

## Themen:

**Neue Knieprothese – Kreuzbänder bleiben erhalten**  
**Naturheilmittel gegen Krebs – was können sie leisten?**  
**Grippewelle – den Norden hat's erwischt**  
**Notfallausbildung – Üben am Patientensimulator**

Grillen, braten, backen – gut gebräunt oder verbrannt?

**Lakritz – schwarze Leckerei in Maßen gesund**

## **Neue Knieprothese – Kreuzbänder bleiben erhalten**

Schmerzen beim Gehen, beim Sport und Steifheit nach längerem Sitzen: Wem das Kniegelenk so starke Beschwerden bereitet, dem hilft meist nur eine Operation. Bereits junge Menschen können von schmerzhaftem Gelenkverschleiß (Arthrose) betroffen sein. Bei manchen Patienten muss im Laufe der Jahre immer wieder zerstörte Knorpelmasse aus dem Knie herausoperiert werden, um die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Verschlechtert sich die Beweglichkeit nach einiger Zeit immer wieder, hilft dem schmerzgeplagten Patienten schließlich nur noch ein Gelenkersatz. Doch die Situation im Knie kann unterschiedlich sein: Bei manchen Patienten ist das gesamte Gelenk zerstört, bei anderen nur ein kleiner Teil. Um in solchen Fällen gesunde Gelenkanteile zu schützen und zu erhalten, wurde die sogenannte Zweidrittel-Prothese für das Knie entwickelt. Der Vorteil: Die Kreuzbänder, die bei der konventionellen Methode entfernt werden müssen - obwohl sie oft noch intakt sind - werden dabei erhalten. So entsteht kein Fremdkörpergefühl und der natürliche Spielraum des Kniegelenks wird nicht beeinträchtigt. Die Operation erfolgt in Vollnarkose. Der Eingriff dauert etwa 90 Minuten, der Blutverlust ist gering. Das Ziel der Chirurgen: So viel Knochensubstanz wie möglich zu erhalten und nur die verschlissenen Teile des natürlichen Gelenks zu ersetzen. Damit die Teilprothese genau passt, müssen wie bei der konventionellen Methode zunächst Unter- und Oberschenkel in die richtige Form gebracht werden. Aber: Hier muss weniger weggeschnitten werden als bei einem Komplett-Ersatz. Die Zweidrittel-Prothese wird zuerst im Unterschenkel eingesetzt, dann das Gegenstück im Oberschenkel. Zum Schluss wird der neue Meniskus in den Zwischenraum geschoben. Das Verfahren eignet sich eher für jüngere Patienten mit guter Koordination, stabilen Bändern, nicht verkürzten Muskeln und einer Bein-Achsfehlstellung unter zehn Grad. Circa 20 Prozent aller Betroffenen, so schätzen Experten, könnten von der neuartigen Prothese profitieren. Weltweit wurde die Zweidrittelprothese bislang rund 2.500 Mal eingesetzt. Obwohl es noch keine Langzeiterfahrungen gibt, halten die Mediziner das Risiko für vertretbar. Bei jüngeren Patienten ist ohnehin mit einer erneuten Operation zu rechnen, denn künstliche Gelenke halten nicht ewig. Bei der Zweidrittelprothese rechnen die Experten mit einer Haltbarkeit von etwa 15 Jahren. Wie bei allen Prothesen müssen Patienten mit einer Zweidrittel-Prothese auf Kontaktsportarten verzichten - ansonsten ist das Knie voll belastbar, zum Beispiel auch beim Fahrradfahren. Patienten, denen eine Knieoperation bevorsteht, sollten sich gut darauf vorbereiten. So können sie zum Beispiel vorher den Kniestreckmuskel trainieren und sich über den Eingriff und das Leben mit der Prothese informieren - dann sind die Erfolgsaussichten am besten.

