

Servicezeit: Gesundheit vom 14. Februar 2005

Redaktion Klaus Brock

### Die Themen der Sendung:

Erkältung vorbeugen und behandeln	Seite	01
Richtig Fasten – Reinigung für Körper, Geist und Seele	Seite	04
Tränende Augen – Mehr als nur lästig	Seite	07
Sporttipp: Kopf- und Augenschutz für Skifahrer	Seite	08
Gesundheit aktuell – Medizinnachrichten	Seite	09
Sauna – Genuss für Körper und Sinne	Seite	10

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20050214/>

## Erkältung vorbeugen und behandeln

Von Monika Härle

Wenn es draußen richtig kalt wird, beginnt auch für den Organismus die kritische Jahreszeit. Man friert und der Körper wehrt sich gegen die Kälte. So etwas kostet Kraft und das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren. Wenn dann noch jemand hustet oder niest, haben Bakterien und Viren ein leichtes Spiel – und wir die Erkältung. So macht jeder Mensch im Laufe seines Lebens etwa 120 bis 200 Erkältungskrankheiten durch. Durchschnittlich dauern sie fünf bis sechs Tage, so dass wir zusammengerechnet zwei bis drei Lebensjahre husten und schniefen. Dass man sich vor jeder Erkältung schützen kann, ist Illusion. Aber den entstandenen Schaden kann man begrenzen und auch das Immunsystem lässt sich trainieren.

### Entstehungsmechanismus einer Erkältung

Mit jedem Atemzug müssen die Schleimhäute der oberen Luftwege auf die Umwelt reagieren. Sie spüren Hitze und Trockenheit oder Nässe und Kälte. Bei schlechtem Wetter kühlen sie schneller aus, denn sie sind permanent dem kalten Luftstrom ausgesetzt. Als Folge ziehen sich die feinen Blutgefäße in den Schleimhäuten zusammen, um den Körper vor weiterer Auskühlung zu schützen. Es strömt weniger Blut durch Nase, Mund und Rachen. Die Schleimhäute werden angreifbar für Viren und andere Keime, die sich auf dem weniger durchbluteten Gewebe niederlassen. Die gleichen Auswirkungen können kalte Füße haben: Wenn der Körper an einer Stelle friert, kühlt er unmerklich aus und wiederum reagieren die Schleimhäute. Erreger sind überall in der Luft, sie werden beim Sprechen, beim Atmen und beim Niesen in winzigen Tröpfchen übertragen.

### Einmal attackiert, reagiert der Organismus:

Die Nase juckt und man muss niesen, weil der Körper eigentlich die Erreger wieder ausschleudern will. Da ihm das meistens nicht gelingt, schwellen die Schleimhäute in der Nase an, produzieren mehr Sekret und „die Nase läuft“. Auch die Verbindungsöffnungen zu den Nasennebenhöhlen schwellen zu und bald schmerzen auch die Kiefer- und Stirnhöhlen. Es kratzt der Hals, der Rachen schmerzt, das Schlucken tut weh. Die Stimme klingt belegt und man wird heiser, oft folgt der Husten. In einigen Fällen kommt es zu Kopf- und Gliederschmerzen, manchmal sogar zu Fieber.

### Ist eine Erkältung gefährlich?

Eine Erkältung ist eine Infektion der oberen Luftwege, also von Nase, Mund, Rachen und Kehlkopf. Das ist in der Regel nicht gefährlich. Allerdings wechseln die Erreger in einigen Fällen auch die Etage und gelangen in die unteren Luftwege. Ebenso können sich weitere Keime auf die bereits geschwächte Schleimhaut setzen und die Symptome verstärken. Dann kann eine Bronchitis oder in einigen Fällen sogar eine Lungenentzündung entstehen. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor einem solchen Verlauf. Wenn es sich jedoch um ältere Menschen oder Kranke handelt, deren Immunsystem bereits geschwächt ist und deren Organismus mit anderen Krankheiten fertig werden muss, reichen die eigenen Abwehrmechanismen manchmal nicht aus.

### Der Irrglaube von der Grippe

„Ich habe eine Grippe“, lautet die häufigste Krankmeldung während der kalten Monate. „Ich bin erkältet“, scheint zu banal und fast harmlos zu klingen, wenn sich jemand wirklich schlecht fühlt. Außerdem – welcher Arbeitgeber oder Kollege hätte Verständnis für den erkrankten Mitarbeiter, wenn der „nur“ erkältet ist. So muss die „Grippe“ für etwas herhalten, was sie gar nicht ist – den grippalen Infekt, die Erkältung. Denn „Grippe“ ist inzwischen zum Sammelbegriff für ein allgemeines Krankheitsgefühl mit Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Husten, Schnupfen und Heiserkeit geworden.

Nur ein Grippevirus verursacht die echte „Grippe“ (Influenza). Sie unterscheidet sich vom grippalen Infekt oder der Grippe im Volksmund vor allem durch die Schwere des Krankheitsverlaufs. Während die Erkältung meist schon nach einigen Tagen auskuriert ist, kann sich die „echte“ Grippe auch heute noch zu einer gefährlichen Krankheit entwickeln und bedroht insbesondere ältere Menschen, Kinder oder chronisch Kranke. Bis zur völligen Genesung können viele Wochen vergehen und oft entstehen noch Kreislaufprobleme und Schwindelanfälle. Wichtig ist nun körperliche Schonung und Bettruhe, bis das Fieber mindestens drei Tage lang abgeklungen ist.

### Der Unterschied im Überblick: „Echte“ Grippe und „grippaler Infekt“

Beschwerden	„Echte“ Grippe (Influenza)	Erkältung (grippaler Infekt)
Fieber	plötzlich, heftig, über 40 Grad Celsius, 3 bis 4 Tage	selten, eventuell erhöhte Temperatur
Kopf- und Gliederschmerzen	heftig	wenig
Entkräftung	rasch, heftig	wenig
Niesen, verstopfte Nase	selten	heftig
Husten	häufig, heftig, trocken und stoßweise	häufig
Lebensbedrohung	möglich	keine

### Erwischt – und nun? Erstmaßnahmen bei einer Erkältung

Das Wichtigste ist jetzt Ruhe! Vermeiden Sie Stress und Überlastung, verschieben Sie Ihre sportlichen Aktivitäten um ein paar Tage und treten Sie etwas kürzer. Der Körper braucht jetzt seine ganze Kraft, um mit den Erregern fertig zu werden. Antibiotika sind zu Beginn einer Erkältung nicht nötig und schaden eher, als dass sie nützen.

