

Was heißt eigentlich ...

Glykämischer Index?

Der Glykämische Index, kurz Glyx, gibt an, wie stark ein kohlehydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst.

Für Diabetiker ist es wichtig, den Glykämischen Index (GI) von Lebensmitteln zu kennen. Der gibt an, wie stark sich der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von 50 Gramm eines kohlehydrathaltigen Lebensmittels erhöht. Je höher dessen GI ist, desto schneller wird es verarbeitet und desto höher ist der Blutzuckerspiegel. Wer abnehmen möchte, zum Beispiel mit der „Glyx-Diät“, sollte zusätzlich die Glykämische Last (GL) berücksichtigen. Sie berechnet zum GI auch den Kohlehydratgehalt der Nahrung. Die Formel lautet: GI durch 100 mal Kohlehydratmenge des Lebensmittels. Niedrig ist ein GI unter 50 und eine GL unter 10.



Foto: Dmitry Melnikov/fotolia

Der Glykämische Index ist ein Richtwert für Diabetiker und Menschen, die auf gesunde Ernährung achten.

Heilpflanzen-Lexikon

N wie Nachtkerze

Nachtkerzenöl ist reich an kostbarer Gamma-Linolensäure und wird in der Kosmetik zur Hautpflege verwendet. Aber auch in der Medizin lässt sich die Pflanze vielseitig einsetzen.

Die zweijährige, krautige Pflanze wird bis zu einem Meter hoch und öffnet nachts ihre stark duftenden, gelben Blüten. Die nordamerikanischen Indianer schätzten die Nachtkerze (*Oenothera biennis*) als Nahrung und Heilmittel. Nach Europa gelangte sie erst im 17. Jahrhundert, und es dauerte noch 300 Jahre, bis Wissenschaftler entdeckten, dass das Öl der Samen einen ungewöhnlich hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, besonders Gamma-Linolensäure, enthält. Die Inhaltsstoffe der Nachtkerze wirken adstringierend, entzündungshemmend, immunstärkend, krampflösend und beruhigend. Blätter und Sprossspitzen werden als Tee und Aufguss gegen Husten und Verdauungsbeschwerden verwendet sowie als Kompressen gegen Hauterkrankungen. Die Wurzeln können als Gemüse gegessen werden. Die Medizin setzt das Öl bei Neurodermitis und Allergien ein. Positive Wirkung zeigt es auch bei Multipler Sklerose, Prämenstruellem Syndrom, Wechseljahrsbeschwerden, Diabetes, Arthritis und Alkoholentzug. Das kostbare Öl wird meist als Kapseln eingenommen und entfaltet seine Wirkung erst nach einigen Wochen. Unverträglichkeiten treten selten auf. Die gleichzeitige Medikamenteneinnahme von Epileptika, Gerinnungshemmern oder Schmerzmitteln kann die Wirkung beeinträchtigen; deshalb sollte immer Rücksprache mit dem verschreibenden Arzt gehalten werden.



Foto: petrabarz/fotolia

Nachtkerzenöl tut besonders der Haut gut und pflegt sie.

Das Fibromyalgie-Syndrom

Ständiger Schmerz

Die Symptome des Fibromyalgie-Syndroms (FMS) sind so vielfältig, dass die Betroffenen und Ärzte oft jahrelang im Dunkeln tappen, bevor die Erkrankung richtig diagnostiziert und behandelt werden kann.

Einmal tut der Nacken weh, einmal die Beine, einmal schmerzt es überall. Man fühlt sich wie erschlagen, weil die Schmerzen einen nachts nicht durchschlafen lassen, Schmerzmittel helfen nicht. Magen, Darm oder Blase reagieren empfindlich, Kopfschmerzen und andere „Zipperlein“ kommen dazu. All diese verschiedenen Symptome können Ausdruck einer einzigen Krankheit sein: des Fibromyalgie-Syndroms (FMS).

Bei Ärzten wenig bekannt

Die Erkrankung wurde erst 1990 definiert und anerkannt, ist aber immer noch vielen Ärzten unbekannt, Spezialisten gibt es kaum. Da die Beschwerden so vielfältig sind, laufen die Betroffenen jahrelang von einem Facharzt zum nächsten und bekommen genauso viele falsche Diagnosen gestellt. Oder schlimmer: Ihnen wird unterstellt, dass sie sich alles nur einbildeten oder dass sie übertrieben.

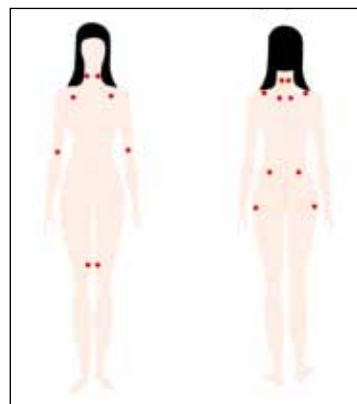


Foto: Alila/fotolia

An bestimmten schmerzenden Punkten, den „Tender Points“, wird FMS diagnostiziert.

