



## **Entzündungshemmende Ernährung**

**Gerötet, schmerzhaft und geschwollen – das sind die typischen Anzeichen einer Entzündung. Doch nicht immer ist sie sichtbar, oft verlaufen die Entzündungsprozesse unbemerkt im Körper. So zum Beispiel bei der Demenz. Eine richtige Ernährung kann helfen, Entzündungen einzudämmen.**

Ständig Dinge verlegen, nach Wörtern suchen, die Orientierung verlieren – so beginnt eine Demenz. Das nahmen Wissenschaftler zumindest lange an. Doch Forschungen haben ergeben: Die Alzheimer-Erkrankung beginnt bereits viele Jahre vor den ersten Symptomen. Lange zuvor heften sich unbemerkt bestimmte Eiweiße an die Nervenzellen im Gehirn und bilden dort Ablagerungen, sogenannte Plaques. Diese führen zu einer dauerhaften Entzündung im Gehirn.

## **Omega-3-Fettsäuren**

Viele Lebensmittel wirken entzündungshemmend und können so das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung verringern. Eine wichtige Rolle spielen dabei Omega-3-Fettsäuren, sie schützen die Nervenzellen im Gehirn. Da der Körper die Fettsäuren selbst nicht bilden kann, muss er sie über die Nahrung aufnehmen. Der wichtigste Omega-3-Lieferant ist Fisch, aber auch Wildfleisch ist zu empfehlen. Ebenfalls sind Olivenöl, Rapsöl, Walnüsse und Leinsamen reich an Omega-3-Fettsäuren. Sonnenblumenöl und Distelöl hingegen wirken entzündungsfördernd.

### **Rezept für eine Salat-Vinaigrette von Ernährungsberaterin Nicole Lins**

Gesundes Öl lässt sich sehr gut über eine Salatsauce in die Ernährung einbauen.

Zutaten:

8 EL Leinöl

4 EL Dattellessig

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL flüssiger Honig

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hierzu verrührt man Senf mit Essig (z.B. Balsamico) und Honig. Dann nach und nach das Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Ernährung bei Rheuma**

Eine geeignete Ernährung kann nicht nur einer Demenz vorbeugen, sondern auch rheumatische Beschwerden lindern. Gemüse wie Brokkoli und Spinat, Nüsse sowie Obst enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken. Ein positiver Nebeneffekt: Bei so einer kalorienarmen Ernährung purzeln auch die Pfunde, das bedeutet weniger Belastung für die Gelenke.

## **Arachidonsäure meiden**

Vermeiden sollten Rheumatiker vor allem Lebensmittel, die viel Arachidonsäure enthalten. Die ungesättigte Omega-6-Fettsäure begünstigt Entzündungen in den Gelenken. Sie ist vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Wurst und Eiern enthalten. Die gesunde Alternative sind Omega-3-Fettsäuren, diese können die Arachidonsäure ersetzen und somit den Entzündungsprozess hemmen. Etwa zwei Fischmahlzeiten pro Woche decken den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren.

## **Gewürze ja, Zucker nein**

Auch Gewürze wirken durch ihre ätherischen Öle und Scharfstoffe entzündungshemmend. Kurkuma, Ingwer und Chili haben sich bei Gelenkentzündungen bewährt. Dagegen sollte der Verzehr kohlenhydratreicher Kost sowie von Softgetränken reduziert werden. Der Grund: Durch die Insulinausschüttung fördert Zucker entzündliche Prozesse im Körper. Wohltuend sind stattdessen eine Tasse Brennnessel- oder Löwenzahntee.

## **Ketogene Ernährung stärkt das Gehirn**

Viele gute Fette, wie sie beispielsweise im Fisch vorkommen und in Nüssen, dazu ganz viel Gemüse und nur wenig Kohlenhydrate. Die so genannte ketogene Ernährung soll unser Gehirn gesund erhalten! „Das hauptsächliche Wirkprinzip der ketogenen Ernährung ist das Ausgleichen der Insulinschwankungen. Wir haben durch eine kohlenhydratbetonte Ernährung immer ausschlagende Insulinschwankungen. Die gehen hoch und runter bei jeder Nahrungszufuhr. Was zur Folge hat, dass Entzündungsreaktionen gefördert werden“, sagt Arzt und Neurowissenschaftler Dr. Markus Bock von der Charité Berlin.

