

**STIEFS SPRECHSTUNDE****Leser fragen –  
Experten antworten**

PROF. CHRISTIAN STIEF



Liebe Leserinnen und Leser,

als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen kurz zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

**Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns!**

Per Mail: mitarbeit.wissenschaft@merkur.de  
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit,  
Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München

**Leser, 71:** *Da es in meiner Nähe keinen Wochenmarkt gibt und ich nicht mehr so gut zu Fuß bin, kaufe ich Obst und Gemüse im nächsten Supermarkt. Neulich habe ich auf dem Rückweg eine Nachbarin getroffen. Sie war erstaunt, dass ich mich traue, das „gespritzte Zeug“ zu essen. Jetzt bin ich ein wenig verunsichert: Sind Rückstände von Spritzmitteln ein Problem? Und: Kann man die nicht einfach abwaschen?*

**Spritzmittel: Wie sicher ist unser Gemüse?**

Der Kauf und Verzehr von möglichst naturbelassenen Lebensmitteln ist sicherlich die gesündeste Lösung. Leider lässt sich bei den heute geforderten großen Mengen an Obst und Gemüse – die möglichst auch noch ganzjährig zur Verfügung stehen sollen – der Einsatz von Spritzmitteln nicht immer vermeiden. Durch gründliches Waschen von Obst und Gemüse lassen sich viele dieser Rückstände aber weitgehend entfernen. Hinzu kommt: Bei den üblicherweise konsumierten Mengen sind eventuell verbliebene Rückstände in der Regel für die Gesundheit unbedenklich. Denn wie immer gilt auch hier der Leitsatz der Toxikologie: „Die Dosis macht das Gift.“ Wir alle können aber dazu beigetragen, durch den Verzehr von saisonalen und regionalen Lebensmitteln – möglichst aus biologischem Anbau – den Eintrag von Spritzmitteln möglichst gering zu halten.



**Prof. Florian Eyer**  
Chefarzt der Abteilung für klinische Toxikologie am Klinikum rechts der Isar in München

**DIE ZAHL DER WOCHE****5**

Einen freien Platz für eine Psychotherapie finden? Für Patienten oft nicht einfach. An fünf Tagen pro Woche bekommen sie jetzt Hilfe bei der Suche – von der „Koordinationsstelle Psychotherapie“ der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns unter Tel. 0921/88099-40410 (Mo. bis Do.: 9 bis 15 Uhr, Fr. 9 bis 13 Uhr).

**Leser, 46:** *Ich esse bereits wenig Fleisch und will bald ganz darauf verzichten, aber weiterhin Fisch essen. Ich weiß zwar, dass Milchprodukte und Hülsenfrüchte wichtig sind, um den Eiweißbedarf zu decken. Aber: Wie finde ich heraus, wie hoch der bei mir ist? Gibt's vielleicht eine grobe Faustregel, die mir das Wiegen und Abmessen von Lebensmitteln erspart? Das mag ich gar nicht – ich koche lieber nach Gefühl.*

**Eiweiß: Wie viel braucht man pro Tag?**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für gesunde Erwachsene eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,9 Gramm Eiweiß (Protein) pro Kilogramm Körpergewicht (bei Normalgewicht). Das heißt also, dass beispielsweise ein 1,70 Meter großer und 70 Kilogramm schwerer Mensch pro Tag etwa 63 Gramm Eiweiß zu sich nehmen sollte. Bei alten Menschen darf es auch etwas mehr sein. Aber: Man muss sicher nicht ständig nachrechnen, wenn man sich ausgewogen ernährt und dabei auch Milch, Milchprodukte sowie pflanzliche Eiweiße wie zum Beispiel Nüsse und Hülsenfrüchte verzehrt. Damit nimmt man im Normalfall mehr als genug Eiweiß pro Tag zu sich. So liefern schon allein 100 Gramm grüne Erbsen etwa 23 Gramm Eiweiß. In 100 Gramm Magerquark stecken etwa 13 Gramm Eiweiß, in der gleichen Menge Gouda gar 26 Gramm Protein. 100 Gramm Lachs liefert wiederum 20 Gramm. In der gleichen Menge Sojabohnen sind etwa 36 Gramm Eiweiß enthalten.