Vielfältige Symptome

Das Fatale an FMS ist nämlich, dass die Symptome sich organisch nicht nachweisen lassen. FMS schädigt den Körper nicht und man kann nicht daran sterben. Aber die Schmerzen sind real. Oft kommt durch den chronischen Schmerz-Dauerstress eine Depression hinzu und verschlimmert die Krankheit noch mehr. Heilung gibt es nicht und auch die Ursachen des FMS sind unbekannt. Selbst darüber, ob es eine einheitliche Krankheit ist oder es mehrere Unterformen gibt, herrscht in Medizinkreisen noch Unkenntnis. Es gibt bisher keine Heilung. Aber immerhin gibt es inzwischen Therapieformen, die das Leiden lindern. Ein Trost ist auch, dass

die Beschwerden oft bei über 60-Jährigen und im längeren Krankheitsverlauf abnehmen.

FMS wird chronisch

Das FMS beginnt schleichend. Es fängt an mit Rückenschmerzen nach Überanstrengung, dann kommen die Schmerzen schubweise und auch in anderen Körperpartien. Wenn die FMS nach circa sieben Jahren voll ausgebildet ist, tut es ständig und überall weh. Dazu kommen zahlreiche weitere vegetativen (nicht willentlich beeinflussbare) Beschwerden und massive Schlafstörungen. Das Fehlen der Tiefschlafphase und der chronische Schmerz verändern den Hormonhaushalt des Körpers und erhöhen die Sensibilität. Der Körper wird noch schmerzempfindlicher, die Sinne werden empfindlicher gegen Lärm, Gerüche, Berührungen. Angst und Niedergeschlagenheit machen sich breit, belasten die Partnerschaft, die Lebensfreude sinkt. Dazu kommen die Odyssee von Arzt zu Arzt und Behandlungsmethoden, die nicht wirken – bis man endlich einen Arzt findet, der die richtige Diagnose FMS stellt.

Diagnoseverfahren

Seit 1990 wird FMS an der erhöhten Schmerzempfindlichkeit bestimmter Körperstellen, den „Tender Points“, bestimmt. Es sind besonders die Stellen, an denen die Muskelfaser auf die Sehne trifft, daher heißt FMS auch Faser-Muskel-Schmerz. Neuerdings gelten „Tender Points“ nicht mehr als allein ausschlaggebend, weil bei fortgeschrittener Krankheit alles schmerzt. FMS bringt so viele Symptome mit sich, dass zuerst einmal durch Untersuchungen andere Krankheiten wie Schilddrüsenfunktionsstörung, arthritisches Rheuma und Depression ausgeschlossen werden müssen. Erst dann ergibt sich der Schluss auf FMS.

Überwiegend sind Frauen betroffen

In Deutschland leiden zwischen ein und zwei Prozent der Bevölkerung an FMS, dazu kommt die Dunkelziffer derer, bei denen es nicht erkannt oder falsch diagnostiziert wird. FMS ist damit die dritthäufigste Erkrankung des Halte- und Bewegungsapparates. Die meisten Betroffenen sind Ende 30 bis Ende 50, beina-



Foto: Robert Kneschke/fotolia

Ständige Schmerzen an verschiedenen Stellen des Körpers quälen die Erkrankten.

he 90 Prozent sind Frauen. Es kann aber auch Männer, Ältere und Kinder treffen. Einige leiden „nur“ an den Muskel- und Sehnschmerzen, bei anderen kommen Ödeme, Kopfschmerzen, Reizdarm und andere Beschwerden hinzu. Auffällig ist die Häufung von Patienten mit Schilddrüsenfunktionsstörungen und Depressionen. Es bleibt unklar, ob sich die Depression durch die Schmerzen entwickelt hat oder umgekehrt.

Geeignete Therapien

Fest steht, dass FMS nicht allein durch psychische Probleme entsteht und auch nicht allein mit einer Psychotherapie behandelt werden kann. Ebenso wenig ist FMS nur mit Medikamenten beizukommen. Einige verschlimmern den Zustand sogar. Am Besten schlägt eine interdisziplinäre und ganzheitliche Therapie an, in der die einzelnen Symptome behandelt, aber auch die Lebensweise und die Psyche des Patienten verändert werden. Entspannung, Schmerztherapie, eventuell geeignete Schmerzmittel und Antidepressiva, Ernährungsumstellung, spezielle Gymnastikübungen, Ausdauertraining und der Austausch in Selbsthilfegruppen können den Betroffenen helfen, mit FMS zu leben. Inzwischen gibt es Rehakliniken, Rheumatologen und spezialisierte Ärzte, die sich mit der komplizierten Krankheit auskennen. Adressen findet man z. B. auf den Internetseiten der Deutschen Rheuma-Liga (www.rheumaliga.de), die auch einen empfehlenswerten Leitfaden für Ärzte und Betroffene herausgebracht hat. bg