Die Hirnforscher sehen diese entzündlichen Prozesse als Auslöser für Krankheiten wie Alzheimer-Demenz. Setzt man hingegen auf gesunde Fette, entstehen diese entzündlichen Prozesse nicht, so die Wissenschaft. Ernährungsberaterin Peggy Dathe aus Meißen empfiehlt deshalb sogar vorbeugend die ketogene Diät. Etwa dann, wenn in der Familie Demenzfälle aufgetreten sind, wie bei Linda Loose. „Demenz liegt bei uns in der Familie. Meine Ur-Oma hatte Demenz und um dem vorzubeugen, bin ich auf die ketogene Ernährung aufmerksam geworden“, erzählt die Sächsin. In die Praxis umgesetzt heißt das zum Beispiel: statt Brot zum Frühstück, soll die 31-Jährige lieber Avocado, Eier und Käse essen. Und für Zwischendurch besser Nüsse, als Kuchen. „Die Walnüsse sind die Nüsse mit dem höchsten Omega 3-Fettsäuregehalt“, so Peggy Dathe.

Bekommt der Körper viele gute Fette, statt Kohlenhydrate, bildet er im Gehirn und in der Leber Ketonkörper. Das ist ein optimaler Ersatztreibstoff für die Hirnzellen. Linda Loose, die gerade für eine Weiterbildung büffelt, hat das Gefühl, dass sie sich deutlich leichter den Stoff merken kann, seit sie sich ketogen ernährt: „Ich kann mich besser und länger konzentrieren und ich werde nicht so schnell müde. Das hätte ich vorher nicht gedacht.“

Um die entzündungshemmenden Effekte zu erzielen, reicht es schon, wenn sie phasenweise Kohlenhydrate ersetzt. Sogar Schlemmen ist erlaubt: mit Energiekugeln.

---

### **Energiekugeln**

Sie sind kohlenhydratarm und bringen die Gehirnzellen auf Trab.

Zutaten:

180 g Mascarpone

60 g Mandelmus

120 g Kokosraspel

1 EL Stevia

1 gehackte Mandel

Zubereitung:

Mascarpone, Mandelmus, Kokosraspel und Zuckerersatz vermischen und Kugeln

formen. Das Ganze noch mal durch Kokosraspel wälzen, fertig!

---

## **Atemnot – nicht unbedingt ein Zeichen des Alters**

**Sie sind zwischen 50 und 60 und geraten beim Treppensteigen oder bei Fahrradtouren bergauf immer wieder außer Puste. Das ist das Alter, denken viele und versuchen sich zu schonen. Doch nicht das Alter ist die Ursache, sondern eine Krankheit, die kaum einer kennt. Glaubt man den Prognosen, wird diese aber im Jahr 2020 die dritthäufigste Todesursache weltweit sein.**

Diese Krankheit heißt COPD, was übersetzt chronisch obstruktive Lungenkrankheit bedeutet, also eine Schädigung der Lunge, bei der sich die Bronchien immer weiter verengen.

Schon jetzt gibt es circa 4 Millionen Erkrankte allein in Deutschland, doch die Dunkelziffer ist weit höher. Laut Robert Koch Institut wissen 56 bis 85 Prozent aller Patienten nichts von ihrer Krankheit oder die Atemnot wurde nicht als COPD erkannt. 12 % aller über 40-Jährigen sind betroffen. Mit steigendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, an COPD zu erkranken.

### **Was in der Lunge passiert**

Bei einer COPD sind die Bronchien chronisch entzündet. Die Bronchialwände verdicken, der Raum, durch den die Luft ein- oder ausströmen kann, verringert sich. Zusätzlich bildet sich zäher Schleim, der die Atmung weiter erschwert.

Viele an COPD Erkrankte leiden dazu noch an einem sogenannten Lungenemphysem. Dabei werden die Wände der Lungenbläschen durch eine entzündliche Reaktion nach und nach zerstört. Außerdem verliert das Lungengewebe an Elastizität. Das Ausatmen fällt daher schwer. Die Lunge bläht sich immer weiter auf.

### **Was sind die ersten Symptome?**

Wer länger als 8 Wochen über unspezifische Atemnot, Husten und oder Auswurf klagt, sollte sich beim Hausarzt vorstellen.

### **Wie wird COPD diagnostiziert?**

Eine sogenannte Spirometrie, ein Lungenfunktionstest, gibt Auskunft darüber, ob eine COPD vorliegt oder nicht. Dabei pustet der Patient nach Anweisung des Arztes in ein Gerät, welches einen bestimmten Luftwiderstand erzeugt. Je nach Kraft der Lunge zeichnet die Spirometrie eine Kurve, welche verrät, wie weit die Lunge schon geschädigt ist. Je nach Ergebnis wird die Krankheit in verschiedene Schweregrade eingeteilt.

