

ZUR PERSON

Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin  
**Ausbildung:** Facharztausbildung in Innerer Medizin am Kantonsspital St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston.



# Gefahr durch Übergewicht

■ Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister über ein oft unterschätzte Lebererkrankung.

**Schwarzach (VN)** Kürzlich hat der Dokumentarfilm „Super Size Me“ des Regisseurs Morgan Spurlock weltweit hohes Aufsehen erregt. In dem Film ernährte sich der Regisseur unter ärztlicher Aufsicht 30 Tage lang nur von „McDonalds“-Produkten, und zwar vorwiegend „Supersize Menüs“. Die Folgen waren eine Gewichtszunahme von elf Kilogramm und eine massive Fetteinlagerung in die Leber, sodass die betreuenden Ärzte den Selbstversuch wegen der Gefahr eines Leberversagens abbrachen. Der Film wurde für den „Academy Award“ als herausragender Dokumentarfilm nominiert.



„Supersize-Menüs“ und folgendes Übergewicht sind Risikofaktoren für eine Fettleber. (Foto: bb)

**Entzündung der Leber**

Bei einer Fettleber besteht eine vermehrte Fetteinlagerung in die Leberzellen (mehr als fünf Prozent Fett). Eine mäßiggradige Fettleber ist noch nicht mit einem erhöhten Krankheitsrisiko verbunden. Bei einem Teil dieser Patienten entsteht jedoch aus noch ungeklärten Gründen eine Entzündung der Leber (NASH – Nicht Alkoholische Steatohepatitis) mit einer fortschreitenden Leberschädigung bis zur Leberzirrhose

**Fettleber-Facts**

- Risikofaktoren für eine NASH**
- Übergewicht
  - Zuckerkrankheit
  - Störungen des Fettstoffwechsels
  - Künstliche Ernährung
  - Rasche Gewichtsabnahme
  - Medikamente

se mit zahlreichen schweren Komplikationen (Blutungen der Speiseröhre, Bauchwasser, Leberversagen, Leberkrebs).

Diese gesundheitsschädigenden Folgen der NASH wurden erst in den letzten Jahren in ihrer vollen Tragweite erkannt. In den USA haben die Lebertransplantationen infolge von NASH stark zugenommen. Der wichtigste Risikofaktor dafür ist Übergewicht. In Österreich ist ein Viertel

der Bevölkerung übergewichtig, zehn Prozent der Bevölkerung zeigen ein höhergradiges Übergewicht (Adipositas).

**Problem Übergewicht**

Aufgrund dieser Entwicklungen werden die Lebererkrankungen (Leberzirrhose) infolge von NASH in den nächsten zehn bis 20 Jahren zunehmen. Andere wichtige Risikofaktoren sind Zuckerkrankheit und Störungen des

Fettstoffwechsels. Seltene Ursachen stellen eine rasche Gewichtsabnahme (Einlage eines Magenbandes zur Gewichtsabnahme) oder künstliche Ernährung dar. Auch Medikamente können zu einer NASH führen (Cortisonpräparate, Zufuhr von weiblichen Geschlechtshormonen).

**Diagnose ist wichtig**

Die NASH verläuft zu Beginn der Erkrankung vom Patienten meist unbemerkt. Gelegentlich besteht eine vermehrte Müdigkeit und selten leichte Oberbauchbeschwerden. Der Arzt stellt meist als Zufallsbefund im Blut erhöhte Leberwerte fest. In der Ultraschalluntersuchung kann die vermehrte Fetteinlagerung der Leber eingesehen werden. Die sichere Diagnose der NASH kann nur durch eine Leberbiopsie bewiesen werden. Hierbei wird mit einer Nadel ein winziges Stück aus der Leber entnommen und anschließend mikroskopisch untersucht. So kann einerseits die Diagnose mit Sicherheit gestellt werden, andererseits der Schweregrad der Lebererkrankung bestimmt und die Prognose beurteilt werden.

