

## Anis gut für Verdauung und die Atemwege

(dpa/tmn). Anis ist als Heilpflanze hilfreich bei Verdauungsschwäche und Katarrh der Atemwege. Wegen seiner milden Wirkung wird Anis vor allem in der Kinderheilkunde geschätzt. »Es werden dabei ausschließlich die Anisfrüchte genutzt, die im Volksmund auch »Samen« heißen«, erläutert Johannes Gottfried Mayer von der Universität Würzburg. Die Tagesdosis beträgt drei Gramm. Am besten wirken die Früchte als Tee, wenn sie zuvor in einem Mörser angestoßen werden, empfiehlt der Klostermedizinforscher. Die verdauungsfördernde Wirkung komme aber auch in Anisschnaps wie Pernod oder Ouzo zum Tragen. Der wichtigste Wirkstoff ist das ätherische Öl Anethol, das auch in den Fenchelrüchten für die Wirkung mitverantwortlich ist. »Das Öl wirkt schleim- und krampflösend, indem es in den Lungen die Sekretion des Bronchialschleims steigert und die schleimausführenden Härchen in der Bronchien aktiviert«, erklärt Mayer.

## Schwimmen als Sport für Asthmatiker empfohlen

(ddp). Asthmatiker tun ihren Atemwegen etwas Gutes, wenn sie regelmäßig schwimmen gehen. Allergieberaterin Anja Schwalbenberg vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) betont: »Die Atemmuskulatur wird gestärkt und gleichzeitig verbessert sich durch das Training des gesamten Körpers die allgemeine Belastbarkeit.« Das stärkt messbar das Selbstbewusstsein: »Die Betroffenen merken dann, dass sie wieder mehr können, und das tut einfach gut«, sagt die Expertin. Zudem hätten Untersuchungen bei Asthmatikerinnen gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für Asthmaverschlechterungen deutlich senken kann. Diese Vorteile überwiegen laut Schwalbenberg auch mögliche Risiken durch die Chlorabbauprodukte in der Luft. In der Regel seien nur sehr wenige Patienten von einer Beeinträchtigung durch Chlor in Schwimmbädern betroffen.

## Ohne Geruchssinn – Anosmie nicht selten

(dpa/tmn). Mirjam Bach kann nichts riechen. Kein Parfüm, keine Essensdüfte, kein frisch gemähtes Gras, auch keine unangenehmen Gerüche wie Schweiß oder angebranntes Essen. Die 31-Jährige aus Hamburg leidet unter einer Rienschwäche, der sogenannten Anosmie – und das von Geburt an. Schon als kleines Kind sei ihr aufgefallen, dass ihre Schwester etwa den Geruch frischer Pfannkuchen schon beim Betreten des Hauses wahrnahm und sie selbst nicht. Bach hat diesen genetischen Defekt nie als Manko



Nie mehr Rosenduft riechen – schon eine banale Erkältung kann zum Verlust des Geruchssinns führen. (dpa)

oder Problem wahrgenommen oder darunter gelitten – schließlich kennt sie es ja nicht anders und vermisst daher nichts. Sie sei deswegen auch noch nie zum Arzt gegangen. Gleichwohl gibt es einige Situationen, in denen sie gerne riechen würde und sich auf andere Menschen verlassen muss: »Ich werde nie wissen, wie mein Baby riecht. Außerdem muss ich oft meinen Freund fragen, ob ich etwa einen Pullover noch einmal anziehen kann.« Gefährlich wird die Anosmie dann, wenn beispielsweise etwas unbemerkt in Brand gerät.

