I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 0 . 0 3 . 2 0 2 2



Bauchfett: Wann wird es gefährlich?

Auch wenn man es von außen nicht sieht: Etwa ein Drittel aller schlanken Menschen haben gefährliches Bauchfett, bei Übergewichtigen sind es sogar zwei Drittel. Doch nicht jedes Speckröllchen schadet gleich der Gesundheit. Wir erklären, worin die Unterschiede liegen und was man gezielt dagegen tun kann.

Bauchfett ist nicht gleich Bauchfett

Eine füllige Körpermitte kann verschiedene Ursachen haben. Mediziner unterscheiden **subkutanes Fett**, welches direkt unter der Haut sitzt und **viszerales Fett**, das sich an inneren Organen wie Leber oder Darm anlagert. Viszeral bedeutet wörtlich: die Eingeweide betreffend. Das subkutane Unterhautfettgewebe ist meist eher harmlos und hauptsächlich ein optisches Ärgernis, mit dem vor allem Frauen zu kämpfen haben. Männer neigen dagegen zu Organverfettungen, also viszeralem Fett. Optisch auffällig ist dann der sogenannte „Bierbauch". Durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren trifft es nach der Menopause auch zunehmend Frauen. Das Problem: Dieses Fett kann Entzündungsprozesse befördern, wenn sich zu viel davon anlagert. Die Folge können entzündliche Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-II-Diabetes oder eine Fettleber sein. Ein erstes Anzeichen sind erhöhte Leberwerte. Ein Arzt kann mit geübten Griffen eine vergrößerte Leber ertasten. Auch der Bauchumfang kann Hinweise für viszerales Fett liefern: Bei Frauen gilt allgemein ein Umfang ab 88 Zentimeter als hohes Risiko, bei Männern ab 102 Zentimetern. Messen sollte man am besten morgens vor dem Frühstück.

Tipp: Kneif-Test

Da Unterhautfettgewebe direkt unter der Haut sitzt, kann man es mit einem einfachen Kneifen in die „Speckröllchen" aufspüren. Viszerales Fett liegt dagegen tiefer im Körper. Die Haut fühlt sich fest und gespannt an. Als medizinisch zuverlässig gilt diese Methode allerdings nicht. Und nicht täuschen lassen: Bei einem deutlichen Bauchansatz handelt es sich nicht um Bauchmuskeln.

Bio-Impedanz-Analyse

Als Goldstandard in der Ernährungsberatung gilt die Bioelektrische Impedanzanalyse, kurz BIA. Sie ermittelt unter anderem Muskelmasse, Fettanteil insgesamt, viszerales und subkutanes Fett und den Anteil an Wasser im Körper. Dabei wird ein schwacher Strom durch den Körper geleitet, der die verschiedenen Widerstände in den einzelnen Zellen misst und zwischen Wasser, Muskeln und Fett unterscheiden kann. Die Messung gilt als zuverlässig. Schwangere und Patienten mit Herzschrittmacher dürfen die Messung nicht durchführen.

Schlanke Taille mit der richtigen Ernährung

Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung kann man gefährlichen Bauchspeck verhindern oder wieder loswerden. Dazu ist generell es wichtig, Zucker zu reduzieren und den Anteil von Eiweiß in der Nahrung zu erhöhen. Zu eiweißreichen Lebensmitteln zählen Milchprodukte, aber auch Hülsenfrüchte. Hier die dazu passenden Rezepttipps von Ernährungsberaterin Nicole Lins:

Hüttenkäsesalat **Zutaten** für vier Personen: 2 EL geröstete Pinienkerne oder Walnüsse (2 EL) 100 g Kirschtomaten 1/4 Gurke 3 Lauchzwiebeln 40 g schwarze Oliven (ohne Stein) 1 Avocado, klein 10 g Basilikum nach Belieben 600 g Hüttenkäse alternativ: 2 Becher Hüttenkäse und 1 Dose Thunfisch Salz, Pfeffer 1 EL Zitronensaft oder Weißweinessig	**Zubereitung**: Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze drei Minuten rösten. Tomaten waschen und halbieren. Oliven abgießen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Avocado entsteinen, das Fruchtfleisch herausheben und würfeln. Basilikum waschen, trocknen und einige Blätter beiseitelegen. Den Rest in Streifen schneiden. Den Hüttenkäse salzen, pfeffern, mit Tomaten, Oliven, Avocado, Basilikum sowie Zitronensaft/Weißweinessig verrühren. Auf Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und mit Basilikum garnieren.
Nährwerte einer Portion: 290 kcal, 21 g Eiweiß, 18 g Fett, 9 g Kohlenhydrate	
Geröstete Kichererbsen als gesunder Snack **Zutaten** für drei bis vier Portionen: 1 kleine Dose Kichererbsen 1 EL Olivenöl 1/4 TL Salz 1/4 TL Cayenne-Pfeffer 1/4 TL Garam Masala 1/4 TL Paprika-Pulver, süß 1/4 TL Paprika-Pulver, scharf	**Zubereitung:** Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen mit einem Sieb abgießen. Kichererbsen mit einem Küchentuch trocken tupfen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen. Dabei alles gut durchrühren, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für 30–45 Minuten backen, bis sie knusprig sind. In eine Schüssel geben und das Salz und die Gewürze gleichmäßig darüber streuen. Noch ein paar Mal umrühren, damit sich alles gut verteilt.
Nährwerte einer Handvoll: 110 kcal, 5 g Eiweiß, 5 g Fett, 10 g Kohlenhydrate	