### **Was sind die Ursachen für COPD?**

In den westlichen Industriestaaten ist die Hauptursache für die Schädigung der Lungen jahrzehntelanges Rauchen. Jeder zweite Raucher erkrankt im Laufe seines Lebens an COPD.

### **Ist COPD heilbar?**

Nein, COPD ist nicht heilbar, man kann lediglich das Fortschreiten der Erkrankung hinauszögern.

### **Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?**

Der wichtigste Punkt ist ein sofortiger Rauchstopp. Verschiedene Medikamente weiten die Atemwege wieder. Andererseits helfen auch spezielle Atemübungen, regelmäßige sportliche Betätigung und Spaziergänge an der frischen Luft gegen die Verengung der Bronchien.

COPD-Erkrankte sollte ab dem 60. Lebensjahr regelmäßig Gripeschutz- und Pneumokokkenimpfungen in Anspruch nehmen, um eine weitere Extremlastung der Atemwege zu vermeiden.

### **3 Atemübungen für zu Hause**

Verschiedene Atemübungen sollen helfen, den Atemstrom wieder richtig wahrzunehmen. Durch die Nasenatmung wird die Luft angewärmt und angefeuchtet. Da schont die Bronchien.

#### **Übung 1 Nasenatmung**

Sie atmen ganz tief durch die Nase ein – bis in den Bauch und dann durch die Nase wieder aus. 3 Sekunden einatmen – 3 Sekunden ausatmen (drei bis vier Wiederholungen)

#### **Übung 2 Wechselatmung**

Jetzt nehmen wir einen Finger und drücken damit das rechte Nasenloch zu. Wir atmen ein und wieder aus. Nach circa 10 Mal wechseln wir das Nasenloch. Sie können die andere Hand auch auf den Brustkorb legen, um die Atmung gut zu spüren.

#### **Übung 3 Lippenbremse**

Mit dieser Übung werden die Atemwege geweitet. Ziel ist, dass keine Atemluft in der Lunge zurück bleibt, so kann die Lunge weniger überblähen. Wir atmen wieder durch die Nase ein und diesmal atmen wir durch den Mund aus. Die Lippen bleiben aber ganz sanft geschlossen. Durch das gebremste Ausatmen weiten sich die Bronchien und können sich das nächste Mal wieder stärker mit Luft füllen.

### **Die Abwärtsspirale der Krankheit**

Obwohl COPD nicht heilbar ist, sterben viele COPD Erkrankte nicht an den Folgen ihrer Atemnot, sondern an den Begleitumständen ihres Lebens mit der Krankheit. Wenn es bei jeder kleinen Anstrengung zu Atemnot kommt, führt das unweigerlich zu einem Leistungsabfall. Man schafft nicht mehr so viel wie früher, kann weniger gut laufen,

kaum noch Treppen steigen, nicht mehr schwer heben. Automatisch versuchen die Betroffenen sich zu schonen. Sie heben nur noch leichte Sachen, vermeiden jede Treppenstufe und laufen immer weniger, am Ende bleiben sie nur noch in ihrer vertrauten Umgebung und verlassen kaum noch ihre Wohnung. Das führt automatisch zu einem enormen Verlust von Lebensqualität, bis hin zur sozialen Isolation. Diese wiederum kann Auslöser für Depressionen sein.

Diese Abwärtsspirale gilt es zu durchbrechen, indem Erkrankte entsprechend gefordert werden und zum Beispiel regelmäßig Lungensportgruppen besuchen.

### **Der Chor der Atemlosen - Singen gegen COPD**

Ein recht neuer Trend der Therapie erobert derzeit Deutschland. In Süddeutschland wurde der erste Chor der Atemlosen gegründet, ein Chor, in dem nur COPD Erkrankte und Sänger, die eine chronisch entzündete Lungen haben, sowie Lungenkrebspatienten mitsingen.

Barbara Müller hat den Chor gegründet. Ihr behandelnder Arzt war so sehr von der Idee der 58 Jährigen COPD-Patientin angetan, dass er jetzt auch selbst mitsingt. Singen macht nicht nur Spaß und schüttet Endorphine, also Glückshormone, aus, Singen bedeutet auch spielerisches Atemtraining. Das löst Verspannungen, macht die Atemwege frei und kurbelt den Sauerstofftransport im Blut an.