Auch Bach machte diese Erfahrung, als sie ihre Reisetasche einmal zu nah an der Heizung abstellte und anschließend einschlief. Nur weil ihre Mitbewohnerin den beißenden Geruch der versengten Tasche bemerkte, konnte ein größerer Schaden verhindert werden. Bach gehört zu den wenigen Menschen, deren Anosmie angeboren und genetisch bedingt ist. »Dieser Fall kommt nur bei einem von 8000 Menschen vor, und dann meistens bei Mädchen und Frauen«, sagt Prof. Thomas Hummel von der Universitätsklinik Dresden. Bei allen anderen – in Deutschland sind das Hummel zufolge etwa fünf Prozent der Bevölkerung – sei die Ursache für die Störung etwa ein Schädel-Hirn-Trauma nach einem Unfall oder eine banale Erkältung. Auch chronische Entzündungen, Allergien oder eine krumm gewachsene Nasenscheidewand können einige der rund 30 Millionen Riechzellen auf der Schleimhaut entsprechend beschädigen. Zudem kann die Hälfte aller 80-Jährigen nicht mehr riechen, nahezu alle Alzheimer- und Parkinsonkranken sind ebenfalls betroffen. Im Fall von Polypen etwa kann der Defekt operativ behoben werden, in allen anderen Fällen gibt es bislang keine Heilungsmethode. Vor einigen Jahren leitete Hummel eine Studie, bei der den Patienten das Diabetikerpräparat Alpha-Liponsäure verabreicht wurde. Dadurch konnten manche der Patienten zwar kurzfristig wieder etwas mehr riechen. »Aber die dauerhafte Gabe dieses Präparates hat sich leider nicht bewährt, es ist nichts Signifikantes dabei herausgekommen.« Derzeit laufe eine Doppelblindstudie mit Vitamin A und dem Antibiotikum Minocyclin. Zumindest bei der Gabe des Vitamins habe sich bislang allerdings noch kein positiver Effekt gezeigt.

# Vom Nutzen der Dankbarkeit

Erforschung einer inneren Haltung – Größere Selbstlosigkeit als Folge ermittelt

(AP). Auf den ersten Blick zählt US-Kriegsveteran Bill Golden nicht unbedingt zu den Menschen, die vom Leben verwöhnt wurden. Der 86-Jährige, der 20 Jahre bei der Armee und weitere 30 Jahre im Polizeidienst arbeitete, erkrankte an Darmkrebs, trägt ein künstliches Hüftgelenk und leidet unter schmerzhafter Arthritis in den Knien. Trotzdem hält sich Golden für einen ausgesprochenen Glückspilz.

In einer solchen dankbaren Grundeinstellung sehen manche Experten den Schlüssel zu einem zufriedenen und gesunden Leben. Schon seit Langem vermutet man, dass diese Haltung das Wohlbefinden fördert und Schermerz vertreibt. Aber binnen weniger Jahre ist die wissenschaftliche Untersuchung der Dankbarkeit zu einem sprießenden Forschungsfeld expandiert. Tenor der bisherigen Studienlage: Dankbarkeit steigert die Zufriedenheit – sofern man sich häufiger bedankt. »Wenn man das nicht regelmäßig tut, profitiert man davon nicht«, sagt die Psychologin Sonja Lyubomirsky von der Universität von Kalifornien in

Riverside. »Das ist, als ob man nur einmal im Jahr ins Fitnessstudio ginge. Wozu soll das gut sein?«

Forscher wie David DeSteno haben in den vergangenen Jahren versucht, den Nutzen von Dankbarkeit zu messen. Der Psychologe von der Northeastern-Universität ließ in einer Studie die Teilnehmer zunächst in mühsamer Kleinarbeit Daten in einen Rechner einspeisen. Kurz vor dem Ende der anstrengenden Aufgabe stürzte der Computer plötzlich ab. Ein scheinbar unbeteiligter Assistent, der offenkundig selbst sehr in Eile ist, rettet einen Teil der Probanden kurz vor dem Ende der Daten. Als die Teilnehmer später nach Hause wollen, stoßen sie »zufällig« auf diesen Assistenten, der nun seinerseits um Unterstützung bittet. Wer selbst Hilfe erhalten hatte und somit dankbar war, kam diesem Wunsch großzügiger und uneigennütziger nach als jene Teilnehmer, die keine Unterstützung erfahren hatten.