## **Interviewpartner im Studio:**

Dr. Ingo Arnold

Chefarzt der Klinik für operative Rheumatologie und Orthopädie

Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen GmbH

St.-Pauli-Deich 24, 28199 Bremen

Tel. (0421) 559 95 01, Fax (0421) 559 95 08

Internet: [www.rotekreuzkrankenhaus.de/kliniken/ortho/](http://www.rotekreuzkrankenhaus.de/kliniken/ortho/)

## Weitere Informationen:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.  
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn  
Tel. (0228) 76 60 60- 06, Fax (0228) 766 06 20  
Merkblatt „Gelenkendoprothesen“ auch zum Herunterladen im Internet:  
[www.rheuma-liga.de/uploads/4/merkblatt\\_6.11.pdf](http://www.rheuma-liga.de/uploads/4/merkblatt_6.11.pdf)

## Ratgeber:

Christian Lüring: Künstliche Kniegelenke.  
Wege aus dem Schmerz.  
132 S.; Steinkopff (2008); € 24,50

Joachim Merk, Thomas Horstmann: Knie aktiv.  
100 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz, Verletzungen, Operationen.  
176 S.; Hirzel (2008); € 24,80

Franz-Josef Müller: Gut leben mit dem neuen Kniegelenk.  
88 S.; Karl F. Haug (2002); € 12,95

## Naturheilmittel in der Krebstherapie - was können sie leisten?

Diagnose Krebs: Nach dem ersten Schock und belastenden Therapien haben viele Betroffene den Wunsch, neben der Schulmedizin selbst etwas für sich tun. Sie fragen nach Naturheilmitteln, Mistel, Vitamin-Cocktails und Enzymen. Inzwischen gibt es mehr als 500 „biologische“ Krebsmittel in Deutschland. Ein riesiger Markt, allerdings gibt es kaum wissenschaftliche Beweise für ihre Wirksamkeit. Viele Ärzte halten zwar einen unbestimmten Nutzen der natürlichen Methoden für möglich, wissen selbst aber wenig darüber. Ganz wichtig: Die schulmedizinische Behandlung darf nie wegen der naturheilkundlichen Therapie abgebrochen werden. Außerdem sollte der betreuende Arzt immer wissen, was der Patient zusätzlich anwendet, denn Zusatztherapien können die Haupttherapie beeinträchtigen oder sogar schädlich wirken. Eine zusätzliche Behandlung muss immer auf den Patienten individuell und das Stadium seiner Krebserkrankung zugeschnitten sein. Nicht alles hilft bei jedem Krebs und in jedem Stadium. So kann beispielsweise Vitamin A Lungenkrebs oder Prostatakrebs sogar verschlimmern. Schädlich ist eine Zusatztherapie aber auch, wenn sie nichts nützt, den Patienten aber finanziell belastet und so in Schwierigkeiten bringt.

Wichtig ist eine umfassende Aufklärung, damit der Patient die Möglichkeiten der Therapie realistisch einschätzen kann. So können naturheilkundliche Mittel den Krebs nicht heilen, wohl aber zur Verbesserung von Beschwerden beitragen. Enzyme wie Papain, Chemotrypsin und Trypsin werden zur Linderung der Nebenwirkungen von Strahlen- und Chemotherapie eingesetzt. Selen beispielsweise kann Herz und Nieren schützen, die durch bestimmten Chemotherapeutika besonders belastet sind. Auch Lymphödeme können mit Selen positiv beeinflusst werden.

Gegen Übelkeit bei der Chemotherapie scheinen Ingwer und chinesische Shiitake-Pilze zu helfen, sie können andere Medikamente gegen Erbrechen ergänzen.

Einige Mittel, sogenannte Radikalfänger, wie zum Beispiel Vitamin C sollen dem Körper helfen, die Chemotherapie besser zu vertragen. Glutathion wird gegen Erbrechen, Haarverlust und Gefühlsstörungen eingesetzt. Aber Vorsicht, diese zellschützenden Mittel können gleichzeitig auch die Krebszellen schützen und den Erfolg einer Chemotherapie gefährden. Daher sollten sie nicht während der aktiven Therapiephase, sondern allenfalls im Intervall oder in der Aufbauphase nach der Chemotherapie eingenommen werden.