### Die Symptome der Erkältung sollten zunächst mit einfachen Mitteln bekämpft werden:

- Die verstopfte Nase befreien Nasentropfen und Nasenspülungen – damit die Schleimhäute nicht austrocknen, reichen schon Zubereitungen mit Kochsalz. Zum Abschwellen helfen entsprechende Nasentropfen aus der Apotheke.
- Inhalieren – am besten nur mit einem Löffel Kochsalz – lindert nicht nur die Entzündung der Nase, sondern auch Heiserkeit und Bronchitis.
- Bei Halskratzen wirken Lutschtabletten und Gurgellösungen aus der Apotheke – die meisten Präparate desinfizieren und betäuben den Rachenraum. Oftmals reicht auch eine heiße Milch mit Honig.
- Eiskrawatten oder warme Hals- und Brustwickel – je nach Vorliebe – lindern die Schmerzen.
- Salben mit ätherischen Ölen entfalten ihre Wirkung auf Brust und Rücken.
- Warme Fußbäder – sie belasten den Kreislauf weniger als ein Vollbad; danach gleich ins Bett.
- Viel trinken, am besten Mineralwasser. Das hilft dem geschwächten Kreislauf und unterstützt den Stoffwechsel.
- Vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung – sie ist gesünder als die Einnahme entsprechender Ersatzpillen.
- Einläufe sollen die Giftstoffe aus dem Körper entfernen.

Pflanzliche Präparate aus dem Sonnenhut, Echinacea augustifolia, stimulieren das Immunsystem und können die Dauer und Schwere einer Erkältung lindern. Der genaue Wirkungsmechanismus ist noch unklar, wahrscheinlich hilft Echinacea über eine Aktivierung der weißen Blutkörperchen. Während sein Effekt zur Vorbeugung einer Erkältung noch umstritten ist, verhindert Echinacea Schlimmeres, wenn man ihn bei den ersten Krankheitszeichen einnimmt. Wer bereits mit einer starken Erkältung und Fieber im Bett liegt, dem nützt allerdings der Sonnen-

hüt nicht mehr viel: Das Immunsystem ist bereits voll ausgelastet und sollte nicht mehr zusätzlich angekurbelt werden.

Halten die Beschwerden länger als eine Woche an und treten hohes Fieber oder gelber Auswurf auf, muss ein Arzt zu Rate gezogen werden! Schlagen die Hausmittel nicht an, ist aus der harmlosen Erkältung womöglich eine eitrige Bronchitis oder eine Lungenentzündung geworden. In diesem Fall sind auch Antibiotika angezeigt.

Ein Besuch beim Arzt ist auch bei häufigen Erkältungen zu empfehlen oder wenn die Erkältungssymptome über Wochen nicht mehr richtig abklingen. Wer allerdings sonst körperlich gesund ist, nicht mehr als zweimal im Jahr schnieft und hustet und seine Symptome nach wenigen Tagen auskuriert hat, braucht sich keine Sorgen zu machen: Mit jeder Erkältung lernt das Immunsystem und übt seine Reaktionsfähigkeit.

### **Besser als jede Therapie – Vorbeugen!**

Ein trainierter Organismus und ein gesundes Immunsystem können sich am besten gegen eindringende Viren und Bakterien wehren. Um sich abzuhärten, gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Zum Beispiel kann man die Reaktionsfähigkeit des Kreislaufs und der Schleimhäute auf extreme Temperaturschwankungen trainieren. Denn in der Regel leben wir in der kalten Jahreszeit im Warmen: In vollklimatisierten Büroräumen oder in überheizten Wohnzimmern. Wenn wir an die kalte Luft gehen, muss sich der Körper blitzschnell auf den Temperaturwechsel einstellen. Wer sich regelmäßig kühlen Temperaturen aussetzt, verringert die Gefahr, dass seine Blutgefäße in der Nasenschleimhaut überreagieren und sich zu stark zusammenziehen.

### **So können Sie Ihren Körper abhärten und ihn vor Erkältungen schützen:**

- Spaziergänge, auch bei Wind und Wetter. Dabei auf trockene, warme Füße achten.
- Sport stimuliert das Immunsystem. Damit ist nicht Leistungssport bis zum Umfallen gemeint, sondern regelmäßige sportliche Aktivitäten, die den Körper nicht überfordern.
- Wechselduschen: Beginn immer mit warmem Wasser, nach zwei bis drei Minuten für etwa zehn bis 15 Sekunden lang kalt duschen. Das Ganze etwa dreimal wiederholen. Enden Sie immer mit kaltem Wasser! Während einer Infektionskrankheit sollte man auf Wechselduschen verzichten.
- Sauna: Ein Training für den ganzen Kreislauf! Bei Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krampfadern den Arzt fragen. Bei einer akuten Krankheit: Saunapause!
- Gesunde Ernährung: Nahrungsmittel, die reich an Vitaminen (A, B, C und E) und Spurenelementen (Selen, Zink) sind, sollten jetzt auf dem Speiseplan stehen. Sie können zwar nicht sicher vor einer Erkältung schützen, aber ein Mangel gefährdet das Immunsystem. Vitamin A, C und E „fangen“ im Körper die schädlichen freien Radikale ab und unterstützen dadurch das Immunsystem bei der Arbeit.
- Psychische Ausgeglichenheit: Für ein gesundes Gleichgewicht im Körper spielt die Seele eine entscheidende Rolle. Wer ständig überlastet ist und im privaten oder beruflichen Umfeld Sorgen hat, ist oft anfälliger für Krankheiten.