»Dankbarkeit lässt Menschen rechtschaffener und selbstloser handeln«, erläutert DeSteno, der seine Studie im Fachblatt

»Current Directions in Psychological Science« veröffentlicht hat. »Und sie schafft soziale Unterstützung, was bekanntlich zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden beiträgt.«

Robert Emmons von der Universität von Kalifornien in Davis glaubt, dankbare Menschen seien weniger neidisch und nachtragend. Zudem schlafen sie länger, treiben mehr Sport und haben niedrigeren Blutdruck, wie der Psychologe betont. Seine New Yorker Kollegin Brenda Shoshanna stimmt zu: »Dankbarkeit macht einen Menschen sowohl körperlich als auch psychisch gesünder«, erläutert sie. »Man kann ja nicht gleichzeitig deprimiert und dankbar sein.«

Kriegsveteran Golden interessieren derartige intellektuelle Gedankenspiele nicht. Er fühlt sich schlicht dankbar – für seine zwei Kinder und die beiden Enkel sowie für seine 89-Jahre alte Lebensgefährtin. »Danke schön. Es ist überraschend, was diese beiden Worte für einen Menschen tun«, sagt Golden. »Es geht leicht von den Lippen und bewirkt viel Gutes.«



**ENTSPANNUNG VOR DER NACHT** – Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Und das ist keine Zeitverschwendung. Denn ohne die nächtliche Pause ist ein gesundes und aktives Leben nicht möglich: Im Schlaf tankt das Immunsystem neue Kraft. Das Gehirn verarbeitet die Reize des Tages. Die Muskeln entspannen sich, die Haut hat Zeit zur Regeneration. Die Voraussetzung für intensive und ausreichende Erholung ist dabei eine ungestörte Einschlafphase. Nach einer aktuellen Umfrage der Techniker Krankenkasse klagt jede zweite Frau und jeder vierte Mann über Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Der Schlafärter Nummer eins ist Stress – durch berufliche Belastungen, durch familiäre oder gesundheitliche Probleme. Vor dem Zubettgehen ist also unbedingt Entspannung angesagt. »Ich muss ganz bewusst für eine Ruhephase sorgen«, erklärt Prof. Jürgen Zulley vom Schlafmedizinischen Zentrum der Universität Regensburg. »Diese sollte spätestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen beginnen.« Er rät, abends gezielt schöne Hobbys nachzugehen, leise, ruhige Musik zu hören oder einen Abendspaziergang zu unternehmen. »Bewegung ist immer das schnellste Mittel zum Stressabbau«, bestätigt Entspannungspädagogin Susanne Grohs-von Reichenbach aus München. Grohs. Sie empfiehlt außerdem Methoden wie Progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training. (dpa/ddp)

## Blindem Seh-Chip implantiert

Erkennung von Buchstaben und Wörtern möglich – Forscher ausgezeichnet

(APD). Mit einem Mikrochip haben Ärzte der Universität Tübingen einem »Spiegel«-Bericht zufolge erblindeten Menschen wieder eine einfache Form des Sehens ermöglicht. Besonderen Erfolg erzielte das Team um den Augenarzt Eberhart Zrenner demnach bei einem 45 Jahre alten Patienten aus Finnland, dem ein Chip unter die Netzhaut implantiert wurde. »Wir konnten bei Miika zeigen, dass er mithilfe der Sehprothese die Grenze überschritten hatte, jenseits derer er rechtlich nicht mehr als blind gilt«, zitierte das Nachrichtenmagazin Zrenner.

