

GESUNDHEIT

GELENKE

Ernährung hilft bei Arthrose-Prävention

Geschwollene Gelenke, die morgens steif sind und bei jeder Bewegung schmerzen: Arthrose ist längst keine Krankheit mehr, die nur alte Menschen bekommen. „Das eigene Körpergewicht ist der wichtigste, kontrollierbare Risikofaktor“, sagt Martin Rinio, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Omega-3-Fettsäuren helfe präventiv. Die stecken beispielsweise in Fisch oder Leinöl, Zwiebeln und Knoblauch. Sport sei ein weiteres probates Mittel für gesunde Gelenke. „Selbst bei Hüftarthrose möglichst aktiv bleiben, ohne jedoch die Gelenke zu stark zu belasten“, rät Rinio. Der Griff zur Zigarette und Übergewicht führen dazu, dass auch junge Menschen an Arthrose erkranken. (dpa)

AUFKLÄRUNG

Starker Anstieg bei Syphilis-Fällen

Mediziner warnen vor einer deutlichen Zunahme von Geschlechtskrankheiten in Deutschland und drängen auf mehr Aufklärung – auch an den Schulen. „Die sexuell übertragbaren Infektionen nehmen in Deutschland zu, und zwar kontinuierlich“, sagt der Präsident der Deutschen Gesellschaft für sexuelle Gesundheit, Norbert Brockmeyer. Allein die Syphilis-Fälle hätten sich seit der Jahrtausendwende verzehnfacht. „So hatten wir im Jahr 2000 circa 800 Syphilis-Infektionen, heute sind es etwa 8300“, sagte der Experte. Auch bei anderen sexuell übertragbaren Krankheiten wie Chlamydien, Gonorrhö (Tripper), Hepatitis B und C sowie Herpes- und HP-Viren gebe es eine Zunahme. Der Medizinprofessor fordert schon in den Schulen viel mehr Aufklärung über sexuelle Gesundheit durch externe Experten. (KNA)

KRAFTTRAINING

Übung stärkt die Rumpfmuskulatur

Mit diagonalem Arm-Bein-Heben kann die Rumpfmuskulatur gestärkt werden. Worauf es dabei ankommt, erklärt Michelle Schmitt, Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Hände stehen unterhalb der Schultergelenke, die Knie unterhalb der Hüftgelenke. Nun werden das rechte Bein und der linke Arm vom Boden gehoben und ausgestreckt. Dann führt man Bein und Arm unter dem Bauch zusammen. Anschließend streckt man das Bein und den Arm wieder gerade aus. Nach 15 bis 20 Wiederholungen wechselt man die Seite. (dpa)

Wundermittel oder doch nur Dreck?

- Heilerde hat eine lange Tradition
- Mittel gegen Durchfall und Vergiftungen
- Gesichtsmasken bei Akne und unreiner Haut



Ob Sonnenbrand, unreine Haut oder Neurodermitis: Die Anwendungsmöglichkeiten von Heilerde sind vielseitig. BILD: STOCK.ADOBE.COM - ASTRID GAST



VON ANGELA STOLL
lebenundwissen@suedkurier.de

Schon in der Antike wurden mineralische Erden als Heilmittel verwendet. Als besonders wertvoll galt die „Terra lemnia“, die auf der griechischen Insel Lemnos entdeckt wurde. Die rötliche, eisenhaltige Erde stand im Ruf, ein hervorragendes Mittel gegen Vergiftungen, aber auch gegen Durchfälle zu sein. Nach strengen Regeln wurde sie ausgegraben, mit Wasser gewaschen, zu Klumpen geformt, getrocknet und mit einem Ziegen-Abdruck gestempelt. Das Siegel bewies die Echtheit – es diente als eine Art Markenzeichen für den griechischen Exportschlager.

