

**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](mailto:mitarbeit.wissenschaft@merkur.de)  
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit,  
Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München

**Leser, 74:** Ich habe morgens Krämpfe in Waden und Oberschenkeln, neuerdings auch an den Fußsohlen. Das Blutbild ist unauffällig. Der Hausarzt hat „Orton 750 mg“ und Kalium verordnet. Ein Neurologe hat nichts gefunden, der Orthopäde Einlagen verschrieben. Ich habe einen Herzschrittmacher, nehme Magensäureblocker, Blutdrucksenker, ein Schilddrüsenmittel und „Marcumar“. Was hilft mir?

**Muskelkrämpfe: Wie wird man sie los?**

Muskelkrämpfe sind sehr häufig, besonders bei älteren Menschen: Etwa jeder Zweite über 60 Jahren leidet regelmäßig daran. Die Ursachen reichen von Störungen im Elektrolyt-Haushalt, Nervenerkrankungen, orthopädischen Problemen über Störungen der Durchblutung bis hin zu Arzneien. Meist findet man aber keine spezielle Ursache. Zur Therapie sollte man zunächst auf nicht-medikamentöse Verfahren setzen – die wichtigste: Die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur täglich vor dem Zubettgehen mehrere Minuten dehnen. Auch moderate Bewegung – Überanstrengung ist kontraproduktiv –, Wärme- und Kälteanwendungen sowie Entspannungsverfahren wirken oft lindernd. Bleibt das ohne Erfolg, kann es helfen, mehrere Wochen Magnesium einzunehmen. Eine sehr gute Wirkung ist auch für Chinin belegt. Bei bestimmten Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen ist eine Anwendung aber nur eingeschränkt möglich.



**Dr. Sebastian Brechenmacher**  
Facharzt für Innere Medizin  
und Hausarzt in eigener Praxis  
in Krailling bei München

**DIE ZAHL DER WOCHE****3,2 Mio.**

In Bayern leidet fast jeder Vierte an Bluthochdruck: Laut „Arztreport 2019“ der Krankenkasse Barmer sind ca. 3,2 Millionen Menschen betroffen (24,9 Prozent).

**Leser:** Meine Ohren machen oft zu. Ich höre dann so, als ob ich auf einen Berg fahren würde. Erst wenn ich die Nase zuhalte und Druck auf die Ohren gebe, machen sie wieder auf – und ich höre besser als mit Hörgerät. Es wurde schon viel probiert, Tabletten und ein Spray in den Mund: erfolglos. Können Sie mir helfen?

**Ohren machen zu: Woher kommt das?**

Die Beschwerden weisen darauf hin, dass der Druckausgleich zwischen Mittelohr und Außenwelt über die „Eustachische Röhre“, die vom hinteren Anteil der Nase ins Mittelohr läuft, erschwert ist. Der Druckausgleich ist wichtig, damit das Trommelfell frei schwingen kann. Eine eingeschränkte Trommelfellschwingung führt zu einem dumpfen Höreindruck. Dies tritt auch bei Erkältungen oft auf, weil die Eustachische Röhre dann zugeschwollen ist. Insgesamt ist eine erschwerte Mittelohr-Belüftung häufig. Behandlungsbedürftig ist das nur, wenn es sehr störend ist. Eine relativ neue Methode ist es, die Eustachische Röhre in einer kurzen Narkose aufzudehnen. Dazu wird ein Ballonkatheter über die Nase in die Eustachische Röhre eingeführt und kurz aufgeblasen. Diese weitgehend risikolose Maßnahme bessert bei etwa zwei Drittel der Fälle die Mittelohrbelüftung dauerhaft. Es sollte aber auf jeden Fall vom HNO-Arzt ausgeschlossen werden, dass behandlungsbedürftige Gewebestrukturen in der Nase oder im Nasenrachen die Ursache für die Verlegung der Röhre sind, also etwa Polypen oder in seltenen Fällen ein Tumor.



**Prof. Wolfgang Wagner**  
Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie  
der München Klinik Schwabing

# Kein Gift fürs Herz!

Experten verraten, welche 13 Fehler Sie vermeiden sollten

VON ANDREAS BEEZ

Es wiegt gerade mal circa 300 Gramm und ist etwa so groß wie eine menschliche Faust: Trotzdem ist das Herz ein beeindruckendes Hochleistungsorgan. In einem durchschnittlich langen Leben schlägt es rund drei Milliarden Mal und pumpt dabei 250 Millionen Liter Blut durch den Körper.