### **Links:**

- **[www.who.int](http://www.who.int)**  
(Weltgesundheitsorganisation – WHO)
- **[www.rki.de](http://www.rki.de)**  
(Robert-Koch-Institut)
- **[www.stadt-koeln.de/aemter/53/](http://www.stadt-koeln.de/aemter/53/)**  
(Gesundheitsamt Köln)
- **[www2.lifeline.de/infoline/erkaeltung/](http://www2.lifeline.de/infoline/erkaeltung/)**  
Hintergründe zum Thema Erkältung, mit Tipps zum Vorbeugen und Heilen, die sogar das Kochrezept zu Großmutterns bewährter Hühnersuppe enthalten.

# **Richtig Fasten – Reinigung für Körper, Geist und Seele**

Von Monika Härle

Alle Jahre wieder – nach Karneval – beginnt die Fastenzeit. Nach christlicher Tradition sollte zwischen Aschermittwoch und Ostern auf Genussmittel wie Fleisch, Alkohol oder Süßigkeiten verzichtet werden. Manche Menschen entsagen beim „carne vale“ (Lateinisch: „Fleisch, lebe wohl!“) allerdings nicht nur dem Fleisch: Sie verzichten eine Zeit lang gänzlich auf feste Nahrung.

## **Fasten – Reinigung für Körper, Geist und Seele**

Fasten ist nicht nur eine christliche Tradition. Nahezu alle Kulturen und Religionen kennen das Fasten seit Jahrhunderten als ein Mittel zur Reinigung von Körper, Geist und Seele. Der Verzicht auf das Essen ist ein Weg zur inneren Einkehr und Selbsterfahrung. Viele Menschen, die schon einmal gefastet haben, berichten von wahren Energieschüben und Hochgefühlen während dieser Zeit. Im Mittelpunkt der heutigen Fastenkultur stehen vorwiegend gesundheitliche Aspekte: Der Körper soll von Schlacken und Giften gereinigt und dadurch vitaler werden. Auch überschüssige Pfunde purzeln dabei, obwohl die Reduzierung des Körpergewichts nicht das eigentliche Ziel des Fastens sein soll. Das klassische Heilfasten, das in erster Linie in Spezial-Kurkliniken durchgeführt wird und mindestens drei Wochen dauert, ist ein anerkanntes Naturheilverfahren und findet Anwendung bei ernährungsbedingten Krankheiten, Stoffwechselstörungen und bestimmten chronischen Erkrankungen.

## **Fasten ist keine Nulldiät**

Man kann Fasten als eine „kalorienarme Trinkdiät“ bezeichnen, denn während der Kur nimmt der Fastende keine feste Nahrung zu sich. Bei einer richtig durchgeführten Fastenkur kommt kein Hungergefühl auf, und der Körper bleibt weiter leistungsfähig. Fasten ist nicht zu verwechseln mit einer Nulldiät. Die Nahrungszufuhr wird nur bewusst unter die Bedarfsgrenze herabgesetzt, damit sich der Körper für eine Weile aus seinen Reserven bedienen muss. Über die Fastengetränke, die sich je nach Fastenart unterscheiden, wird er jedoch weiterhin mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Maximal 500 Kalorien pro Tag werden so zugeführt.

## **Der Stoffwechsel schaltet auf Sparflamme**

Der Mensch hat im Laufe seiner Geschichte die Fähigkeit entwickelt, für magere Zeiten Reserven anzulegen. Bekommt der Körper nun keine oder fast keine Nahrung mehr zur Energiegewinnung zugeführt, greift er automatisch auf eigene Nährstoffdepots zurück: Er schaltet auf einen „Hungerstoffwechsel“ um. Nach und nach verkleinert er seine Reserven an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Vitamine und Mineralien werden hingegen nur sparsam verwendet. Dabei kommt es zu verschiedenen hormonell gesteuerten Anpassungsvorgängen und Stoffwechselreaktionen. Alles, was der Körper nicht mehr benötigt, scheidet er über Schleimhäute, Haut, Nieren und Darm aus. Dazu gehören auch verschiedene Umweltgifte. Eindrucksvoll machen sich diese Ausscheidungsprozesse bei Rauchern bemerkbar – zum Beispiel, indem sich die Zunge grau färbt.

## **Gefährlicher Eiweißabbau? Gefährliches Fasten?**

Schulmediziner warnen oft vor dem Eiweißabbau durch das Fasten. Sie befürchten einen bedrohlichen Abbau von Muskeleiweiß, vor allem des Herzmuskels. Befürworter des Fastens hingegen sehen einen gewissen Eiweißabbau als Chance für positive therapeutische Effekte. Eiweißablagerungen im Gewebe, auch Schlacken genannt, würden dadurch abgebaut werden. Für diese Theorie gibt es bislang keine wissenschaftlichen Beweise. Klinische Beobachtungen bei fastenden Asthmatikern, Allergikern oder Rheumatikern zeigten jedoch, dass entzündliche Prozesse im Körper durch den Nahrungsverzicht zurückgehen und Behandlungserfolge erzielt werden konnten.

Um den Eiweißabbau zur Glukoseherstellung zu bremsen, wird bei den verschiedenen Fastenarten jedoch auf eine geringe Zufuhr an Kohlenhydraten geachtet, zum Beispiel über Honig oder Gemüsesäfte.

## **Wer darf nicht Fasten?**

Fasten ist nicht ganz ungefährlich. Denn es handelt sich nicht um eine „sanfte“, sondern um eine stark eingreifende Methode. Unangenehme Beschwerden oder gar schwere gesundheitliche Auswirkungen sind insbesondere dann zu befürchten, wenn eine Fastenkur methodisch nicht korrekt durchgeführt wird und/oder sehr lange andauert. Einige Personengruppen sollten sogar ganz auf das Fasten verzichten. Dazu zählen Kinder, Schwangere und Stillende, unterernährte Menschen und Essgestörte, Alkohol- und Drogenabhängige, nervlich und körperlich Erschöpfte, Schwerkranke sowie Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen.

Wer nicht völlig gesund ist, sollte im Zweifelsfall lieber einen Arzt fragen, ob sich eine Fastenkur für ihn eignet. Im Grunde gilt jedoch: Wer sich beim Fasten an gewisse Regeln hält, hat nichts zu befürchten.