**Dr. Gert Bischoff**  
Facharzt für Innere Medizin und Leiter des Zentrums für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) am Krankenhaus Barmherzige Brüder in München

**Corona-Krise: So leiden Körper & Seele**

Die Pandemie gefährdet unsere Gesundheit – und auch die Lebensfreude

Regen, grauer Himmel – und dann auch noch Corona: Die dunkle Jahreszeit drückt vielen Menschen ohnehin aufs Gemüt. Doch nun schlagen die neuen Beschränkungen zusätzlich auf die Psyche. Das macht es für viele „noch schwieriger, psychisch gesund durch die Wintermonate zu kommen“, warnen Experten. Aber nicht nur die Seele leidet derzeit. Auch unsere Augen, die Haut und der Nacken sind von Corona betroffen. Wie Sie gegensteuern können? Das verraten Ihnen unsere vier Experten.

**■ Psyche & Schlaf**

Vielen fällt es gerade schwer, das ständige Krisen-Karussell im Kopf zu stoppen. Die Folge: unruhige Nächte, müde Tage. „Die Qualität des Schlafes hat eine starke psychische und körperliche Komponente“, warnt Prof. Dr. med. Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen. „Jeder ist zurzeit angespannt. Wir sorgen uns um die Gesundheit, die Kinder, die Gesellschaft, die Zukunft, die Existenz.“ Aber man kann gegensteuern, sagt Prof. te Wildt: „Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollte man alle Bildschirm-Medien ausschalten – und damit auch die Lampe im Gehirn. Bildschirme gaukeln Tagesaktivität vor.“ Nichts mehr lesen, hören oder ansehen, was Angst macht: „Nehmen Sie bewusst Abstand vom Alltag. Wir brauchen den Schlaf, um zu verarbeiten und zu vergessen.“