Weihrauch wird bei Hirntumoren als zusätzliches Mittel gegen Gewebeschwellungen eingesetzt und die Therapie mit Mistelextrakten kann die Lebensqualität subjektiv steigern.

Der Effekt der Mistel zur „Stärkung des Immunsystems“ sind wissenschaftlich umstritten. Bei bestimmten Krebsarten kann die Einnahme sogar gefährlich sein. Gut für die Gesundheit ist auf alle Fälle eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie wenig Fleisch - alles möglichst in Bio- Qualität. Besonders wichtig: Bewegung. Neue Daten zur Bewegungstherapie zeigen, dass 20 Minuten Sport pro Tag viele Krebsarten deutlich bremsen kann und wie ein zusätzliches Medikament die Rückfallrate senken kann. Allgemein kann sich die Tatsache, aktiv zu werden, etwas für sich zu tun, positiv auf den Patienten auswirken. Auch die Zuwendung eines Therapeuten kann dem Patienten bereits gut tun. Dabei müssen Therapeuten ihren Patienten unbedingt aufrichtig begegnen, also auch die Grenzen ihrer Heilmethoden aufzeigen.

### **Interviewpartner im Studio:**

Prof. Dr. Ulrich Kleeberg  
Mitglied im Vorstand der Deutschen Krebsgesellschaft  
Hämatologisch-onkologische Praxis Altona  
Mörkenstraße 47, 22767 Hamburg  
Tel. (040) 38 02 12 60, Fax (040) 38 02 12 69  
Internet: [www.hopa-hamburg.de](http://www.hopa-hamburg.de)

### **Weitere Informationen:**

Krebsinformationsdienst  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg  
Tel. (0800) 420 30 40 (täglich 8.00 - 20.00 Uhr)  
Internet: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Deutsche Krebsgesellschaft e. V. (Geschäftsstelle)  
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin  
Tel. (030) 32 29 32 90, Fax (030) 322 93 29 66  
Internet: [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie  
an der 5. Medizinischen Klinik  
Institut für Medizinische Onkologie, Hämatologie und Knochenmarktransplantation  
Klinikum Nürnberg Nord  
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90491 Nürnberg  
Internet: [www.agbkt.de/](http://www.agbkt.de/)

### **Ratgeber:**

Petra Thienel, Karsten Münstedt:  
Patientenratgeber Krebs. Alternative Therapien medizinisch bewertet.  
366 S.; Doerner Knauer (2008); € 22,95

Josef Beuth: Krebs ganzheitlich behandeln.  
272 S.; TRIAS (2007); € 19,95

Richard Beliveau, Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren.  
Nahrungsmittel gegen Krebs.  
216 S., Kösel (2008); € 21,95

David Servan-Schreiber: Das Antikrebs-Buch.  
Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln.  
351 S.; Kunstmann (2008); € 24,90

### **Grippewelle – den Norden hat's erwischt**

Überfüllte Krankenhäuser und Arztpraxen, leergefegte Büros: Norddeutschland ist „vergrippt“. Aus heiterem Himmel heftige Kopf- und Gliederschmerzen, hohes Fieber und ein starkes Krankheitsgefühl – damit kündigt sich eine Grippe an. Zurzeit häufen sich Atemwegserkrankungen wie Lungenentzündung, die ungewöhnlich heftig ausfallen. Sie können vor allem für ältere und geschwächte Menschen sowie kleine Kinder Lebensgefahr bedeuten. Jetzt rollt auch noch die echte Grippe (Influenza) heran. Ein Schnelltest gibt innerhalb von zwei Stunden Gewissheit, ob es sich um einen grippalen Infekt oder eine echte Grippe handelt. Den frühen Beginn der Grippewelle führen Mediziner auf eine allgemeine Impfmüdigkeit zurück, die Imp fzahlen sind stark zurückgegangen. Experten des Roland-Koch-Institutes warnen jedoch vor dem Erreger der diesjährigen Grippe, der europaweit bisher zu besonders schweren Verläufen der Krankheit geführt hat. So steckten sich in Portugal innerhalb weniger Tage Hunderttausende an. Mediziner raten Menschen über 60 Jahre, chronisch Kranken, Kindern und Säuglingen, sich sogar jetzt noch impfen zu lassen. Ihnen zahlt die Krankenkasse die Impfung. Andere, die im Berufsalltag viel Kontakt mit Menschen haben, sollten bei ihrer Krankenkasse nachfragen. Der diesjährige Impfstoff reagiert sehr gut auf die jetzt zirkulierenden Grippeviren. Hat die Influenza zugeschlagen, ist es für eine Impfung zu spät. Dann helfen nur noch fiebersenkende Mittel und absolute Bettruhe. Ansteckungsgefahren lauern vor allem dort, wo viele Menschen auf engem Raum zusammentreffen. Am besten aufs Händeschütteln und Küsschen geben verzichten. Wem ein Mundschutz zu weit geht, der sollte sich mit Handschuhen, Schal und Mütze schützen.

