vorderen Zähne können sich dann nicht mehr in den Zahnbogen einordnen. Die Kieferorthopäden nennen das einen sekundären Engstand.

Um Platzmangel zu beheben, werden oft bleibende Zähne gezogen. Entfernt werden fast immer die vier Prämolaren, die ersten kleinen Backenzähne, die auf die Eckzähne folgen.

Ziehen oder nicht ziehen? Da gibt es verschiedene Meinungen

Die Meinungen der Kieferorthopäden gehen weit darüber auseinander, in welchen Fällen eine Extraktion wirklich nötig ist. Manche lassen bei rund einem Drittel ihrer Patienten Zähne ziehen, andere halten diese Maßnahme nur in Ausnahmefällen für gerechtfertigt. Es gibt Patienten, bei denen tatsächlich so wenig Platz im Kiefer vorhanden ist, dass ein stabiles Behandlungsergebnis ohne Extraktion kaum zu erreichen ist. Daneben gibt es aber auch viele Grenzfälle. Diese werden von den Kieferorthopäden sehr unterschiedlich beurteilt.

Zahn ziehen – nur wenn es wirklich sein muss!

Patienten sollten sich genau erklären lassen, warum ihr Kieferorthopäde Zähne ziehen lassen will. Denn das kann auch unerwünschte Folgen haben: Im höheren Alter kann es Probleme geben, wenn nicht mehr genug gesunde Zähne vorhanden sind. Das Zusammenspiel von Gebiss und Gelenken wird gestört, sagen die Kritiker der Extraktionstherapie. Die Kiefergelenke können Schaden nehmen. Ein verkürzter Zahnbogen kann sich ungünstig auf das Profil auswirken – das Gesicht sieht von der Seite dann flach aus.

Der Patient muss mitarbeiten

Damit eine Behandlung auch ohne Zahnziehen erfolgreich beendet werden kann, muss der Patient allerdings gut mitarbeiten. Zunächst wird üblicherweise mit einer herausnehmbaren Zahnspange gearbeitet. Diese muss regelmäßig nachts und mehrere Stunden am Tag getragen werden. Danach kommt für eine gewisse Zeit eine festsitzende Apparatur, so genannte „Brackets“, in den Mund. Nach Abschluss der Behandlung muss für einen längeren Zeitraum noch einmal eine herausnehmbare Zahnspange getragen werden. Sie dient dazu, das Behandlungsergebnis stabil zu halten. Wird sie nicht getragen, bewegen sich die Zähne zum Teil in ihre alte Position zurück!

Um das Zahnziehen möglichst zu vermeiden, ...

... sollte schon bei kleinen Kindern auf die Zahnpflege geachtet werden. Milchzähne sind wichtige Platzhalter. Fehlen sie, wandern die Seitenzähne während des Zahnwechsels nach vorn und es entsteht Platzmangel.

... sollte mit einer kieferorthopädischen Behandlung nicht zu spät begonnen werden – am besten vor Abschluss des Zahnwechsels.

... sollten Sie sich schon beim ersten Gespräch mit dem Kieferorthopäden genau erklären lassen, wie er sich die Behandlung vorstellt. Hält der Arzt das Zahnziehen für notwendig, sollte er das anhand von Röntgenbildern und Kiefermodellen begründen können. Leuchtet Ihnen seine Argumentation nicht ein, ist es sinnvoll, eine zweite Meinung bei einem anderen Kieferorthopäden einzuholen.

Links:

www.zahnklammern.de

Informationsforum für Kieferorthopädie, Fachbegriffe aus der Kieferorthopädie und Behandlungsmethoden werden hier verständlich erklärt.

www.medizininfo.de

Das Stichwort „Zahnmedizin“ anklicken und dann „Kieferorthopädie“. Hier wird der Ablauf einer kieferorthopädischen Behandlung kurz erläutert.

www.uniklinik-duesseldorf.de/deutsch/Unternehmen/Kliniken/Poliklinik%20f%C3%BCr%20Kieferorthop%C3%A4die/index_1.html

Hier gelangen Sie auf die Seiten der Poliklinik für Kieferorthopädie der Uniklinik Düsseldorf. Unter der Rubrik „Patienten-Infos“ werden die häufigsten Patientenfragen zur kieferorthopädischen Behandlung beantwortet.

© WDR Köln 2004