Statt Kartoffeln: Wirsing-Chips

Zutaten für ca. drei Bleche:

6 Wirsingblätter
2 EL Öl (zum Beispiel Olivenöl)
Saft einer halben Bio-Zitrone
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
Je nach Geschmack: Chilipulver
1 EL Tahini (Sesampaste)

Zubereitung:

Die Wirsingblätter waschen und mit einem Küchentuch gut abtupfen. Die harten Kohlrippen in der Mitte des Blattes entfernen und die Blätter in rechteckige mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Alles in eine Schüssel geben. Gewürze und das Öl in einem Gefäß zu einer Marinade vermischen. Die Marinade zum Wirsing in die Schüssel geben und mit den Händen gut vermischen und leicht einmassieren, sodass alle Stücke gleichmäßig mariniert sind. Anschließend die Wirsingstücke auf den Blechen verteilen, sie sollten sich nicht überlappen. Die Bleche nun für ca. 40 Minuten bei 120 Grad Umluft in den Ofen schieben. Regelmäßig nach den Chips schauen, damit sie nicht verbrennen. (Bei Ober- und Unterhitze nach jeweils 15 Minuten die Bleche tauschen, sodass das untere nach oben kommt. Nach weiteren 15 Minuten wiederholen, sodass jedes Blech einmal auf oberster Schiene backt. So werden alle Chips gleichmäßig knusprig.) Wenn die Ofentür beim Backen einen Spalt offenbleibt, geht es schneller, da der entstehende Dampf so besser entweichen kann. Dazu einfach einen Holzlöffel in die Ofentür klemmen. Die Chips sind fertig, wenn die Wirsingstücke vollkommen trocken sind und sich leicht zerbrechen lassen. Dann die Bleche aus dem Ofen nehmen und die Chips abkühlen lassen. Das Rezept funktioniert auch sehr gut mit Grünkohl.

Nährwerte einer Handvoll: 12 kcal, 0 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

Wenn der Rückfuß Probleme macht

Ein Fersensporn, eine Arthrose im Sprunggelenk oder Probleme mit der Achillessehne gehören zu den häufigsten Ursachen für Beschwerden am hinteren Bereich des Fußes. Schmerzen an der Ferse sind immer ein Warnsignal und sollten deshalb gründlich untersucht werden. Was kann dahinterstecken?

Was genau ist der Rückfuß?
Ist vom Rückfuß die Rede, meinen Orthopäden den hinteren Teil des Fußes, der aus zwei Knochen besteht: dem Fersenbein und dem darüber liegenden Sprungbein. Eng damit verbunden sind verschiedene Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien. Häufig ist der Rückfuß verantwortlich für Fußfehlstellungen, die sich bis auf die Zehen auswirken können und damit Probleme am ganzen Fuß verursachen.

Fersenschmerzen: Was steckt dahinter?
Die Ferse oder auch „Hacke" ist ein wichtiger Teil des Rückfußes. Sie ist unser natürlicher Absatz, der bei jedem Schritt stark belastet wird. Die Ferse setzt beim Gehen als Erstes auf und muss dadurch besonders viel Druck auf relativ kleiner Fläche aushalten – und das viele Male täglich.
Die Ursache für Schmerzen können Überbelastung, ein Bruch oder auch eine Reizung und Entzündung von Sehnen sein. An der hinteren Seite der Ferse setzt die Achillessehne an, die stärkste Sehne unseres Körpers. Sie verbindet die Muskeln der Wade mit dem Fuß und sorgt so bei jedem Schritt für ein optimales Zusammenspiel.
An der Unterseite des Fußes setzt die sogenannte Plantarfaszie an der Ferse an. Sie zieht sich über die gesamte Fußsohle, deshalb wird sie auch Fußsohlensehne genannt. Besonders häufig kommt es hier zu schmerzhaften Reizungen. Auch Sporne sind in dem Bereich des Sehnenansatzes sehr häufig. Dabei handelt es sich um eine entzündliche Verknöcherung in Folge von Überlastung oder Fehlstellungen.