Damit das möglichst reibungslos funktioniert, sollte man das sensible System aus Herzmuskel und Gefäßen pflegen. Und, mindestens genauso wichtig: Man sollte ihm nicht schaden. Hier verraten Ihnen zwei Münchner Kardiologen, was alles Gift für Ihr Herz ist – und welche 13 Fehler Sie daher unbedingt vermeiden sollten.

**Fehler 1: Sporteln trotz Erkältung – oder gar mit einem fiebrigen Infekt**

„Eine solche Erkrankung sollte man gründlich auskurieren und erst dann wieder trainieren, wenn die Symptome vollständig abgeklungen sind und sich der Körper wieder erholt hat“, warnt Prof. Michael Block, Chefarzt und stellvertretender Ärztlicher Direktor in der Klinik Augustinum. Zum einen werde das Herz bei Fieber ohnehin stärker belastet. „Es muss mehr pumpen, weil die Gefäße weitgestellt sind, um die Wärme loszubekommen.“ Zum anderen bestehe die größte Gefahr darin, dass Viren oder sehr selten Bakterien den Herzmuskel befallen und massiv schädigen. Im schlimmsten Fall kann eine „Myokarditis“, also eine Herzmuskelentzündung, zu einer dramatischen Herzschwäche führen – und sogar tödlich enden. Bei einer Myokarditis sollte man sich unbedingt schonen. Zudem muss der Herzrhythmus und der Verlauf der Erkrankung engmaschig kontrolliert werden. Doch oft gehen die Betroffenen erst zu spät zum Arzt.

**Fehler 2: Erkältet in die Sauna gehen**

Auf keinen Fall: Mit einem heftigen Infekt sollte man generell nicht saunieren, um das Herz zu schonen. Das gilt ganz besonders, wenn Fieber dazukommt – das belastet das Herz schon genug.

**Fehler 3: Kokos- oder Palmöl verwenden**

„Darauf sollte man ganz verzichten“, empfiehlt Prof. Sigmund Silber, niedergelassener Herzspezialist in der Praxis Kardiologie im Tal und Leiter des Münchner Kardiologenkongresses „pci.live“. „Denn diese Ölsorten enthalten viel schädliche gesättigte Fettsäuren.“ Diese begünstigen die Entstehung der Atherosklerose, einer tückischen Erkrankung des Blutgefäßsystems. Dabei lagern sich fetthaltige, später verkalkte Plaques in den Gefäßwänden ab. Diese können plötzlich platzen und zu einem Gefäßverschluss führen. Passiert dies in den Herzkranzgefäßen, erleidet der Patient einen Herzinfarkt. Palmöl steckt übrigens oft in Fertigprodukten – oder Schokolade. Und: Wer schon nicht auf Schokolade verzichten möchte, solle lieber dunkle als weiße naschen, rät Silber. In weißer Schokolade sei der Anteil an Kakao, der an sich gesund sei, besonders gering.

**Fehler 4: Körperlich hart arbeiten trotz großer Kälte**  
Holz für den Kamin spalten oder Schnee schippen – derzeit nicht nötig. Doch Exper-



**Schützen Sie Ihr Herz!** Das Organ leistet jeden Tag Beeindruckendes. Auf Dauer schafft es das aber nur, wenn Sie es nicht durch vermeidbare Fehler zusätzlich belasten. Auf dieser Seite lesen Sie, was ihm besonders schadet! PANTHERMEDIA



**Prof. Sigmund Silber**  
niedergelassener Herzmediziner  
in der Praxis „Kardiologie  
im Tal“ in München



**Prof. Michael Block**  
Chefarzt für Kardiologie und  
stv. Ärztlicher Direktor in der  
Klinik Augustinum in München

**Fehler 11: Zu viel Salz zu sich nehmen**

Pro Tag sollte man insgesamt nicht mehr als fünf Gramm Salz zu sich nehmen. Der Grund: „Salz kann in größeren Mengen zu Wassereinlagerungen führen und Bluthochdruck verursachen sowie zu einer Belastung für die Nieren werden“, erklärt Kardiologe Silber. Beim Salz ist weniger also mehr!

