



WWW.ORTHOPRESS.DE



Herzkatheteruntersuchung
Wechselwirkungen von Medikamenten
Hüftschmerz bei Sportlern
Viren und Bakterien
Diabetes mellitus

ÜBERREICHT DURCH:

Die Zukunft der Medizin

Fermentierter Ginseng kann über 41 Krankheiten heilen und beugt noch mehr bereits vor!



Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierten Ginseng exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINSENG plus** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel) 22,2 g (898,65 € / kg) Art.-Nr. **179-035-5** zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP 79,95-€).

Bestellen Sie Fermentura® GINSENG plus Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer

0800 / 90 70 50 44

(KOSTENFREI aus dem deutschen Festnetz)

Nennen Sie bitte folgende

Vorteilsnummer: 81P:13

Sie erhalten **Fermentura® GINSENG plus** PORTOFREI und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen bei **AuraNatura®** auf alle bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück. **Das ist Kaufen ohne Risiko.**

Es gelten unsere Datenschutzerklärung und AGB unter www.auranatura.de. Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leubensstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Fermentura® GINSENG plus von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 18214693)



Nahrungsergänzungsmittel

FRAGEN?

www.auranatura.com oder rufen Sie an:

Tel.: 0800 / 90 70 50 44

Bereits 5.000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren. Was man damals noch nicht wusste: Lebensmittel und Arzneipflanzen werden so nicht nur wirksamer, weil sich die körperliche Aufnahmefähigkeit verbessert, es entstehen auch völlig neue Wirk- und Inhaltsstoffe von unglaublich gesundheitlichem Wert! Ein sehr gutes Beispiel ist Ginseng.

Hört man Ginseng, denken die meisten – zu Recht – gleich an den koreanischen Ginseng. Doch wussten Sie, dass es botanisch gesehen 5 Ginseng-Arten gibt? Diese 5 Arten unterscheiden sich jedoch grundlegend in ihrer Wirkung!

Es gibt **koreanischen Ginseng** (Panax Ginseng C.A. Meyer), **amerikanischen Ginseng** (Panax Quinquefolius), **chinesischen Ginseng** (Panax Notoginseng), **japanischen Ginseng** (Panax pseudoginseng subsp. japonicus), **sibirischen Ginseng** (Eleutherococcus senticosus).

Allerdings sind der chinesische und japanische Ginseng so schwach in ihrer Wirkung, dass sie keine große Rolle in der Medizin spielen. Beim **koreanischen Ginseng** unterscheidet man auch noch nach Qualität und Wirkung! So gibt es den jungen unbehandelten **weißen Ginseng**, den **veredelten roten Ginseng** und das Nonplusultra in der Medizin: **den fermentierten roten Ginseng!** Und es gibt das Ginseng-Paradox! Ginseng, der gar kein Ginseng ist! Rein botanisch handelt es sich beim sibirischen Ginseng um eine Ginseng-Art ohne Ginsenoside. Was ihn medizinisch betrachtet nicht mehr zu einem Ginseng macht! **ABER: Sibirischer Ginseng enthält Wirkstoffe, die selbst dem fermentierten roten Ginseng fehlen!**

Bei der Fermentation von Ginseng passiert etwas ganz Ungewöhnliches! Man könnte es als Wunder

bezeichnen! Führende Ginsengforscher waren völlig verblüfft. Sie untersuchten 300 Jahre alte Wurzeln und entdeckten einen völlig neuen Wirkstoff: die Komponente K (Compound K). In normalen Ginsengpflanzen ist Compound K überhaupt nicht enthalten. Dieser Wirkstoff entsteht durch den Alterungsprozess oder durch Fermentation.

Komponente K wirkt entzündungshemmend, ermüdungshemmend und immunstärkend. Und noch wichtiger: Erst die Komponente K sorgt dafür, dass der Körper alle Inhaltsstoffe des Ginseng überhaupt aufnehmen und verwerten kann!

Ginseng ist eine echte Elite-Heilpflanze:

Ginseng und Diabetes. In 40 Studien zeigte Panax Ginseng enorme Resultate bei der Verbesserung des Glukose-Metabolismus und Modulierung der Immunantwort. Daraus ergeben sich phantastische Einsatzgebiete bei Typ-2-Diabetes und chronischen Atemwegserkrankungen. (Shergis, Johannah L. et al 2013)

Bis zu 20mal schnellere Genesung bei Erkältungen! Kanadische Wissenschaftler konnten jetzt in einer kontrollierten Studie nachweisen: Extrakte aus Panax-Ginseng mildern Erkältungen dauerhaft.

Ginseng gegen Müdigkeit und Leistungstief. Der Ginseng als Muntermacher und Kraftspender ist bekannt. Jetzt fanden Wissenschaftler der Mayo Clinic heraus: Eine tägliche Portion fermentierter Ginseng konnte auch bei Erkrankten die Müdigkeit senken und das Energielevel heben.

Ginseng für ein starkes Immunsystem – stoppen Sie Viren und Bakterien! Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von rotem Ginseng auf bestimmte Marker des Immunsystems bei kranken Menschen. Die Marker verbesserten sich nur bei der Ginseng-Kontrollgruppe. 38 % fühlten sich durch die Ginseng-Einnahme gestärkt.

Ginseng bei Erektionsstörungen und Störungen der Sexualorgane – wieder Sex wie mit 20. Wissenschaftliche Studien zeigen: Fermentierter Ginseng ist eine wirkungsvolle Alternative zur Behandlung von Erektionsstörungen. (de Andrade et al. (2007))

Ginseng für die geistige Leistungsfähigkeit – weniger Angst vor Alzheimer! Fermentierte Ginseng-Wirkstoffe interagieren mit diversen Enzymen und Entzündungsprozessen und verhindern die Plaques-Bildung. (H. J. Kim et al., 2015)

Ginseng kann gegen Übergewicht helfen. Roter Ginseng enthält Ginsenosid RG3, das die Zellen daran hindert, Fett einzulagern.

Ginseng kann den Bluthochdruck wieder auf Normalzustand bringen und die Leber schützen!

Ginseng bei (chronischen) Schmerzen – Schluss mit Pain und Leid. Ginseng kann chronische Entzündungsschmerzen dämpfen. Eine Studie zeigte: Die direkte Wirkung war so stark wie bei Opiaten! Aber ohne Nebenwirkungen. (Christensen2009gcb, Park1996gri, Park2003aag, Oh-2004sog, Park2005ieg etc.)

Weitere Studien folgen! Aktuell werden Studien zur Verbesserung der Prostatagesundheits und Verbesserung der Sehleistung mit fermentiertem Ginseng durchgeführt.

Die ersten Ergebnisse lassen selbst Experten verblüffen! Was man aber bereits sagen kann: Fermentierter Ginseng verbessert die Aufnahme von Gesundheitsmitteln und verstärkt deren Wirkung. Der Grund: Compound K verbindet sich mit den Wirkstoffen und ermöglicht es ihnen so, ihre Wirkung im Körper ideal zu entfalten!

Schalten auch Sie den Gesundheitsturbo an mit dem Geheimnis der Fermentation!

Jetzt zusätzlich mit den Vitaminen B2, B6 und B12 – für noch mehr kognitive Leistung!

Liebe Lesern, lieber Leser,

in kaum einem anderen Bereich nimmt das Wissen so rasant zu wie in der Medizin. Mitteilungen über neue Therapiemethoden, Fortschritte in der Medizintechnik und immer bessere Einblicke in den menschlichen Körper und seine starken und schwachen Seiten scheinen die Öffentlichkeit fast täglich zu überfluten. Entsprechend groß ist die Menge an Publikationen zu medizinischen Themen und es ist nicht immer leicht, den Überblick zu behalten.

Wir von ORTHOpres verfolgen seit fast 30 Jahren das Ziel, Sie über neue Entwicklungen auf dem Gebiet der Medizin auf dem Laufenden zu halten. Dabei bemühen wir uns stets darum, komplexe Zusammenhänge so zu formulieren, dass wesentliche Aspekte klar und verständlich herausgearbeitet werden. Während manche Beiträge eher einen allgemeinen Überblick geben, gehen andere stärker ins Detail. Wir hoffen aber, dass in jeder Ausgabe auch etwas für Sie dabei ist. Auch in diesem Heft wollen wir Sie wieder über aktuelle Themen informieren, zum Beispiel über Wechselwirkungen von Medikamenten. Zahllose interessante Beiträge finden Sie auch online auf www.orthopress.de und in unserem neuen Podcast-Format „Das hört sich gesund an“, das auf allen gängigen Plattformen kostenfrei angehört werden kann. Aktuell empfehlen wir Ihnen die beiden Folgen zum Thema Bakterien und Viren.



Viel Spaß beim Lesen und einen bunten Herbst

Ihr Curt Findeisen

Herausgeber

dpv deutscher patienten verlag gmbh
Elisabeth-Breuer-Str. 9
D-51065 Köln
Tel.: 0221 / 940 82 - 10
Fax: 0221 / 940 82 - 11
info@dp-verlag.de
www.orthopress.de

Druckauflage 1.025.000 Exemplare
IVW geprüft 2 / 2022



Anzeigenverwaltung

dpv gmbh
Tel.: 0221 / 940 82 - 0
Fax: 0221 / 940 82 - 11

Einzelbezug

7,50 EUR

Einzelheftbestellung / Abonnenten-Service

Tel.: 0221 / 940 82 - 10
Fax: 0221 / 940 82 - 11
leserservice@orthopress.de

Chefredaktion

Curt Findeisen

Grafik

Nadine Birkenbusch
Antje Brüggemann
Julica Puls
Malte van den Berg

Bildnachweise

Autoren
Getty Images

Redaktionsleitung

Arne Wondracek

Redaktion

Klaus Bingler
Andrea Freitag
Ulrike Pickert

Lektorat/Korrektorat

DACHL UG
Dr. Naide Findeisen



**Sanfte Dehnung von Nackenmuskulatur
und Brustwirbeln zum Sparpreis:**

**Beide zusammen mit
10 Euro Sparvorteil*!**



Yellow-Head Back
99,00 Euro

Yellow-Head Classic
99,00 Euro

* Bei gleichzeitigem Kauf 188 Euro
statt 198 Euro. Portofrei.
Gültig bis 31.12.2022.



yellow-head.de

Yellow-Head GmbH · Meckenh. Allee 158 · 53115 Bonn · 0228 629178-10

- 18 Wechsel- und Nebenwirkungen bei Medikamenten
- 21 Der neue ORTHOpress-Podcast „Das hört sich gesund an“
- 26 Der Einfluss von blauem Licht auf unsere Augen
- 32 Was passiert bei einer Herzkatheteruntersuchung?
- 34 Die Bedeutung von SELEN für Schilddrüse und Herz
- 35 Herbstliche „Saisonkrankheiten“
- 36 Kiss-Syndrom
- 37 Neuer Goldstandard für die Knochendichtemessung?
- 44 Hüftschmerzen bei Sportlern
- 48 Der Unterschied zwischen Viren und Bakterien
- 56 Die zervikale Wirbelkanalstenose
- 63 Tödlicher Diabetes

- 3 Editorial / Impressum



30 Prof. Dr. med. C. Hendrich
5.000 Roboter-unterstützte Endoprothesen im Schloss Werneck



50 Prof. Dr. Knut Beitzel
Schulterarthrose

- 5 Einzigartige Einlagenversorgung
- 6 Das revolutionäre Chiropraktik-System aus den USA
- 7 Bei Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen auch an die Zähne denken!
- 8 Sensomotorische Einlagen
- 10 Dekompression ohne Operation
- 11 Die EFE-Bandage
- 12 Minimalinvasive Hüft-OP
- 13 Proprio SOLE für aktive Fußkorrekturen!
- 14 Der smarte Weg zur Behandlung chronischer Schmerzen
- 16 Bandscheibe - Wirbelgleiten – Wirbelkanal
- 20 Der Schlüssel zum erholsamen Schlaf
- 22 ISG-Beschwerden langfristig in den Griff bekommen!
- 24 Krampfadern ade
- 29 Handynacken und Verspannungen
- 30 5.000 Roboter-unterstützte Endoprothesen im Schloss Werneck
- 38 Sicher, sorglos, selbstbestimmt
- 40 Schmerztherapie mit fokussierten Stoß- und Magnetwellen
- 42 Arthrose
- 46 Gelenkerhalt durch körpereigene Stammzellen aus dem Fettgewebe
- 50 Schulterarthrose
- 52 Keine Angst vor Zahnersatz, Kronen und Implantaten
- 54 Hilfe für chronische Schmerzpatienten!
- 60 Revolutionäre Behandlungsmethode bei Lungenembolien
- 62 Der Ruhestand in der Erste Klasse Residenz Beethoven

BETTEN
AUNOLD
Orthoschlaf

**Kuschelige Decken
für
warme Nächte**

Minoritenstrasse 9-11 50667 **Köln**
Tel. 0221 - 99 57 88 0

Berliner Freiheit 7 53111 **Bonn**
Tel. 0228 - 96 15 83 40

www.aunold.de



52 Dr. Günther Schlimbach
Keine Angst vor Zahnersatz, Kronen und Implantaten



60 Prof. Dr. med. Christoph Hammerstingl
Revolutionäre Behandlungsmethode bei Lungenembolien



Einzigartige Einlagenversorgung Spitzentechnik auf allerhöchstem Level

Schmerzen in den Knien, in der Hüfte, im Rücken haben allzu oft ihre Ursachen in Fußfehlstellungen. Solche Dysbalancen erkennen die Orthopädie-Schuhmachermeister Franz und Jan Claßen schnell – und mit moderner 3-D-Technik ist es auch möglich, auf den Millimeter genau Einlagen zu fertigen, die den Fuß perfekt stützen und aktivieren. Trotzdem bekommen Patienten häufig noch die Minimalversorgung verschrieben. Rohlinge werden seitens der Industrie in verschiedenen Arten, Formen und Materialstärken angeboten und bedürfen der handwerklichen Zurichtung durch den Leistungserbringer, so der Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen.

Bei Claßen Orthopädie nehmen wir die Fußgesundheit sehr ernst und verfügen schon seit Jahren über eine im Kölner Raum einzigartige Ausstattung zur Produktion individueller Präzisionseinlagen. Ein 3-D-Scanner erstellt zunächst ein detailgenaues Bild, das als Grundlage zur Herstellung eines wirklichen Unikats dient. Die Spezialisten bei Claßen Orthopädie nehmen im Zusammenspiel mit aus Jahrzehnten erworbenen eigenen Erkenntnissen die Scan-Datei als Basis für eine individuelle Präzisionseinlage. Bei der Einlagenfertigung kommt dann in unserer Werkstatt eine hochpräzise CAD-Fräse zum Einsatz. Wir haben mit dieser Fertigungsmethode ein Alleinstellungsmerkmal in Köln.

Als Patient kann es Ihnen aber passieren, dass Sie genau das nicht verschrieben bekommen. Die gesetzlichen Krankenversicherungen kennen „stützende, bettende und Weichbettungseinlagen“, allerdings allesamt auf Basis eines fertigen Rohlings. Dieser bildet Länge und Breite des Fußes ab und wird dann handwerklich bearbeitet. Man kann sich das vorstellen wie eine Lesebrille aus dem Drogerie-

markt: Sie ist standardisiert und passt höchstens zufällig genau auf Ihre individuelle Sehstärke.

Trotzdem sehen die Kassen das als ausreichend und wirtschaftlich an. In Wirklichkeit ist es eine Lösung, die angesichts unserer heutigen Möglichkeiten weit hinter dem therapeutischen Optimum zurückbleibt, denn es geht buchstäblich um Millimeter. Kleine Abweichungen können gravierende Auswirkungen haben. Unpräzise Einlagen sind ebenfalls nur zufällig passend – und oft wirkungslos.

Wenn Sie darauf Wert legen, wirklich individuelle Einlagen zu erhalten, dann muss die Verschreibung stimmen. Sie lautet: **„1 Paar individuell angefertigte Sondereinlagen/Hilfsmittel-Nr. 08.03.07.“** Die Versorgung mit Sondereinlagen bedarf der Begründung vom Arzt – und wir stellen dann einen Antrag bei der Krankenkasse auf Genehmigung, wobei nicht alle Krankenkassen gleich agieren. Oder zahlen Sie einfach privat für weniger Schmerzen. Fragen Sie uns. Natürlich erhalten Sie auch bei Claßen Orthopädie jede Art von Standardversorgung.



Claßen
ORTHOPÄDIE

Claßen Orthopädie:

Köln Mediapark:
Im Mediapark 4d
50670 Köln
Tel.: 0221 / 52 61 10

Bensberg:
Friedrich-Offermann-Straße 5
51429 Bergisch Gladbach
Tel.: 02204 / 999 99 96

Kerpen-Buir:
Krankenhausstr. 18
50170 Kerpen-Buir
Tel.: 02275 / 16 33

www.classen-ortho.de

Intellispine[©]

Das revolutionäre Chiropraktik-System aus den USA

Kenneth Chillson, Doctor of Chiropractic, stammt aus Amerika und hat am Logan College of Chiropractic in St. Louis/Missouri sein Studium zum Chiropraktiker abgeschlossen. Seit 1993 widmet er sich der Therapie biomechanisch bedingter Erkrankungen und hat bislang rund 40.000 Patienten behandelt. Bei Intellispine[®] am Neumarkt in Köln bietet er Patientinnen und Patienten umfangreiche Hilfe bei den verschiedensten Beschwerdebildern.

Herr Kenneth Chillson, was sind die typischen Anwendungsgebiete des Intellispine[®]-Systems?

Hr. Chillson: Meistens kommen Menschen mit Rückenschmerzen oder Hexenschuss im unteren Rücken, Kiefergelenkschmerzen, die auf eine CMD zurückzuführen sind, oder Skoliose in unsere Praxis. Aber auch bei Schwindel, Thoracic-Outlet-Syndrom, Schmerzen in Nacken, Kopf und Schultern oder bei Bandscheibenvorfällen kommen Patienten gerne zu uns.



Was ist der Unterschied zwischen der regulären amerikanischen Chiropraktik und dem Intellispine[®]-System?

Hr. Chillson: Die amerikanische Chiropraktik beruht auf der „Subluxationstheorie“. Die besagt, dass ein „subluxiertes“, also falsch ausgerichtetes Wirbelgelenk jede Art von Fehlfunktion und Krankheit im Körper verursachen kann. Nach Diagnose und Festlegung eines Behandlungsplans wird dann über Wochen immer wieder eine nur wenige Minuten dauernde chiropraktische Anpassung vorgenommen und der Abstand zwischen den Terminen sukzessive vergrößert.

Das Intellispine[©]-System hingegen berücksichtigt die muskuläre und neurologische Physiologie und die kinetischen Ketten im Körper: Wenn Beschwerden durch ein verschobenes Gelenk verursacht werden, bringt es nichts, das Gelenk nur kurzfristig wieder richtig zu positionieren. Für einen langfristigen Erfolg muss die Ursache beseitigt werden. Besonders häufig sind Wirbelsäulenverkrümmungen, Beckenungleichgewichte oder verkürzte Muskeln die eigentliche Ursache der Beschwerden. Mit einem auf meinen Erfahrungen beruhenden Computerprogramm können wir Abweichungen identifizieren und die Idealposition berechnen.

Wie gehen Sie bei der Diagnose vor?

Hr. Chillson: Um jedem Patienten individuell helfen zu können, führen wir zuerst eine umfangreiche Anamnese durch. Dabei setzen wir auf eine Haltungs- und Bewegungsanalyse in belasteter und nicht belasteter Position, neurologische Tests, um nervlich bedingte Ursachen auszuschließen, und die Chillson Specific Method[©] (CSM) zur Analyse des Bewegungsapparates. Sobald die Diagnose feststeht, wird ein Behandlungsplan aufgestellt, der über die folgenden Wochen flexibel angepasst wird. Es kommt natürlich auf den individuellen Fall an, aber meist können wir die Symptome in den ersten zwei bis vier Wochen der Behandlung bereits deutlich reduzieren.

Wie sieht eine Intellispine[®]-Behandlung aus?

Hr. Chillson: Je nach Krankheitsbild

kombinieren wir Methoden wie manuelle Manipulation, intramuskuläre Akupunktur, chiropraktische oder physiotherapeutische Anpassungstechniken



und an Intellispine[®] angepasstes Kinesiotaping. Indem wir auf propriozeptivem und neurologischem Wege die Muskelkontraktion hemmen, also eine bestimmte Spannung und Entspannung der Muskeln herbeiführen, wird im Körper alles wieder ausgerichtet und die anatomisch korrekte Funktion wieder hergestellt. Erst dieser „Reset“ lässt die Schmerzen wirklich verschwinden.



Intellispine[®]
am Neumarkt

- ▶ **Kenneth Chillson, D.C.**
Intellispine[®] am Neumarkt
Schildergasse 114 – 118 · 50667 Köln
(Eingang an der Krebsgasse, 5. OG)
Tel.: 0221 / 29 99 31 99
info@intellispine-am-neumarkt.com

Bei Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen auch an die Zähne denken!



Unsere Zähne und Kiefer sind in ein hochkomplexes System eingebunden, welches jede Ungleichheit registriert. Die Abweichungen können dabei mikroskopisch klein sein: Jeder weiß, dass man ein einzelnes Haar zwischen den Zähnen mühelos ertasten kann – wie viel schlimmer macht sich dann erst eine zu hohe Krone oder Füllung als Störung bemerkbar!



Am Anfang steht Knirschen und Pressen

Solche Störungen und Fehlfunktionen nennt man Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Eines der Leitsymptome der CMD ist die nächtliche Kieferanspannung, also das Aufeinanderpressen der Zähne. Bemerkte dies kein aufmerksamer Partner, ist der Zahnarzt oft der Erste, dem abge-

schliffene Zähne auffallen. Die beim Pressen und Knirschen auftretenden gewaltigen Kräfte schaden dabei nicht nur den Zähnen, sondern treffen mehr oder weniger ungebremst auf den Gelenkknorpel im Kiefer, den Atlaswirbel und die Hals- und Nackenmuskulatur und wirken sich direkt auf die Körperstatik aus. Im Haus der Zahngesundheit Köln wird ein breites ganzheitliches Spektrum an

Behandlungsmöglichkeiten vorgehalten. In der Regel kann den Patienten bereits innerhalb kurzer Zeit geholfen werden. Um die Behandlungserfolge zu optimieren, ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Orthopäden, Kinderärzten, Physiotherapeuten, Osteopathen usw. unerlässlich.



So beißen wir uns durch!