Faszienübungen für den Fuß
Da unsere Füße oft in feste Schuhe mit starren Sohlen gepresst sind, werden die Fußsohlen kaum massiert, es kommt zu Krämpfen und Verspannungen, die Beweglichkeit lässt nach. Gegen viele Beschwerden der Füße kann es daher helfen, die Muskeln, Sehnen und Faszien der Fußsohle zu dehnen und damit weich und beweglich zu halten. Einfache Trainingsgeräte wie eine Fußfaszienrolle, ein Tennis- oder Igelball, mehr braucht man nicht, um hier große Wirkung zu erzielen.

Helfen kann eine einfache Übung für die **Fußsohle**: Barfuß im Sitzen auf einem Tennisball, Igelball oder einer speziellen Fußfaszienrolle mit dem Fuß von den Zehen bis zur Ferse vor- und zurückrollen. Dabei leichten Druck auf den Ball oder die Rolle geben. Anschließend die Seite wechseln. Ist ein leichter Schmerz spürbar, ist der Druck stark genug. Fortgeschrittene führen die Übung im Stehen aus und geben mehr Druck durch das Körpergewicht über den Fuß nach unten. So lange rollen, bis der leise Schmerz nachlässt. Den Fuß dabei leicht nach innen und außen kippen. So werden auch die inneren und äußeren Faszien mobilisiert. Mit dieser Übung lassen sich auch die Beschwerden eines Ballenzehs lindern. Nicht anwenden bei akuter Entzündung, das reizt die Sehne zusätzlich.

Auch die **Zehen** spielen eine wichtige Rolle für den gesamten Fuß: Sind sie verspannt und unbeweglich, kann sich das bis zur Ferse hin bemerkbar machen. Daher sollten auch die Zehen mit trainiert werden. So geht´s:
Im Sitzen oder Stehen den vorderen Fuß auf den Ballsetzen und mit den Zehen „greifen". Danach den Fuß vom großen bis zum kleinen Zeh seitlich über den Ball rollen, etwa auf Höhe der Zehengrundgelenke. Auch das macht den Fuß insgesamt beweglicher.

Da auch **Wade und Achillessehne** eng mit dem Fuß zusammenspielen, sollten auch sie mit gedehnt werden:

Dazu mit ausgestrecktem Bein auf den Boden setzen, das andere Bein anwinkeln. Die kleine Faszienrolle oder einen kleinen Ball unter die Wade des ausgestreckten Beines legen und mit leichtem Druck darüber rollen. Um die Wadenmuskultur noch stärker zu massieren, kann man das Bein dabei aus der Hüfte abwechselnd leicht nach innen und außen drehen. Das entlastet die Achillessehne und entspannt die Wadenmuskulatur und damit auch den Fuß, gleichzeitig kann es schmerzhaften und langwierigen Verletzungen der Sehne vorbeugen.

Der Fall: Hallux valgus durch Plattfuß

Annett Urmonait hatte schon zwei Operationen am linken und rechten Ballenzeh, dem sogenannten Hallux valgus. Trotzdem hat sie nach wie vor Schmerzen bei fast jedem Schritt. Eine Zweitmeinung beim Leipziger Fußchirurgen Dr. Jörn Schwede zeigt: Das eigentliche Problem sind ihre Plattfüße, die sich auch negativ auf den vorderen Fußbereich auswirken. Er macht eine Ganganalyse und eine MRT-Untersuchung, die seine Vermutung bestärken: Werden die Fehlstellungen nicht korrigiert, werden auch die Schmerzen an den großen Zehen nicht verschwinden. Dr. Schwede schlägt ihr eine minimal-invasive Operation vor. Dabei werden Sprunggelenk und Rückfuß so korrigiert, dass die Fehlstellung dauerhaft behoben wird. Nach anderthalb Stunden ist der Eingriff beendet. Sechs Wochen darf sie den Fuß nicht belasten und muss an Stützen laufen. Erst unter Belastung beim Gehen wird sich zeigen, wie erfolgreich die Operation war.