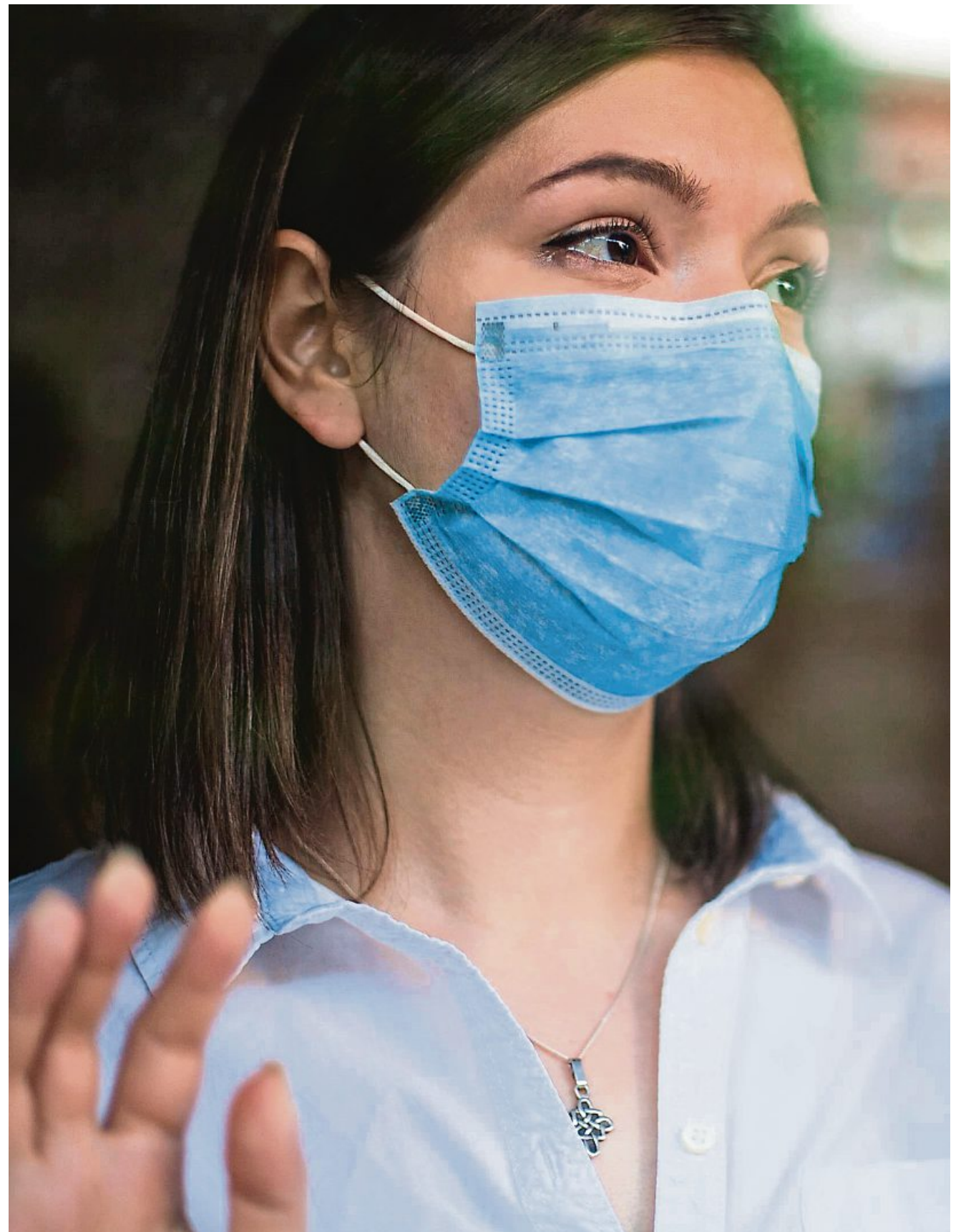


**Prof. Dr. med. Bert te Wildt**  
ist Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Das gilt speziell für Kinder. Und Senioren: „Für die Älteren, die oft viel fernsehen, besteht die Gefahr, von der Informationsflut überwältigt zu werden“, warnt der Experte. „Setzen Sie den Sorgen Grenzen. Folgen Sie schönen, verlässlichen Ritualen.“ Mit Freunden und Verwandten kommunizieren, per Skype gemeinsam reden – oder auch essen: „Es macht einen großen Unterschied, die Lieben zu sehen.“ Auch mal bewusst Musik hören, kochen, malen, Tagebuch schreiben. „Nicht nur das Schlimme, auch schöne Gedanken aufschreiben. Finden Sie zu einer Begegnung mit sich selbst“, rät der Experte. Spiele, Videos und „Social Media“ sind zurzeit Segen und Fluch zugleich: „Die Älteren finden auf diese Weise neue Zugänge zur Welt. Bei Kindern und Jugendlichen dagegen sind die Zeiten im Netz bereits im ersten Lockdown bedrohlich angestiegen.“ Da können Eltern gegensteuern: „Es muss Zeiten in der Familie geben, in denen die digitalen Medien schweigen.“ Positiver Effekt: „Brett- und Kartenspiele erleben eine Renaissance. Auch bei uns in der Klinik und speziell bei den internet-süchtigen Patienten!“

**■ Augen**

Homeoffice, Videokonferenzen, Lockdown-Langeweile: Der tägliche Bildschirm- und Handy-Marathon ist Schwerstarbeit für die Augen. Plötzlich werden sie rot, jucken, tränen, die Sehfähigkeit lässt nach. „Das sind typische Anzeichen für trockene Augen“, erklärt Augenarzt



**Sehnsuchtsvoller Blick nach draußen:** Die Corona-Krise und der aktuelle Lockdown lähmen viele Menschen – wie diese junge Frau mit Mund-Nasen-Schutz auf unserem Foto.

FOTOS: MICHAEL TIMM / SHUTTERSTOCK / EMIL ZANDER (DPA) / JOHANN KIERZKOWSKI (PRIV) / PRIVAT

Dr. Hans-Peter Buchmann, Gründer des Münchner Klinik- und Praxis-Netzwerks „Realeyes“. Denn: „Vor dem Bildschirm zwinkern wir nur halb so oft wie normal. Das heißt, der natürliche Scheibewischer, der das Auge reinigt und befeuchtet, arbeitet weniger.“ Auch tränende Augen sind ein Zeichen dafür: „Drüsen in den Lidern produzieren einen Tränenfilm. Lässt er wegen seltener Lidschläge nach, produziert das Auge Reizwasser – und trânt.“ Unangenehm, aber harmlos: „Tränenersatzflüssigkeiten in Tropfenform mit dem Wirkstoff Hyaluron helfen sehr gut. Oder Sie schließen öfter mal für Sekunden die Augen.“



**Dr. Hans-Peter Buchmann**  
ist Augenarzt

Es gibt einen weiteren interessanten Zusammenhang: „Wer trockene Haut an Ellenbogen oder Händen hat, hat oft auch trockene Augen. Es ist kein Zufall, dass die äußere Augenhaut ebenfalls Hornhaut genannt wird.“ Bei Menschen mit Alterssichtigkeit stimmt öfter die Brillenstärke nicht mehr. Für sie gibt es spezielle Arbeitsplatzbrillen. Vorsorgetermine sollten trotz Corona eingehalten werden: „Nur rechtzeitig erkannt, können wir Erkrankungen wie den Grünen Star

verlangsamen. Neben den Hygienekonzepten und der Mundschutz-Pflicht trennt bei uns eine Plexiglasscheibe den Arzt vom Patienten bei der Untersuchung.“