Besonders Musiker leiden darunter

Eine neue Metastudie aus Brasilien konnte jetzt zeigen, dass die Hälfte aller Musiker unter einer Kiefergelenkproblematik leidet, die die starken Rücken- und Nackenschmerzen hervorruft – und zwar unabhängig vom gespielten Instrument. Verantwortlich dafür ist neben der einseitigen Körperhaltung unter starker muskulärer Anspannung wohl auch der psychische Druck, stets auf Abruf Höchstleistungen zu erbringen.

Dabei gehen eine CMD und solche Beschwerden Hand in Hand: In einer Umfrage des Robert Koch-Instituts (RKI) gaben 61,3 Prozent Rückenschmerzen als Begleiterscheinung an, 45,7 Prozent waren von Nackenschmerzen betroffen. Dr. Christel Pfeifer vom Haus der Zahngesundheit in Köln weist darauf hin, dass die Probleme häufig bereits im Grundschulalter beginnen. Das Hauptsymptom ist nächtliche Kieferanspannung, welche Kopf- und Nackenschmerzen, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen zur Folge hat. Unbehandelt können sich schnell Rücken- und sogar Hüftprobleme entwickeln.

So äußert sich eine CMD:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Zähneknirschen und -pressen
- Kiefergelenkschmerzen
- Schmerzen der Kaumuskulatur
- Schnarchen
- Schwindel
- Tinnitus
- Migräne

Ihr Team vom „Haus der Zahngesundheit Köln“



Dres. Paula Göser, Viviane Leers, Annette Wölfle, Christel Pfeifer

► Haus der Zahngesundheit Köln
Schillingsrotter Weg 11
D-50968 Köln-Marienburg
Tel.: 0221 / 37 55 95
Fax: 0221 / 34 14 61
www.linguator.de

www.haus-der-zahngesundheit-koeln.de



„Ich bin wieder völlig schmerzfrei!“

Wie sensomotorische Einlagen Patienten mit Rückenbeschwerden helfen



Foto: gettyimages

Georg W., 75 Jahre alt, ist das, was man gemeinhin als rüstigen Rentner beschreiben würde: interessiert, vital, und unternehmungslustig. Früher war er im Bankwesen tätig, wo er überwiegend saß; als Ausgleich war er in seiner Freizeit viel in Bewegung. Sein ständiger Begleiter waren allerdings auch die Rückenschmerzen, die einfach nicht verschwinden wollten. Bis er eine Therapie mit den sensomotorischen Einlagen von MedReflexx begann ...

Immer in Bewegung – trotz Schmerzen

„Bewegung war schon immer sehr wichtig für mich“, sagt Georg W. „Früher habe ich Volleyball und Tennis gespielt, nach der Arbeit bin ich immer an der Donau gejoggt oder mit dem Hund spazieren gegangen.“ Nach seiner Pensionierung ist er in den Schwarzwald umgezogen; mit seiner Frau, einer Gymnastiklehrerin, geht er heute gerne wandern und genießt seinen Ruhestand in vollen Zügen. Auch weil er inzwischen die Schmerzen los ist, die ihn über Jahrzehnte im Rücken und in den Füßen plagten. Sein früherer Arzt hatte ihm, aufgrund seiner bestehenden Neigung zu X-Beinen, klassische passive, feste Einlagen verschrieben: „Sie müssen eben Einlagen tragen!“, war die schlichte Erklärung. Was Georg W. auch tut, 30 Jahre lang. „Man

hat ja keine Ahnung. Ich dachte, das wird schon passen“, erläutert Georg W. Seine Frau war von Anfang an eher skeptisch – erst recht, als die Schmerzen in den Füßen und im Rücken bleiben. „Eine Linderung brachten diese o8/15-Einlagen tatsächlich nicht.“ Auch beklagt Georg W. deren Tragekomfort: „Mit der Zeit sind die Einlagen immer so hart geworden und ich brauchte neue.“

Kombinierte Therapie aus Einlagen und Übungen

Durch den Wohnortwechsel ist Georg W. auf der Suche nach einem neuen Orthopäden, der ihm die gewohnten Einlagen verschreiben sollte, und stellt sich bei Dr. Michael Rautmann in Villingen-Schwenningen vor. Nach umfangreicher Anamnese und Untersuchung diagnostiziert der Arzt bei seinem Pa-

tienten Spreizfüße mit einem Hallux valgus und Beschwerden im Bereich der Fußwurzel. Auch in den Kniegelenken sind Zeichen einer beginnenden Arthrose zu sehen. Die Untersuchung des Rückens zeigt schmerzbedingte Bewegungseinschränkungen bei einer bestehenden Skoliose. Das angefertigte Röntgenbild offenbart zudem einen Verschleiß der Bandscheibe zwischen den Lendenwirbeln drei und vier mit Arthrose in den kleinen Wirbelgelenken. Um die Schmerzen im Fußgewölbe sowie im Rücken zu lindern, empfiehlt Dr. Rautmann die sensomotorischen Einlagen von MedReflexx, die individuell nach den Bedürfnissen des Patienten angepasst werden. Ergänzend zur Einlagentherapie empfiehlt er ihm eine Reihe von Übungen, die er begleitend durchführen soll, um die Fußmuskulatur zusätzlich zu stärken.



So wirken sensomotorische Einlagen

Im Gegensatz zu den rein stützenden, passiven Einlagen wirken MedReflexx-Einlagen stimulierend auf die Fußmuskulatur: „Ich verschreibe diese Einlagen seit vielen Jahren aus Überzeugung, auch weil sie meiner Erfahrung nach bei vielen Beschwerden deutlich effektiver sind als herkömmliche, feste Stützeinlagen.“ Die Stimulation der Fußsohle über die individuell befüllten Therapieareale ist vergleichbar mit dem Barfuß-Laufen auf einem unebenen Untergrund – nur eben gezielt in der richtigen Dosierung. Diese Reize werden über das Nervensystem zum Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn sendet als Rückkopplung neue Impulse zur Aktivierung der Fußmuskulatur. Über das Netzwerk von Muskelketten und Faszien sorgt die neue Ansteuerung der Fußmuskeln für ein verändertes Gangmuster und Aufrichtung des gesamten Körpers. Für Schmerzen im Bewegungsapparat bedeutet das: Fehlstellungen können behoben, Belastungen neu verteilt und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden – was letztlich einhergeht mit einem Ende der Schmerzen.

Nach wenigen Monaten waren die Schmerzen weg

Georg W. trägt die neuen Einlagen sofort mit großer Begeisterung: „Das ist eine ganz andere Welt, die Einlagen sind sympathisch und so schön flach, genau auf meine Fußwelt eingestellt!“ Tatsächlich sind die Einlagen von MedReflexx weich, flexibel und haben dadurch einen hohen Tragekomfort. Nach wenigen Monaten, in denen Georg W. auch regelmäßig die begleitenden Übungen gemacht hat, hat er keine Beschwerden mehr und kann sich auch über eine Verbesserung des Hallux valgus freuen. Orthopäde Dr. Rautmann fühlt sich einmal mehr bestätigt: „Mit den sensomotorischen Einlagen erzielt man bei Fußmuskelschwächen, die zu körperlichen Dysbalancen führen und sich negativ auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken, sehr gute Erfolge. Sie sind eine effektive Lösung, weil sie den Spreizfuß stützen und zugleich die Fußmuskulatur aktiv stimulieren.“ Auch Patient Georg W. ist begeistert: „Was für ein glücklicher Umstand, dass ich zu Dr. Rautmann gekommen bin!“, Georg W. freut sich über seine anhaltende Schmerzfreiheit und ist, wenn man so will, aktiver denn je.

Ausgebildete Spezialisten für Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in Ihrer Nähe:



Dr. M. Niederhaus
Orthopädie Lindenthal
Aachener Str. 327
D-50931 Köln
0221 - 3377 500



Gholamreza Bassiri
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chirurgie, Chirotherapie
Siegburger Str. 363 • D-51105 Köln
Tel.: 0221 - 83 33 66 • Fax: 0221 - 83 34 90
www.orthopaedie-poll.de



Dr. med. Thomas Lagodka
Chirotherapie, Naturheilverfahren, Sportmedizin
Spezielle Schmerztherapie
Münsterplatz 22
D-53111 Bonn
Tel.: 0228 - 60 42 90
www.orthopaediebonn.de



Dr. A. Schillings & Doris Foster
Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin,
Pedographie, Kinesio Taping, 3-D / 4-D Vermessung
Erich-Hoffmann-Straße 5 • D-53121 Bonn-Endenich
Tel.: 0228 - 55 00 60 90 • Fax: 0228 - 55 00 60 900
www.orthopaedie-endenich.de



Dr. med. Reinhard Schmidt
Sport- und Allgemeinmedizin
Luisenstr. 16 • D-53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 - 23 21
Fax: 02224 - 93 14 94
www.altes-badehaus.de

Weitere spezialisierte Ärzte nennt Ihnen die **MedReflexx GmbH**,
Hesseleherstraße 5, 80802 München, 089/330 37 47 - 0

Entlastung ohne Operation

Mit der sanften SpineMed®-Behandlung bei Nacken- und Rückenschmerzen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Gründen für eine Krankschreibung. Bleiben sie über einen längeren Zeitraum bestehen, entsteht ein Teufelskreis aus Schmerzen und Schonhaltung. Mit der SpineMed®-Behandlung lässt sich diese Abwärtsspirale durchbrechen – ganz ohne Operation.

Unsere Wirbelsäule ist die tragende Säule unseres Körpers. Hier sind Stabilität, aber auch Flexibilität gleichermaßen gefragt. Dies wird durch die gelenkigen Verbindungen zwischen den einzelnen Wirbelkörpern und den als Puffer dienenden Bandscheiben erreicht. Bandscheiben besitzen keine eigene Blutversorgung, sodass sie auf Diffusion angewiesen sind, um mit Nährstoffen versorgt zu werden. Das bedeutet, dass die Bandscheiben durch Bewegung zusammengedrückt werden wie ein Schwamm. Dabei werden Abfallprodukte ausgeschwemmt. In Ruhe saugt sich die Bandscheibe wieder mit Flüssigkeit und Nährstoffen voll. Bei fehlender Diffusion durch mangelnde Bewegung und permanenter Fehl- oder Überlastung verliert die Bandscheibe immer mehr an Höhe, trocknet aus und kann reißen. Tritt Bandscheibengewebe aus, liegt ein Bandscheibenvorfall vor.

Der Enge entgegenwirken

Engt das ausgetretene Bandscheibenmaterial umliegende Strukturen wie Nerven ein, so haben die Betroffenen teils heftige Schmerzen, die je nach Lage der Bandscheibe in die Arme (HWS) oder in die Beine (LWS) ziehen können. In der Regel ist trotz der Schmerzen keine Ope-

ration notwendig, es sei denn, der Patient leidet unter Lähmungserscheinungen oder Funktionsstörungen von Blase und Darm. Ansonsten verschreiben Ärzte Physiotherapie und vorübergehend Schmerzmittel. Eine weitere nicht operative Therapie ist die SpineMed®-Behandlung, bei der sich durch Druckentlastung eine deutliche Schmerzlinderung sowohl im Nacken als auch im Lendenwirbelbereich erzielen lässt.

Die sanfte und effektive Wirkung von SpineMed®

Während der Behandlung liegt der Patient mit dem Rücken auf einer Liege, die aus zwei Teilen besteht, von denen einer einen beweglichen Schlitten darstellt. Die betroffene Wirbelsäulenregion wird über dem Spalt positioniert und der Patient mit Gurten fixiert. Anschließend wird ein individueller Zug eingestellt, der über die Gurte auf die betroffene Wirbeletage übertragen wird. Die Wirbel werden auseinandergezogen

und das betroffene Gebiet erfährt eine Druckentlastung. Die Nährstoffversorgung wird angeregt und eingeeengte Strukturen haben wieder Platz. Ausgetretenes Bandscheibengewebe zieht sich zurück und das gesamte Gebiet kann sich erholen. Ein eingebautes Bio-Feedback-System verhindert eine Überdehnung. Eine Anwendung dauert in etwa eine halbe Stunde. Um eine ausreichende Schmerzlinderung zu erfahren, werden circa 20 Anwendungen empfohlen.

Zahlreiche Spezialisten in Deutschland bieten dieses bewährte Verfahren mittlerweile an.



Spezialisten für die konservative Behandlung in Ihrer Nähe:



Dr. Patrick Simons
Neurochirurgische Praxis
Mediapark Klinik
Im Mediapark 3 · D-50670 Köln
Tel.: 0221 / 979 73 00
www.ruecken-doc.de



Orthopädische & Unfallchirurgische Praxis
Dr. med. Christiane Karrenberg & Dr. med. Christian Guhl
Hauptstr. 17
D-51503 Rösrath
Tel.: 02205 / 90 94 90
www.dr-karrenberg.de



Dr. Arnd Köhler
Orthopädisch schmerztherapeutische Praxis
Heerstrasse 156-160
D-56154 Boppard
Tel.: 06742 / 25 25
www.praxis-boppard.de

Abnehmen durch Luftkompression im Magen **DIE EFE-BANDAGE**



Wer sein Übergewicht loswerden möchte, der kennt das größte Problem dabei: Die meisten Diäten verlangen, die zugeführte Nahrungsmenge drastisch zu reduzieren. Das ist oft schwierig, weil wir gewohnt sind, so lange weiterzuesen, bis wir uns „satt“ fühlen. Mit der vom Kölner Arzt Dr. Fevzi Cebe entwickelten EFE-Bandage kann diese Hürde auf dem Weg zum Wunschgewicht jetzt überwunden werden.

Wie entsteht eigentlich das Sättigungsgefühl?

Dr. Cebe: „Wenn wir etwas essen, so merkt unser Körper das. Die Insulinpro-

duktion steigt. Gleichzeitig „befiehlt“ die sinkende Konzentration des Hormons Ghrelin im Blut das Ende der Mahlzeit. Dieser Prozess benötigt jedoch Zeit. Indem wir meist jedoch schnell essen, setzen wir auf das ebenfalls als Sättigung empfundene Völlegefühl, also den Druckreiz der Nahrung auf die Magenwände. Er entsteht dadurch, dass die im Magen ankommende Nahrungsmenge die dort befindliche Luft komprimiert. Ganz deutlich wird das, wenn wir zu viel essen: Wir müssen aufstoßen. Das bedeutet nichts anderes, als dass stark komprimierte Luft nicht mehr im Magen festgehalten werden kann und durch die Speiseröhre nach oben entweicht.

Kompression von außen mit der EFE-Bandage

„Die Kompression der im Magen befindlichen Luft kann aber auch von außen erfolgen, zum Beispiel mit der EFE-Bandage.“ Diese ist für eine gezielte Druckausübung auf den Magen mit einer Pelotte ausgestattet, welche einem Negativabdruck des Rippenbogens entspricht. So wird der radiale Druck auf ein Minimum reduziert, was zu einem natürlichen, nicht als unangenehm empfundenen Tragegefühl führt. Die EFE-Bandage ist in sechs verschiedenen Größen (XS–XXL) erhältlich. Die eigentliche Druckkraft kann darüber hinaus fein abgestuft justiert werden. So wird die Luft auf sanfte Art und Weise komprimiert,

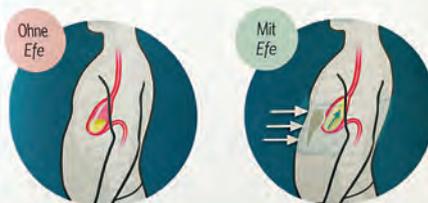
was in einer Reduktion des Magenvolumens resultiert. Es kommt beim Essen zu einem schnelleren Sättigungsgefühl, so dass insgesamt weniger Nahrung aufgenommen werden muss.

Im Mittel über 10 Prozent Gewichtsverlust innerhalb von sechs Wochen

Eine auf dem Deutschen Adipositas-Kongress in Leipzig 2020 vorgestellte Beobachtungsstudie konnte jetzt zeigen, dass insgesamt 62 im Rahmen einer konservativen Adipositas-Therapie mit der EFE-Bandage versorgte Patienten innerhalb von sechs Wochen im Mittel 10,6 Prozent ihres Gewichts verloren. Die Anwendung erfolgte dabei von morgens vor dem Frühstück bis abends vor dem Schlafengehen, ein Tragen der Bandage während der Nacht war nicht erforderlich. Inzwischen ist das zertifizierte Medizinprodukt (PZN 13925811 in Größe L) in allen Apotheken in Deutschland und unter <https://efe-compression.com> in den Größen XS bis XXL erhältlich. Die einfache Anwendung macht die EFE-Bandage dabei auch zum idealen Instrument für das schnelle Abnehmen „zwischen durch“, auch für mäßig Übergewichtige. Bei Vorliegen der medizinischen Notwendigkeit und der tariflichen Gegebenheiten wird sie nach Einzelfallprüfung sogar von bestimmten Krankenkassen (z. B. Barmenia) erstattet.

Warum die EFE-Bandage funktioniert

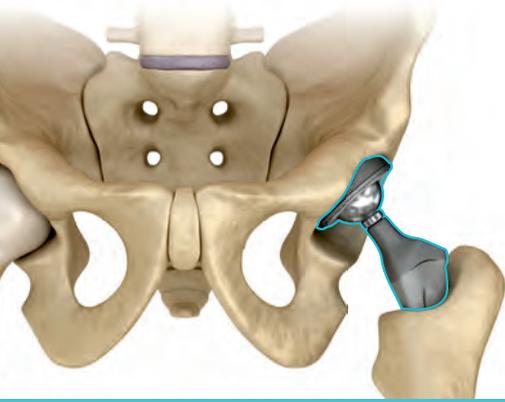
„Luft existiert im Bauchraum nur im Magen und im Dickdarm“, erläutert Dr. Cebe. „Im Gegensatz zu Flüssigkeiten lässt sich diese komprimieren – das ist ein physikalisches Gesetz. Alle anderen Organe und Gewebe bestehen aus flüssigkeitsgefüllten Zellen ohne Luft. Die Bandage macht sich zunutze, dass diese Kompression der Luft im Bauchraum auch von außen stattfinden kann. Der Effekt, nämlich das erzielte Völlegefühl, ist der gleiche wie bei einer Kompression von innen – also durch Nahrungsaufnahme.“



0221 / 97 13 62 73

www.efe-compression.de





Minimalinvasive Hüft-OP mit geringstem Blutverlust

In den letzten Jahren haben sich verschiedenste minimalinvasive Operationsverfahren im Bereich der Hüftgelenkendoprothetik etabliert. Ihnen ist zu eigen, dass sie den Patienten wesentlich weniger stark belasten und für eine möglichst schnelle Rehabilitation sorgen. Marwan Hanafy ist Leitender Oberarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie und Leiter des EPZ am St. Franziskus-Hospital in Winterberg. Er erläutert, was die neuen Methoden leisten können.

Patientenbeispiele finden Sie hier:
www.gesundheitszentrum-winterberg.de

Herr Hanafy, bis 2019 war die Instabilität, also die Dislokation des künstlichen Hüftgelenks, die häufigste Komplikation nach Hüftoperationen. Warum ist das heute nicht mehr so?

Marwan Hanafy: Das ist das Verdienst des Zusammenspiels zweier Neuerungen der letzten Jahre: Zum einen des vorderen Zugangs, der sich in seinen verschiedenen Varianten (AMIS-Technik, Yale-Zugang, DAA) immer größerer Beliebtheit erfreut. Durch den Verzicht auf das großflächige Ablösen der Gesäßmuskulatur kann die Luxationsgefahr minimiert werden. Der zweite Punkt ist die Entwicklung von hochvernetztem Polyethylen, welches die Verwendung größerer und damit luxationssicherer Prothesenköpfe erlaubt.

Als einer der ersten Ärzte in Deutschland wenden Sie das Direct Anterior Approach Verfahren („DAA“) an. Wo liegt der Unterschied zum bekannten AMIS-Verfahren?

Marwan Hanafy: Beide Verfahren haben ihre Berechtigung. Welche Methode zur Anwendung gelangt, wird durch den Raum bestimmt, der vom Beckenkamm bis zum Hüftgelenks-Drehzentrum zur Verfügung steht, dem sog. femoral working space. Ist hier genug Platz, so kann nach dem DAA-Verfahren operiert werden, welches keine Extension des Beines erfordert. Bei eingeschränktem Raum ist die AMIS-Methode besser geeignet. Bei beiden Verfahren liegt der Patient auf dem Rücken, was das intraoperative Röntgen durch die stabile Lagerung des Beckens stark vereinfacht. So kann die anatomisch korrekte Lage der einzelnen Komponenten des Hüftgelenks sowie der Drehpunkt optimal bestimmt werden. Insbesondere zur Einstellung der Beinlänge ist dies sehr wichtig.

Eine bahnbrechende Neuerung ist die medikamentöse Minimierung des intraoperativen Blutverlustes.

Marwan Hanafy: Jeder Patient bei uns bekommt mit Beginn des Hautschnitts und nach der OP jeweils ein Gramm Tranexamsäure – ein Antifibrinolytikum – per Infusion. Bei einem normalen OP-Verlauf verlieren die Patienten dadurch meist weniger Blut, als in eine Espresso-tasse passt. Dieses Vorgehen gilt mittlerweile als „Game changer“ in Bezug auf das Blutverlustmanagement.

Ganz wichtig ist nach Ihrer Ansicht auch die präoperative Optimierung des Zustandes der Patienten. Wie wird dies erreicht?

Marwan Hanafy: Dazu muss zunächst der Ist-Zustand bestimmt werden; dazu gehört bei Risikopatienten die Erhebung des Serumalbumins sowie des HbA1c- und des Fructosamin-Werts. Dieser ist noch etwas aussagekräftiger, da er sich schneller verändert und daher eine genauere Aussage über den tatsächlichen Zustand erlaubt. Erniedrigtes Serumalbumin kann auf bestimmte Leber- und Nierenerkrankungen sowie generell einen schlechten Ernährungszustand hindeuten. In unserem Haus bekommen die Patienten daher bereits präoperativ eine spezielle Ernährungsbrochure ausgehändigt. Die meisten Patienten profitieren von einer prophylaktischen Vitamin-D₃- und Folsäuregabe, um die Wundheilung im weiteren Verlauf zu optimieren. Einen positiven Effekt hat auch die Gabe von Cortison vor dem Eingriff zur Vermeidung postoperativer Übelkeit und Magenbeschwerden.

Wie vermeiden sie eine Hüftluxation bei Patienten mit vorheriger Wirbelsäulenversteifung?

Marwan Hanafy: Das ist ein momentan häufig diskutiertes Thema. In solchen Fällen führen wir in unserem Haus spezielle Röntgenaufnahmen durch, um bereits präoperativ das Risiko erkennen zu können. Im positiven Fall kann eine spezielle Hüftgelenkspfanne (dual mobility cup) zum Einsatz kommen. Grundsätzlich ist die Luxationsgefahr aber beim vorderen Zugang ja bereits deutlich geringer.