### **Welche Form des Fastens passt zu mir?**

Die Möglichkeiten zu fasten sind vielfältig. Die Entscheidung für eine bestimmte Variante sollte immer von den eigenen Vorlieben und körperlichen Möglichkeiten abhängen. Beliebt – aber teuer – sind Heilfastenkuren in einer spezialisierten Klinik. Sie erfolgen unter ärztlicher Aufsicht und eignen sich insbesondere für Menschen, die die heilenden Kräfte des Fastens zur Linderung von Krankheiten nutzen möchten. Aber auch Gesunde finden hier Abstand vom Alltag und neuen Schwung. Die Kurdauer beträgt meist 14 bis 21 Tage, bei gesunden Menschen eine gute Woche.

Angenehm lässt es sich auch in einer Gruppe von Gleichgesinnten fasten. Solche Gruppen unter Leitung eines erfahrenen Fastentherapeuten werden beispielsweise von Gemeinden oder Bildungsstätten angeboten. Die Gruppe trifft sich während der Fastentage regelmäßig, um Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu besprechen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Insbesondere für Einsteiger sind solche geführten Gruppen ideal.

Aber auch auf eigene Faust – und sogar berufsbegleitend – kann gefastet werden. Allerdings sollte eine Kur in Eigenregie immer nur ein Kurzzeitfasten (fünf bis zehn Tage) sein. Fastenperioden, die länger als zwei Wochen dauern, bedürfen der Aufsicht eines Arztes oder Therapeuten. Wichtig ist zudem, dass der Fastende während der Fastentage die Möglichkeit hat, ein wenig vom Alltag loszulassen. Insbesondere die ersten Tage der Stoffwechsellumstellung sollten ohne Hektik oder Termindruck erlebt werden können.

### **Grundregeln des Fastens**

Damit die Fastenkur zu einem angenehmen und erfolgreichen Erlebnis wird, müssen bestimmte Grundregeln eingehalten werden. Dazu gehört der korrekte Ablauf einer Fastenkur mit Entlastungstagen, regelmäßiger Darmreinigung und einem sorgfältigen Kostaufbau nach dem Fastenbrechen. Aber auch sonst gibt es einiges zu beachten:

- **Vorbereitung:** Schon ein paar Tage vor dem Fasten sollte auf Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee und Zigaretten verzichtet beziehungsweise der Konsum stark eingeschränkt werden. Große und schwere „Henkersmahlzeiten“ sind nicht empfehlenswert.
- **Entlastungstage:** Ein bis zwei Tage vor dem eigentlichen Fasten erfolgt eine vegetarische Übergangsdiet mit etwa 600 Kalorien pro Tag. Damit soll der Stoffwechsel auf die Karenz vorbereitet werden. Gegessen werden dürfen vor allem Kohlenhydrate, kein Fett und nur wenig Eiweiß. Üblich sind Reis- oder Obsttage. Gleichzeitig sollte man seine Alltagsaktivitäten langsam reduzieren und sich mehr Ruhe gönnen.
- **Der erste Fastentag:** Begonnen wird morgens mit einer Darmentleerung, am besten mit Hilfe von Glaubersalz. Dazu werden 30 bis 40 Gramm des Salzes (je nach Körpergewicht) in 0,75 Liter Wasser aufgelöst und in kleinen Schlucken getrunken. Das schmeckt zwar unangenehm, ist aber wirkungsvoll: Nach etwa anderthalb Stunden macht sich der Darm erstmals bemerkbar. Oft schließen sich mehrere Toilettengänge an. Auch Bittersalz oder ein Einlauf bringen die gewünschte Wirkung. Reichliches Trinken zwischendurch ist wichtig. Ab Mittags werden die üblichen Fastengetränke, zum Beispiel Gemüsebrühe und Säfte, zu sich genommen. Auf die Qualität der verwendeten Nahrungsmittel sollte geachtet werden, damit der Körper ausreichend Nährstoffe erhält.
- **Viel trinken!** – Pro Tag sollten mindestens 2 Liter natriumarmes Wasser oder Kräutertee getrunken werden, damit die reichlich anfallenden Säuren durch die Nieren entsorgt werden.
- **Darmhygiene:** Durch das Fehlen fester Nahrung ist der körpereigene Stimulus zur Darmentleerung während des Fastens stark reduziert. Die Leber gibt jedoch auch jetzt mit der Galle Giftstoffe und Stoffwechselrückstände in den Darm ab, die entsorgt werden müssen. Bei Nichtausscheidung sind Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzen möglich. Deshalb sollte jeden zweiten Tag abgeführt werden (mit Salzen oder Einlauf).
- **Leberwickel:** Zur Anregung der Lebertätigkeit werden täglich feucht-warme Wickel (zum Beispiel eine heiße Wärmflasche im feuchten Leinentuch) empfohlen. Sie werden in einer Ruhepause eine halbe Stunde auf die Leber gelegt. Das fördert die Durchblutung der Leber und somit auch ihre Entgiftungs- und Stoffwechselfunktion.

- **Ausreichend Bewegung:** Körperliche Bewegung ist beim Fasten unerlässlich, da sie die Ausscheidungsorgane anregt und den Eiweißabbau bremst (vor allem den des Herzmuskels). Die gesteigerte Durchblutung hilft zudem gegen Frösteln und kalte Füße, was beim Fasten häufig auftritt. Je nach individuellem Befinden sind daher täglich ausgedehnte Spaziergänge, Wandern, Schwimmen oder andere Ausdauersportarten ratsam. Sportliche Höchstleistungen sollten allerdings vermieden werden.
- **Ruhe und Entspannung:** Fasten sollte immer von einem Prozess der inneren Ruhe und Einkehr begleitet sein. Stress und Überforderungen schaden dagegen. Sinnvolle Unterstützung findet eine Kur durch Massagen, Bäder, Atemübungen oder Yoga. Auch eine intensive Körperpflege tut jetzt gut, denn durch den veränderten Stoffwechsel können unangenehme Körperausdünstungen und Mundgeruch entstehen.
- **Das bitte nicht!** Wer fastet, darf keinen Bissen essen. Die Umstellung des Stoffwechsels würde sonst gestört werden. Auch wer vorzeitig abbrechen will, sollte immer auf einen schonenden Kostaufbau achten. Es können sonst Beschwerden drohen. Absolutes Tabu während der Fastentage sind Alkohol und Zigaretten!
- **Fastenbrechen:** Der heikelste Punkt beim Fasten besteht darin, wieder mit dem Essen zu beginnen. Denn der Körper muss sich erst langsam an feste Kost gewöhnen. Typische Speise für das Fastenbrechen ist ein Apfel, der langsam und lange kauend gegessen wird. Er regt die Produktion der Verdauungssäfte wieder an. Abends folgt eine Gemüse-Kartoffel-Suppe.
- **Aufbautage:** An die eigentliche Fastenzeit schließen sich die Auftage an. Dieser sanfte Kostaufbau umfasst üblicherweise drei Tage, je nach Fastendauer auch länger. Auf gar keinen Fall sollte zu schnell wieder auf eine normale Ernährung umgestellt werden. Empfohlen werden kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Lebensmittel, also viel Gemüse, Rohkost und Salate. Langsames, gründliches Kauen und weiterhin eine reichliche Flüssigkeitszufuhr sind wichtig. Am ersten Tag sollten nicht mehr als 800 Kalorien, am zweiten Tag 1.000 und am dritten Tag 1.200 Kalorien verzehrt werden. Der Eiweiß- und Fettanteil der Nahrung wird nur langsam gesteigert. Und wer diese Zeit für eine Ernährungsumstellung nutzt, kann vielleicht seine Gewichtsabnahme auch dauerhaft halten.