### **Interviewpartner im Beitrag:**

Prof. Dr. Jörg Braun, Internist  
I. Medizinische Abteilung  
Asklepios Klinik Wandsbek  
Alphonsstraße 14, 22043 Hamburg  
Tel. (040) 18 18 83 12 51, Fax (040) 18 18 83 16 36  
Internet: [www.asklepios.com/wandsbek](http://www.asklepios.com/wandsbek)

Dr. Brunhilde Schweiger  
Nationales Referenzzentrum für Influenza  
Robert Koch-Institut  
Nordufer 20, 13353 Berlin  
Internet: [influenza.rki.de/](http://influenza.rki.de/)

Dr. Ursula Diestel  
Gemeinschaftspraxis Erikastraße  
Erikastaße 94, 20251 Hamburg  
Tel. (040) 480 67 10, Fax (040) 480 19 87  
Internet: [www.gemeinschaftspraxis-erikastrasse.de](http://www.gemeinschaftspraxis-erikastrasse.de)

### **Weitere Informationen:**

Robert Koch-Institut  
Nordufer 20, 13353 Berlin  
Internet: [www.rki.de/](http://www.rki.de/)

### **Ratgeber:**

Georg E. Vogel: Praxishandbuch Influenza.  
120 S.; Thieme (2007); € 4,95

### **Notfallausbildung - Üben am Patientensimulator**

Der Patient atmet, hat Puls, zeigt unterschiedliche Krankheitssymptome – doch wirklich krank ist er nicht, denn es handelt sich um eine Puppe. 35 dieser künstlichen Menschen, von Erwachsenen bis zu Neugeborenenpuppen, liegen auf der Übungs-Intensivstation an der Universitätsklinik Rostock. Dort werden Studenten und Pflegepersonal ausgebildet oder Ärzte und Rettungsdienstmitarbeiter in der Notfallbehandlung geschult. Die Rostocker Simulationsanlage für Notfallausbildung (RoSaNa) ist vollgestopft mit modernster Technik: Durch Computer und Drucksimulator gesteuert, reagieren die Patientenpuppen fast menschlich. Sie sagen wo es weh tut, schreien bei starken Schmerzen oder erleiden einen Herzstillstand und müssen unter Zeitdruck wiederbelebt werden. Die High-Tech-Patienten sind genau der menschlichen Anatomie nachgebaut und verfügen über ein eigenes physiologisches System. So können Herz- und Lungengeräusche abgehört, der Blutdruck gemessen und selbst künstlich blutende Wunden behandelt werden. Die Puppen können sitzen, schwitzen, erbrechen und durch einen in den Körper eingebauten Kompressor sogar selbstständig atmen. Haupteinsatzgebiet soll künftig das Training lebensbedrohlicher Krankheitsbilder sein, deren Behandlung so geübt wird, dass im Notfall jeder Handgriff sitzt.