Eignet sich eine minimal-invasive Hüft-OP auch für übergewichtige oder adipöse Patienten?

Marwan Hanafy: Ja! Adipöse Patienten profitieren besonders von den minimal-invasiven Verfahren, da keine zentimeterdicke Fettschicht durchtrennt werden muss. Mit einem modifizierten Hautschnitt – dem sogenannten Bikini-Schnitt – und einer Unterdruck-Wundtherapie ist das problemlos möglich.

Herr Hanafy, haben Sie herzlichen Dank für Ihre Ausführungen!



▶ Marwan Hanafy
 Leitender Oberarzt
 Abt. f. Orthopädie und Unfallchirurgie
 St. Franziskus-Hospital Winterberg
 Franziskusstr. 2 · 59955 Winterberg
 Tel.: 02981/802 30 00
epz@gesundheitszentrum-winterberg.de

„DER RÜCKEN FÄNGT MANCH- MAL SCHON AM FUSS AN“

proprio SOLE für aktive Fußkorrekturen!



Der Fuß ist die Basis für unsere alltägliche Haltung und Bewegung. Wie sagt man so schön: Auf ihm fußt der gesamte Körper – und damit auch die Wirbelsäule! Kommt es im Fuß zu einer Fehlstellung, kann dies Beschwerden im gesamten Körper verursachen, insbesondere im Bereich des Rückens.

Schmerzursachen werden im Rahmen von orthopädischen Untersuchungen heute oftmals nicht mehr rein an der Schmerzstelle untersucht, sondern ganzheitlich betrachtet. Orthopäden bewerten deshalb bei Rückenschmerzen meist auch die Gesamtkörperstatik. So stellt sich häufig heraus, dass sich auch Fußfehlstellungen über eine biomechanische Kopplung negativ auf das Gesamthaltungsbild auswirken können. Zeigen sich Fehlstellungen im Bereich der Füße und Beinachsen, ist es ratsam, diese zu korrigieren – und zwar möglichst aktiv. Doch was bedeutet aktiv in diesem Zusammenhang?

AKTIV GEGEN RÜCKENBESCHWERDEN

Das Konzept **proprio** SOLE von Woltring/Springer spricht, anders als herkömmliche Einlagen, primär die Propriozeptoren der Füße an. Diese Rezeptoren haben u. a. die Aufgabe, dem Nervensystem Rückmeldung über den Spannungszustand von Muskeln und Sehnen zu vermitteln. Das Nervensystem sorgt für die permanente Regulierung der Muskelspannung. Durch gezielte Impulse mittels **proprio** SOLE können Muskeln angeregt oder entspannt werden – ähnlich wie in der Physiotherapie. Liegen bereits Rückenbeschwerden vor, welche durch eine Fehlstellung in den unteren Extremitäten negativ beeinflusst werden, kann so mit Hilfe von **proprio** SOLE gezielt an der Muskelspannung gearbeitet und die Gelenkstellung aktiv korrigiert werden. Oft harmonisieren sich dadurch auch das Haltungsbild und die Bewegung wirksam und nachhaltig.

FÜR SIE IN IHRER NÄHE

Das **proprio** SOLE Portfolio liefert für jede Alltagssituation, Sportart oder medizinische Indikation eine passende Lösung. Alle Faktoren der Analyse – von der Vermessung der Füße bis zur Betrachtung des Körpers im Stand und in der Bewegung – dienen der Fertigung Ihrer individuellen **proprio** SOLE. Ihr Orthopädiehandwerker und Experte vor Ort berät Sie gerne und findet eine geeignete handwerkliche Lösung für Ihren Lieblingsschuh.

GUT ZU FUSS – **proprio** SOLE

...**AKTIVIERT** durch propriozeptive Reize die Muskeln an der Außenseite von Fuß und Unterschenkel (Wadenbein), wichtig z. B. bei Sichelfuß, Klumpfuß, Innenrotation oder häufigem Umknicken

...**AKTIVIERT** durch propriozeptive Reize die Muskeln an der Innenseite von Fuß und Unterschenkel (Schienbeinmuskeln), wichtig z. B. bei Knickfüßen, Senkfüßen, Überpronation, X-Beinen

...**ENTSPANNT** die Muskeln in der Wade und die Achillessehne

...**FÖRDERT** die unterbewusste Wahrnehmung durch Stimulation der Hautrezeptoren (Mechanorezeptoren)



- **Sanitätshaus Appelrath-Kemper GmbH**
Hahnenstr. 19
50667 Köln
Tel.: 0221 / 921 54 00
www.appelrath-kiemper.de
- **Orthopädie-Schuhtechnik Klein**
Longericher Hauptstr. 41
50739 Köln
Tel.: 0221 / 599 19 18
www.schuh-klein.de
- **Heidbüchel Schuh Sport Orthopädie**
Kölustr. 67
52351 Düren
Tel: 02421 / 164 99
www.schuhfachgeschaeft-heidbuechel.de
- **Fabo Ortho GmbH Falter & Boss**
Arnoldsweilerstr. 21
52351 Düren
Tel.: 02421 / 20 11 85
www.fabo-ortho-gmbh.de
- **Orthopädie-Schuhtechnik Schneider GmbH**
Rheinbacher Str. 22
53501 Grafschaft-Ringen
Tel.: 02641 / 265 47
www.ortho-schneider.de
- **Orthopädie-Schuhtechnik Müller**
Hauptstr. 93
53518 Adenau
Tel.: 02691 / 938 938
www.orthopaedie-mueller.de
- **Gammersbach Orthopädie-Schuhtechnik GmbH**
Wahlscheider Straße 75
53797 Lohmar-Wahlscheid
Tel.: 02206 / 77 01
www.gammersbach-orthopaedie.de
- **Orthopädietechnik Jansen GmbH**
Am Markt 1 & 5
53937 Schleiden
Tel.: 02445 / 91 11 61
www.vitalzentrumjansen.de



Smart. Automatisch. Beständig.

Endlich gibt es einen **smarten Weg** zur Behandlung chronischer Schmerzen.



EVOKE[®]

For risks and important safety information visit
www.saludamedical.com/safety

CLIN-MKT-009013 Rev 1.00

Chronische Schmerzen sind wie eine unsichtbare Behinderung: Sie nehmen den Betroffenen auf Schritt und Tritt Lebensqualität. Haben Schmerzen ihre eigentliche Aufgabe als Warnsignal erst einmal verloren und sich verselbstständigt, gibt es für viele kaum einen Weg zurück in ein normales Leben. High-Tech-Verfahren wie die Rückenmarkstimulation („Schmerzschrötmacher“) versprechen Abhilfe, doch bei rund 20 Prozent der Patienten kehrt der Schmerz zurück. Mit dem EVOKE[®] System von Saluda Medical soll das jetzt der Vergangenheit angehören.

Seit gut 25 Jahren versucht man, therapieresistente Rückenschmerzen mit der Rückenmarkstimulation („SCS“) zu behandeln. Dabei werden in einem kleinen Eingriff Elektroden in den Rückenmarkskanal eingeführt, welche den Schmerzreiz mit elektrischen Impulsen überdecken oder ausschalten sollen. Die für sich genommen sehr guten Erfolge werden jedoch davon überschattet, dass viele Patienten trotz anfänglicher starker Schmerzlinderung im Laufe der Jahre wieder zunehmend Beschwerden haben. Diese können so weit gehen, dass eine weitere Stimulation keinen Sinn mehr macht und das System explantiert werden muss. „Der Grund der Zunahme des Schmerzempfindens ist immer noch Gegenstand der Forschung“, sagt Dr. Christian Wille, Neurochirurg aus Neuss. „Zunächst ging

man davon aus, dass der möglicherweise verbliebene Restschmerz mit der Zeit immer stärker wahrgenommen wird.“ Inzwischen zeigt sich jedoch, dass die Art der Stimulation einen wesentlichen Anteil an einer langfristigen Wirkung hat.

Immer gleiche Stimulation führt zur Abstumpfung

„Herkömmliche SCS-Verfahren schauen nicht auf die Aktivierung der Nervenfasern“, so Dr. Wille. „Diese sogenannten ‚Open-Loop-Verfahren‘ erlauben es lediglich, bei sehr starkem Schmerz die Stromstärke vorübergehend zu erhöhen. Irgendwann aber reicht auch das ‚Hochdrehen‘ nicht mehr. Mit dem EVOKE[®] System von Saluda dagegen wird die nicht die Stimulation, sondern die Aktivierung der Nerven-

fasern des Rückenmarks auf einem gleichbleibenden Niveau gehalten – vergleichbar mit dem Tempomat eines PKW, der auch dann die Geschwindigkeit hält, wenn eine leichte Steigung kommt, oder einer modernen Heizungsanlage, die unabhängig von der Außentemperatur das gleiche Raumklima gewährleistet.“ Damit ist es das erste und bislang einzige ‚Closed-Loop‘-Verfahren, bei dem die Stimulation automatisch und dynamisch geregelt wird. Ziel ist es, das Schmerzsignal dauerhaft und ohne spürbare Veränderungen für den Patienten zu reduzieren. Das Stimulationsmuster selbst wechselt dabei ständig, sodass eine Gewöhnung daran sehr unwahrscheinlich wird. Dr. Wille: „Die Praxis bestätigt diesen großen Vorteil des EVOKE[®] Systems. Bislang musste es noch kein einziges Mal explantiert werden.“



Heike Holte arbeitet in einem Hofladen – nach eigener Aussage die schönste Aufgabe, die sie sich vorstellen kann. Doch seit Herbst 2019 lief nichts mehr so rund wie früher. Ein eingeklemmter Ischiasnerv zwang sie buchstäblich in die Knie. „Als das Ganze diagnostiziert wurde, war es kurz vor Weihnachten –

da lief natürlich nicht mehr viel in puncto Behandlung.“ Als die Medikamente bis Februar immer noch keine Linderung brachten, versuchten die Ärzte es mit Spritzen. „Ich habe sicher fünf bis sechs solcher Infiltrationen hinter mich gebracht, aber nichts half“, erinnert sich die 58-jährige. „Nach langem Hin und Her wurde bei mir schließlich eine Spinalkanalstenose festgestellt. 2020 wurde der Rückenmarkskanal dann operativ erweitert, um mehr Platz für die bedrängten Nerven zu schaffen. Das war auch ein Teilerfolg, aber dann kamen höllische Schmerzen auf der Oberseite der Oberschenkel hinzu.“ Die pendelten sich bei 8-10 auf der Visuellen Analogskala (VAS) ein, wobei 10 den stärksten vorstellbaren Schmerz bedeutet. An Arbeit oder auch Nachtruhe war nicht mehr zu denken. Dazu kam eine Persönlichkeitsveränderung durch immer mehr und immer härtere Schmerzmittel, wie sie im Nachhinein feststellt. Schließlich wurde sie von ihrem Hausarzt zu Dr. Wille nach Neuss überwiesen. Der setzte ihr – zunächst zur Probe – das Evoke® System ein. Heike Holte war überwältigt: „Ich war von der ersten Minute an schmerzfrei.“ Auch die Negativprobe zeigte eindrucksvoll den Erfolg. „Als nach einer Woche wieder abgeschaltet wurde, kamen mir vor Schmerzen sofort wieder die Tränen. Da wusste ich: Das ist es.“ Inzwischen wurde das Gerät dauerhaft implantiert und sorgt seit einem halben Jahr für eine Schmerzreduktion „von gefühlt 90 Prozent“, wie Heike Holte sagt. „Zwar muss durch Physiotherapie noch viel Muskulatur wieder aufgebaut werden – aber ich habe mein Leben zurück und bin auch im Beruf schon fast wieder vollständig einsatzfähig“.



- ▶ Saluda Medical Germany GmbH
Hohenstaufenring 62
50674 Köln
Germany
Tel.: 0151 / 5171 19 99
www.saludamedical.com
saludagermany@saludamedical.com



DAS SAGT DER EXPERTE:

Dr. med. Christian Wille ist niedergelassener Neurochirurg in Neuss. Er verfügt über einen hohen Erfahrungsschatz, was das Evoke® System von Saluda Medical angeht.

Herr Dr. Wille, warum ist die Rückenmarkstimulation ein solch wichtiger Baustein der Schmerztherapie?

Dr. Wille: Die meisten schmerztherapeutischen Behandlungen basieren auf der Gabe von Medikamenten mit mehr oder weniger schweren Nebenwirkungen. Sie verringern zwar das Schmerzempfinden, verbessern aber kaum die Lebensqualität in puncto Aktivität oder Arbeitsfähigkeit. Mit der Rückenmarkstimulation sind wir im Idealfall in der Lage, Menschen ins Arbeitsleben zurückzuholen.

Was unterscheidet das Evoke® System von den bisherigen Verfahren?

Dr. Wille: Tatsächlich ist es ja so, dass wir bis zum jetzigen Zeitpunkt über die Wirkungsweise der Rückenmarkstimulation bestimmte Theorien haben, die aber nicht als bewiesen angesehen werden können. Für mich ist die Einführung der vom Evoke® System verwendeten Technologie – also, dass ein Generator lernt, die Aktionspotentiale zu messen – eine Zeitenwende. Zwar verwenden wir das gemessene Signal derzeit nur, um die Signale nachjustieren, die Zukunft könnte aber durch diese Messungen noch eine ganz andere Bandbreite an Möglichkeiten eröffnen.

Wie zeigt sich die Überlegenheit in der Praxis?

Dr. Wille: Bislang überblicken wir einen Zeitraum von etwa zwei Jahren mit dem neuen System. Wir sehen dabei eine hohe Stabilität in der Wirkung – bislang gab es während dieser Zeit keinen sogenannten „Therapieversager“. Zusätzlich konnten wir eine drastische Abnahme der notwendigen Nachsorgetermine nach den ersten sechs Monaten feststellen. Dies ist für die oft von weit her anreisenden Patienten ein riesiger Komfortgewinn.



- ▶ Neurochirurgische Praxis Neuss
Dr. med. Christian Wille
Niederstraße 57
41460 Neuss
Tel.: 02131 / 36 66 - 130
Fax: 02131 / 36 66 - 13 59
www.neurochirurgie-neuss.de
praxis.wille@gmail.com



Fachlicher Austausch. Von links nach rechts: Orthopädin und Unfallchirurgin N. Dumont du Voitel, Orthopäde und Schmerztherapeut Dr. R. Schneiderhan, Radiologin Dr. E. Wörn, Neurochirurg Dr. Z. A. Hadi

Das einzigartige Konzept. „Individuell wie jeder Mensch muss die Wirbelsäulentherapie sein“, so Dr. R. Schneiderhan. Und drei Punkte sind hierfür entscheidend:

1. Eine außergewöhnliche Erfahrung
2. Eine hohe Spezialisierung in einem interdisziplinären Expertenteam
3. Ein alles umfassendes Therapiespektrum
Mit über hunderttausend behandelten Patienten und mehr als vierzigtausend durchgeführten minimalinvasiven und operativen Eingriffen an der Wirbelsäule zählt die Praxisgemeinschaft Dr. Schneiderhan zu den erfahrensten in Europa.

Bandscheibe – Wirbelgleiten – Wirbelkanal

Von wegen da hilft nur noch eine offene oder Versteifungs-Operation.

Die richtige Diagnostik und die besten Therapien bei starken Rücken- und Beinschmerzen.

Patienten aus aller Welt lassen sich in der Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen in München-Taufkirchen behandeln oder holen sich eine zweite Meinung ein. Bis zu fünf Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen untersuchen und befragen die Patienten zu ihrer Schmerzentwicklung und den bisherigen Therapieverläufen. Das Besondere des Zentrums: Innerhalb nur eines einzigen Tages werden die genaue Diagnose und die persönliche Therapieempfehlung erstellt. Dr. Reinhard Schneiderhan: „Unser Grundsatz als interdisziplinäre Praxisklinik lautet: So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich. Das heißt, dass wir alle Möglichkeiten ausschöpfen, um auf Rückenleiden eine andere Antwort als die offene Operation zu finden.“

„Viel zu spät habe ich mich im Internet über alternative Therapien zu der mir von meinem Orthopäden empfohlenen Versteifungsoperation erkundigt“, sagt der 58-jährige Rudolf H. aus Lübeck.

Der ehemalige Leistungssieger und Bauingenieur berichtet: „Meine Rückenbeschwerden begannen am Ende meiner Segelkarriere vor 25 Jahren. Damals hatten Physiotherapien und Spritzen meines Orthopäden noch gut geholfen. Die Beschwerden begannen vor zwei Jahren deutlich stärker zu werden. Nur waren es jetzt neben Rückenschmerzen auch noch in die Beine ausstrahlende Schmerzen. Zusätzlich kam in diesem Jahr eine Schwäche in beiden Beinen nach einer Gehstrecke von ca. 500 m dazu, die mich dazu zwang, stehen zu bleiben oder mich nach vorne zu beugen. So gingen die Schmerzen und die Beinschwäche nach wenigen Minuten wieder zurück. Das Gleiche wiederholte sich beim Weitergehen immer wieder. Ich kannte schließlich jede Parkbank an der Uferpromenade, da mir auch Hinsetzen eine deutliche Linderung verschaffte. Spritzen, auch bildwandlergesteuert, Medikamente und Physiotherapie hatte ich intensiv über Monate erhalten – leider mit wenig oder nur vorübergehendem Erfolg. Ich wollte es nicht länger akzeptieren, dass ich während der sitzenden Arbeiten am Schreibtisch keinerlei Beschwerden hatte und sobald ich mich bewegen und aktiv sein wollte, stärkste Schmerzen und Ein-

schränkungen mich meiner Lebensqualität beraubten. Und ich rede hier vom Spazierengehen und nicht von meinen geliebten Wanderungen in den Bergen, die ich leider schon vor zwei Jahren aufgeben musste. Mein Orthopäde sagte mir nach einer MR-Untersuchung, dass ich ein Wirbelgleiten mit entsprechender Wirbelkanalverengung hätte und nur eine klassische Versteifungsoperation mir helfen könnte. Er drückte mir die Überweisung zur Operation in einer Wirbelsäulenklinik in Hamburg in die Hand. Ich war geschockt, nachdem meine Internetrecherchen und die Rücksprache mit meinem Physiotherapeuten die ganze Wahrheit dieser großen Operation offenbarten. Im Internet überzeugte uns die Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen in München-Taufkirchen (www.orthopaede.com), so dass ich umgehend einen Termin zur Einholung einer Zweitmeinung vereinbarte.“

„Ohne Messer wird das nicht besser“, sagte mir mein behandelnder Orthopäde. Er schaute mich mit einem kritischen Blick, den ich trotz Maske und Brille erkennen konnte, an und teilte mir meine Diagnose mit – neuer Bandscheibenvorfall und eine Narbenbildung nach Operation. „Mir wurde fast schwindelig“, sagt die 35-jährige Erzieherin und Mutter zweier Kinder Desiree R. aus Dresden. Bereits vor sechs Jahren wurde sie in der Uniklinik an einem Bandscheibenvorfall operiert. Das war ein langer Aufenthalt, da es zu einer Komplikation

gekommen war und sie deshalb eine aufwendige ambulante und stationäre Reha-Behandlung durchlief. „Ich konnte den Worten meines Orthopäden gar nicht mehr folgen, so geschockt war ich von der Diagnose. Ich legte die stationäre Einweisung in die empfohlene Wirbelsäulenklinik in meine Tasche. Die Physiotherapie und Spritzenbehandlungen der letzten drei Monate brachten keine Besserung. Ich wusste zu dieser Zeit wirklich nicht, was ich machen sollte, nur eines wollte ich auf keinen Fall – nochmals eine offene Operation wie vor sechs Jahren. „Ich wusste nur, dass ich mich um meine schulpflichtigen Kinder kümmern muss, da mein Mann beruflich viel im Ausland war, und wollte meine Kollegin in der Kindergruppe auch nicht lange im Stich lassen. Schließlich empfahl mir meine Haus-



Interdisziplinäre Patienten-Fall-Besprechung im Rahmen einer Zweitmeinungs-Anfrage. V.l.n.r.: Orthopädin und Unfallchirurgin Dr. T. Herold; FÄ für Radiologie Dr. E. Wörn; Orthopäde und Schmerztherapeut Dr. R. Schneiderhan; Neurochirurg Dr. F. Sommer

ärztin die Einholung einer Zweitmeinung in der Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen in München-Taufkirchen.“

360°-DIAGNOSTIK UND KOMPETENTE ZWEITE MEINUNG

Rudolf H. war völlig überrascht: „An nur einem einzigen Tag wurde ich zuerst wegen der ausstrahlenden Schmerzen von einer Neurologin, einer Radiologin sowie einem Orthopäden und Schmerztherapeuten eingehend untersucht.“ Wegen der ins Bein ausstrahlenden Schmerzen empfahl die Neurologin noch die Vorstellung bei dem Neurochirurgen Dr. Sommer.

„Ich war völlig nervös, weil ich befürchtete, dass er mir die klassische Versteifungsoperation empfehlen würde. Dr. Sommer untersuchte mich ganz genau und besprach mit mir die vorliegende Diagnose. Er lächelte mich an und konnte mich beruhigen: „Bei Ihnen liegt eine kombinierte Spinalkanalstenose vor. Durch die Verschiebung des Wirbelkörpers L4 zu L5 nach vorne kommt es zu einer geringen Bandscheibenvorwölbung und zusätzlich zu einer knöchernen Einengung von hinten. Da die vorangegangene diagnostische Abklärung eine stabile Wirbelkörperverschiebung ergab, können wir das neue minimalinvasive **Intraspine®-Verfahren** bei Ihnen durchführen.“

INTRASPINE® STATT KLASSISCHER VERSTEIFUNGSOPERATION

„Wesentliche Ursache für Ihre Beschwerden sind der durch das Wirbelgleiten verursachte Höhenverlust der Bandscheibe sowie eine knöchernen Einengung“, erklärt Dr. Sommer. „In diesem Falle platzieren wir unter mikroskopischer Sicht einen Hightech-Puffer zwischen dem oberen und unteren Bogen des betroffenen Wirbelsäulensegmentes. Der Abstand wird dauerhaft vergrößert, es entsteht somit ausreichend Platz für die davor gequetschten Nervenstrukturen. Narbengewebe tritt nicht auf, und durch die kurze OP-Dauer und geringe Invasivität profitieren vor allem auch ältere Patienten. Im Gegensatz zur klassischen Versteifungs-Operation erreicht man durch die dynamische Stabilisierung eine Entlastung der benachbarten Segmente und verhindert Anschluss-Instabilitäten.“

Rudolf H. ist begeistert: „Ich kann endlich wieder spazieren gehen, ohne ständig Parkbänke suchen zu müssen. Bei unserem letzten Wanderurlaub in Südtirol konnte ich sogar wieder Tagestouren mit meiner Familie machen.