Der Direktor des Forschungsinstituts für Augenheilkunde an der Uniklinik Tübingen wurde kürzlich mit dem Karl-Heinz-Beckurts-Preis ausgezeichnet. Die Jury würdigte »seine herausragenden Ergebnisse in der Forschung, Entwicklung und klinischen Erprobung des weltweit ersten subretinalen elektronischen Netzhautimplantats«. Dieses könne bei erblindeten Menschen Sehleistungen wiederherstellen, die bis zur Erkennung

von Buchstaben und Wörtern reichen. »Dabei wird ein Chip mit 1500 lichtempfindlichen Dioden, Verstärkern und Elektroden unter die Netzhaut eingepflanzt, der das Bild in ein Raster von elektrischen Impulsen umwandelt und über Netzhautneurone an das Gehirn weiterleitet«, erklärte die Stiftung. Dem »Spiegel« zufolge haben die Tübinger Spezialisten bislang elf Patienten im Alter von 26 bis 57 Jahren solche Chips eingesetzt. Zrenner sagte dem Nachrichtenmagazin, das Implantat werde vom Körper gut getragen. »Bei keinem der Patienten haben wir ernsthafte Probleme wie Entzündungen beobachtet.« Dem 45 Jahre alte Miika, der sein Augenlicht wegen einer Erbkrankheit verlor, wurde der Chip dem Bericht zufolge einige Wochen nach der Operation wieder entfernt. »Dies war eine Auflage der Ethikkommission der Uni Tübingen: Am Anfang der Experimente lagen noch zu wenig Informationen über die Langzeitverträglichkeit des Implantats vor«, schrieb »Der Spiegel«.

## KURZMELDUNGEN

**Knochenmarkspende** – In diesem Jahr haben sich in Deutschland so viele Menschen als Knochenmarkspender eintragen lassen wie noch nie. Seit Jahresbeginn seien 406 349 neue Blutstammzellspender in die Datei aufgenommen worden, teilte das Zentrale Knochenmarkspender-Register (ZKRD) in Ulm mit. Insgesamt gibt es nun 3,7 Millionen Menschen in Deutschland, die mit einer Stammzellspende vor allem leukämiekranken Menschen helfen würden. Das ZKRD fasst rund 30 Spenderdateien zusammen, mehr als zwei Millionen Menschen sind allein in der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) in Tübingen registriert. (dpa)

**Folsäureeinnahme nur begrenzt empfohlen** – Schwangere sollten ab dem vierten Monat auf Folsäure zur Nahrungsergänzung verzichten, um nicht das Asthmarisiko ihres Kindes zu erhöhen.

Darauf weisen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin hin. Die Empfehlung, zur Verhinderung eines Neuralrohrdefektes beim Ungeborenen täglich 400 Mikrogramm Folsäure als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, gelte nur für den Zeitraum vor der Schwangerschaft sowie deren Frühstadium. (AP)

**Winterreiseapotheke** – Vor einer Skitour wird die Reiseapotheke am besten neu gepackt. Beim Urlaub im Schnee sollte eine spezielle Wintersonnencreme nicht fehlen, rät Bettina Flörchinger vom Centrum für Reisemedizin in Düsseldorf. »Das sind Cremes mit niedrigerem Wasser- und höherem Fettanteil.« Denn das Wasser verdunstet auf der Haut und kühle sie ab, das Fett dagegen hält warm. »Für Erwachsene sollte der UV-Schutz über 20 liegen, für Kinder so hoch wie

möglich.« Auf der sicheren Seite seien Wintersportler mit Sunblockern. (dpa/tmn)

**Anwendung von Nasenspülungen** – Nasenspülungen sollten nur bei Infektionen der Nasennebenhöhlen und nicht länger als eine Woche täglich angewendet werden. »Wer dauerhaft über einen längeren Zeitraum seine Nase mit einer Salzlösung spült, läuft Gefahr, sie ihres natürlichen Immunschutzes zu berauben«, warnt der Vorsitzende der Deutschen Lungenstiftung, Harald Morr. In der Nasenschleimhaut seien Immunzellen enthalten, die Abwehrstoffe produzieren und deren Zusammensetzung sich verändert, wenn sie ständig ausgewaschen würden. Häufiges Spülen schädige den Flimmerepithelteppich der Nase. Das sind Millionen von Härchen, die Staub und Bakterien nach außen oder in Richtung Rachen abtransportieren. (AP)