**■ Haut**

„Reinlichkeit unter der Maske ist das A&O für Menschen mit empfindlicher Haut“, rät der Münchner Dermatologe Dr. Christoph Liebich, der in seiner Praxis Dermazent nun öfter Hautreaktionen im Zusammenhang mit Masken sieht. „Das dampfige Milieu unter der Maske verstärkt Hautkrankheiten wie Akne, Rosacea oder die „periorale Dermatitis“. Auch Stress und zu viel Kosmetik können unter der Maske zu Hautreaktionen führen.“ Aus Gründen der Hygiene empfiehlt Dr. Liebich eher Einmalmasken. „Stoffmasken gehen auch, doch muss man die wirklich täglich wechseln und heiß waschen.“ Zeigen sich erste Hautreaktionen, hilft ein Hausmittel: Schwarztee-Umschläge, etwa fünf Minuten lang. „Die Gerbstoffe wirken entzündungshemmend.“ Auch die Haut der Hände wird von Seife und Desinfektion mächtig strapaziert. „Wenn Sie von draußen kommen, sollten Sie immer richtige Seife benutzen.“ 20 Sekunden sorgfältig angewendet reinigt sie genauso sicher wie Desinfektionsmittel. „Bei der Haus- oder Küchenarbeit daheim genügt zum Waschen auch ein mildes Handwaschöl.“ Zehnmal täglich

empfiehlt der Dermatologe, die Hände mit einer reichhaltigen Handcreme zu pflegen – auch mal als Intensivkur in Baumwollhandschuhen. Wenn es draußen kalt ist, produziert die Haut weniger Fett. „Der Eigenschutz lässt nach. Hände und Körper oft einzucremen ist jetzt wichtig.“ Bei aller Vorsicht, rät Dr. Liebich unter keinen Umständen die (Hautkreb-)Vorsorge zu vernachlässigen: „Je eher man etwas entdeckt, desto größer ist die Heilungschance. Wir arbeiten unter höchsten Sicherheitsstandards. Die Praxis ist sicher.“ Seine einzige Bitte: „Kommen Sie möglichst allein zur Untersuchung. Das hilft uns, unnötige Kontakte zu minimieren.“



**Dr. Christoph Liebich**  
ist Dermatologe in seiner Praxis Dermazent

**■ Nacken**

Wir sitzen stundenlang daheim auf Hockern, Esszimmerstühlen oder Sesseln, oft ist der Tisch dafür zu hoch oder zu flach. Die Folgen dieses ergonomischen Desasters sieht der Münchner Neurochirurg Dr. Ralph Medele, Gründer und Ärztlicher Leiter des Wirbelsäulenzentrums am Stiglmaierplatz, jeden Tag: „Das Homeoffice ist eine Herausforderung für die Muskulatur des Nackens, der

Schultern und der Lendenwirbelsäule. Der Computer allein zwingt uns bereits in eine statische Haltung.“ Kommen weitere Fehler dazu, kann es unangenehm werden. Zervikalsyndrom (umgangssprachlich TecNec = technischer Nacken) nennt der Arzt diese schmerzhaft Verspannung, bei der auch Stress eine Rolle spielen kann: „Verspannungen strahlen in Nacken, Rücken, Schulter oder Arme aus und können Kopfschmerzen und Migräne auslösen.“ Die gute Nachricht: „Die Verspannung allein richtet keine dauerhaften Schäden an. Natürlich sollte abgeklärt werden, dass keine andere Erkrankung dahintersteckt.“ so Dr. Medele. Das gilt auch für klassische Überlastungsreaktionen wie Maus-Arm oder WhatsApp-Daumen nach exzessivem Computer- und Handy-Marathon. Gegen das Zervikalsyndrom hilft Bewegung: Physiotherapie, Heilgymnastik, Sport und auch Wärme. Dr. Medeles' Patienten bekommen sogar ein selbst erarbeitetes Übungsheft: „Eine Anleitung, wie man mit einfachen Übungen im Alltag dieses Problem zeitnah wieder los wird.“

DORITA PLANGE



**Dr. Ralph Medele**  
ist Leiter des Wirbelsäulenzentrums am Münchner Stiglmaierplatz