Ich bin dem interdisziplinären Team so dankbar und empfehle jedem, sich eine Zweitmeinung einzuholen.

WIRBELSÄULEN-KATHETER BEI BANDSCHEIBENVORFÄLLEN UND NARBENBILDUNGEN NACH BANDSCHEIBENOPERATIONEN

„Ich war begeistert, dass ich von vier unterschiedlichen Fachärzten befragt, untersucht und beraten wurde“, sagt auch Desiree R.:



Neurochirurg Dr. Sommer erklärt einer Patientin das moderne **Intraspine®-Verfahren**.

„Nachdem die Neurologin bei mir keine Ausfallserscheinungen durch meine Bandscheibe und das Narbengewebe feststellen konnte, wurde ich von Dr. Schneiderhan ebenso untersucht und beraten. Er empfahl mir die Durchführung seiner von ihm weiterentwickelten Wirbelsäulen-Katheter-Therapie, deren ausgezeichnete Wirksamkeit und hohe Erfolgsquote durch eine aktuell veröffentlichte Studie der Uniklinik Kiel bestätigt wurde. (siehe Seite 36 in Orthopress 02/2022).

„In leichter Dämmerschlafnarkose und unter Röntgenkontrolle führen wir einen nur 1,5 mm dünnen steuerbaren Hightech-Katheter durch eine dünne Nadel im Kreuzbeinbereich ein und schieben ihn direkt an die Stelle vor, an der das hervorgetretene Bandscheibengewebe oder liegende Narbengewebe den Wirbelkanal einengt. Unter Bildwandlerkontrolle können Verklebungen, z. B. im Bereich der Vernarbungen, mechanisch gelöst und Hindernisse überwunden werden. Nach optimaler Platzierung werden schmerzstillende, entzündungshemmende und gewebschrumpfende Medikamente mehrfach unter stationärer Bedingung injiziert, um Narben zu lösen und das störende Bandscheibengewebe zu schrumpfen. Die betroffene Nervenwurzel wird dauerhaft befreit und der Schmerz verschwindet. Die Studie hat nicht nur die wissenschaftliche Anerkennung dieser Behandlungsmethode eindeutig bestätigt, sondern auch gezeigt,

dass die Kathethertherapie vor allen anderen Therapien, wie konservative Therapie, minimalinvasive Therapie und operative Behandlung durchgeführt werden sollte, da sie über die qualifizierteste Datenlage verfügt“, betont Deutschlands bekanntester Wirbelsäulenspezialist Dr. R. Schneiderhan. Desiree R.: „Ich war nur zweieinhalb Tage in der Klinik und konnte nach einer Schonphase von zwei Wochen mit der Krankengymnastik beginnen. Meine Kollegin hat sich sehr darüber gefreut, dass ich sie bereits nach drei Wochen wieder unterstützen konnte.“

ENDOSKOP STATT OFFENER OPERATION

„Bei einer Einengung durch hervorgetretene Bandscheibengewebe und ausgeprägte knöchernen Veränderungen im Bereich der Wirbelgelenke empfehle ich eine endoskopische Operation“, erklärt der Neurochirurg Dr. Z. A. Hadi. „Hierbei entferne ich das überschüssige Knochengewebe im Wirbelkanal, welches die Schmerzen auslöst – ohne offene Operation und ohne Versteifung – über ein Endoskop. Unter Vollnarkose führen wir dazu ein nur 7 mm dünnes Endoskop von der Seite ein und schieben es unter direkter Sicht über die eingebaute Optik bis an die Wirbelsäule vor.“ Der große Vorteil: „Anders als bei der offenen Operation müssen Muskeln und Bänder nicht mehr abgelöst werden und es entstehen keine Blutungen und später auch keine Narben mehr“, erklärt der Spezialist.



Dr. Z.A. Hadi operiert mit modernster Endoskopie-Technik und mit feinsten Instrumenten, um das empfindliche Gewebe zu schonen.

► **MVZ Praxisklinik**
Dr. Schneiderhan und Kollegen
München-Taufkirchen
Eschenstr. 2
82024 Taufkirchen b. München
Tel.: 089 / 614 51 00
info@orthopaede.com
www.orthopaede.com
Online-Terminbuchung unter:
www.orthopaede.com/termin



Darum sollten sich Patienten nach einer Empfehlung zu einer Wirbelsäulenoperation und bei chronischen Rückenschmerzen immer eine Zweitmeinung einholen.

Gefährlicher Mix

Wechsel- und Nebenwirkungen bei Medikamenten

Medikamente helfen uns dabei, mit den verschiedensten Erkrankungen fertigzuwerden und Schmerzen zu reduzieren. Sie ermöglichen operative Eingriffe, Implantationen und Transplantationen. Sie verbessern und verlängern unser Leben – in den allermeisten Fällen jedenfalls. Denn jede Medaille hat zwei Seiten, und so hat jedes Medikament abgesehen von der gewünschten Wirkung auch unerwünschte Nebenwirkungen. Und wo viele Medikamente aufeinander treffen, kann ein gefährlicher Mix entstehen...



Vor allem ältere Menschen und Menschen mit einer chronischen Erkrankung müssen regelmäßig verschiedene Medikamente einnehmen. Bei manchen Menschen sind es bis zu acht verschiedene am Tag. Und bereits ab drei unterschiedlichen Arzneimitteln steigt das Risiko für Wechselwirkungen drastisch an. Problematisch wird es oft dann, wenn Patienten von verschiedenen Ärzten behandelt werden und die Kommunikation untereinander nicht funktioniert. Die Zahl der Menschen, die laut den gesetzlichen Krankenkassen pro Jahr wegen eines unüberlegten Medikamentenmixes ins Krankenhaus eingeliefert werden oder sogar daran versterben, soll um ein Vielfaches höher sein als die Zahl derer, die aufgrund eines Verkehrsunfalls ins Krankenhaus müssen oder umkommen. Aus diesem Grund ist eine persönliche Medikationsliste mit allen einzunehmenden Arzneimitteln extrem wichtig. Dazu zählen in jedem Fall auch frei verkäufliche Medikamente, pflanzliche Mittel sowie Nahrungsergänzungsmittel (auch solche aus der Drogerie). Die Liste sollte immer auf dem neuesten Stand sein und bei jedem Arztbesuch (egal welcher Arzt) oder Klinikaufenthalt vorgelegt werden. Außerdem sollten Betroffene mit ihrem Arzt besprechen, welche zusätzlichen Medikamente bei Bedarf (z. B. bei Zahn- oder Kopfschmerzen) eingenommen werden dürfen, ohne dass es zu möglichen Komplikationen kommt.

Doch nicht nur das, auch bestimmte Lebens- und Genussmittel können die Wirkung eines Arzneimittels beeinflussen. Daher empfiehlt es sich, sich beim Arzt zu erkundigen, auf was man zukünftig besser verzichten sollte.

Wichtig:

Lesen Sie sich den Beipackzettel eines Medikaments sorgfältig durch und besprechen Sie die Einnahme sämtlicher Medikamente immer vorab mit Ihrem behandelnden Arzt! Oft müssen Patienten, die regelmäßig Medikamente benötigen, zusätzliche Arzneien einnehmen, um die Nebenwirkungen in Schach zu halten. Doch nicht jede Nebenwirkung lässt sich vermeiden. Hier gilt es, gemeinsam mit dem behandelnden Arzt das Für und Wider des Wirkstoffes abzuwägen und bei Bedarf auf eine andere Substanz umzustellen. Oft dauert es eine Zeit lang, bis Arzt und Patient die beste Medikation gefunden haben.



Was genau versteht man unter Neben- und Wechselwirkungen?

Ein Medikament ist immer für die Behandlung ein oder mehrerer Erkrankungen zugelassen. Diese bekämpft es in der Regel effektiv. Zusätzlich kann der Wirkstoff im Körper jedoch weitere, unerwünschte Reaktionen auslösen. Wie häufig diese auftreten, steht im Beipackzettel und hängt auch von der Dosis und der Einnahmezeit ab sowie dem Alter des Patienten. Nebenwirkungen können in verschiedenen Bereichen auftreten, beispielsweise im Magen-Darm-Trakt. Sie können aber auch zu Schwindel und Benommenheit führen, was vor allem bei älteren Patienten die Sturzgefahr erhöhen kann. In Kombination mit anderen Wirkstoffen kann es zu sogenannten Wechselwirkungen kommen. Das bedeutet, dass durch die Mischung zweier oder mehrerer Substanzen weitere, nicht gewünschte Reaktionen im Körper ausgelöst werden. So kann ein Medikament das andere zum Beispiel abschwächen oder im Gegenteil seine Wirkung verstärken. Die Gefahr von Nebenwirkungen kann steigen oder es kommt zu neuen, unerwünschten Reaktionen.

Ein Beispiel:

Acetylsalicylsäure (ASS) zählt zu den bekanntesten Schmerzmitteln gegen leichte Schmerzen wie Kopfschmerzen und Erkältungssymptome. Zusätzlich verhin-

dert die Substanz jedoch auch ein Zusammenklumpen der Blutplättchen. Diese Wirkung kann positiv sein, indem zum Beispiel die Bildung von Blutgerinnseln verhindert wird, auf der anderen Seite kann es jedoch auch zu anhaltenden (auch inneren) Blutungen kommen. Daher ist ASS unter anderem nicht bei Schmerzen nach Zahnbehandlungen oder Operationen geeignet. Außerdem greift ASS den Magen-Darm-Trakt an und kann unter anderem zu Sodbrennen, Magenschmerzen, Geschwüren und weiteren Nebenwirkungen führen. Wechselwirkungen zeigt ASS beispielsweise mit Blutgerinnungshemmern – bei gleichzeitiger Einnahme steigt die Blutungsgefahr deutlich an. Aber auch wer zum Beispiel Antidepressiva, ACE-Hemmer oder entwässernde Medikamente einnimmt, sollte eine Einnahme von ASS aufgrund möglicher Wechselwirkungen mit einem Arzt besprechen.

Beispiele für Wechselwirkungen & Co.

- Johanniskraut kann die Wirkung der Antibabypille abschwächen
- Grapefruit(saft) verstärkt die Wirkung zahlreicher Medikamente, unter anderem die von Schmerz- und Schlafmitteln sowie Blutdrucksenkern – mit negativen gesundheitlichen Folgen
- Milch und Milchprodukte hemmen die Aufnahme von Antibiotika in den Körper
- Einige Medikamente gegen Herzinsuffizienz vertragen sich nicht mit Abführmitteln
- Bestimmte Antibiotika und das Rheumamedikament Methotrexat (MTX)

Aber mein Medikament heißt doch ganz anders...

Der Handelsname und der Wirkstoff eines Medikaments stimmen nicht immer überein. Um herauszufinden, ob ein bestimmtes Medikament mit einem anderen reagiert, kommt es immer auf die Wirkstoffe an, da diese (und nicht die Handelsnamen) im Beipackzettel unter Neben- und Wechselwirkungen aufgeführt sind.

Hintergrundinfo

Kommt ein neues Medikament auf den Markt, so hat der Hersteller darauf das Patentrecht für mindestens zehn Jahre. Ein neues Medikament läuft in der Regel unter einem bestimmten Handelsnamen. Das bekannteste Beispiel ist Aspirin®. Läuft das Patent aus, so dürfen auch andere Pharmafirmen dieses Medikament herstellen, allerdings unter einem anderen Namen. Diese Medikamente nennt man Generika. Hersteller benennen ihre Generika häufig nach dem Wirkstoff plus Firmennamen. Im Falle von Aspirin® (Bayer) ist der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (kurz ASS) und demnach zum Beispiel der Name der Generika: ASS-ratio-pharm® 500 mg, ASS STADA® 500 mg oder ASS 500 HEXAL®.

von Ulrike Pickert

Rückenbeschwerden ganzheitlich behandeln und nachhaltig lindern

Für die Entstehung von Rückenschmerzen sind nicht nur Knochen, Sehnen und Bänder verantwortlich, sondern auch die Faszien. Flexible Faszien sind wichtig für die Stabilität und Beweglichkeit des Rückens. Doch Faszien können verkleben und so Schmerzen auslösen. Nur das gesunde Zusammenspiel aller wichtigen Strukturen hält den Rücken frei von Beschwerden. Hier hilft Ranocalcin® mit seinem einzigartigen Wirkprinzip und 6 mineralischen Inhaltsstoffen.



Die 3-fach-Wirkung von Ranocalcin®

1 ELASTISCHE SEHNEN UND BÄNDER

2 STARKE KNOCHEN

3 FLEXIBLE FASZIEN



Meine Rückenstütze

Ranocalcin® wirkt nachhaltig bei Beschwerden im Bereich von Rücken, Schultern und Nacken.

- Ohne Neben- und Wechselwirkungen
- Auch bei bereits lang anhaltenden Beschwerden*
- Zur langfristigen Einnahme geeignet

Meine Rückenstütze mit der 3-fach-Wirkung auf Faszien, Knochen und Sehnen/Bänder

Jetzt kostenlos bestellen:

Broschüre mit wertvollen Informationen für nachhaltige Rückengesundheit:

www.ranocalcin.de/6438



* Nichtinterventionelle Studie mit Ranocalcin®: Hucke et al. Verringerung von Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats. Zkm 2017; (9)3:58-63
 Ranocalcin®. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schwächezustände des Stütz- und Bindegewebes und der Knochen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de • www.pflueger.de

Der Schlüssel zum erholsamen Schlaf:

DIE KOMBINATION AUS LATTENROST, MATRATZE UND KISSEN

Im Bettenfachgeschäft Aunold Orthoschlaf werden Kunden professionell und umfangreich beraten, erklären die Inhaber Holger Braun und Sven Herold. „Uns liegt am Herzen, dass unsere Kunden am Ende genau das Bettsystem bekommen, welches ihnen zukünftig einen erholsamen Schlaf garantiert.“ Dabei geht ein Beratungstermin in einer der beiden Filialen weit über die Theorie hinaus.

Herr Braun, worauf kommt es generell bei einem Bett an?

Holger Braun: Ein Bett, also ein gutes Schlafsystem, wie wir es nennen, besteht aus der Grundkombination Lattenrost, Matratze und Kissen. Diese drei Komponenten müssen zusammen dafür sorgen, dass die Wirbelsäule neutral gelagert wird. Das bedeutet, so wie sich die Wirbelsäule im Stehen verhält, so sollte sie auch im Bett gelagert sein. Die Wirbelsäule und generell der Körper sollten an den richtigen Stellen gestützt und entlastet werden.

Wie genau läuft ein Beratungsgespräch bei Ihnen ab?

Sven Herold: Kunden sollten auf jeden Fall vorab einen festen Beratungstermin vereinbaren, damit wir genügend Zeit für sie einplanen können. Der Termin verläuft dann in vier Schritten. Als Erstes nehmen wir eine computerunterstützte Vermessung des Kunden vor. So erkennen wir neben Größe und Gewicht auch den Körperbau, zum Beispiel brei-

te Schultern oder ein breites Becken. Daten, die für die Wahl des Bettsystems wichtig sind.



Und der zweite Schritt?

Holger Braun: In einem zweiten Schritt erfassen wir anhand eines Fragenkatalogs die Probleme des Kunden, zum Beispiel Bandscheibenvorfälle, Arthrose in der Schulter usw. Anschließend kombinieren wir alle Informationen und ermitteln das individuelle Liegeprofil. Danach suchen wir passende Lattenroste und Matratzen aus. Hat ein Kunde zum Beispiel Probleme mit den Bandscheiben an der LWS, so wäre ein verstellbarer Lattenrost, mit dem sich eine leichte Stufenlagerung erreichen lässt, eine gute Wahl.

Wie geht es weiter?

Sven Herold: In Schritt drei wird der Kunde aktiv und kann auf den ausgewählten Systemen Probe liegen. Dabei geht es hier vor allem um Bequemlichkeit, also wie hart oder weich der Kunde gerne liegt. Im vierten und letzten Schritt gucken wir dann, ob beim Probeliegen die Wirbelsäule optimal gemäß den ermittelten Daten gelagert ist. Außerdem schauen wir, ob Schulter und Becken ausreichend Platz haben und die Taille in der Seitenlage gestützt wird. Hat der Kunde mit unserer Hilfe die richtige Wahl getroffen, liefern wir das Schlafsystem direkt bis ins Schlaf-

zimmer. Wir bieten eine vierwöchige Zufriedenheitsgarantie an. Das bedeutet, dass der Kunde vier Wochen Zeit hat, um zu schauen, ob das Schlafsystem für ihn das richtige ist. Sollte dies nicht der Fall sein, kann er einzelne Komponenten innerhalb der Frist austauschen.

Was ist mit dem Kopfkissen?

Holger Braun: Da haben wir die unterschiedlichsten Varianten. Bei der Lageanalyse schauen wir auch, welche Kissenform am geeignetsten ist. Der Kunde darf sich ausgewählte Kissen zum Testen mit nach Hause nehmen und sie dort einige Nächte lang ausprobieren.

Haben Sie vielen Dank für das interessante Gespräch!



AUNOLD Orthoschlaf

- Minoritenstraße 9 – 11
50667 Köln
Tel.: 0221 / 99 57 88 0

- Berliner Freiheit 7
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 96 15 83 40

www.aunold.de

Der neue ORTHOpress-Podcast „Das hört sich gesund an“

Sie wollen die ORTHOpress nicht nur lesen, sondern auch hören? Dann haben wir etwas für Sie: In unserem neuen Podcast gibt es medizinische Infos und Trends, Interviews mit Experten und Tipps für einen gesunden Lebensstil. Wir klären Irrtümer auf und stellen Fragen rund um Gesundheit und Wellness. „Das hört sich gesund an“. Jetzt auf Apple Podcast, Spotify, Deezer und bei allen führenden Podcastanbietern kostenfrei anhören, abonnieren und auf dem Laufenden bleiben.



Tipps von Experten:

- Karpaltunnelsyndrom
- Hüftprothese „Hip in a day“
- Funktion von Reflexen
- Kurzschaftprothesen
- Hallux valgus
- Schulterarthrose
- Zahnimplantate

Wissenswertes über:

- Einstieg in den Sport
- Viren & Bakterien
- Naturheilverfahren und Homöopathie
- Akuthilfe bei Verletzungen & Reha
- Richtige Zahnpflege
- Elektrizität im Körper
- Diagnose Diabetes

REFLEXYM® vegan Tabletten

- Magensaftresistente Filmtablette
- Ausgewogene Dosierung
- In dm-Drogeriemärkten erhältlich
- Apotheker-Qualität zum günstigen Preis (z.B. bei dm: UVP 17,95 €/100 Tabletten)
- Auch online verfügbar (z.B. www.dm.de)
- Reflexym® vegan ist gluten-, lactose- und zuckerfrei.



Veganes Enzym-Präparat für die Orthopädie: Belasteter Gelenkknorpel?



In jedem Alter gilt es, mobil zu bleiben. Gesunder, normaler Knorpel* hält die Gelenke geschmeidig und dient damit der Beweglichkeit.

Nahrungsergänzungsmittel

Zutatenliste (Mengenangaben pro Tagesportion): Füllstoff (Mikrokristalline Cellulose), Papain (520 mg), Bromelain (400 mg), Rutin (200 mg), Ascorbinsäure (96 mg), Verdickungsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose), Trennmittel (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid), Zinkgluconat (Zink 4 mg), Selenhefe (Selen 40 µg), Trägerstoff (Polyvinylpyrrolidon), Überzugsmittel (Glycerin, neutrales Methacrylat, Polyethylenglycol, Talkum, Polysorbat 80, Triethylcitrat), Mangan-Bisglycinat (Mangan 1,32 mg), Cholecalciferol (Vitamin D3, vegan; 528 IE), Cyanocobalamin. **Verzehrempfehlung:** 2mal täglich 2 Tabletten.

Madaus & Lauscher GmbH

Postfach 30 09 52, D-53189 Bonn

info@madaus-lauscher.de

www.madaus-lauscher.de

Weitere Informationen unter www.reflexym.com

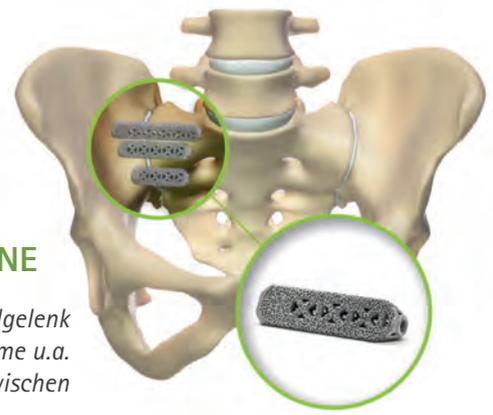


* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. (Foto: © (Wordley Calvo Stock)/Adobe Stock)

ISG-Beschwerden langfristig in den Griff bekommen!

Mit SacroLoc® von Bauerfeind und iFuse-Implantaten von SI-BONE

Schmerzen im unteren Rücken und Becken haben ihre Ursache zu 25 Prozent im Iliosakralgelenk (ISG). Dennoch wird dieses Phänomen bei der Diagnose häufig übersehen, da die Symptome u.a. einem Bandscheibenvorfall ähneln können. Bisher war die Behandlung eher schwierig, inzwischen gibt es jedoch innovative Therapieformen, mit denen sich wirksame Abhilfe schaffen lässt.



Patienten, die unter einer diagnostizierten verschleißbedingten ISG-Problematik leiden, sollten zunächst konservativ behandelt werden. Dies kann sowohl durch schmerzlindernde Medikamente als auch physiotherapeutische Maßnahmen geschehen. Bei Bedarf werden therapeutische Infiltrationen eingesetzt. Nicht immer lassen sich die Beschwerden allein mit diesen Methoden dauerhaft verringern. In diesen Fällen bietet sich als nächste konservative Therapiestufe die von der Firma Bauerfeind entwickelte Orthese SacroLoc an. Sie wirkt direkt auf die ISG und entlastet den lokalen Bandapparat. Die Orthese umfasst das Becken mit einem elastischen Gestrick und wird mit unelastischen Zuggurten festgezogen. Die zweifach umgelenkte Gurtführung positioniert die zwei ISG-Pelotten effektiv und sorgt für eine Aufrichtung des Kreuzbeins. Inzwischen wurde durch zwei Studien der Uni Leipzig und TU Chemnitz nachgewiesen, dass die SacroLoc eine direkte biomechanische Wirkung auf die ISG ausübt und diese messbar entlastet. Patienten, die die

SacroLoc sechs Wochen trugen, berichteten über eine deutliche Verringerung ihrer Schmerzen und eine verbesserte Beweglichkeit. Im Vergleich zur Kontrollgruppe konnte bei ihnen eine Gangverbesserung mit höherer Schrittzahl pro Minute und Geschwindigkeit gemessen werden.^{1,2}



SacroLoc® unterstützt Effekte von Chiropraktik und Physiotherapie

Die Orthese bietet Komfort im Alltag, bei der Arbeit und beim Sport. Das luftig-elastische Netzmaterial der SacroLoc sitzt positionssicher bei Bewegung und ist angenehm zu tragen. Die Orthese verfügt über einen schmalen, flachen Bauchverschluss und kann unauffällig unter der Kleidung getragen werden.