## Ein ganz normales Leben ist dennoch möglich

Rheuma bei Kindern in der Regel gut therapierbar – Medikamentöse Behandlung und Krankengymnastik effektiv

(dpa/tmn). Verknickte Knöchel, kleine Stürze und Wehwechen gehören zum Kinderalltag. Doch wenn Gelenke länger als gewöhnlich dick sind oder Schwellungen einfach so auftauchen, sollten Eltern genauer hinschauen. »Über 20 000 Kinder in Deutschland haben Rheuma«, sagt Kirsten Minden von der Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie in Berlin. »Bei manchen Kindern zeigt sich die Erkrankung schon im ersten Lebensjahr.« 90 Prozent der betroffenen Kinder leiden unter der sogenannten JIA, der juvenilen, idiopathischen Arthritis. »Die JIA ist eine Erkrankung, bei der sich aufgrund einer Fehlsteuerung des Immunsystems die Gelenke entzünden«, erklärt Prof. Tim Niehues, Direktor des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin des Helios-Klinikums in Krefeld.

Die Ursache der Erkrankung ist unklar. »Manchmal steckt die Veranlagung bereits in der Familie, manchmal bricht die Krankheit durch eine Überreaktion des Immunsystems nach einer Infektion aus«, sagt Renate Häfner, Leitende Oberärztin am Deutschen Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie in Garmisch-Partenkirchen. Die Krankheit fällt häufig kaum auf: »Kleine Kinder äußern noch keinen Schmerz, da müssen Eltern schon sehr achtsam sein, um die geschwellenen Gelenke überhaupt zu entdecken«, sagt Niehues. Oft kommt die Diagnose Rheuma erst durch eine gesteigerte Aufmerk-

samkeit für ein Gelenk, zum Beispiel nach einem Sturz, zustande. »Wenn ein Gelenk länger als sechs Wochen geschwollen ist, stimmt was



Kicken wie andere Kinder: Wird Rheuma frühzeitig richtig therapiert, kann der Nachwuchs ganz normal damit leben. (dpa)

nicht.« Auch wenn der Nachwuchs humpelt oder plötzlich seine Haltung verändert, sollte ein Gang zum Arzt folgen: Kinder nehmen automatisch Schonhaltungen ein, um entzündeten Gelenke zu entlasten. Die Diagnose ist in der Regel ein Schock für die Eltern. Doch die Experten machen Mut: »Kinderrheuma ist überhaupt nicht mit Erwachsenenrheuma zu vergleichen«, sagt Niehues. »Es ist längst nicht

so aggressiv und in der Regel wirklich gut therapierbar.« Je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto besser.

Behandelt wird mit entzündungshemmenden Antirheumatika (NSAR), Cortisonpräparaten und Methotrexat, einem Wirkstoff, der die krankhafte Aktivität des Immunsystems unterdrückt. Als sehr effektiv in der Rheumatherapie gilt auch eine neue Gruppe von Medikamenten: Biologicals. »Diese künstlich hergestellten Antikörper wirken den Entzündungsprozessen im Körper entgegen«, erklärt Niehues. Zweiter wichtiger Baustein in der Rheumatherapie ist die Krankengymnastik, bei fortgeschrittenen Verläufen auch die Ergotherapie. Die Aussichten bei der JIA sind heute sehr gut, sagt Niehues. »Bei einem Großteil der Kinder können wir die Therapie nach ein bis zwei Jahren aussetzen.« In den wenigsten Fällen entstehen nachhaltig Gelenkschäden. Die Kinder können meistens ganz normal leben und alles machen, was andere Kinder auch machen.

Doch den Eltern muss klar sein, dass Rheuma eine chronische, nicht heilbare Erkrankung ist. »In 50 Prozent der Fälle kommt es irgendwann zu einem Rückfall«, sagt Minden. Dann sind wieder Medikamente nötig. Niehues tröstet aber: »Die meisten Kinder haben nach zehn Jahren Leben mit der Erkrankung keine nennenswerten Probleme mehr.« (Internet: [www.gkjr.de](http://www.gkjr.de))