Auch in Deutschland wurden später solche Tonerden gefunden und aufbereitet, gerieten aber wieder in Vergessenheit. Naturheilkundler der Neuzeit wie Sebastian Kneipp, „Lehmpastor“ Emanuel Felke und Adolf Just verhalfen der Heilerde zu neuer Popularität. Just stieß im Harz auf einen Boden, dessen mineralische Zusammensetzung er für optimal befand, und gründete dort 1918 die „Heilerde-Gesellschaft Luvos“. Die Firma, die nach dem Krieg in Hessen wiederaufgebaut wurde, ist heute in Deutschland Marktführer.

Heilerde, wie sie hierzulande angeboten wird, ist meist ein Pulver, das aus eiszeitlichem Löss gewonnen wird. Bei der Aufbereitung wird die feinkörnige Erde noch weiter vermahlen. Je winziger die Teilchen, desto besser können sie Substanzen aufnehmen, heißt es bei der Firma Luvos. Zudem enthält das Pulver viele verschiedene Mineralien und Spurenelemente.

Die Liste seiner Anwendungsbereiche ist lang – sie reicht von Sodbrennen über Darmsanierung und Nahrungsmittelintoleranzen bis hin zu Akne und Schuppenflechte. Ist Heilerde wirklich ein Allround-Wundermittel?

„Bei Magenproblemen und Reizdarm-Beschwerden kann sie tatsächlich ganz gut helfen“, sagt Birgit Terjung, Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten. „Das sehr feine Pulver kann Säure oder galliges Sekret absorbieren.“

Naturheilmittel

Die Naturheilkunde, früher auch Physiatry genannt, beruht vor allem auf diätetischen und physikalischen Heilmitteln. Sie legt besonderen Wert auf eine naturgemäße Lebensweise, verzichtet (abgesehen von Heilpflanzen) weitgehend auf Arzneimittel. Klassische Naturheilverfahren sind Therapien, die im Körper natürliche Reaktionen anregen sollen und in der Natur vorkommende Mittel verwenden wie Wärme, Kälte, Wasser, Erde, Licht, Luft, Nahrung und Pflanzen. Im hippokratischen Verständnis, das in der Antike und im Mittelalter die Basis der akademischen Medizin war, wurde die Natur als Lebenskraft und als Heilkraft aufgefasst. Die Genesung des Patienten wurde durch die Natur bewirkt, der Arzt war lediglich Behandler. (sk)

Davon profitieren unter Umständen Patienten mit Sodbrennen, die eine Alternative zu Protonenpumpenhemmern suchen. Solche Säureblocker sind nämlich nicht ganz harmlos, wenn sie langfristig angewandt werden – so gibt es zum Beispiel Hinweise, dass sie das Risiko für Knochenbrüche und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. „Manche Patienten berichten von großen Erfolgen mit Heilerde“, sagt Terjung. „Gerade dann, wenn Protonenpumpenhemmer nicht oder nicht gut wirken, ist ein Versuch sinnvoll.“

Heilerde wirkt sofort

Ein weiterer Vorteil: Heilerde wirkt sofort, bei Säureblockern dauert es ein paar Tage, bis sie ihren vollen Effekt entfalten. Daher eignet sich das Naturheilmittel insbesondere dann, wenn jemand nur gelegentlich Probleme hat – etwa nach einem üppigen Essen. „Negativ ist aber der Geschmack. Manche bringen das Pulver einfach nicht hinunter und müssen auf Kapseln ausweichen“, berichtet die Ärztin. Kann Heilerde schaden? Nein, sagt sie, fügt aber hinzu: „Man darf sie nicht zusammen mit Medikamenten einnehmen.“ Es



Im Labor wird eiszeitlicher Löss zu einem feinen Pulver verarbeitet. BILD: FEDERL

Das lesen Sie zusätzlich online



Wofür sind eigentlich welche Kräuter gut?
www.sk.de/11570338

besteht nämlich die Gefahr, dass das Pulver auch diese Stoffe aufsaugt. Daher sollten zwischen der Einnahme von Heilerde und Arzneimitteln ungefähr zwei Stunden liegen.