Sofortige Schmerzreduktion durch iFuse-Implantate

Sobald alle konservativen Therapien nach ca. sechs Monaten (patientenindividuell) ausgeschöpft sind, kann eine operative Behandlung mit dem sogenannten iFuse-Implant-System von SI-BONE zur langfristigen Schmerzlinderung führen. Hierbei werden drei dreieckige Implantate minimalinvasiv in das ISG eingesetzt, um das Gelenk langfristig ruhig zu stellen. Der Eingriff dauert im Durchschnitt 30 bis 40 Minuten. Nach der OP kommt es zur signifikanten Schmerzreduktion. Die fenestrierte knochenähnliche Struktur ermöglicht ein schnelles An- und Durchwachsen der Implantate mit dem umliegenden Knochen und sorgt für eine Stabilisierung des ISGs. Nach einer ca. dreiwöchigen Einheilphase mit Teilbelastung ist das Gelenk wieder voll belastbar. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. iFuse ist das einzige Implantat zur ISG-Fusion, dessen Wirksamkeit und Patientenzufriedenheit durch mehr als 100 klinische Publikationen und Langzeitstudien³ nachgewiesen wurde.

Schmerzen im ISG erfolgreich behandeln

Prof. Dr. Andreas Kurth, neuer Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und Direktor des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie am Marienhaus Klinikum Mainz (MKM), sieht täglich Patienten mit unklaren Schmerzen im unteren Rücken. Doch nicht immer ist die Wirbelsäule der Auslöser.

Herr Prof. Kurth, welche Ursachen können Schmerzen im unteren Rücken noch haben?

Prof. Kurth: Neben der Wirbelsäule, beziehungsweise den Bandscheiben, kommen die Schmerzen sehr oft auch vom Kreuz-Darmbein-Gelenk, auch Iliosakralgelenk oder kurz

ISG genannt. Die Iliosakralgelenke haben nur wenig Spielraum, bereits geringste Verschiebungen können zu Schmerzen führen. Ein solch gestörtes Zusammenspiel der Gelenkpartner kann beispielsweise durch jahrelange falsche Belastung oder altersbedingten Verschleiß entstehen.

Welche konservativen Behandlungen können Sie empfehlen?

Prof. Kurth: Viele konservativen Maßnahmen wie Schmerzinjektionen und Physiotherapie können allein keine dauerhafte Schmerzreduktion bewirken. Hier hat sich das zusätzliche Tragen der Bauerfeind-Orthese SacroLoc als hilfreich erwiesen. Durch ihre gezielte Zugkraft aufgrund der speziellen Gurtführung richtet sie das Kreuzbein auf

und entlastet die Iliosakralgelenke. Die Schmerzen lassen allmählich nach.

Welche Rolle spielen die iFuse-Implantate bei der Behandlung?

Prof. Kurth: Die iFuse-Implantate von SI-BONE kommen zum Einsatz, wenn die Schmerzen auch nach mehrmonatiger konservativer Behandlung und Tragen der Orthese immer wiederkehren oder sich verschlimmern. Die Implantate werden in einem 30-minütigen Einsatz minimalinvasiv durch den Gelenkspalt eingebracht. Durch ihre einzigartige Form und Beschaffenheit verwachsen sie innerhalb weniger Wochen mit dem umliegenden Knochen, was i.d.R. zu einer signifikanten Schmerzlinderung bei den Patienten führt. Mehr als 100 Publikationen bestätigen die guten Ergebnisse, sodass die Krankenkassen die Kosten übernehmen und die meisten Patienten nach kurzer Zeit unbeschwert ihrem Alltag nachgehen können.

1) Sichtung F, Rossol J, Soisson O, Klima S, Milani T, Hammer N. Pain Physician. 2014 Jan-Feb; 17(1):43-51. Pelvic belt effects on sacroiliac joint ligaments: a computational approach to understand therapeutic effects of pelvic belts. 2) Soisson O, Lube J, Germano A, Hammer K-H, Josten C, Sichtung F, Winkler D, Milani T, Hammer N. PLOS ONE 10.1371/journal.pone.0116739. published 17 Mar 2015. Pelvic belt effects on pelvic morphometry, muscle activity and body balance in patients with sacroiliac joint dysfunction. [www.plosone.org] 3) Rudolf L. (a) Capobianco R. (b) Five-Year Clinical and Radiographic Outcomes after Minimally Invasive Sacroiliac Joint Fusion using Triangular Implants. "The Open Orthopaedics Journal", 2014;8: 375-383



Prof. Dr. med.
Andreas Kurth

- ▶ **Prof. Dr. med. Andreas Kurth**
Marienhaus Klinikum Mainz (MKM)
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Tel: 06131 / 575 180 - 0
Fax: 02632 / 404 - 52 72
orthopaedie-unfallchirurgie.mkm@marienhaus.de
- ▶ **SI-BONE Deutschland GmbH**
Tel.: 0621 / 97 68 60 - 00
infodeutschland@si-bone.com
www.si-bone.de
- ▶ **Bauerfeind AG**
Tel.: 036628 / 66 10 00
info@bauerfeind.com
www.bauerfeind.de

Muskelaufbau im Alter 55+

Frailex® mit Spinatextrakt
musculo *FÜR GESUNDE MUSKELN*
Gut älter werden.



Molkenprotein-Konzentrat mit Kreatin, Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten/Nahrungsergänzungsmittel

• Steigerung der Muskelkraft

Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahren steigern.

• Zunahme der Muskelmasse

Proteine tragen zur Zunahme und zum Erhalt von Muskelmasse bei.

• Unterstützung der Muskelfunktion

Kalium, Calcium, Magnesium und Vitamin D tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.

• Erhalt gesunder Knochen

Calcium, Vitamin D, Proteine, Phosphor und Mangan tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.

• Mit Vanille-Geschmack

Pulver zum Einrühren in Wasser, Milch oder Joghurt

Madaus & Lauscher GmbH

Postfach 30 09 52, D-53189 Bonn

info@madaus-lauscher.de

www.madaus-lauscher.de

Weitere Informationen unter www.frailex.de



Inhaltsstoffe: Hochreines isoliertes Molkenprotein (>63%), Kreatin, Spinatextrakt, Magnesium, Kalium, Calcium, Lutein, Lycopin, Eisen, Selen, Zink, Molybdän, Mangan, Kupfer, Folsäure, Biotin, Phosphor, Vitamine B1, -B2, -B3, -B5, -B6, B12, -C, -D3 und -E.

Erhältlich in allen Apotheken (PZN 13512925) und im Webshop: shop.madaus-lauscher.de

Ab dem 50. Lebensjahr verliert der Mensch jährlich mehr als ein Prozent seiner Muskelfunktion. Aus diesem Verlust, der sich von Jahr zu Jahr beschleunigt, resultiert im Alter von ca. 80 nicht selten eine Halbierung der ursprünglichen Muskelkraft. Die Folgen sind Gangunsicherheit und ein erhöhtes Sturzrisiko. **Frailex® musculo** wurde entwickelt, um diesem altersbedingten Muskelfunktionsverlust entgegen zu wirken, indem der im Alter erhöhte Bedarf an bestimmten, für die Muskulatur und die Knochen wichtigen Substanzen sichergestellt wird. Mit einer Tagesportion von 18 g hochwertigem Protein und 26 weiteren Inhaltsstoffen hilft **Frailex® musculo** in Verbindung mit körperlicher Aktivität, gesunde Muskulatur zu erhalten und aufzubauen.



Die oben abgebildeten Gegenstände sind nicht Bestandteile des Packungsinhaltes.
(Version 30.08.2022) (Foto © (9dreamstudio)/Adobe Stock; © (primipil)/Adobe Stock)

Krampfadern ade: Mit schonenden, endovaskulären Verfahren



Mit zunehmendem Alter und schwächer werdendem Bindegewebe steigt das Risiko, an Venenleiden zu erkranken. Oftmals bleibt das Problem lange unbemerkt, bis sich unter der Haut blaue, scheinbar ausgebeulte Adern entlangschlängeln. Viele suchen dann kosmetische Hilfe – dabei geht das Problem viel tiefer: Krampfadern können Anzeichen gefährlicher Venen- oder Herzleiden sein, die unbedingt überprüft werden sollten. Ein Spezialist für Krampfadern und ihre schonende Entfernung ist Dr. med. Lothar Müller vom Kölner Gefäßzentrum am Rudolfplatz.

Herr Dr. Müller, sind Krampfadern ein kosmetisches oder medizinisches Problem?

Dr. Müller: Das kommt ganz auf den Einzelfall an. Krampfadern können harmlos sein, aber eben auch Anzeichen für schwere Erkrankungen des Herzens oder der Venen. Beispielsweise zeigt sich eine Herzinsuffizienz manchmal in Krampfadern, weil das zu schwach pumpende Herz für den Rückstau von Blut in den Beinen verantwortlich ist. Besonders häufig entstehen Krampfadern beziehungsweise Varizen dann, wenn die Venenklappen in den Beinen nicht mehr richtig funktionieren. Die Venenklappen funktionieren wie Rückschlagventile, die dem Blut den Rückweg versperren, sobald es diese Stelle passiert hat. Das ist wichtig, denn der Weg des flüssigen Blutes senkrecht die Beine hinauf ist eine Herausforderung für das Herz. Damit der Blutdruck hier nicht ins Unendliche steigen muss, verkürzen die Venenklappen den mit jeder Pumpbewegung zurückzulegenden Weg: Es geht immer nur von einem Segment ins nächste. Wenn die Klappen aber durchlässig werden, dann sackt das Blut zurück in den vorherigen Abschnitt und sammelt sich in den Füßen und Beinen, die Venen leiern unter der Last immer weiter aus. Immerhin bewegt unser Körper täglich rund 7.000 Liter Blut. Dem steigenden Druck können die Kapillargefäße, unsere feinsten Blutgefäße, auf Dauer nicht mehr standhalten, das im Blut befindliche Wasser wird in das Gewebe gedrückt. Dadurch kön-

nen sich Ödeme, also Wasseransammlungen bilden. Viele Patienten leiden dann unter geschwollenen, schweren Beinen, insbesondere nach warmen Tagen, an denen sie ununterbrochen stehen oder sitzen mussten. In einigen Fällen handelt es sich bei Krampfadern also um eine harmlose Bindegewebsschwäche, aber die Garantie dafür gibt es nicht. Eine genaue Überprüfung der Ursache ist also definitiv anzuraten.

Wie läuft eine Untersuchung der Krampfadern ab?

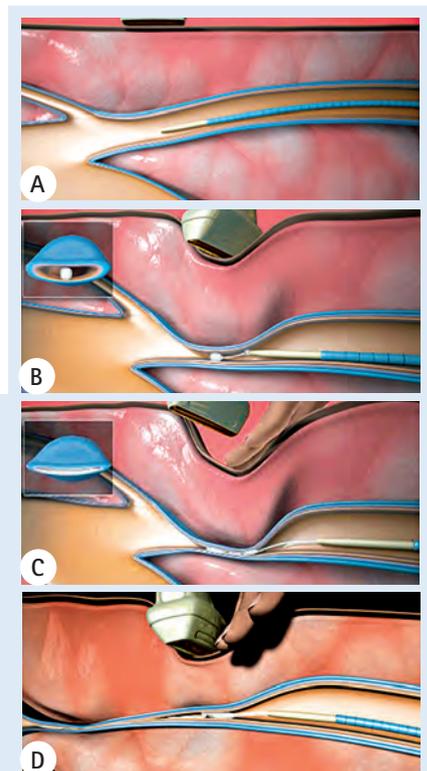
Dr. Müller: In unserem Gefäßzentrum sind wir auf die Untersuchung von Krampfadern spezialisiert. Mit Diagnoseverfahren wie zum Beispiel der Duplexsonografie können wir das Strömungsverhältnis zwischen Arterien und Venen messen und dadurch Verengungen und Venenklappenfehlfunktionen erkennen. Außerdem gibt es da noch die venöse Verschlussplethysmografie und die Phlebodynamometrie nach Varady.

Wenn feststeht, dass eine Varize entfernt werden soll, wie gehen Sie vor?

Dr. Müller: Bei der Wahl der Methode kommt es nicht nur auf die individuellen Ansprüche des Patienten an das ästhetische Ergebnis, sondern auch auf die Ausprägung der Varizen und eventuelle Vorerkrankungen an. Bei der klassischen CHIVA-Methode (CHIVA ist die französische Abkürzung für „ambulante, venenerhaltende, Blutfluss korrigierende Behandlung von Krampfadern“) werden die zu Krampfadern ausgebildeten Veräste-

Krampfaderbehandlung mit dem VenaSeal®-Klebersystem

- A Der Katheter wird über einen kleinen Venenzugang ins Bein eingeführt.
- B Der medizinische Klebstoff wird vorsichtig in die Vene gebracht.
- C Der Katheter wird zurückgezogen und hinterlässt einen Tropfen Klebstoff.
- D Die erkrankte Vene wird kontinuierlich verschlossen.



lungen durchtrennt und somit aus dem Blutkreislauf herausgenommen. Der Körper leitet den Blutfluss automatisch auf noch intakte Gefäße um, sodass ein Großteil der Beinvene erhalten bleibt. Der Vorteil daran: Diese Vene kann später, wenn nötig, als körpereigenes und damit abstoßungssicheres „Ersatzteil“ bei einer Bypassoperation verwendet werden. Beim Stripping hingegen wird die erkrankte Vene an systematisch sinnvollen Stellen durchtrennt und aus dem Körper gezogen. Besonders beliebt und erfolgreich sind außerdem die beiden endovaskulären Verfahren Closure-Fast® und VenaSeal®.

Wie funktionieren VenaSeal® und Closure-Fast®?

Dr. Müller: Beide Verfahren setzen auf ein Verschließen der erkrankten Vene von innen. Beim VenaSeal®-Verfahren wird mit einem Cyanacrylatkleber gear-

beitet. Dieser Kleber wird in der Chirurgie bereits seit vielen Jahren erfolgreich am Menschen angewandt. In nur 20 bis 30 Minuten wird unter örtlicher Betäubung ein Katheter in die Vene eingeführt, per Ultraschall können wir seine Positionierung überprüfen und gezielt Klebstoffpunkte setzen. Unter leichtem Druck von außen werden die Venenwände nach und nach verklebt. Bei dieser überaus schonenden, schmerzfreien und risikoarmen Methode wird nicht einmal ein Milliliter Klebstoff verwendet. Der Katheter wird sukzessive wieder hinausgezogen, bis die ganze Vene verschlossen ist.

Closure-Fast® funktioniert nach einem ähnlichen Prinzip, nur dass hier statt dem Klebstoff ein Laser eingesetzt wird: Mithilfe von Radiowellen, die ebenfalls über einen Katheter direkt in die Vene abgegeben werden, werden die Gefäße

verödet. In beiden Fällen wird die nicht mehr funktionstüchtige, erkrankte Vene vom Körper innerhalb eines Jahres im Rahmen des normalen Stoffwechsels abgebaut. Die Vorteile dieser beiden Verfahren sind, dass keine groß sichtbaren Narben zurückbleiben, die Abheilung schmerzfrei ist und nicht einmal Kompressionsstrümpfe getragen werden müssen – wie es z.B. beim Stripping der Fall wäre.

Selbstverständlich umfasst unsere Versorgung nicht nur die Behandlung, in der Heilungszeit führen wir auch regelmäßig Verlaufskontrollen durch. Unser Ziel ist es dabei, dem Patienten mit seiner individuellen Krankengeschichte die für ihn bestmögliche Lösung zu bieten.

Herr Dr. Müller, vielen Dank für das Gespräch!

Folgende Erkrankungen werden am Gefäßzentrum am Rudolfplatz behandelt:

Gefäßverengungen · Krampfadern · Besenreiservarizen · Thrombosen · Beinschmerzen · Offene Beine · Lymphödeme · Arterielle Durchblutungsstörungen · Blutgerinnungsstörungen



Dr. med. Lothar Müller



► Gefäßzentrum am Rudolfplatz
Richard-Wagner-Straße 9–17
(Ring Colonnaden) · 50674 Köln
Tel.: 0221 / 924 75 - 0
Tel.: 0221 / 924 75 - 11
www.angio-koeln.de

INOVAMED

Ihr Sanitätshaus vor Ort

REGIO

WIR SIND IHR SPEZIALIST FÜR KOMPRESSIONSTHERAPIE

Die Verordnung von Kompressionsstrümpfen ist ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung von venösen und lymphatischen Erkrankungen.

Wir von INOVAMED sind spezialisiert auf die venöse und lymphatische Kompressionstherapie.

- ✓ Umfassende Beratung
- ✓ Enger Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt
- ✓ Individuelle Anpassung von Kompressionsstrümpfen
- ✓ Maßgeschneiderte lymphatische Versorgung

Wir sind Ihr Ansprechpartner vor Ort und freuen uns darauf, Sie persönlich zu beraten.
Sprechen Sie uns an!

UNSERE STANDORTE IN AACHEN, DÜREN, KÖLN UND BONN

📍 Grüner Weg 103a
52070 Aachen

☎ 0241 - 955 15 0

✉ hilfsmittel@inovamed.org

📍 Katschhof 3
52062 Aachen

☎ 0241 - 515 777 37

✉ hilfsmittel@inovamed.org

📍 Tivolistraße 22
52349 Düren

☎ 02421 - 920 86 66

✉ hilfsmittel@inovamed.org

📍 Richard-Wagner-Str. 9-17
50674 Köln

☎ 0221 - 299 978 68

✉ hilfsmittel@inovamed.org

📍 Koblenzer Str. 53
53173 Bonn - Bad Godesberg

☎ 0228 - 95 711 0

✉ hilfsmittel@inovamed.org

Die digitale Belastung

Der Einfluss von blauem Licht auf unsere Augen



Wer im Büro arbeitet, sitzt tagtäglich vor dem Rechner, daheim und unterwegs ist das Smartphone immer dabei. Das heißt: konstanter Einfluss von blauem Licht auf unsere Augen. Ein Zuviel dieses energiereichen, kurzwelligigen Lichtes kann auf Dauer die Makula angreifen und die Sehkraft beeinträchtigen.

Künstliches blaues Licht belastet die Augen

Blaues Licht kommt auch in der Natur vor: im Sonnenlicht. Morgens ist der Blauanteil größer, abends der Rotanteil. Wir reagieren darauf, denn blaues Licht fördert im menschlichen Körper die Produktion des Stresshormons Cortisol: Wir werden wach. Rotes Licht hingegen bewirkt einen Anstieg des Schlafhormons Melatonin und wir werden müde. Lampen am Arbeitsplatz und elektronische Geräte wie die LED-Displays von Computern, Tablets und Smartphones produzieren blaues Licht. Auf den Tag gesehen konsumieren wir dadurch eine unverhältnismäßig hohe Menge wach machenden Lichtes, was sogar den Schlafrhythmus beeinträchtigen kann. Zusätzlich steigt unser alltäglicher Lichtkonsum stetig an, da die Displays in modernen elektronischen Geräten immer höhere Auflösungen haben und damit immer mehr blaues Licht abstrahlen. Unsere Netzhaut- und Hornhautzellen im Auge sind auf derartig konzentrierte und dauerhaft einwirkende Lichtquellen nicht ausgelegt. Sie reagieren schnell mit Überlastungssymptomen wie schneller Ermüdung, Trockenheit, Reizung oder verschwommener Sicht.

Die Belastung für die Makula eingrenzen

Unser Hauptsehzentrum liegt in der Mitte des Auges: Die sogenannte Makula verfügt über die meisten Rezeptoren und ist für das scharfe Sehen zuständig. Je mehr die Makula durch den permanenten Blick auf blau strahlende Displays gefordert wird, desto mehr Abfallstoffe sammeln sich dort. Sie können sich negativ auf die Blutversorgung auswirken, was eine Makuladegeneration oder Netzhautablösung begünstigen kann. Um einer frühzeitigen Alterung dieser Strukturen entgegenzuwirken, empfiehlt sich die Aufnahme von Nährstoffen, welche zur Erhaltung einer normalen Sehkraft beitragen. Insbesondere Lebensmittel, die Carotinoide enthalten – wie Karotten, Erbsen oder Lachs – gelten als regelrechtes „Futter für die Augen“. Wenn die Versorgung über die Ernährung nicht ausreicht, kann eine Ergänzung mit Lutein, Zeaxanthin und meso-Zeaxanthin empfehlenswert sein, um die gestresste Makula zu unterstützen. Außerdem empfiehlt sich ein kontrolliertes Konsumverhalten gegenüber digitalen Medien und anderen blauen Lichtquellen. Insbesondere in den zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte die Displayzeit so gering wie nur möglich gehalten werden.

WIE SEHEN SIE IN ZUKUNFT?



Das PLUS an meso-Zeaxanthin

- ✓ in nur einer Weichkapsel täglich
- ✓ leicht zu schlucken
- ✓ gut und günstig



30 %
Rabatt*
mit dem Code:
OPMacu22

Auch in der MacuShield® GOLD-Packung** erhältlich.

Angebot* für ORTHOpress-Leser:

Testen Sie MacuShield® in der Monatspackung für nur 14,50 Euro (anstelle von 20,80 Euro)

Jetzt bestellen: 0211/387 89 182
oder online unter www.health365.de

*Lieferung in D, portofrei, Angebot gültig bis 30.09.2022. Auslieferung und Abwicklung der Bestellung erfolgt über dpv gmbh, Köln.

**MacuShield® und MacuShield® GOLD sind Nahrungsergänzungsmittel. MacuShield® GOLD enthält zusätzlich Zink, Vitamin C und E, Kupfer. Zink trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Vitamin C, Zink und Kupfer tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.





Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

20%*
Rabatt auf
Regulatpro® Arthro unter
www.regulat.com
mit dem Code
ORTHO20
*gültig bis 31.12.2022

Würde man mich verkörpern,
wäre ich ...