### **Die Prostata – ein verstecktes Problemfeld**

Das Prostatakarzinom ist die häufigste bösartige Krebsform bei Männern. Unter den Krebstodesursachen steht sie an dritter Stelle in den westlichen Industrieländern. Denn die Wahrscheinlichkeit einer bösartigen Prostataveränderung, ist abhängig vom Wohnort der Männer. Während Prostatakrebs in asiatischen Ländern fast unbekannt ist, haben afrikanische Männer ein doppelt bis dreifach so hohes Risiko daran zu erkranken, wie Männer der westlichen Industrienationen.

Noch immer rätseln Ärzte und Wissenschaftler, was die Ursache dafür sein könnte.

### **Früherkennung ab 45 einmal pro Jahr**

Da Prostatakrebs besonders gut behandelt werden kann, wenn er im Frühstadium entdeckt wird, sind Früherkennungsuntersuchungen sehr wichtig. Daher wird Männern ab dem 45. Lebensjahr eine jährliche Früherkennungsuntersuchung empfohlen. Dabei wird die Prostata über den Enddarm abgetastet, um mögliche Veränderungen zu erspüren. Aus einer Blutprobe wird zusätzlich ein bestimmter Marker analysiert, ein Eiweiß, welches ausschließlich in der Prostata gebildet wird.

### **Der Fall Hubert Andrä**

Hubert Andrä wollte Gewissheit, denn seit Jahren war sein Marker für Prostatakrebs, ein Eiweiß, welches nur in der Prostata gebildet wird, erhöht. Seitdem ließ er seinen PSA-Wert regelmäßig kontrollieren. Doch seit kurzem ist er besorgniserregend hoch, so hoch, dass der behandelnde Urologe eine Biopsie, also eine Gewebeentnahme aus der Prostata vorschlug.

Schon einmal, vor drei Jahren hat Hubert Andrä eine Biopsie machen lassen, damals gab es Entwarnung. Keine Auffälligkeiten. Doch der stark gestiegene PSA-Wert könnte nun ein Hinweis auf Prostatakrebs sein. Daher unterzog sich der 68-jährige an der Uniklinik Halle einer neuartigen Fusionsbiopsie.

Bei ihm konnte die Fusionsbiopsie nachweisen, dass tatsächlich ein Prostatakarzinom vorliegt. Seine behandelnden Ärzte raten ihm zu einer Operation.

### **Fusionsbiopsie – ein neues Verfahren für schwierige Fälle**

Ist der PSA Wert stark erhöht und schlägt der behandelnde Arzt eine Biopsie vor, ist es bislang so, dass ein negatives Ergebnis der Biopsie nicht unbedingt bedeutet, dass keine entarteten Krebszellen vorliegen. Es kann auch sein, dass die Biopsienadel das fragliche Areal nicht erfasst hat, weil man es auf dem Ultraschallbild nicht sehen konnte.

Mit einem neuen Verfahren, der sogenannten Fusionsbiopsie ist eine Gewebeentnahme nun viel verlässlicher, denn hierbei werden zwei verschiedene Verfahren „fusioniert“, um eindeutige Areale besser einschätzen zu können.

Dabei wird vom betroffenen Bereich zunächst ein paar Tage vor der Operation ein MRT gemacht. Diese MRT-Bilder werden mit den Ultraschallbildern abgeglichen – beide Bilder werden übereinander gelegt, wie bei zwei Diapositiven. Das ermöglicht die zielgenaue Positionierung der Biopsienadel.

Da sich das Verfahren noch in der Studienlage befindet, wird es noch nicht standardmäßig eingesetzt, sondern nur bei Patienten angewandt, bei denen die herkömmliche Biopsie ein- oder mehrmalig kein Ergebnis zeigte, obwohl der Verdacht auf ein Prostatakarzinom besteht, weil zum Beispiel der PSA-Wert stark angestiegen ist.

Haben Sie noch Fragen zum Thema Prostatakarzinom, können Sie sich an die kostenlose Beratungshotline des Krebsinformationsdienstes wenden. Die Nummer lautet: 0800 – 420 30 40

### **„Hauptsache Gesund“-Journal**

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

### **Gäste im Studio:**

Dr. André Haas, Kurarzt, Neustadt/Südharz

Nicole Lins, Diätassistentin, Magdeburg

Prof. Paolo Fornara, Urologe, Halle

### **Anschrift:**

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund); E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

### **Themen der nächsten Sendung am 01.02.2018:**

kalte Hände, Füße, Diabetes