#### Weitere Informationen zum Thema:

- **www.fastenfuergesunde.de**  
Seite des „Fastenpapstes“ Dr. Hellmut Lützner zum Thema „Fasten für Gesunde“, u.a. auch mit Adressen von Heilfastenkliniken in Deutschland und Österreich.
- **www.d-f-a.de**  
Homepage der Deutschen Fastenakademie e.V., u.a. mit Suchmaschine für Fastenleiter.
- **www.aerztegesellschaft-heilfasten.de**  
Homepage der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.

#### Beachten Sie auch unseren Beitrag:

- **Heilfasten: Gesund ins neue Jahr**  
[www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20020107/b\\_1.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20020107/b_1.phtml)  
(Servicezeit: Kostprobe vom 7. Januar 2002)

#### Literatur:

- Hellmut Lützner  
**Wie neugeboren durch Fasten**  
Gräfe & Unzer, 2004  
ISBN 3774264287  
Preis: 12,90 Euro
- Christina Kempe  
**Mega-fit mit der Fastenwoche**  
Gräfe & Unzer, 2000  
ISBN 3774245002  
Preis: 5,90 Euro

- Ralf Moll  
**Typgerechtes Fasten leicht gemacht**  
Trias, 2000  
ISBN 3774245002  
Preis: 11,45 Euro
  - Andreas Buchinger, Bettina-Nicola Lindner  
**Das Original: Buchinger-Heilfasten**  
Haug, 2004  
ISBN 3830421222  
Preis: 14,95 Euro
  - Françoise Wilhelmi de Toledo  
**Buchinger Heilfasten: Ein Erlebnis für Körper und Geist**  
Trias, 2003  
ISBN 3830430809  
Preis: 17,95 Euro
- 

## ***Tränende Augen – Mehr als nur lästig***

Von Klaus Bergner

Wenn der Blick im wahrsten Sinne des Wortes verschwimmt, kann der Abfluss der Tränen aus dem Auge verengt oder gar verstopft sein. Die für die Benetzung der Hornhaut wichtige Flüssigkeit fließt dann nicht mehr über die in den Lidern befindlichen kleinen Tränenpünktchen ab. Der Grund liegt meist in einem verengten oder verstopften Tränenkanal. Er leitet vom Tränenpünktchen die Flüssigkeit ab in den Rachenraum. Ist dieser Weg blockiert, kommt es zu einem Rückstau, Tränenträufeln – im medizinischen Fachjargon „Epiphora“ genannt.

Für den Außenstehenden ist das nicht von Bedeutung, die Betroffenen dagegen haben nicht selten einen hohen Leidensdruck. Besonders im Herbst und Winter müssen sie stets mit dem Taschentuch tupfen, können sich dabei häufig nicht auf Job oder Hobby konzentrieren. Auch die Beeinträchtigung als Verkehrsteilnehmer ist nicht zu verkennen: Ist der Blick verschwommen, kann man Distanzen nicht korrekt einschätzen, dadurch nimmt man Gefahren manchmal zu spät wahr.

### **Entstehung und herkömmliche Maßnahmen**

In den meisten Fällen sind Entzündungen des Tränenkanals die Ursache für das Tränenträufeln. Denn nach dem Abheilen von Entzündungen in diesem Bereich kommt es zu Vernarbungen, die den Tränenkanal einengen. Vom Augenarzt durchgeführte Spülungen des Kanals und entsprechende Augentropfen können zu einer Linderung der Entzündung oder sogar zu einer kurzzeitigen Normalisierung des Tränenabflusses führen. Bleibende Abhilfe können nun aufwendige Operationen leisten, in denen der Weg über einen tiefen Schnitt freigelegt wird. Mit einem Bohrer („Mikrodrill“) oder einen Laser entfernt dabei der Chirurg das störende Gewebe. Die Operation ist meist mit einem mehrtägigen Klinikaufenthalt, einer Vollnarkose und Narben im Gesicht verbunden – ganz zu schweigen von den hohen Kosten dieses Verfahrens.

### **Ballondilatation: Weitung des Tränenkanals**

Eine Alternative stellt die „Ballondilatation“ des Tränenkanals dar. Damit ist dessen Aufweitung über einen Miniaturballon gemeint. Voraussetzung: Der Tränenkanal darf noch nicht ganz verschlossen sein. Denn zunächst wird bei dieser Methode ein fast haarfeiner Führungsdraht über das Tränenpünktchen in den Kanal geführt. Danach stülpt man einen hauchdünnen Kunststoffschlauch über den Führungsdraht und schiebt ihn in den Tränenkanal. Nun wird der Kunststoffschlauch „aufgepumpt“, wodurch die verengte Stelle aufgeweitet wird.