... ein elastischer Yogi,
der sich problemlos dehnen und stretchen kann.

Beratungshotline: + 49 89 66 07 97 0 | regulat.com

Regulatpro® Arthro ist ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung normaler Bewegungsfunktionen. Regulatpro® Arthro enthält die konzentrierte Kraft der REGULATESSENZ®, die Vitamine D und C, die Mineralstoffe Kupfer, Selen und Zink sowie Dimethylsulfon (MSM), Glucosamin, Glucuronolacton, Hyaluronsäure und Kollagen.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion der Knochen und für eine gesunde Knorpelfunktion bei. Vitamin D unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion. Kupfer leistet einen Beitrag zur Erhaltung von gesundem Bindegewebe.





mediCAD
Mixed Reality



Fragen Sie nach Ihrer persönlichen OP-Planung

Prof. Dr. med. Boris Holzapfel – Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie – LMU Klinik München

Ihr endoprothetischer Eingriff kann mit mediCAD geplant werden.

Sehen Sie sich das Video über unseren QR-Code an.



✉ Patient@medicad.eu

☎ +49 871 330203 0

📍 Opalstr. 54, D-84032 Altdorf/Landshut

mediCAD
Premium Solution for Orthopedics

Handynacken und Verspannungen? Jetzt selbst etwas tun!

**Einfach liegen und entspannen:
5 Minuten täglich auf dem
Yellow-Head Classic für eine
nachhaltige Lockerung der
verspannten Nackenmuskulatur!**

Stress und Fehlhaltungen bei der Arbeit oder zu wenig Bewegung sind nur zu oft die Ursachen für schmerzhaftes Verspannungen, deren Folge quälende Spannungskopfschmerzen und dauerhafte Muskelverkürzungen sein können. Dagegen setzt die Yellow-Head-Methode auf ein altbewährtes physiotherapeutisches Prinzip: die Dehnung (Extension) der betroffenen Muskulatur, um Verspannungen zu lockern und zu lösen.

Täglich 5 Minuten für die Gesundheit – so viel Zeit muss sein

Nur 5 Minuten täglich auf dem von Orthopäden und Physiotherapeuten entwickelten Yellow-Head Classic werden empfohlen, um die verspannten Nackenmuskeln sanft zu dehnen. Intuitiv findet der Kopf die richtige Position. Und dann muss man sich nur noch entspannen,

im wahrsten Sinne des Wortes „abhängen“: Das Eigengewicht von Schultern und Oberarmen sorgt für eine spürbare Dehnung im Nacken- und Schulterbereich – auf wohlthuende Art und Weise.

Die regelmäßige tägliche Anwendung ist dabei ein wichtiger Baustein für die lang-

fristige Behandlung von Verspannungen, denn die Fehlhaltungen entstehen ja auch jeden Tag aufs Neue und haben sich oft über viele Jahre entwickelt. Yoga oder postisometrische Entspannungsübungen können weitere Bausteine in einem ganzheitlichen Behandlungskonzept sein, bei dem die Patienten selbst aktiv werden und weitere Therapien, z. B. beim Arzt, Physiotherapeuten oder Osteopathen, durch eigenes Zutun zu Hause nachhaltig unterstützen können – damit verspannte Muskeln dauerhaft gelockert werden, gute Beweglichkeit erhalten bleibt und Schmerzen der Vergangenheit angehören.

5 Minuten täglich auf dem Yellow-Head Classic – so leicht ist es, selbst aktiv zu werden und etwas für sich und das eigene Wohlbefinden zu tun!



Einfach entspannen: Der Yellow-Head Classic sorgt für die sanfte Dehnung der Nackenmuskulatur – in der Prävention und als Teil einer nachhaltigen Behandlung von schmerzhaften Verspannungen. Ihr Nacken wird es Ihnen danken!

INFO

Portofreie
Lieferung
in D

Therapeutisches Lagerungskissen
zur sanften Dehnung der Hals-
wirbelsäule **Yellow-Head Classic**
99,- Euro inkl. Versand in D

Tel.: 0228 / 62 91 78 - 10
www.yellow-head.de





Das Barockschloss Werneck

Spitze in Europa: 5.000 Roboter-unterstützte Endoprothesen im Orthopädischen Krankenhaus Schloss Werneck

Im Jahr 2013 hat das Orthopädische Krankenhaus den ersten modernen Roboter für Knie- und Hüftprothesen (MAKOplasty®) nach Deutschland geholt – mittlerweile operieren 26 Kliniken, darunter 4 Universitäten, in Deutschland mit dieser Methode. In Werneck stehen mittlerweile 4 Roboter. Vor Kurzem wurde die 5.000. OP durchgeführt. Diese Erfolgsgeschichte erzählt uns Prof. Dr. med. Christian Hendrich, Ärztlicher Direktor des Orthopädischen Krankenhauses.

Herr Prof. Hendrich, 5.000 OPs – das ist einsame Spitze in Europa. Damit liegen Sie gleichauf mit den führenden amerikanischen Zentren?

Prof. Hendrich: Tatsächlich haben wir die doppelte Zahl operiert wie die nächsten europäischen Kollegen in England – was uns natürlich auch ein wenig mit Stolz erfüllt.

Hätten Sie sich das im Jahr 2013 träumen lassen?

Niemals nicht, wie man in Bayern sagt. Den Vorteil des Roboters erkennt man wirklich erst, wenn man auch damit arbeitet. Am Anfang konnte der Roboter ja auch nur Teilprothesen am Kniegelenk und Hüften – mit dem ganzen Knie kam im Jahr 2017 dann der Siegeszug. Ein Kollege aus der Schweiz hat einmal gesagt, dass früher eines von 10 Kniegelenken perfekt operiert war, heute sind es 10 von 10.

Sie operieren mittlerweile 98 Prozent Ihrer Kniegelenke mit dem MAKO – über 1.200 OPs alleine im letzten Jahr. Was ist der Vorteil?

Die Präzision. Mit her-

kömmlichen Zielgeräten erreichen wir eine Genauigkeit von $\pm 3^\circ$ – mit dem Roboter liegt sie unter $0,5^\circ$. Dadurch wird es möglich, die individuelle Anatomie des Patienten so genau zu rekonstruieren wie mit keiner anderen Methode.

Was spüren die Patienten?

Zusammen mit unserem Konzept der Schmerztherapie und der frühestmöglichen Mobilisierung, dem sogenannten SchnellFit®, beginnen die Patienten im Mittel nach 2 Stunden mit den ersten Schritten und haben meistens allenfalls noch am Tag nach der OP stärkere Schmerzen. Das ist ein gigantischer Fortschritt im Vergleich zu früher. Unser Eindruck wurde mittlerweile in mehreren Studien bestätigt.

Mit der vorher erforderlichen Computertomografie verschieben Sie die gesamte OP-Planung ja auch aus dem OP an den PC.



Die MAKOplasty besteht aus 3 Teilen (v. r.): Planungsstation, 3D-Kamera und dem 600 kg schweren Roboter



Schloss Werneck: OP im Astronautenhelm und mit Roboterarm

Im Großen und Ganzen stimmt das – die letzte Feinabstimmung erfolgt dann aber während der OP – und genau die entscheidet über das letzte Grad Genauigkeit.

Wer kontrolliert nun eigentlich wen – Sie den Roboter oder er sie?

Ganz klar – wir operieren alle Schritte selbst und der Roboter passt auf uns auf. Er erweitert sozusagen unsere Sinne – wir können auf den Patienten schauen, auf die Echtzeit-Darstellung am Monitor oder das taktile Feedback des Roboters spüren. Bevor wir den sicheren Bereich unseres Sägeschnitts verlassen, erhöht der Roboter den Widerstand – falls wir versuchen, in einem unsicheren Bereich zu sägen, schaltet er kurzerhand ab.

Bei so viel Begeisterung – gibt es neben den üblichen Risiken auch spezielle Nachteile durch die neue OP-Technik?

Zu nennen sind die Strahlenbelastung durch die notwendige Computertomografie und die numerisch um 5 bis 10 Minuten längere OP-Zeit – eine OP dauert etwa 55 Minuten. Beides wird dadurch aufgewogen, dass wir die höhere Genauigkeit haben und mit weniger Berührung operieren, weil keine Zielgeräte am Knochen festgeschraubt werden müssen.

Neben dem Knie bieten Sie auch die MAKO-Hüfte an?

Die überlegene Genauigkeit ist auch hier der entscheidende Vorteil. Die OP-Zeit ist jedoch um 25 Prozent höher, so dass wir individuell abwägen und nicht alle Patienten mit der Technik operieren. Fast alle schwierigen Ausgangssituationen operieren wir inzwischen mit dem Roboter.

Zur Feier der 5.000. OP kam sogar der Bayerische Staatsminister für Gesundheit und Pflege nach Werneck.

Tatsächlich war das eine große Auszeichnung für uns. Sie zeigt eindrucksvoll, dass Hightech-Medizin nicht nur in Weltstädten oder an Universitäten stattfindet, sondern eben auch und gerade in einer Spezialklinik mit hohen Operationszahlen.



von links: der Bezirkstagspräsident von Unterfranken Erwin Dotzel, der Bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek und Professor Christian Hendrich



*Prof. Dr. med. C. Hendrich,
Ärztlicher Direktor*



**Bezirk
Unterfranken**

► Orthopädisches Krankenhaus Schloss Werneck

Spezialklinik für Endoprothetik,
Orthopädie und Unfallchirurgie
Endoprothetikzentrum
der Maximalversorgung

Tel.: 09722 / 211403
www.orthopaedie-werneck.de



Die Oberärzte: v.l.: Dr. Björn Oswald, Dr. Dietmar Schmeel (Spezielle Unfallchirurgie), Ltd. OA Dr. Franz Engelmaier, Prof. Dr. Christian Hendrich, Marco Amann (Neurochirurgie), Christian Nolte, 1. OA Dr. Peter Karl



Was passiert bei einer Herzkatheteruntersuchung?

Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

Gibt es in den zum Herzen führenden Adern Ablagerungen oder sind diese bereits verengt? Bildgebende Verfahren wie z.B. eine Magnetresonanztomografie oder eine Computertomografie können zwar Probleme aufzeigen – ob und wo der Blutfluss zum Herzen gestört ist, lässt sich jedoch auch heute noch am besten mit einer Herzkatheteruntersuchung klären. Inzwischen ist sie ein diagnostischer Standard-Eingriff, der in vielen spezialisierten Herzkatheterlaboren in Deutschland durchgeführt wird.

Wenn vorhergehende Untersuchungen wie z.B. ein Belastungs-EKG oder eine Duplex-Sonografie den Verdacht auf eine Herzerkrankung nahelegen, so kann eine Herzkatheteruntersuchung durchgeführt werden.

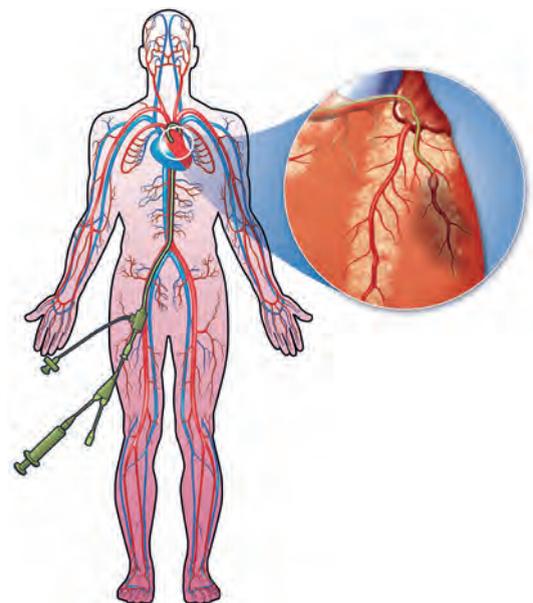
Dabei führt der Arzt nach einer örtlichen Betäubung der Einstichstelle einen sehr kleinen, flexiblen Hohlschlauch (Katheter genannt) in ein Blutgefäß in der Leiste, im Arm oder im Hals ein. Dann wird dieser durch das Blutgefäß in die Aorta und ins Herz vorgeschoben. Dieser Vorgang ist schmerzlos und wird in der Regel von den Patienten problemlos toleriert. Sobald der Katheter platziert ist, können verschiedene Untersuchungen durchgeführt werden. So kann die Spitze des Katheters in verschiedene Bereiche des Herzens eingeführt werden, um den Druck in den Herzkammern zu messen oder Blutproben zu entnehmen, um den Sauerstoffgehalt zu messen.

Das Kontrastmittel zeigt Engstellen

Der Hauptgrund für eine Katheteruntersuchung ist dabei meist die Überprüfung der Durchgängigkeit der Koronararterien, also der Herzkranzgefäße. Dabei wird der Katheter in die Koronararterien eingeführt und ein Kontrastmittel injiziert, um den Blutfluss mittels einer gleichzeitig durchgeführten Röntgenuntersuchung sichtbar zu machen. Dieses Verfahren wird auch als Koronarangiografie bezeichnet. Wird eine Engstelle in einer Arterie erkannt, so kann weiter bestimmt werden, ob eine Katheterintervention mit Aufdehnung des Gefäßes und gegebenenfalls Setzen eines Stents Erfolg verspricht oder ob eine Bypass-Operation in Betracht gezogen werden sollte. Doch es gibt auch andere Erkrankungen, bei denen ein Herzkatheter zu diagnostischen Zwecken eingesetzt wird:

Kardiomyopathie: Hierbei handelt es sich um eine Vergrößerung des Herzens aufgrund einer Verdickung oder Schwächung des Herzmuskels.

Angeborene Herzfehler: Defekte, welche während der fötalen Entwicklung auftreten wie z. B. ein Ventrikelseptumdefekt (Loch in der Wand zwischen den beiden unteren Herzkammern), werden als angeborene Herzfehler bezeichnet. Diese können zu einem abnormalen Blutfluss innerhalb des Herzens führen.



Das sollten Sie bei einer Herzkatheteruntersuchung beachten:

Bedenken Sie, dass Sie nach der Untersuchung selbst nicht Auto fahren können. Am besten lassen Sie sich daher von einer vertrauten Person abholen und nach Hause begleiten.

Rechnen Sie mit einer Untersuchung- bzw. Überwachungsdauer von etwa 5–6 Stunden. Achten Sie daher auf nicht zu warme oder zu kalte und in jedem Fall bequeme Kleidung.

Sollten Sie vor der Untersuchung sehr aufgeregt sein, so teilen Sie dies den Ärzten ruhig mit. Falls notwendig wird man Ihnen ein leichtes Beruhigungsmittel geben.

Herzinsuffizienz: Sie bezeichnet einen Zustand, bei dem der Herzmuskel zu schwach für eine normale Pumpfunktion geworden ist. Die Folge können Flüssigkeitsansammlungen (Stauungen) in den Blutgefäßen und in der Lunge sowie Ödeme (Schwellungen) in den Füßen, Knöcheln und anderen Teilen des Körpers sein.

Herzklappenerkrankung: Fehlfunktion einer oder mehrerer Herzklappen, die den Blutfluss im Herzen beeinträchtigen kann.

Die Möglichkeiten des Herzkatheters gehen jedoch noch weiter und teilweise über rein diagnostische Maßnahmen hinaus – so können Adern erweitert und erneute Verengungen verhindert werden.

Angioplastie: Bei diesem auch Ballondilatation genannten Verfahren wird ein winziger Ballon an der Spitze des Katheters aufgeblasen. Dadurch werden Ablagerungen gegen die Arterienwand gedrückt und der Blutfluss in der Arterie

verbessert. In der Regel wird nach einer Ballondilatation heute ein Stent eingesetzt, um die solcherart erweiterte Engstelle dauerhaft offen zu halten.

Einsetzen eines Stents: Bei diesem Verfahren wird ein Metallgeflecht in die Arterie eingesetzt, um sie offen zu halten. Oft geht dem Einsatz eines Stents eine Ballondilatation voraus.

Fraktionelle Flussreserve: Hierbei handelt es sich um ein Druckmanagementverfahren, das bei der Katheterisierung eingesetzt wird, um festzustellen, wie stark eine Arterie blockiert ist.

Intravaskulärer Ultraschall (IVUS): Bei diesem Test werden mithilfe eines Computers und eines Schallkopfes Ultraschallwellen ausgesendet, welche Bilder der Blutgefäße erzeugen. Mithilfe von IVUS kann das Innere der Blutgefäße dargestellt und gemessen werden.

Biopsie: Bei Bedarf kann über diese eine kleine Gewebeprobe entnommen und unter dem Mikroskop auf Anomalien untersucht werden.

Mögliche Risiken im Zusammenhang mit einem Herzkatheter sind:

- Blutungen oder Blutergüsse an der Stelle, an der der Katheter in den Körper eingeführt wird (Leiste, Arm, Hals oder Handgelenk)
- Schmerzen an der Stelle, an welcher der Katheter in den Körper eingeführt wird
- Blutgerinnsel oder Schäden an dem Blutgefäß, in das der Katheter eingeführt wird
- Infektionen an der Stelle, an der der Katheter in den Körper eingeführt wird
- Herzrhythmusstörungen (in der Regel vorübergehend)

Zu den ernsteren, aber seltenen Komplikationen gehören:

- Ischämie (verminderte Durchblutung des Herzgewebes)

- Plötzliche Verstopfung einer Koronararterie
- Ein lokaler Riss der Gefäßinnenhaut
- Nierenprobleme durch den verwendeten Farbstoff

von Arne Wondracek

Med SSE System

GmbH
Alfred von der Lehr



Tampons bei Inkontinenz

Für mehr Freiheit und Lebensqualität

Unsere Tampons überzeugen durch:

- ✓ Zuverlässigkeit
- ✓ Einfache Selbstanwendung
- ✓ Optimalen Tragekomfort
- ✓ Keine Geruchsbildung
- ✓ Kostenübernahme durch Krankenkassen
- ✓ Normale Blasen- und Stuhlentleerung

rezeptier-
fähig

Für GRATIS-Informationen bitte ankreuzen und Anzeige an uns senden:

Bei Blasenschwäche

ConTam

Bei Stuhlinkontinenz

A-Tam

Fordern Sie noch heute
GRATIS-Informationen an:
Tel. 0911 / 790 88 06

Bestelladresse:
MED SSE System GmbH
Herderstraße 5-9, 90427 Nürnberg
Tel. 0911 / 790 88 06
info@medsse.de

Mehr Informationen über unsere Produkte und zum Thema Inkontinenz finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.medsse.de

Die Bedeutung von SELEN für die Schilddrüse und das Herz

Das Spurenelement Selen trägt unter anderem zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ferner trägt es dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zudem werden Selen herzsichernde Effekte zugesprochen.¹

Eine Abnahme Selen-haltiger Enzyme führt zu einer Zunahme an oxidativem Stress und chronischen Entzündungen, was als mögliche Ursache für die Entwicklung vieler Erkrankungen (inkl. des Herzens) angesehen wird. Daher ist es wichtig, den Selenstatus zu kontrollieren und gegebenenfalls zu korrigieren.² Das Herz ist ein wichtiges Zielorgan der Schilddrüsenhormone. Im Wechselspiel mit zahlreichen anderen Mechanismen regulieren Schilddrüsenhormone die Herzkraft, die -frequenz und auch das zirkulierende Blutvolumen. Daher wirken sich Funktionsstörungen der Schilddrüse immer auch auf das Herz-Kreislauf-System aus und umgekehrt.³

Gemäß der in Fachkreisen bekannten KiSel-10-Studie, die im Internationalen Journal für Kardiologie veröffentlicht wurde, reduzierte sich durch die Einnahme von Selen (SelenoPrecise) und Coenzym Q10 (Q10 Bio-Qinon Gold) die kardiovaskuläre Sterblichkeit gesunder älterer Menschen um 53 Prozent, und die Herzmuskelfunktion verbesserte sich.⁴

Die Böden in Deutschland sind gewöhnlich arm an Selen, weshalb eine ausreichende Versorgung über die Nahrung nicht immer gesichert ist, so eine deutsche Arbeit.⁵

FAZIT: An den vielen aktuellen Forschungsarbeiten zu Selen lässt sich der immense Stellenwert des Spurenelementes für die Gesundheit erkennen. Laut Studien spielt Selen besonders in der Endokrinologie (Schilddrüse, Fortpflanzung), Kardiologie, Immunologie und der Onkologie eine große Rolle.

von Heike Lück-Knobloch
Heilpraktikerin / Medizinjournalistin
Heike_lueck@gmx.de · www.lueck-knobloch.de

LITERATUR:

- 1 Shalihat A, Hasanah AN, Mutakin et al. The role of selenium in cell survival and its correlation with protective effects against cardiovascular disease: A literature review. *Biomed Pharmacother.* 2020 Dec 16;134:111125. //
- 2 Kuro-patkina TA, Medvedeva NA, Medvedev OS. The role of selenium in cardiology. *Kardiologia.* 2021 Mar 30;61(3):96–104. //
- 3 <https://www.deutsches-schildruesenzentrum.de/wissenswertes/schildruese-und-herz/>, abgerufen am 14.06.22. //
- 4 Alehagen U, Johansson P, Björnstedt M, Rosén A, Dahlström U. Cardiovascular mortality and N-terminalproBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: a 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. *Int J Cardiol.* 2013 Sep 1;167(5):1860–6. doi: 10.1016/j.ijcard.2012.04.156. Epub 2012 May 23. //
- 5 Müller SM, Dawczynski C, Wiest J et al. Functional biomarkers for the selenium status in a human nutritional intervention study. *Nutrients.* 2020 Mar 2;12(3):676.

Unabhängigkeit und Mobilität

Der E-Multirolli zum Gehen und im Sitzen und Stehen fahren

Der EWO E-Multirolli ist eine einzigartige Kombination einer Gehhilfe und der Möglichkeit, elektrisch betrieben im Sitzen oder Stehen fahren zu können.

Für viele Menschen, die krankheitsbedingt unter eingeschränkter Mobilität leiden, können Hilfsmittel wie zum Beispiel Rollatoren die Lebensqualität verbessern. Trotzdem merken sie oft in der Benutzung, dass ihnen die eine oder andere Funktion fehlt. So zum Beispiel, wenn nicht für die komplette Wegstrecke Unterstützung nötig ist. Der EWO E-Multirolli kann all diese Bedürfnisse befriedigen und so in vielen Bereichen des Alltags passgenau genutzt werden.