### **Interviewpartner im Beitrag:**

Dr. Gernot Rücker

Leiter der Rostocker Simulationsanlage für Notfallausbildung (RoSaNa)

Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie

Universitätsklinikum Rostock

Schillingallee 35, 18057 Rostock

Tel. (0381) 494 64 87, Fax (0381) 494 64 74

Internet: [www.kpai-uni-rostock.de/Klinik/notfallmedizin/rosana/allgemein/](http://www.kpai-uni-rostock.de/Klinik/notfallmedizin/rosana/allgemein/)

### **Grillen, braten, backen – gut gebräunt oder verbrannt?**

Angebranntes Fleisch, zu lange frittierte Pommes Frites oder verbranntes Toastbrot – all das ist ungesund. Beim starken Bräunen vieler Lebensmittel entsteht das potenziell krebserregende Gift Acrylamid. Inzwischen haben Wissenschaftler einen weiteren Stoff entdeckt, der auf die gleiche Weise entsteht und noch gefährlicher sein soll: Glycidamid. Die beiden Lebensmittelgifte Acrylamid und Glycidamid entstehen vor allem, wenn stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln bei hohen Temperaturen gebraten, gebacken, gegrillt oder frittiert werden. Dabei reagieren Kohlenhydrate und Proteine miteinander – Acrylamid und Glycidamid entstehen. Aber ausgerechnet Krosses und gut Gebräuntes schmeckt besonders lecker, denn beim Braten bilden sich auch die Aromen. Bedenklich wird es bei Temperaturen über 180 Grad Celsius. Für eine schonende Zubereitung sollten Speisen bei nicht mehr als 180 Grad gebacken und lieber geschmort als gebraten werden. Wer in der Pfanne Margarine benutzt, vermeidet eine Überhitzung. Für Bratkartoffeln sollten gekochte oder vorher gewässerte Kartoffeln verwendet werden, weil so enthaltener Zucker ausgeschwemmt wird. Verbrannter Toast sollte am besten entsorgt werden, denn verkohlte Stellen abzukratzen hilft nicht. Die unsichtbare Gefahr lauert auch in Fertigprodukten: Genau wie Kartoffelchips oder Brot mit dunkler, knuspriger Kruste ist Pizza mit verbranntem Rand zu vermeiden. Wird sie auch noch mit Salami oder Schinken darauf gebacken, droht doppelte Gefahr: Neben Acrylamid können, aufgrund der gepökelten Produkte wie Schinken oder Salami, auch sogenannte Nitrosamine entstehen, die krebserregend sind. Auch Espresso oder Kaffee kann belastet sein, die Giftstoffe entstehen durch das Rösten der Bohnen. Zwar gibt es bisher keine verlässlichen Erkenntnisse über eine krebserregende Wirkung von Acrylamid und Glycidamid beim

Menschen, doch da die Stoffe bei Tierversuchen Krebs verursacht und das Erbgut verändert haben, gehen Experten davon aus, dass sie auch für Menschen schädlich sind. Deshalb gilt beim Braten, Backen und Frittieren die Faustregel: Vergolden statt Verkohlen!

### **Interviewpartner im Beitrag:**

Prof. Dr. Michael Häusler, Lebensmittelchemiker und Fleischermeister  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) Hamburg  
Fakultät Life Sciences  
Lohbrügger Kirchstraße 65, 21033 Hamburg  
Internet: [www.haw-hamburg.de/lifesciences.html](http://www.haw-hamburg.de/lifesciences.html)

Christian Günther, Koch  
Kochschule Hamburg  
Beim alten Gaswerk 1, 22761 Hamburg  
Tel. (040) 33 31 08 60, Fax (040) 33 31 08 61  
Internet: [www.kochschule-hamburg.de](http://www.kochschule-hamburg.de)

### **Weitere Informationen:**

Bundesinstitut für Risikobewertung  
Thielallee 88-92, 14195 Berlin  
Informationen zu Acrylamid im Internet:  
[www.bfr.bund.de/cd/1955](http://www.bfr.bund.de/cd/1955)

aid infodienst  
Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V.  
Heilsbachstraße 16 , 53123 Bonn  
Informationen zu Acrylamid im Internet:  
[www.waswiessen.de/sonstiges/schadstoffe\\_acrylamid.php](http://www.waswiessen.de/sonstiges/schadstoffe_acrylamid.php)