Auch bei Reizdarm kann ein Therapieversuch mit dem gelb-braunen Pulver sinnvoll sein, sagt Rainer Stange, Präsident des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin. „Grundsätzlich gilt: Immer dann, wenn jemand Magen-Darm-Beschwerden hat und der Arzt eine sogenannte funktionelle Störung diagnostiziert, kann man es mit Heilerde versuchen.“ In solchen Fällen lassen sich keine organischen Ursachen für die Probleme entdecken. Überhaupt plädiert Stange für „mehr Mut zum Probieren“. Das gilt auch für den Cholesterinspiegel: Aus seiner Sicht spricht nichts dagegen, zu testen, um wie viel sich ein hoher LDL-Wert mit Heilerde senken lässt.

Bisher haben die Hersteller nämlich das Problem, dass keine stichfesten Belege für die Wirksamkeit vorliegen. Es gibt zwar kleinere Untersuchungen und jede Menge Erfahrungsberichte, aber keine großen Studien, die wissen-

schaftliche Standards erfüllen. Das hat dem Marktführer Luvos jüngst einiges an Kritik eingebracht: Laut Medwatch wirbt die Firma mit unbewiesenen Wirkversprechen. Das Online-Magazin berichtet unter anderem von einer 76-jährigen Frau, bei der sich eine Blase am Fuß schwer entzündete, nachdem sie die Wunde Stelle mit Luvos-Heilerde 2 hautfein behandelt hatte. Laut Beipackzettel sorgt das Mittel dafür, dass nässende Wunden leichter abtrocknen und Zellgifte, Bakterien sowie Zersetzungsprodukte an die Heilerde gebunden werden.

Zur Wundbehandlung ungeeignet

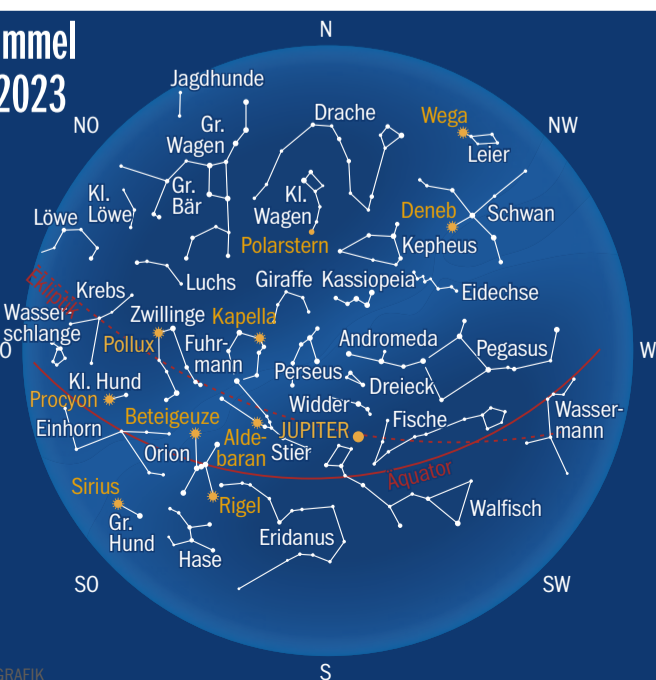
„Für die Wundbehandlung eignet sich Heilerde tatsächlich nicht“, sagt der Münchner Hautarzt Christoph Liebich. Statt an sich selbst herumzudoktern, sollte man mit nennenswerten Verletzungen, Geschwüren oder chronischen Wunden zum Arzt gehen. Anders sieht das bei Hautproblemen wie Akne und unreiner Haut aus: Hier sind Heilerde-Gesichtsmasken durchaus sinnvoll. „Sie haben eine hautberuhigende Wirkung und werden als angenehm empfunden“, sagt Liebich. Auch bei Neurodermitis oder Schuppenflechte könnten Heilerde-Anwendungen wohltuend sein. „Ein Heilmittel sind sie aber nicht“, betont der Dermatologe.