Bequem und sicher ans Ziel

Zunächst einmal ist der EWO so konzipiert, dass er klassisch als Rollator angewendet werden kann. Dafür wird er in eingeklapptem Zustand einfach geschoben. Bei Hindernissen und Steigungen bietet der Elektromotor Unterstützung. Wenn

einmal eine Pause zum Ausruhen gewünscht ist, kann der EWO auseinandergeklappt und als Sitzgelegenheit genutzt werden. Oder noch besser: Angetrieben von dem leistungsstarken Motor kann man sich entweder im Sitzen oder im Stehen einfach weiterfahren lassen, ganz ohne Anstrengung. Entwickler Gerhard und Carsten Wolf: „Damit ist den Betroffenen auch die Sorge genommen, plötzlich nicht mehr weiterzukommen. So erlangen sie in vielen Fällen ein gutes Stück Unabhängigkeit und Mobilität zurück.“



EWO life quality
Tel.: 02394 / 245 70 30
info@ewo-life.de / www.ewo-life.de

Preis:
ab 3.199,- €
Made in Germany
Probefahrten möglich!
Rufen Sie uns an.



ANZEIGE

Einige Highlights des EWO E-Rollators

- Reichweite von ca. 20 km
- Ladezeit: ca. 5 Std.
- Traglast: 120 kg
- drei Geschwindigkeitsstufen
- Rückwärtsgang
- Berganfahrhilfe
- Feststellbremse
- Diebstahlschutz
- Vorder- und Rücklicht

Was tun gegen herbstliche „Saisonkrankheiten“?



Im Herbst und Winter müssen wir häufig auf direkten Sonnenschein und Wärme verzichten, typisch deutsch zeigt sich das Wetter nass, kalt und diesig. Das bedeutet für uns einen ständigen Wechsel zwischen der kalten, beißenden Luft draußen und der trockenen, warmen Heizungsluft drinnen – natürlich mit vielen anderen Menschen. Das ist nicht nur eine Herausforderung für die Laune, sondern auch für das Immunsystem. Die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, unsere Immunabwehr wird geschwächt: Dadurch werden Erkältungen, Magen-Darm-Erkrankungen und Grippe wahrscheinlicher.

Neben dem Wetter angepasster Kleidung (Zwiebel-Technik), regelmäßigem Lüften und Händewaschen ist unsere Ernährung die Waffe der Wahl im Kampf gegen die Saisonkrankheiten: Regelmä-

ßige Mahlzeiten helfen dem Körper, seine Temperatur und den Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Wer viel Wasser trinkt, dessen Körper kann viel von den angesammelten Abfallstoffen ausspülen – inklusive Viren und Bakterien. Und auch wenn der Winter in Deutschland keine Haupterntezeit ist: Obst und Gemüse gehören das ganze Jahr über auf den Tisch. Anfang Oktober sind die Pflaumen und Weintrauben reif, Äpfel und Birnen sind fast immer erhältlich. Nüsse und importierte Früchte wie Quitte und Mandarinen können den Speiseplan sinnvoll ergänzen. Und wenn es einen mit der Erkältung doch erwischt hat: Richtig verwendet können Honig, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Spinat dem Immunsystem jetzt ordentlich unter die Arme greifen.

von Andrea Freitag

ARTHROSE? GELENKPROBLEME?

Nutzen Sie Dieter Trzoleks Erfahrungen aus der Anwendung im internationalen Profi-Fußball! Die erfolgreiche Arthro-Kombination steht jetzt endlich der Arthrose-Medizin zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage www.gelmodel.com und erfahren Sie mehr!



Dieter Trzolek aktueller Physiotherapeut der rumänischen Fußball-Nationalmannschaft und ehemaliger Chef-Physiotherapeut des 1. FC Köln sowie Bayer 04 Leverkusen. Seine Empfehlung – täglich Gelmodel Sirup und esculen über 4 bis 6 Monate einnehmen.

- Reduziert die Steifheit und verbessert die Mobilität in allen Gelenken
- Anwachsen der Knorpelfläche (0,2 bis 0,4 mm)

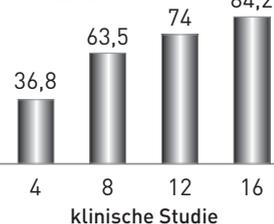
- bewiesen durch internationale klinische Studien
- hinterlegt durch das US-Patent Nr. 6211143
- Naturprodukte, keine Nebenwirkungen
- beide Produkte sind aus risikofreien Materialien hergestellt (EU Direktive 2000/418/EEC)
- Herstellung durch TÜV Rheinland zertifiziert
- Kosten ca. 1 Euro pro Produkt und Tag
- erhältlich in jeder Apotheke in den 2 Geschmacksrichtungen: Erdbeere & Zitrone
- auch für Hunde und Katzen geeignet

Wirksame ARTHRO-Kombination

- GELMODEL biosol SIRUP ist ein hochdosiertes Kollagenhydrolysat in Sirupform
- esculen (bestehend aus Glukosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure), hochdosiert (1500 mg TED)



prozentuale Verbesserung bei Arthrose-Patienten in Wochen



NEU



15 Ampullen
esculen



esculen
PZN 11540610
Gelmodel
PZN 2038484

BERATUNG & BESTELLUNG

Herbstaktion bis 20% Rabatt: www.gelmodel.com
und kostenlose Hotline 0,0 ct / min aus DE 0800 2467650



Radon gegen Schmerzen

Seit **110 Jahren** lindert die Wetтинquelle Bad Brambach, stärkste Radonquelle der Welt, chronische Schmerzen!

- **Ohne** schädliche **Nebenwirkungen**
- **Erhöhung der Lebensqualität** bei Rheuma, Arthrose, Osteoporose
- Unterstützend bei **Post Covid**

NEUES Zentrum für Schmerztherapie

- Radon-Inhalation sowie Bäder, Trinkkur und Spülungen
- Kälte-Wärme-Therapie mit Schneeraum

Jubiläumsangebot

8 Tage, 7 Nächte – mit Halbpension

13 hochwertige Radontherapien, Arztgespräch, Massage, eVitarium®, BrainLight®, Kälte-Wärme-Therapie mit Schneeraum, Eintritt Bade- und Saunalandschaft u. v. m.

ab **930 €**

Gerne beraten wir Sie telefonisch!



Sächsische Staatsbäder GmbH
saechsische-staatsbaeder.de

037438 88-100



Was ist eigentlich ... das KiSS-Syndrom?

Als KiSS-Syndrom (Kopfgelenk-induzierte Symmetrie-Störung) wird in der alternativen Medizin eine meist im Säuglingsalter diagnostizierte Bewegungsstörung der oberen Halswirbelsäule angesehen. Neben traumatischen Geburtserlebnissen wie Mehrlings-, Zangen- oder Sauglockengeburt soll auch eine Steißlage im Mutterleib ursächlich für das KiSS-Syndrom sein.

Als mögliche Symptome gelten Schreien, Kopfhalteschwäche, Sabbern oder Bewegungsasymmetrien. Eine dem KiSS-Syndrom zugeschriebene Schiefhaltung des Kopfes wird in der Regel manuell behandelt, wobei mobilisierende Griffe und sanfter Druck auf die entsprechenden Punkte zum Ziel haben, die erkannten Blockaden und Verspannungen zu lösen.

Therapeuten, welche das KiSS-Syndrom als Diagnose anerkennen, weisen darauf hin, dass es bei Nichtbehandlung im späteren Kindesalter zu weitreichenden Folgen kommen könne. Diese Folgeerkrankungen werden als KIDD-Syndrom bezeichnet (Kopfgelenks-in-

duzierte Dyspraxie und -Dysgnosie). Dysgnosie ist dabei eine Störung der Wahrnehmung in Bezug auf die räumliche Orientierung und das Hören. Sie bezeichnet Unkonzentriertheit, vermindertes mathematisches Verständnis und geringere emotionale Intelligenz. Als Symptome der Dyspraxie gelten Koordinationsschwierigkeiten und motorische Defizite.

Die evidenzbasierte Medizin lehnt die Diagnose „KiSS-Syndrom“ mit der Begründung ab, dass die behaupteten pathophysiologischen Vorgänge nicht nachweisbar seien. Eine Behandlung wird daher von den gesetzlichen Krankenkassen derzeit nicht übernommen.

Wird OsteoTest zum neuen Goldstandard für die Knochendichtemessung?

Osteoporose führt zum Abbau von Knochen-Substanz und lässt die Knochen porös werden. Als Alternative zur herkömmlichen Knochendichtemessung DXA steht mit dem OsteoTest-Verfahren eine Methode zur Verfügung, mit der sich eine Osteoporose frühzeitig erkennen lässt. Nun wurde erstmals wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich mit dem Verfahren auch chronische Nierenerkrankungen erfassen lassen.



Ein wichtiger Faktor bei der Entstehung einer Osteoporose sind die Kalzium-Verhältnisse in den Knochen. Als Kalzium-Bilanz bezeichnet man das Verhältnis zwischen Eingang und Ausgang des Kalziums im Knochen.

kuläre Erkrankung. Zugleich steigt auch das Sterberisiko.

Eine leicht praktikable, nicht invasive Messmethode

Patienten mit chronischer Nierenerkrankung sind besonders gefährdet

Erwiesenermaßen leiden Patienten mit einer chronischen Nierenerkrankung (CKD, Englisch für Chronic Kidney Disease) häufig unter einer Störung des Knochenmineralhaushalts. Liegt eine gestörte Kalzium- und Phosphat-homöostase vor, führt dies zu Anomalien der Knochenbildung. Auf diese Weise kommt es zu einer verminderten Knochendichte. Besonders gefährdet ist das wachsende Skelett von Kindern, da sie sehr empfindlich gegenüber kurzfristigen Veränderungen im Knochenstoffwechsel sind. Wie ernst zu nehmen diese Gefahr ist, geht daraus hervor, dass 29 Prozent der Patienten im CKD-Stadium 2 und 90 Prozent der Dialysepatienten eine mangelhafte Mineralisierung aufweisen. Verbunden ist dies mit einem höheren Risiko für einen Knochenbruch und eine kardiovas-

Seit Längerem besteht ein großer Bedarf an nicht invasiven Methoden zur Knochenbewertung. Kürzlich wurde erstmals eine Methode entwickelt, mit der natürliche stabile Kalzium-Isotopen-Verhältnisse als Biomarker für das Knochengleichgewicht bei Kindern verwendet werden, die unter chronischer Nierenerkrankung leiden und dialysepflichtig sind.¹

Mithilfe eines speziellen Tests für Nierenkranke, bei dem eine Urinprobe ausreicht, lässt sich diese Messung problemlos und beliebig oft wiederholbar durchführen. Er wird voraussichtlich Mitte 2023 verfügbar sein. Grundsätzlich empfiehlt sich eine Osteoporose-Früherkennung für alle Menschen. So schafft man die beste Voraussetzung für ein fundiertes Therapiekonzept.

¹) Rukshana Shroff et alii: Naturally occurring stable calcium isotope ratios are a novel biomarker of bone calcium balance in chronic kidney disease (www.kidney-international.org)



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie: Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B₂, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

+ In Ihrer Apotheke erhältlich:



PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	60 Kps.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	30 Kps.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon® Gold	100 mg	150 Kps.
PZN 00449378	SelenoPrecise®	100 µg	60 Drg.
PZN 00449384	SelenoPrecise®	100 µg	150 Drg.
PZN 10074382	Selen+Zink*		90 Drg.
PZN 10074399	Selen+Zink*		180 Drg.

*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E

Sicher, sorglos, selbstbestimmt

Leben im Wohnstift Mozart

Sicher, sorglos, selbstbestimmt – diese drei „S“ stehen für das Leben in einer der exklusivsten Seniorenresidenzen Deutschlands, dem Wohnstift Mozart. Im wunderschönen Ainring im Berchtesgadener Land gelegen, bietet das Wohnstift seinen Bewohnern ein selbstbestimmtes Leben voll Sicherheit und Komfort.

Jung gebliebene Senioren, die ihren wohlverdienten Ruhestand unbeschwert und unabhängig, aber trotzdem gut betreut erleben möchten, finden im Wohnstift Mozart ein passendes Zuhause.

Autonom, aber nicht allein

Es kann zwischen verschiedenen Wohnungsgrößen gewählt werden, vom 1-Zimmer-Appartement bis hin zur geräumigen 4-Zimmer-Wohnung. Großzügig geschnitten und hell, verfügt jede Wohneinheit über Terrasse oder Balkon, ein modernes Bad, eine Einbauküche, Telefon, Notruf, Internetzugang, einen eigenen Briefkasten sowie eine Türklingel und kann individuell, ganz nach persönlichem Geschmack eingerichtet werden. Die Privatsphäre in den eigenen vier Wänden wird im Wohnstift Mozart großgeschrieben.



Der hauseigene ambulante Pflegedienst sowie die 24 Stunden lang besetzte Rezeption bieten jedoch die Sicherheit, dass im Fall der Fälle immer jemand zur Stelle ist. Bei Lust auf Gesellschaft sind Gleichgesinnte zudem direkt nebenan. Geselligkeit kann in den großzügigen Gemeinschaftsräumen wie der Bibliothek, dem Mozartsaal oder dem Clubraum gepflegt werden. Beim gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des

Hauses werden gerne Pläne für den Nachmittag und Abend geschmiedet. Das Wohnstift Mozart bietet seinen Bewohnern ein niveauvolles Kultur- und Freizeitprogramm – von Sprachkursen über Vorträge bis hin zu Konzerten. Doch auch die Umgebung hat viel zu bieten.

Natur pur – ein Gefühl wie im Urlaub

Die Seniorenresidenz ist traumhaft gelegen. Mitten im Berchtesgadener Land mit herrlichem Alpenpanorama im Hintergrund fühlen sich die Bewohner wie im Urlaub. Die Natur lädt geradezu zum Wandern, Radfahren und im Winter zum Skilaufen ein. Die Festspielstadt Salzburg ist dank bester Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel und hauseigenem Fahrdienst gut zu erreichen. In der Umgebung befinden sich außerdem zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten. Freizeitgestaltung macht im Wohnstift Mozart besonders viel Spaß, da Alltagspflichten wie Kochen oder ein wöchentlicher Wohnungsputz entfallen, weil sie im monatlichen Entgelt enthalten sind. Auf Wunsch können umfassende Serviceleistungen hinzugebucht werden. So bleibt genügend Zeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Das Vitalisarium

An das Wohnstift angeschlossen ist das Vitalisarium, eine Oase der Entspannung, Förderung der Vitalität und Aktivität. Neben Hallenbad, Sauna und Sole-Dampfbad werden regelmäßige Sport- und Gesundheitskurse angeboten. Auch Gerätetraining im eigenen Fitnessraum ist möglich. Massagen und

Kosmetikbehandlungen können hinzugebucht werden. Auch Physiotherapie auf Rezept ist möglich.



Sicherheit bis ins hohe Alter

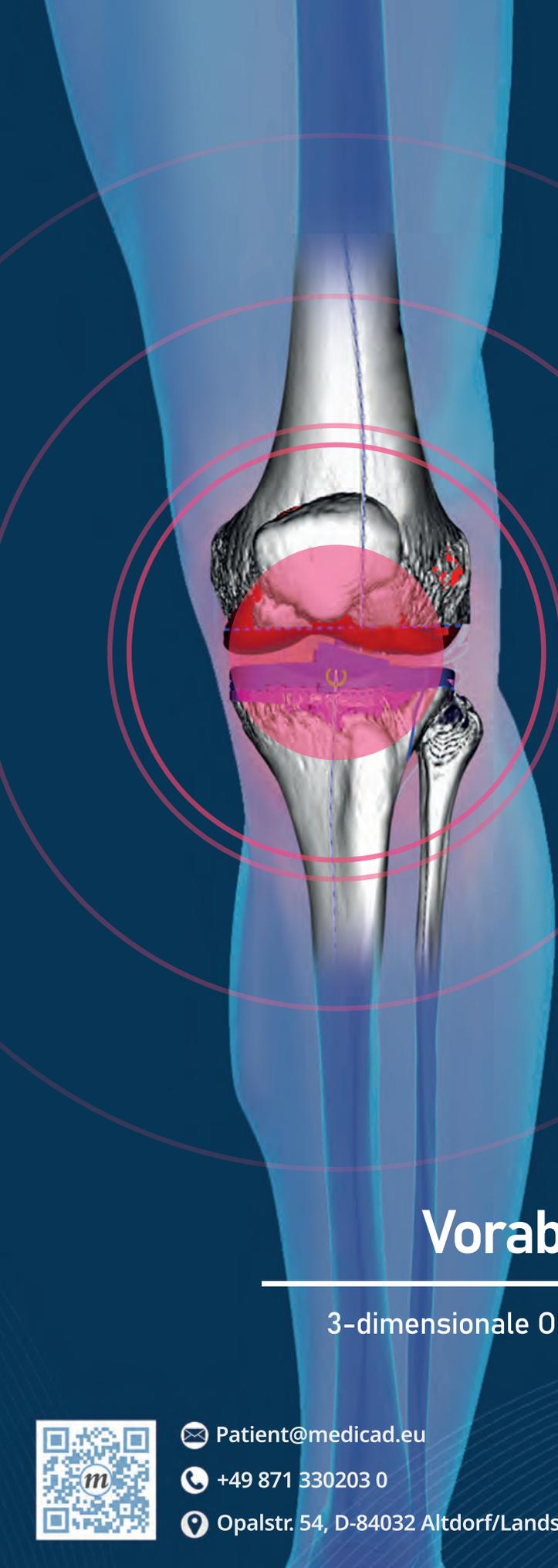
Der hauseigene Pflegedienst sorgt dafür, dass die Bewohner bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit in den eigenen vier Wänden oder bei Bedarf im Pflegebereich gut versorgt, betreut und gepflegt werden. So kann man in Würde alt werden.

Probewohnen

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann lernen Sie unser Haus kennen. Fordern Sie Prospekte an und vereinbaren Sie einen Termin zur Besichtigung.



► **Weitere Informationen unter:**
 Wohnstift Mozart
 Salzstraße 1
 83404 Ainring-Mitterfelden / Obb.
 Tel.: 08654 / 577-0
 info@wohnstift-mozart.de
 www.wohnstift-mozart.de



Ihre Operation: Vorab gezeigt von Ihrem Arzt.

3-dimensionale OP-Planung - Ihr Weg zu mehr Lebensqualität



✉ Patient@medicad.eu
 ☎ +49 871 330203 0
 📍 Opalstr. 54, D-84032 Altdorf/Landshut

mediCAD
 Premium Solution for Orthopedics

Wissenschaftliche Schmerztherapie mit fokussierten Stoß- und Magnetwellen

SCHMERZINSTITUT MÜNCHEN

Die von Prof. Bauermeister entwickelte Triggerpunkt-Stoßwellentherapie gibt es jetzt schon seit über 20 Jahren und sie hat eine zunehmende Verbreitung gefunden. Bedauerlicherweise werden die Stoßwellen von den meisten Anwendern jedoch überwiegend am Ort des Schmerzes eingesetzt, obwohl die Ursache in weiter entfernten Triggerpunkten liegt. Seien es Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden oder Ischiasprobleme: Die verantwortlichen Triggerpunkte sind bei keinen Patienten an den gleichen Orten zu finden. Somit gibt es auch kein Patentrezept, wie diese Schmerzen zu behandeln sind, sondern man muss sich auf die Suche nach den Triggerpunkten begeben. Durch die Ultraschall-Elastografie werden die Triggerpunkte sichtbar, wodurch die Therapie hochwirksam ist.



Die Triggerpunkt-Krankheit – das Myofasziale Schmerzsyndrom

Triggerpunkte verursachen das Myofasziale Schmerzsyndrom. „Myo“ bedeutet Muskel, „faszial“ bezieht sich auf die Bindegewebehüllen. Es ist damit eine Erkrankung der Muskeln und Faszien, die aber mit der Kernspintomografie nicht diagnostiziert werden kann. Zu Unrecht werden deshalb viele Patienten als Simulanten dargestellt, denn auch die Blutuntersuchungen zeigen keine Hinweise zum Beispiel auf eine rheumatische Erkrankung.

TRIGGERPUNKT-ULTRASCHALL-ELASTOGRAFIE

Da Schmerzregion und Triggerpunktregion nicht identisch sind, muss man sie irgendwie finden. Das Er tasten von Triggerpunkten ist nicht zuverlässig und erfordert sehr viel Erfahrung. Dank der Elastografie kann man relativ schnell den ganzen Körper von Kopf bis Fuß auf Triggerpunkte untersuchen. Die Triggerpunkte mit der größten Härte sind diejenigen, auf die sich die Therapie konzentrieren muss.

Die Therapie mit fokussierten Stoß- und Magnetwellen

Die Triggerpunkt-Stoßwellentherapie hat sich als Therapie der ersten Wahl durch-



Die Elastografie zeigt die Triggerpunkte als rot-braune Regionen. Die Auswertung darunter zeigt die Steifigkeit als Balkendiagramm. Die Behandlung erfolgt mit dem Super Inductive System (SIS) in zwei Regionen.

gesetzt. Die fokussierte repetitive periphere Magnetstimulation mit dem Super Inductive System (SIS) ist eine Alternative zur Stoßwelle, die selbst bei Kindern eingesetzt werden kann, da sie völlig schmerzfrei arbeitet.

Wissenschaftliche Doppelblindstudien belegen die Wirksamkeit der Behandlung mit Stoßwellen und dem SIS.

Symptome des Myofaszialen Schmerzsyndroms

Symptome wie Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm-, Rücken-, Ischias-, Bein- und Gelenkschmerzen sind am häufigsten. Auch die Fibromyalgie gehört dazu und kann durchaus erfolgreich behandelt werden. Außer den Schmerzen gehören auch Kribbeln, Taubheitsgefühl, Muskelkrämpfe und Schwächegefühl dazu.



SCHMERZINSTITUT MÜNCHEN
Prof. (Univ. Charkiv, Ukraine)
Dr. med. Wolfgang Bauermeister
Toni-Schmid-Straße 45
81825 München
Tel.: 089 / 42 61 12
kontakt@schmerzinstitut.de
www.schmerzinstitut.de



Die Praxis am Volksgarten
Dr. med Achim Horstmann
Mergelstraße 47a · 46119 Oberhausen
Tel.: 0208 / 610 66 11
volksgartenpraxis@telemed.de
www.volksgartenpraxis.de



**Privatpraxis für
Physikalische Schmerztherapie**
M.Sc. Samuel Lindner, B.A.
Plantagenstraße 3 · 08371 Glauchau
Tel.: 03763 / 41 78 63
info@schmerzfrei-und-vital.de
www.schmerzfrei-und-vital.de

Heike Henkel spricht aus Erfahrung:
**Eine früh erkannte
Osteoporose ist
gut therapierbar.**

„Der OsteoTest war zur Feststellung
und Überwachung der Therapie bei
Heike Henkel eine große Hilfe.“

**Dr. med. Erik Kelter, Arzt,
Orthopäde & Unfallchirurg**



- ✓ 100% Sensitivität/Empfindlichkeit*
- ✓ Reflektiert den Knochenzustand Ihres gesamten Skeletts
- ✓ Gleich in Ihrer Arztpraxis durchführen lassen

Mit dem Frühtest von osteolabs, **der ganz ohne Strahlung auskommt**, kann ein Osteoporose-Risiko schon erkannt werden, bevor erste Anzeichen sichtbar sind. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aktiv darauf an und verschaffen Sie sich Gewissheit über Ihre Knochengesundheit!