10. März - Weltnierentag

Nierenerkrankungen oft zu spät erkannt

Mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland haben laut der Deutschen Nierenstiftung eine chronische Nierenerkrankung. Doch viele wissen nichts davon. Denn die Nieren sind stille Arbeiter. Sie melden sich erst, wenn es bereits zu irreparablen Schäden gekommen ist.

„Die Niere verabschiedet sich, ohne dass man es merkt", erklärt Professor Paolo Fornara. Der Urologe leitet das Nierentransplantationszentrum Sachsen-Anhalt am Universitätsklinikum Halle. Treten erst einmal Symptome auf, ist es häufig zu spät für eine vollständige Heilung, weil Schäden am feinen Filtergewebe der Niere sich nicht wieder komplett regenerieren. „Die Niere macht eher unspezifische Symptome wie Kurzatmigkeit, Übelkeit, Müdigkeit, der Patient fühlt sich schlapp. Es kann auch zu Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen kommen", so Professor Fornara. Die Niere macht also anfangs - wenn überhaupt – nur Symptome, bei denen man eher an andere Krankheiten denkt.

Risiko Bluthochdruck und Diabetes

Viele Faktoren, die zu einem lebensbedrohlichen Nierenversagen führen, sind vermeidbar. Einer der häufigsten Risikofaktoren ist Bluthochdruck. Patienten mit Bluthochdruck haben ein dreifach höheres Risiko für eine chronische Nierenschwäche. Das gleiche gilt für Diabetiker. Doch beide Erkrankungen lassen sich heute gut behandeln, so dass negative Folgen für die Nieren abgewendet werden können – vorausgesetzt man kennt seine Werte überhaupt.

Schmerzmittel gefährden die Nieren

Problematisch ist zudem die häufige Einnahme von Schmerzmitteln. „Das wissen viele Leute gar nicht", gibt Professor Fornara zu bedenken. Die weit verbreitete Meinung, dass frei verkäufliche Medikamente aus der Apotheke ungefährlich sind, ist leider falsch. Problematisch sind vor allem

sogenannte NSAR-Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen. Die Einnahme sollte ohne ärztliche Rücksprache nicht mehr als zwei Wochen betragen.

Vorsorge schützt die Nieren
Alle zwei Jahre hat jeder gesetzlich Versicherte über 35 Anspruch auf den von den Krankenkassen bezahlten Gesundheitscheck. Dabei wird auch eine mögliche Erkrankung der Nieren überprüft. Ein Urinschnelltest gibt Aufschluss über den Eiweißgehalt im Urin. Ist der Wert erhöht, kann das auf eine Nierenschädigung hinweisen. Bei der Kontrolle der Blutwerte kann festgestellt werden, ob sich Kreatinin im Blut angereichert hat. Je höher der Wert ist, desto schlechter ist die Filterfunktion der Nieren. In diesem Fall muss die Niere weiter untersucht werden: „Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die wir bildgebende Verfahren nennen, wie Ultraschall, Computertomografie, Kernspin, Röntgenbilder, um herauszufinden, welche Krankheit zum Nierenfunktionsverlust geführt hat", erklärt Prof. Fornara. Und auch hier gilt: je früher eine Nierenschwäche erkannt und behandelt wird, desto eher kann man langfristige Schäden vermeiden.

Weitere Infos:
Bundesverband Niere
Der größte Selbsthilfeverband für Nierenpatienten bietet zahlreiche Informationen zu Nierenerkrankungen und Kontakt zu anderen Betroffenen unter: www.bundesverband-niere.de

Deutsche Nierenstiftung
Umfangreiches Informationsmaterial und Neues aus der Forschung zu Nierenerkrankungen unter: www.nierenstiftung.de

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie
Hier gibt es neuestes aus der Forschung und anschauliche Informationsfilme für Patienten: www.dgfn.eu

Nierentelefon: 0 800 248 48 48
Das gebührenfreie Beratungstelefon ist eine Gemeinschaftsaktion des Verbandes Deutsche Nierenzentren e.V. und des Bundesverbandes Niere. Immer **mittwochs von 16 bis 18 Uhr** beantworten Experten Fragen „Rund um die Niere".

„Hauptsache Gesund"-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Paolo Fornara, Direktor Urologie, Uniklinik Halle
Dr. Jörn Schwede, Fußchirurg, Leipzig
Nicole Lins, Ernährungsberaterin, Magdeburg

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 17.03.2022: Geschwollene Gelenke, Mundentzündung