### **Lakritz - Schwarze Leckerei in Maßen gesund**

Die einen finden den Geruch schon abstoßend, anderen läuft vor Vorfreude das Wasser im Mund zusammen: An Lakritz scheiden sich die Geschmäcker. Während es in Bayern als Bärendreck verschmäht wird, ist der Norden Lakritzland. Der Extrakt aus dem die würzigen Leckereien gemacht sind, wird aus der Wurzel der Süßholzpflanze gewonnen. Die Wurzeln werden geraspelt und eingekocht, dazu kommen Zucker, Glucose, Stärke und Aromen wie Salmiak. Die genaue Rezeptur wird von den Herstellern geheim gehalten. Seit vielen hundert Jahren wird Lakritz in der Heilkunde zum Beispiel gegen Husten, Heiserkeit und bei Magenbeschwerden eingesetzt. Süßholz verbessert auch die Gedächtnisleistung, verringert den Körperfettanteil und hilft bei der Behandlung von Cellulite. Studien belegen zudem die Wirkung der Süßholzwurzel gegen Arteriosklerose. In Ostasien wird es auch bei Hepatitiserkrankungen eingesetzt. Doch wie fast jede Arznei hat auch Lakritz unerwünschte Nebenwirkungen: Der im Lakritz enthaltene Wirkstoff Glycyrrhizin greift in den Mineralstoffhaushalt des Körpers ein. Er verringert die Ausscheidung von Natrium und Wasser, erhöht aber die Kaliumausscheidung. Der Kaliumverlust im Körper kann zu Bluthochdruck, Wassereinlagerungen oder Schwächeanfällen führen. Menschen mit hohem Blutdruck oder Herzproblemen, Schwangere und Diabetiker sollten daher ganz auf Lakritz verzichten. Lakritzprodukte, die mehr als 200 Milligramm Glycyrrhizin pro 100 Gramm enthalten, müssen als „Starklakritz“ oder „Erwachsenenlakritz“ gekennzeichnet sein und sind für Kinder nicht geeignet. Generell sollte eine Menge von 100 Milligramm Glycyrrhizin pro Tag nicht überschritten und Lakritz nicht täglich gegessen werden.

### **Interviewpartner im Beitrag:**

Michael Bühl

Lakritz-Depot.de  
Straßburger Straße 83, 22049 Hamburg  
Tel. (040) 694 548 83  
Internet: [www.lakritz-depot.de](http://www.lakritz-depot.de)

Jens Bielenberg, Apotheker  
Raphael-Apotheke  
Bahnhofstraße 53, 25364 Westerhorn

### **Weitere Informationen:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)  
Lakritze und Bluthochdruck – Informationen im Internet:  
[www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=241](http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=241)

### **Neu und ab sofort im Buchhandel erhältlich:**

#### **Die Visite Gesundheitsbibliothek**

Detailliertes Wissen, wertvolle Tipps und Hinweise zu ausgewählten Krankheitsbildern.  
Cornelia Fischer-Böroid, Siglind Zettl; Schlütersche Verlagsgesellschaft:

- Arthrose, ISBN 3-89993-531-8, 152 S., € 14,90
- Depressionen, ISBN 3-89993-532-5, 144 S., € 14,90
- Schmerz, ISBN 3-89993-521-7, 184 S., € 14,90
- Demenz, ISBN 3-89993-520-9, 128 S., € 12,90
- Herzinfarkt, ISBN 3-89993-519-5, 136 S., € 12,90
- Venenleiden, ISBN 978-3-89993-542-4, 132 S., € 12,90

(Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der angegebenen Adressen und Buchhinweise.)

Impressum:  
NDR Fernsehen  
Redaktion Medizin  
Hugh-Greene-Weg 1  
22529 Hamburg  
Tel. (040) 4156-0  
Fax (040) 4156-7459