Der Entwickler dieses Verfahrens, Dr. Kai Wilhelm von der Radiologie der Uniklinik Bonn, hat damit eine in der Herzgefäßchirurgie bewährte Methode auf den Augenbereich übertragen. Bei verstopften Herzkranzgefäßen setzen Mediziner nämlich schon seit langem Sonden ein, an deren Ende ein Kunststoffballon aufgeblasen wird. Erst die Entwicklung neuer, sehr feiner und widerstandsfähiger Materialien ermöglichte die Übertragung dieser Methode auf den Bereich des Tränenkanals. Der Eingriff (keine OP) dauert etwa eine Stunde, der Patient ist bei vollem Bewusstsein, lediglich der Bereich des Augenwinkels ist lokal betäubt. Das Einführen von Führungsdraht und Ballon erlebt der Patient als leichtes Ziehen, das „Aufpumpen“ des Ballons als Druck, ähnlich wie beim Schnäuzen.

Nicht durchgeführt werden darf die Ballondilatation bei bestehenden Entzündungen des Tränenkanals, weil dadurch Keime weiter verbreitet werden könnten. Auch wäre die Anwendung dann schmerzhaft. Eine Gegenindikation gilt auch für Patienten, die gerinnungshemmende Medikamente nehmen.

Die Weitung des Tränenkanals kann mit der Zeit wieder nachlassen, doch die bisherigen Studien zu diesem Verfahren versprechen, dass der Tränenkanal zumindest über einen Zeitraum von mehreren Jahren geöffnet bleibt. Bei erneutem Tränenträufeln kann die Methode natürlich abermals eingesetzt werden. Hierzu ist notwendig, diese Maßnahme frühzeitig einzuleiten, das heißt vor einem vollständigen Verschluss.

### **Krankenkassen**

Wie so häufig bei neuen Methoden, auch wenn sie noch so vielversprechend, wirksam und vor allem preiswerter als herkömmliche Verfahren sind, zieren sich die Krankenkassen bei der Kostenübernahme. Noch wird jeder Fall, den Dr. Wilhelm betreut, von den Krankenkassen individuell begutachtet. Pro Auge beträgt der finanzielle Aufwand rund 1.400 Euro.

### **Kontakt zur Uniklinik Bonn, Radiologie, PD Dr. Kai Wilhelm:**

- [www.uniklinik-bonn.de/42256BC8002AF3E7/vwWebPagesByID/BCBC72A02BC16355C1256F8C004DCF9E](http://www.uniklinik-bonn.de/42256BC8002AF3E7/vwWebPagesByID/BCBC72A02BC16355C1256F8C004DCF9E)

---

## ***Sporttipp: Kopf- und Augenschutz für Skifahrer***

Von Günther Baumhauer

„Kluge Köpfe schützen sich“ – besser könnte ein Slogan für den Skihelm nicht lauten. 11 Prozent aller Skiunfälle haben Kopfverletzungen zur Folge. Viele schlimme Stürze und Zusammenstöße auf der Piste wären mit Helm glimpflicher verlaufen.

Manche glauben, mit Helm ein unangemessenes Rennfahrerimage zu verbreiten. Diese Vorurteile schwinden langsam. Ob Skifahrer oder Snowboarder: Skihelme dienen jeder Altersgruppe, unabhängig von der Fahrklasse. In Skandinavien ist man ohne Helm auf den Pisten sogar Außenseiter.

In Deutschland denkt man sogar über eine Helmpflicht für Kinder nach. In Italien besteht diese bereits. Gewissenhafte Eltern haben aber auch hierzulande die Notwendigkeit von Kinderhelmen erkannt. Ob für Kinder oder Erwachsene – der Kopfschutz sollte leicht und bequem sein. Eine gute Beratung und Vorinformationen helfen, Fehleinkäufe zu vermeiden.

### **Augenschutz**

Nicht nur den Helm sollte man sorgfältig prüfen, auch der Kauf von Ski- und Sonnenbrillen sollte nicht übers Knie gebrochen werden. Das wichtigste Sinnesorgan sind nun mal die Augen. Ohne Brille kann eine intensive UV-Strahlung im Gebirge in kurzer Zeit für gravierende Sehschäden sorgen. Und wer hat nicht schon mal bei scharfem Fahrtwind ein tränendes Auge auf der Skipiste beklagt?

Ob Schnee- oder Sonnenbrillen: Unabhängig vom Tragekomfort ist das subjektive Blendungsempfinden bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Bei den Filtern wird eine umfangreiche Palette von Farben angeboten. Viele Gläser verändern die natürlichen Farben stark oder lassen sie gar verschwinden. Filter, die die Kontraste verstärken sind besonders bei schlechtem Wetter anzuraten. Bei modernen Brillen können Gläser in wenigen Sekunden situationsgerecht gewechselt werden. Auch hier ist eine fachliche Beratung zu empfehlen.

### **Mehr Infos auf diesen Seiten der Servicezeit: Gesundheit:**

#### **Sporttipp: Gesundes Skifahren** (10. Januar 2000)

[http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalte/000110\\_6.html](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalte/000110_6.html)

#### **Sporttipp: Skitouren in Galtür** (27. Dezember 2004)

[http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20041227/b\\_2.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20041227/b_2.phtml)

**Tipp: Softboots – Weiche Welle bei Skischuhen** (24. Februar 2003)  
[http://www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20030224/b\\_4.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20030224/b_4.phtml)

**Programmhinweis:**

- **RUNDUM GESUND: Hals und Beinbruch – gesund durch den Wintersport!**  
<http://www.wdr.de/tv/rundumgesund/>  
(14. Februar 2005 um 21.00 Uhr im WDR Fernsehen)
- 

## **Gesundheit aktuell – Medizinnachrichten**

Von Anne Welsing

### **Farbenblindheit: Korrekturbrille bald serienreif?**

Menschen mit einer Rot/Grün-Sehschwäche können die Farben Rot und Grün schlecht auseinander halten. Das ist im Alltag lästig und bisweilen auch gefährlich. Weil diese „Farbenblindheit“ bei jedem Betroffenen anders ausfällt, gibt es bisher keine verlässliche Korrekturmöglichkeit. Der Göttinger Physiker Dr. Markus Gregor entwickelte nun ein neues Farbmodell und einen besonders präzisen Computersehtest. Das macht in Zukunft die individuelle Farbkorrekturbrille möglich. Erste Tests mit Spezialfiltern waren erfolgreich: Die Probanden konnten Farben damit gut unterscheiden.