**Diät und Bewegung**

Übergewichtige Patienten mit einer NASH sollen über eine Änderung des Lebensstils (Diät und körperliche Bewegung) eine langsame Gewichtsabnahme (ein Kilogramm pro Woche) erreichen. Eine zu rasche Gewichtsabnahme kann die Lebererkrankung zusätzlich verschlechtern. Zuckerkrankte Patienten müssen den Blutzucker optimal einstellen lassen. Eine wirksame medikamentöse Therapie der NASH existiert aktuell noch nicht.

**Neue Studie zu Östrogenen**

**Schwarzach.** Die umstrittene Hormontherapie gegen Frauenbeschwerden in den Wechseljahren erhöht eine neue Studie zufolge doch nicht das Brustkrebsrisiko. Die Einnahme von Östrogenen und Gestagenen stimuliert lediglich das Wachstum bereits vorhandener Tumorzellen, wie Forscher der Berliner Charite feststellten. Sie widersprachen damit ausdrücklich früheren Großstudien, die einen klaren Zusammenhang zwischen der Entstehung von Mammakarzinomen und der Hormonersatztherapie (HRT) ergeben hatten.



Grillen ist für Kinder gefährlich.

**Anzündler beim Grill gefährlich**

**Schwarzach.** Familien mit Kleinkindern sollten beim Grillen auf flüssige Anzündler verzichten. „Schon kleinste Mengen dieser paraffinhaltigen Öle können beim Verschlucken in die Lunge kriechen und dort schwere chemische Entzündungen auslösen“, betont Experte Axel Hahn. Er rät Eltern daher dringend, auf feste Anzündler in Würfel- oder Riegeform auszuweichen. Diese seien weniger gefährlich, da bei ihnen dort die flüssigen Bestandteile an Säge- oder Korkmehl gebunden seien. Die Gefahr, dass die gesundheitsschädlichen Öle beim Verschlucken über den Mund in die Lunge gelangen, sei bei diesen Produkten nahezu ausgeschlossen.

**Aufatmen für Allergiker**

**Schwarzach.** Regen und herbstliche Temperaturen haben Pollenallergikern in den letzten Tagen ein kurzes Aufatmen ermöglicht. Das unbeständige Wetter dämpft laut Experten zwar den Pollenflug, doch unter anderem „kitzelt“ der Beifuß nach wie vor noch sehr häufig. Die Gräserpollen haben sich verabschiedet, dafür dürfte die Ragweedsaison heuer wieder stärker ausfallen als im vergangenen Jahr. Die Beifußpollen-Saison verlief hingegen bisher recht harmlos. Pilzsporen bleiben weiterhin im Westen ein „brennendes“ Thema.

## Hochsaison für Kopfläuse

■ Neues Mittel in den Apotheken – sofortige Gegenmaßnahmen sind wichtig.

**Schwarzach (VN)** Gerade während und nach der Urlaubszeit haben parasitäre Infektionen durch Läuse Hochsaison. Mit mangelnder Hygiene hat das nichts zu tun. Kopfläuse (lat. Pediculi capitis) treten seit Jahren hierzulande wieder vermehrt auf. Es ist kaum vermeidbar, dass

Kinder im Kindergarten oder in der Schule mit Kopfläusen in Kontakt kommen und dann andere Familienmitglieder oder Freunde anstecken. Läuse vermehren sich extrem schnell, daher sind im Falle einer Ansteckung sofortige Gegenmaßnahmen wichtig.

Die meisten Mittel sind „chemische Keulen“ und daher nicht unbedenklich. Bei der Behandlung gibt es jetzt eine Alternative: Niemolind ist eine neue Lotion gegen Kopfläuse. Sie enthält das natü-

rlliche Öl des Niembaums und damit einen im asiatischen Raum seit langem eingesetzten Natur-Extrakt gegen Schädlinge. Das Mittel ist auch für Kleinkinder bestens verträglich und eignet sich nicht nur für den Akutfall, sondern kann auch vorbeugend angewendet werden. Denn der für Menschen angenehme Duft wirkt laut der Produzenten auf die Geruchsnerven der Kopfläuse äußerst abschreckend und soll so auch einen Neubefall verhindern.