**Fehler 12: Zu wenig Obst, Gemüse und Bewegung**

Der Effekt gesunder Ernährung und Bewegung wird gern unterschätzt. Doch das ist ein großer Fehler. Denn diese Lebensstil-Faktoren seien „entscheidend für die Herzgesundheit“, warnt Silber. Dem Kardiologen zufolge sollten mindestens je 200 Gramm Obst und Gemüse täglich auf den Teller kommen. Außerdem sollte man eher selten Fleisch essen. „Lassen Sie sich lieber öfter mal einen leckeren fettreichen Fisch schmecken“, rät Silber. Und: „Faulenzen schadet mehr, als viele Menschen glauben. Unser Kreislauf will ab und zu gefordert werden.“ Die Faustregel: mindestens zweieinhalb Stunden moderate Bewegung pro Woche oder 75 Minuten anstrengendes Training.

**Fehler 13: In die Zuckerfalle tappen**

„Gerade in Getränken wie Limonaden und Säften lauern extreme Mengen an Zucker, die viele Verbraucher gar nicht auf dem Schirm haben“, warnt Silber. Eine ungesunde Ernährung mit zu viel schädlichen Fetten und Zucker könne aber unter anderem Stoffwechselerkrankungen wie Adipositas, also Fettleibigkeit, und die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus befördern. Diese gehörten zu den sogenannten stillen Killern, die häufig Herzinfarkte und Schlaganfälle mitverursachen können.

voll sein – gerade dann, wenn dazu noch permanenter hoher Druck und negative Komponenten von Vorgesetzten kommen. „Dauerhaft negativer Stress kann einen Herzinfarkt begünstigen!“

**Fehler 7: Sich zu lange von Schmerz und Trauer überwäligen lassen**

Eine Trennung oder gar der Tod des Partners zieht vielen Menschen den Boden unter den Füßen weg. Vor allem Frauen über 50 können sogar stark leiden, dass ihr Herz schlagartig kaum noch arbeitet. „Broken-Heart-Syndrom“, also das Syndrom des gebrochenen Herzens, nennt man dieses Phänomen. „Dahinter steckt eine akut einsetzende Funktionsstörung des Herzmuskels“, erklärt Block. Kardiologen sprechen auch von einer „Stress-Kardiomyopathie“ oder einer „Tako-Tsukabokardiomyopathie“.

**Fehler 8: Beim Sporteln Beschwerden im Hals oder im Unterkiefer ignorieren**

„Sie können auch Ausdruck einer Angina pectoris sein – also Beschwerden, die von einer Verengung der Herzkranzgefäße hervorgerufen werden“, warnt Experte Silber. „Im schlimmsten Fall steckt ein sich ankündigender Herzinfarkt dahinter.“

**Fehler 9: Die Grenzen des Körpers bei extremem Ausdauersport überschreiten**

„Sogar bei gesunden Sportlern führen massivste Belas-

tungen, etwa durch einen Ultramarathon, nicht selten zu Vorhofflimmern“, warnt Experte Block. Vorhofflimmern ist eine Störung des Herzrhythmus. Es ist gefürchtet, weil es einen Schlaganfall auslösen kann.

**Fehler 10: Rauchen**

„Anders als beim Thema Alkohol gilt beim Thema Rauchen das Null-Toleranz-Prinzip“, betont Silber. Denn bei keinem anderen Lebensstil-Fehler ist die Bezeichnung „Gift fürs Herz“ treffender: „Rauchen schädigt unter anderem das Herz und die Gefäße extrem“, sagt Silber – und zwar unabhängig von der Zigarettenmenge. „Wer glaubt, er rauche doch nur sogenannte leichte Zigaretten, lügt sich selbst in die Tasche“, sagt Silber. „Es gibt keine leichten Zigaretten!“ Wer unbedingt ein „Laster“ brauche, der solle lieber ab und zu mal ein Glas Bier oder Wein trinken. Zumal: „Eine große wissenschaftliche Studie mit über 200 000 Patienten hat gezeigt, dass es sogar eher ungünstig sein kann, ganz auf Alkohol zu verzichten“, sagt Silber – sicher zur Freude vieler Genießer. „Geringe Mengen wirken sich offenbar positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.“ Als gering gelten dabei täglich höchstens 20 bis 30 Gramm Alkohol bei Männern und zehn bis 20 Gramm bei Frauen. Zur besseren Einordnung: Eine Halbe Bier enthält bereits 20 Gramm Alkohol.