### **Links zum Thema „Farbenblindheit“:**

- [www.ichbinfarbenblind.de](http://www.ichbinfarbenblind.de)
- [www.achromatopsie.de/krankheit/00-ueber\\_die\\_Krankheit.htm](http://www.achromatopsie.de/krankheit/00-ueber_die_Krankheit.htm)
- [www.gesundheitpro.de/partner/surfmed/krankheiten/augen/farbenblindheit](http://www.gesundheitpro.de/partner/surfmed/krankheiten/augen/farbenblindheit)
- [www.m-ww.de/krankheiten/augenkrankheiten/farbsehstoerungen.html](http://www.m-ww.de/krankheiten/augenkrankheiten/farbsehstoerungen.html)

### **Schleudertrauma: nach Auffahrunfall zum Arzt!**

**Auch wenn ein Auffahrunfall scheinbar glimpflich ausgegangen ist, sollten sich Betroffene** medizinisch untersuchen lassen. Bei dem Aufprall kommt es selten zu Rissen oder Brüchen, oft werden aber die Halsmuskeln stark überdehnt. Starke Nackenverspannungen und Kopfschmerzen sind die Folge. Dann ist das Ruhigstellen mit einer Halskrause nicht die richtige Therapie. Die Deutsche Gesellschaft für Physikalische Medizin empfiehlt stattdessen, zunächst den akuten Schmerz zu behandeln. Anschließend kann man dann unter Anleitung rasch damit beginnen, durch bestimmte Übungen die Nackenmuskulatur zu stabilisieren und zu stärken.

### **Links zum Thema „Schleudertrauma“:**

- [www.dgpmr.de/Geschichte/PMR2\\_04.doc](http://www.dgpmr.de/Geschichte/PMR2_04.doc)  
(Deutsche Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Pressemeldung: „Schleudertrauma: Halskrause ist überflüssig“, Word-Dokument)
- [www.dr-gumpert.de/html/schleudertrauma.html](http://www.dr-gumpert.de/html/schleudertrauma.html)
- [www.m-ww.de/krankheiten/schmerz/schleudertrauma.html](http://www.m-ww.de/krankheiten/schmerz/schleudertrauma.html)
- [www.netdokter.de/krankheiten/fakta/schleudertrauma.htm](http://www.netdokter.de/krankheiten/fakta/schleudertrauma.htm)

### **Kaffeekonsum: die Mär vom Flüssigkeitsverlust**

Kaffee in Maßen genossen kann durchaus zur täglich empfohlenen Trinkmenge von etwa 1,5 Litern dazugerechnet werden. Denn Kaffee fördert nicht automatisch den Flüssigkeitsverlust und entzieht dem Körper kein Wasser. Vier Tassen täglich sind okay. Allerdings hat das im Kaffee enthaltene Koffein einen harntreibenden Effekt. Wegen seiner anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf sollte man mit Kaffee nicht seinen Durst löschen. Dazu eignen sich viel besser Mineralwasser und andere kalorienarme Getränke wie etwa Fruchtsaftschorlen sowie Kräuter- oder Früchtetees. Es kann natürlich auch nicht schaden, zum Kaffee ein Glas Wasser zu bestellen.

### **Quelle und weitere Informationen:**

- [www.dge.de/Pages/navigation/presse/2005/akt0105.html](http://www.dge.de/Pages/navigation/presse/2005/akt0105.html)  
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Pressemeldung: „Ist Kaffee ein „Flüssigkeitsräuber“?“)

### **Weitere Beiträge des WDR zum Thema:**

- **Gesundheitsrisiko Wassermangel**  
www.wdr.de/tv/rundum\_gesund/sendungen\_2005/20050131/wassermangel.jhtml  
(**RUNDUM GESUND** vom 31. Januar 2005)
- **Trinken hält fit und gesund**  
www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20040802/b\_1.phtml  
(**Servicezeit: Gesundheit** vom 2. August 2004)
- **Kaffee im Test**  
www.wdr.de/tv/service/geld/inhalt/20050210/b\_1.phtml  
(**Servicezeit: Geld** vom 10. Februar 2005)

### „Körnerkissen-Schuhe“ gegen kalte Füße

Eine Erkältung beginnt oft mit kalten Füßen. Neben dem ansteigenden Fußbad bringen dann auch Körnerkissen in Schuhform wohlige Wärme. Die Weizenfüllung wird ganz einfach einige Minuten in Mikrowelle oder Backofen erhitzt. So halten die Kissenschuhe lange warm – ob auf dem Sofa oder im Bett.

#### Link:

- [www.lifeline.de/cda/page/center/0,2845,8-7335,FF.html](http://www.lifeline.de/cda/page/center/0,2845,8-7335,FF.html)  
(„Was hilft bei kalten Füßen?“)

## Sauna – Genuss für Körper und Seele

Von Elsa Wimmel

Bereits in den Schriften des Griechen Herodot (484 von 425 vor Christus) lassen sich Hinweise auf antike Sauniergepflogenheiten finden. So schreibt er beispielsweise über die Schwitzbäder der Skythen, eines Nomadenvolkes aus der eurasischen Steppe: „Hanfkörner werden in einer Art Zelt auf glühende Steine geworfen, und das erzeugt einen solchen Dampf, dass ihn kein griechisches Dampfbad übertreffen würde.“

Auch die Römer pflegten eine Saunakultur. In enormen Anlagen wie der Diokletianstherme in Rom fanden bis zu 3.000 Personen Platz. Nach dem Untergang des Römischen Reiches im 5. Jahrhundert nach Christi Geburt verfielen diese Thermen, aber in den islamischen Bädern setzte sich die Tradition des Schwitzens, Reinigens und Genießens fort.