Lästige Kopfläuse haben jetzt wieder Hochsaison. (nml)



**Vorsicht** vor dem „Riesenhärenklau“! Die ursprünglich aus dem Kaukasus stammende Wald- und Wiesenpflanze kann bei Joggen, Spaziergängen und vor allem bei Kindern langwierige gesundheitliche Schäden hervorrufen. Das bis zu drei Meter hohe Gewächs enthält gefährliche Substanzen, die bei Kontakt auf die Haut gelangen und dort zu allergischen Reaktionen führen können – Kinder verwenden die Pflanze gern beim Spielen als Blasrohr oder Schwert. (lag)

**Schmerzen in der Ferse**

Häufigste Ursache ist eine Entzündung des harten Bindegewebsbandes der Fußsohle. Die Füße schmerzen beim Gehen, die Heilung kann Monate dauern.

**Ursachen**

- Der Fuß rollt beim Gehen nach innen (Pronation). Das Fußsohlenbindegewebe wird überlastet.
- Verhärtete Wadenmuskulatur
- Schuhe ohne Stütze fürs Fußgewölbe
- Fettleibigkeit, rasche Gewichtszunahme

**Selbsthilfe**

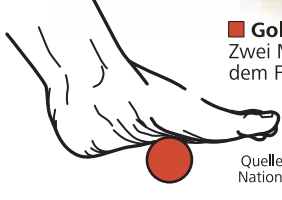
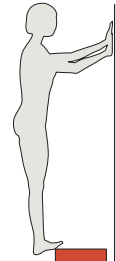
- Sport, Fuß vor dem Einschlafen kühlen, Bandagen bei Nacht, Einlagen, entzündungshemmende Medikamente

Schmerzquelle: Entzündung des Bindegewebes der Fußsohle unmittelbar vor der Ferse

Bindegewebe: dick und zäh, stützt das Fußgewölbe

**Übungen**

- **Dehnen**  
Eine Minute lang halten, fünfmal wiederholen



- **Golfball rollen**  
Zwei Minuten lang unter dem Fußgewölbe

VN-Grafik: © KRT/Bull  
 Quelle: American Family Physician, National Institutes of Health (USA), Comfort Shoe Specialists

## Richtig trinken beim Marathon

■ Marathonläufer sollten nicht mehr als drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.

**Schwarzach (VN)** Wenn vor oder nach dem Lauf mehr konsumiert wird, besteht die Gefahr eines lebensgefährlichen Salz mangels im Blut, wie der Sportmediziner Martin Halle betont. Anlass für die Warnung sind neue Studienergebnisse aus den USA, wonach jeder achte Marathonläufer einen Salz mangel im Blut hat. Dieser kann zwei Ursachen haben: Einmal führen Schwitzen und eine erhöhte Harnproduktion direkt zum Salzverlust. Zum anderen würden viele Marathonläufer übermäßig viel trinken. Die Folge sei eine „Verdünnungs-

hyponatriämie“: Der Salzgehalt sinke relativ zur Blutmenge, erklärt der Professor. Er rät daher zu einer mäßigen Flüssigkeitszufuhr.

**Isotonische Getränke**

Am besten lösche der Läufer den Durst mit isotonischen Getränken, so der Sportmediziner. Sie enthielten Salz in einer auf das Blut abgestimmten Konzentration. Wird der Salz mangel nicht bemerkt, kann es zu Benommenheit, später auch zur Bewusstlosigkeit oder Krampfanfällen kommen. Halle empfiehlt Marathonläufern eine ärztliche Untersuchung und eine ausreichend lange Vorbereitungszeit, ferner eine moderate isotonische Flüssigkeitszufuhr und Gewichtskontrollen während Training und Wettkampf.