Etwas verwirrend ist, dass so viele verschiedene Heilerde-Produkte auf dem Markt sind. Eine Reihe von Pulvern ist für die Linderung von Sodbrennen gedacht, andere für Reizdarm-Probleme oder zur Bindung von Cholesterin, wieder andere zur äußerlichen Anwendung. Öffnet man die Packung, kommt jedes Mal ein Pulver zum Vorschein, das auf den ersten Blick gleich aussieht.

Der Naturheilkundler Rainer Stange erinnert sich daran, dass es in den 1980er-Jahren nur ein Präparat gab, das man sich, mit Wasser verrührt, knirschend einverleibte. In der Tat heißt es bei Luvos, dass der Mahlgrad der Produkte unterschiedlich sei. Bei Akne sei Heilerde mit etwas körnigerer Struktur sinnvoll, weil sie wie ein leichtes Peeling wirke. Dagegen eigne sich besonders fein gemahlene Pulver, um Stoffe aufzunehmen.

Der Fixsternhimmel im Dezember 2023

Himmelsanblick am 15. Dezember um 22 Uhr MEZ



QUELLE: DPA / SÜDKURIER GRAFIK

Meteoriten bei Nacht beobachten

In den Dezemberrächten gibt es viel Zeit, um Himmelschauspiele zu beobachten, darunter auch zwei Sternschnuppenströme

VON HANS-ULRICH KELLER, DPA

Mit Einbruch der nun früh einsetzenden Dunkelheit zieht Jupiter hoch am Osthimmel die Blicke auf sich. Der König der Planeten leuchtet in einem weißlichen Licht und ist im Dezember das hellste Gestirn am Nachthimmel – abgesehen vom Mond. Um Mitternacht sieht man ihn hoch am Südhimmel.

Auch Saturn kann noch am Abendhimmel gesehen werden. Zu Monatsbeginn geht der Ringplanet kurz vor 23 Uhr unter, Ende Dezember aber schon gegen 21 Uhr. Am Abend des 17. Dezem-

ber ergibt sich in südwestlicher Richtung ein netter Himmelsanblick, wenn die Sichel des zunehmenden Mondes an Saturn südlich vorbeizieht. Gegenwärtig ist der Saturn nur wenig zur Erde geneigt. Im Teleskop scheint der Saturnglobus links und rechts zwei Spitzen zu haben – ein seltener Anblick. Venus lässt das Jahr als Morgenstern ausklingen. Hell strahlt sie vor Tagesanbruch am Südosthimmel.

Vom 7. bis 17. Dezember tauchen die Sternschnuppen des Geminidenstromes auf. Sie scheinen dem Sternbild Zwillinge zu entstammen. Zum Maximum um den 14. Dezember ist mit bis zu 150 Meteoren pro Stunde zu rechnen. Teils sind auch sehr helle Objekte darunter, sogenannte Boliden oder Feuerkugeln. Um die Weihnachtszeit treten die Ursiden in Erscheinung. Ihre größ-

te Tätigkeit erfolgt in der Nacht vom 22. auf 23. Dezember gegen Mitternacht. Die Meteore sind die ganze Nacht lang zu beobachten. Zum Maximum sind etwa 20 von ihnen pro Stunde zu erwarten.

Neumond tritt am 13. Dezember um 0.32 Uhr ein, Vollmond wird am 27. Dezember um 1.33 Uhr erreicht. Gegen 22 Uhr sind bereits alle Wintersternbilder aufgegangen. Das komplette Wintersechseck ist nun sichtbar – mit Kapella im Fuhrmann, Pollux in den Zwillingen, Prokyon im Kleinen Hund, Sirius im Großen Hund, Rigel im Orion und Aldebaran im Stier.

Am 22. Dezember passiert die Sonne um 4.27 Uhr den tiefsten Punkt ihrer Jahresbahn, der astronomische Winter hält Einzug. Der 22. Dezember ist der kürzeste Tag des Jahres.