### Das Hamam

Das Hamam, ein türkisch-arabisches Schwitzbad, wird auch in Europa immer beliebter. Der Baderaum ist mit Mosaiken und Wandmalereien verziert. In einer Sitznische oder auf dem Boden sitzt man im Dämmerlicht und schwitzt bei 50 Grad Celsius. Nach circa 20 Minuten wird man von einem Tefflak, dem Bademeister, auf den Nabelstein, einen achteckigen Marmorstein gerufen und dort mit einem Ziegenlederhandschuh und Seife kräftig abgerieben. Während früher das Hamam häufig Teil einer Moschee war, findet man die orientalischen Schwitzbäder heute auch in Wellnesszentren und Luxushotels.

### Feuchte oder trockene Hitze

Man unterscheidet grundsätzlich zwei Saunatypen: die tropisch-feuchte Sauna und die heiße, trockene Sauna. Der zentrale Unterschied besteht darin, dass im Dampfbad bei weitaus höherer Luftfeuchtigkeit wesentlich niedrigere Temperaturen herrschen als in der Trockensauna. In Erstgenannter liegen die Durchschnittstemperaturen bei 45 bis 50 Grad Celsius, aber der Wasserdampfgehalt erreicht nahezu 100 Prozent. Das Dampfbad ist besonders für Leute mit Rheuma, Asthma und Bronchitis geeignet, da sich in dem feuchtwarmen Dampf Muskelverspannungen lösen und die Atemwege gereinigt werden. Doch auch der Haut tut ein reinigender Saunagang gut. Allerdings ist die hohe Luftfeuchtigkeit für den Kreislauf eine größere Belastung als trockene Hitze, weil der Körper aufgrund der hohen Feuchtigkeit weniger schwitzen kann.

Deshalb lautet eine Regel, zuerst in die feuchte und dann in die trockene Sauna zu gehen. Die trockene finnische Sauna hat verschiedene Wirkungsweisen. Sie regt das Herz-Kreislauf-System an und hat eine entgiftende Wirkung auf Haut und Organismus. Außerdem unterstützen regelmäßige Saunagänge das Immunsystem.

## **Schutz vor Erkältungen**

Besonders im Winter ist ein Saunagang alle sechs bis sieben Tage ein guter Schutz gegen Erkältungen. Doch nur wenige wissen, warum das so ist: Die Temperatur der Haut steigt in der Sauna um etwa 10 Grad Celsius an und die des ganzen Körpers um rund 1 Grad Celsius. Die Folge: Die inneren Organe melden leichtes Fieber. Das lockt Abwehrstoffe ins Blut, die Viren und Bakterien vernichten.

Bei den Finnen ist das Saunieren nicht zuletzt deshalb so beliebt, weil es gegen raues Klima abhärtet. Es ist der extreme Temperaturwechsel zwischen dem Heißluftbad mit geringer Luftfeuchtigkeit und den eisigen Außentemperaturen, der das Saunieren so gesund macht. Die Hitze weitet die Gefäße und regt die Durchblutung an. Die anschließende Abkühlung und der Temperaturwechsel stimulieren Kreislauf und Stoffwechsel. Beim Saunabaden entwickeln Gefäße die Fähigkeit, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen, sich also zu verengen und zu weiten.

## **Saunieren als „Schönmacher“**

Viele schätzen am Saunieren besonders die kleinen Zusätze und Anwendungen, die die Haut zart und rosig machen. In einigen Saunaanlagen, wie zum Beispiel der Claudius-Therme in Köln, wird zum Kräuteraufguss mit ätherischen Ölen Salz aus dem Toten Meer gereicht, mit dem man sich am ganzen Körper einreiben kann. Das Salz hat einen reinigenden Effekt, ist schweißtreibend und hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen. Bei dem Ganzkörperpeeling werden die abgestorbenen Zellen entfernt, und die Zellen der unteren Hautschichten können sich neu bilden. Auch Honig ist ein schöner Zusatz, der die Haut verwöhnt. Zum einen helfen seine antibakteriellen Wirkstoffe bei leichten Hautunreinheiten, zum anderen lässt er die Haut glatt erscheinen und regt den Stoffwechsel an.

Ein Serailbad aus weißem Kreideschlamm, ähnlich wie das Rhassoulbad aus marokkanischer Tonerde, ist ein Schönheitsbad. Der Schlamm, mit dem man sich am ganzen Körper einreibt, dient der Hautpflege und der Entgiftung. Sobald die Kreidepackung hart geworden ist und es am ganzen Körper anfängt zu kribbeln, wird sie mit Kräuterdampf wieder cremig gemacht. Nach dem Abduschen wird die Haut mit einem duftenden Öl gepflegt.

Es gibt die unterschiedlichsten Aufgüsse und Varianten, sich in der Sauna zu pflegen. Jeder wird bestimmte Vorlieben entwickeln, ob im Dampfbad oder in der finnischen Sauna, in der Erdwellsauna, der Lichtsauna, der Birkenzweige- oder der Heublumensauna, mit einem Zimtaufguss zu Weihnachten oder doch lieber der herkömmlichen Kamille und der Latschenkiefer, im römischen Laconium, der japanischen Dai-Dai-Yu-Zitrussauna, wie es sie im Kölner Neptunbad gibt, oder dem orientalischen Hamam – probieren Sie aus, was Ihnen am besten gefällt!

## **Vorgehensweise:**

- Am Anfang, als ungeübter Saunagänger, sollten Sie sich eine milde Sauna (nicht mehr als 70 Grad Celsius) aussuchen und nicht länger als zehn bis zwölf Minuten in der Sauna verweilen.
- Es ist sinnvoll, sich hinzulegen, damit sich der Körper immer in ein- und derselben Temperaturzone befindet.
- Vor der kalten Dusche oder dem Eisabrieb ist es sinnvoll, ein wenig an der frischen Luft zu bleiben und herumzulaufen.
- Abkühlen sollte man sich immer herzfern, das heißt, erst die Füße und Hände, dann den Körper und zum Schluss das Gesicht.
- Anschließend empfiehlt es sich, mindestens so lange auszuruhen, wie man vorher in der Sauna war, das heißt mindestens 15 Minuten.

## **Beachten Sie auch folgenden Beitrag:**

- **Holzsauna in Schweden**  
[www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20050124/b\\_5.phtml](http://www.wdr.de/tv/service/gesundheit/inhalt/20050124/b_5.phtml)  
(Servicezeit: **Gesundheit** vom 24. Januar 2005)