Wussten Sie, dass andere Verfahren eine Osteoporose nur zu ca. 50% entdecken? **Der OsteoTest erkennt jeden Osteoporose-Fall – zu 100%*.**

Auch während einer laufenden Osteoporose-Behandlung kann der Therapieerfolg zuverlässig und jederzeit mit den OsteoTests überprüft werden. **Testen Sie jetzt mit dem OsteoTest | med Ihr Osteoporose-Risiko.**



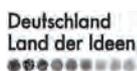
Hier können Sie direkt einen Telefon- oder Videotermin für die kostenlose Beratung mit unseren Fachärzten vereinbaren. Einfach QR-Code scannen.

* laut Studie 2019: Bone Reports 10 (2019)

Medizinisch bestätigt.

Preisträger

Vielfältige Berichterstattung:



osteolabs
www.osteolabs.de

„Bei Osteoporose denken
alle sofort an alte Menschen.
Aber die Erkrankung, bei der sich die
Knochen abbauen, trifft leider auch schon
viele Menschen viel früher. Auch mein Wert lag
im gefährdeten roten Bereich. Das hätte ich
nicht gedacht, denn ich ernähre mich gesund
und achte auf meinen Körper. Ich habe den
Befund sofort mit meinem Hausarzt besprochen.
Zum Glück kann man mit der richtigen
Therapie den beginnenden Knochenschwund
gut in den Griff bekommen!“

Heike Henkel

Olympiasiegerin im Hochsprung

Das können Sie jetzt tun:

Nehmen Sie Ihre Gesundheitsvorsorge
selbst in die Hand und sprechen Sie
Ihren Arzt oder Ihre Ärztin jetzt aktiv an.

Sie haben noch Fragen oder
wünschen weitere Informationen?
Kontaktieren Sie uns unter:

 **0431 - 990 730**

Tipp: Fotografieren Sie diese Anzeige
zur Erinnerung am besten gleich ab.



Arthrose

Gelenkverschleiß und Gelenkersatz vermeiden – geht das?

Heute ist bekannt, dass Gelenkverschleiß nicht nur als degenerative Alterserscheinung auftritt. Arthrosen können sich auch nach Operationen, Verletzungen oder als Folge von Überlastungen entwickeln. In fortgeschrittenen Stadien sind oft auch angrenzende Gewebe wie Knochen, Bänder und Sehnen betroffen. Daher sind gewebespezifische Behandlungsansätze enorm wichtig.

Anfangssymptome in frühen Stadien einer Arthrose werden oft nicht ernst genommen. Denn Anlaufschmerzen verschwinden wieder und dem Gelenkknacken wird keine Bedeutung zugewiesen.

Leidensweg Arthrose

Können die Schmerzen aber nicht mehr ignoriert werden, wird oft erstmal zur Selbstmedikation gegriffen. Nach und nach werden so hohe Summen für vermeintlich wirksame Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben. Die Verbraucherzentrale schreibt dazu: Der Nutzen der Produkte bei Gelenkerkrankungen ist fraglich. Die Mittel sind häufig zu hoch dosiert und können sogar gesundheitliche Risiken mit sich bringen.¹

Spritzen und Infusionen

Bis medizinische Hilfe gesucht wird, ist der Alltag oft schon stark in Mitleidenschaft gezogen. Zuerst wird auf Schmerzmittel, Spritzen und Infusionen mit verschiedenen Präparaten gesetzt. Studien auch zu den beliebten Hyaluronspritzen haben gezeigt, dass die Lebensqualität von PatientInnen mit Gonarthrose sich im Vergleich zu keinen bzw. Placeboinjektionen nicht verbessert hat.² Zudem verhindern solche rein symptomatischen Behandlungen nicht das Fortschreiten der Erkrankung.

Alternativen zu Prothesen

Pro Tag werden allein in Deutschland ca. 500 künstliche Kniegelenke implantiert. ExpertInnen sagen, diese Zahl sei zu hoch.³ Neben Instabilität und Fehlpositionierungen kann es auch bis zu zwei Jahren dauern, bis das künstliche Gelenk beschwerdefrei funktioniert. Nicht umsonst sind rund 20 % der PatientInnen mit dem Ergebnis unzufrieden.³ Da die Entscheidung zum Gelenkersatz unumkehrbar ist, sollten zuerst immer alle heute verfügbaren konservativen Therapieansätze versucht werden.⁴

Molekulare Biophysikalische Stimulation

Die MBST Kernspinresonanz-Therapie bietet in diesem Bereich z. B. völlig neue Ansatzmöglichkeiten. So zeigen die wissenschaftlichen Daten, dass es durch die Therapie zu klinisch relevanten Verbesserungen kommen kann.

Inzwischen liegen immer mehr Details zur molekularen MBST-Wirkung bei Arthrosen vor. Die Schmerzreduktion und funktionelle Erholung sind die Schlüsselfaktoren, von welchen die PatientInnen profitieren.⁵ MBST zeigt aber auch ein klares Potenzial, um auch als präventive Therapie zur Vermeidung eventueller Spätfolgen eingesetzt zu werden.

Gewebeschäden adressieren

Ziel der MBST-Behandlung ist die möglichst zeitnahe Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit von geschädigten oder erkrankten Geweben. Denn längere Ausfallzeiten und dauerhafte Schmerzen kosten: finanziell, psychisch und vor allem Lebensqualität.

MBST-Therapie als Tempomacher

Die Beschleunigung von Reparatur-, Regenerations- und Heilungsprozessen wird von der MBST-Therapie u. a. über symptomatische schmerz- sowie entzündungshemmende Wirkungen geleistet. So kann der weitere Verlauf von Verletzungen an Knorpel, Muskeln, Knochen, Sehnen oder Bändern sowie bei anderen Krankheitsbildern derart positiv beeinflusst werden, dass sich Beschwerden, Ausfallzeiten und Mobilitätseinschränkungen deutlich reduzieren können.

Das zeigte sich auch bei Profi- und IntensivsportlerInnen oder bei Personen mit körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten und hohem Belastungsprofil. Bei der Therapie ist man keinerlei schädlicher Strahlung ausgesetzt und es sind keine Neben- und Wechselwirkungen bekannt.

MBST*-Therapie schmerzfrei und sicher

MBST* wurde entwickelt, um eine gezielte Energieübertragung in erkrankte, geschädigte oder dysfunktionale Gewebe zu ermöglichen. Diese sollen biophysikalisch auf molekularer Ebene stimuliert werden.

Überzeugte Therapieanwender

Die anwendenden ÄrztInnen in den von der MedTec zertifizierten Behandlungszentren bescheinigen der MBST*-Therapie u. a. eine entzündungshemmende sowie schmerzlindernde therapeutische Wirkung und führen dies auf die aus Studien, Anwendungsbeobachtungen und über wissenschaftliche Daten postulierten regenerativen Effekte zurück.⁵

Zur MBST Kernspinresonanz-Therapie liegt ein jährlich aktualisierter Clinical Evaluation Report vor.⁵ TÜV SÜD und Behörden überprüfen dadurch die Qualität von klinischen Daten. Diese sind erforderlich zum Nachweis der Leistungsfähigkeit und Sicherheit der MBST Kernspinresonanz-Therapiegeräte und Behandlungskarten, die international als Medizinprodukt zugelassen sind.

Unverbindlicher Beratungstermin

Vereinbaren Sie kurzfristig einen unverbindlichen Beratungstermin in einem der unten aufgeführten MBST*-Zentren. Unabhängig davon können Sie sich gerne jederzeit umfassend auf www.mbst.de informieren.

MedTec Medizintechnik GmbH
Sportparkstr. 9 · 35578 Wetzlar
Telefon: 06441 · 679 18 55
eMail: info@mbst.de
Web: www.mbst.de

Vorteile der MBST*-Therapie für PatientInnen auf einen Blick:

- Kann bei PatientInnen operative Eingriffe möglicherweise vermeiden
- Spritzen, Infusionen, Infiltrationen, Medikamente oder Schmerzmittel sind kein Teil der Therapie
- Keine Strahlenbelastung
- Schmerz- und stressfrei, geräuschlos
- TÜV-zertifizierter Hersteller
- Bereits über 1.400.000 Therapiestunden ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen



***Patienteninformation:** Die Anwendung der MBST-Therapie erfolgt ausschließlich durch die behandelnden Ärzte nach fachärztlicher Diagnose. Wir sind gemäß dem Heilmittelwerbegesetz verpflichtet darauf hinzuweisen, dass Vertreter der Schulmedizin die MBST Kernspinresonanz-Therapie hinsichtlich ihrer Wirksamkeit als „wissenschaftlich nicht hinreichend gesichert“ ansehen. Die Aussagen zur Wirksamkeit und Verträglichkeit der Therapie beruhen auf den Erfahrungen in der Anwendung der Therapie der behandelnden Ärzte und deren Patienten. Fragen zur Wirksamkeit der Therapie und zu den Anwendungsbereichen können Sie im Beratungsgespräch mit dem Facharzt klären. MBST ist derzeit kein Bestandteil des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenkassen. Private Versicherungsträger und Berufsgenossenschaften übernehmen nach Facharztgutachten in vielen Fällen die Behandlungskosten ganz oder anteilig.



Arthrose? Kernspinresonanz-Therapie Behandlungszentren in Ihrer Nähe:

42289 WUPPERTAL

Praxis für Ursachenmedizin
Florian Säger, Facharzt Allg.
Lönsstr. 53
Tel.: 0202 / 89 83 81 17
www.florian-saenger.de

50858 KÖLN

Arthrose- und Osteoporose Zentrum
Orthop. Privatpraxis Paul Schepers
Goethestr. 43
Tel.: 02234 / 20 02 760
www.praxis-schepers.de

52062 AACHEN

Arthrosezentrum Aachen
Rosemarie Thewissen
Schmiedstr. 3
Tel.: 0241 / 40 01 98 10
www.arthrosezentrum-aachen.de

52062 AACHEN

Praxis f. Orthopädie u. Sportmedizin
Dr. med. Michael Neuß
Harscampstr. 81
Tel.: 0241 / 44 800
www.docneuss.de

53332 BORNHEIM

Fachärzte für Orthopädie
Dr. med. J. Finkam & H.-U. Finkam
Königstr. 88
Tel.: 02222 / 36 80
www.ortho-finkam.de

54568 GEROLSTEIN

Orthopraxis Gerolstein
Dr. med. Hüseyin Caparogullari
Hauptstr. 39
Tel.: 06591 / 95 590
www.orthopraxis-gerolstein.de

56410 MONTABAUER

Zentrum f. Prävention, Gesundheitsmanagement u. Sporttherapie
Bahnhofstr. 39
Tel.: 02602 / 53 57
matthias.hoetzel@dr-med-schuster.de



Hüftschmerzen bei Sportlern: Über Entrapment, Impingement, Labrum und Piriformis

Sportler kennen das: Manchmal treten nach einem besonders harten Match oder Trainingstag abends oder am nächsten Tag Schmerzen in der Hüfte auf. Von der Schmerzintensität und dem Intervall des auftretenden Schmerzes her ist nicht gleich an Arthrose oder einen Bandscheibenvorfall zu denken, aber was kann es sonst sein? Wie erkennt man, ob Organe, Muskulatur, Sehnen, Nerven, Bänder oder Schleimbeutel dahinterstecken?



Wo sitzt der Schmerz?

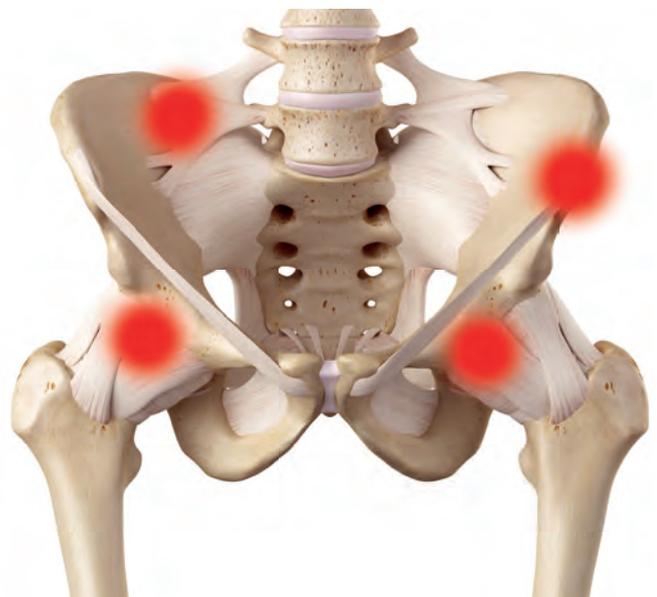
Da die Anatomie der Hüfte sehr komplex ist und die Bewegungen je nach ausgeübter Sportart sehr unterschiedlich sind, ist die Diagnostik verzwickelt. Schmerzen in der Hüfte oder Leiste sind besonders typisch für Sportarten mit viel Be- und Entschleunigung oder abrupten Richtungswechseln (Stop-and-go), wie beim Fußball, Rugby oder Eishockey. In der Diagnostik von Hüftschmerzen ist es entscheidend, wo die Schmerzen empfunden werden und wie sie sich anfühlen. Wenn zum Beispiel ein brennender Hüftschmerz außen an der Hüfte auftritt, kann es sich um eine Reizung oder Entzündung des hier sitzenden Schleimbeutels handeln (Bursa trochanterica). Ist hingegen der Schleimbeutel Bursa iliopectinea entzündet, treten die Schmerzen eher in Rückenlage auf. Je genauer man die Schmerzen beschreiben kann, desto besser kann der Arzt die Diagnose stellen. Besonders häufig sind schlechte Muskelverspannungen die ursprünglichen Auslöser der Schmerzen und Blockaden.

Das Entrapment / Meralgia paraesthetica:

„Entrapment“ bedeutet Kompression und das, was komprimiert wird, ist ein außen am Oberschenkel verlaufender Hautnerv namens Nervus cutaneus femoralis lateralis. Wenn dieser Nerv eingeklemmt wird, sei es durch eine Verspannung, starke Gewichtszunahme oder auch das Tragen zu enger Kleidung, führt das zu brennenden oder stechenden Schmerzen an der Hüftaußenseite. Bei Sportlern ist häufig eine zu lange gehaltene Spannung der um die Hüfte liegenden Muskulatur verantwortlich für die Nervenreizung. Die Therapie besteht dann darin, den überspannten Muskel mittels Dehnung, Massage und Physiotherapie wieder zu lockern, damit Mobilität und Schmerzfreiheit zurückkehren.

Impingement:

Das Impingement oder Engpassyndrom kann nicht nur in der Schulter auftreten, sportlich besonders aktive Menschen haben manchmal mit einem Hüftimpingement zu tun. Die genaue Ursache ist nicht bekannt, aber die Schmerzen entstehen durch eine knöcherne Einengung, die die Nerven im Übergangsbereich zwischen Hüftkopf und Gelenkpfanne am Becken reizt. Wenn hier zu wenig Platz ist, stößt der Oberschenkelhals schon bei ein-



fachsten Bewegungen an den Pfannrand: Die Knochen reiben schmerzhaft aufeinander. Oft besteht die Anlage für die Engstelle bereits seit Geburt, wird erst im pubertären Wachstum oder zwischen dem dreißigsten und vierzigsten Lebensjahr diagnostiziert. Ein Impingement sollte frühestmöglich behandelt werden, da die Dauerbelastung eine Labrumläsion nach sich ziehen kann, auch eine Coxarthrose (Hüftarthrose) wird wahrscheinlicher.

Labrumläsion:

Als Labrum wird die Gelenkklippe am Rand der Gelenkpfanne bezeichnet. Tritt eine Labrumläsion auf, ist sie meist durch eine plötzliche Rotationsbewegung eingerissen. Betroffene spüren sofort eine Bewegungseinschränkung und Schmerzen, oft ist bei Bewegung auch ein klickendes Geräusch zu hören. Das Labrum besteht aus Fasergewebe, dient der viel beanspruchten Hüfte als Stoß-

dämpfer und sorgt für eine glatte Oberfläche im Gelenk, damit der Hüftkopf sich reibungslos in der Hüftpfanne bewegen kann. Wenn das Labrum verletzt ist, sorgt das für Reibung und gefährdet die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels, was langfristig eine Hüftgelenksarthrose fördert. Um solche Spätschäden zu vermeiden, wird bei einer Labrumläsion meist eine Refixierung der Gelenkklippe angestrebt.

Piriformis-Syndrom:

Wer an einem Piriformis-Syndrom leidet, spürt meist während oder nach längerem Sitzen brennende Schmerzen in der Hüfte. Der Piriformis ist ein kleiner, birnenförmiger Muskel, der im Gesäß unter dem Gluteus maximus sitzt. Ist der Piriformis unnötig stark gespannt, reizt das nicht nur die lokal umgebende Muskulatur, sondern hat Auswirkungen auf die gesamte Körperhaltung. In der Folge kann es zu einem Kompartiment der fünf

umliegenden Nervenstränge kommen. Einer dieser Nervenstränge ist der Ischias, dessen Reizung sich in ausstrahlenden Schmerzen in Gesäß und Bein äußert. Wenn der Hautnerv des Oberschenkels betroffen ist, kann es auch zu Kribbeln und Taubheitsgefühlen im Genitalbereich kommen. Die Schmerzen beim akuten Piriformis-Syndrom können so stark sein, dass viele an einen Bandscheibenvorfall oder eine Spinalkanalstenose denken. Dabei handelt es sich um eine „simple“ Verspannung und Verkürzung, die in den allermeisten Fällen mit Dehnung und Entspannung langfristig behandelt werden kann.

Um dauerhafte Verspannungen und daraus resultierende Schmerzen zu vermeiden, sollten gerade Sportler auf gutes Dehnen vor und nach dem Training sowie bewusst eingehaltene Ruhephasen achten.

von Andrea Freitag

(K)nie Schmerz Tipps vom Physiotherapeuten!

NUTZEN SIE JEDE GELEGENHEIT ZUR BEWEGUNG.

„Damit Knieprobleme gar nicht erst entstehen, nutzen Sie im Alltag jede Möglichkeit der Bewegung, die sich Ihnen bietet. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Halten Sie beim Spazieren mehrmals kurz an und machen Sie ganz spielerisch Knieübungen am Wegesrand. Täglich 3.500 Schritte sind für Knie, Körper und Geist gleichermaßen wichtig.“

GELENKFLÜSSIGKEIT IST DAS A UND O.

„Knie-Patienten müssen sich oft nach langem Sitzen erst wieder „einlaufen“, d.h. sie fühlen sich nach langem Sitzen wie eingerstet. Das liegt daran, dass unter einem Winkel von 90 Grad der Druck auf die Sehnen und Gelenke zunimmt und diese sich erst wieder mit Flüssigkeit versorgen müssen. Diesen Vorgang kann man selber durch Bewegung ankurbeln. Der Nachschub an Gelenkflüssigkeit darf nicht stoppen und das schafft man am besten mit kurzen 10 Minuten Spaziergängen an frischer Luft.“

ALLES IM GRÜNEN BEREICH. MIT HYALURON.

„Ich selbst unterstütze meine Gelenkgesundheit zusätzlich mit Nahrungsergänzungsmitteln und empfehle zur Vorbeugung meinen Patienten und Trainingspartnern z. B. Arthrosamin Strong. Arthrosamin Strong mit Hyaluron kann die körpereigene Produktion von Gelenkflüssigkeit unterstützen. Es enthält genügend Hyaluron, Glucosamin, Chondroitin und auch Vitamin C, D und K zur Unterstützung der physiologischen Vorgänge besonders der Knie. Das ist quasi eine Knie-Rezeptur zum Erhalt von Beweglichkeit!“

Erhältlich in Ihrer
Apotheke:
PZN - 00012061



*Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für normale Knochen- und Knorpelfunktionen bei. Vitamin D trägt zusätzlich zur normalen Muskelfunktion bei. Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Quelle: Interview mit Ruslan Saitbekov im November 2021
Bildrechte: Arthrosamin, Pharma Peter, Hamburg
www.arthrosamin-gelenkkapseln.de

UNSER EXPERTE:

Ruslan Saitbekov
ist Physiotherapeut, Autor
(„Natürlich schmerzfrei“),
Trainer und Gelenk-Coach
(Pharma Peter, Hamburg).



TITAN
DIOXID
frei

Gelenkerhalt durch körpereigene Stammzellen aus dem Fettgewebe

Patienten mit Gelenkverschleiß können von einer neuartigen Therapiemethode profitieren. Dr. med. Markus Klingenberg, Facharzt für Orthopädie und Leitender Arzt an der Beta Klinik Bonn, setzt zur Behandlung arthrosebedingter Beschwerden die SVF/ACP (Stroma Vaskuläre Fraktion/Autologes Conditioniertes Plasma) oder Stammzelltherapie ein. Auf diese Weise ergibt sich auch bei fortgeschrittenen Knorpelschäden eine Chance für den Gelenkerhalt.



Herr Dr. Klingenberg, worauf kommt es bei der Behandlung einer Arthrose an?

Dr. Klingenberg: Zunächst ist eine gründliche strukturelle und funktionelle Diagnostik erforderlich. Entscheidend für die Therapieauswahl sind Lokalisation, Schweregrad und Größe des Defekts. Bei leichteren Defekten ist häufig eine konservative Behandlung, etwa mit Hyaluronsäure, ausreichend. Bei fortgeschrittenen Knorpelschäden kann eine Behandlung mit der autologen Fettgewebstransplantation erfolgreich sein.

Was muss man sich unter dieser Therapieform vorstellen?

Dr. Klingenberg: Die sogenannten mesenchymalen Stammzellen zeichnen sich durch ein großes regeneratives Potenzial aus. Dieses nutzen wir, indem wir eine bestimmte Menge dieser Zellen in den Fettkörper und anschließend thrombozytenreiches Plasma ins Gelenk injizieren. Auf diese Weise lässt sich erwiesenermaßen eine entzündungshemmende Wirkung erzielen.

Wie gehen Sie bei der Behandlung vor?

Dr. Klingenberg: Zunächst werden dem Patienten unter örtlicher Betäubung ungefähr 30 ml Fettgewebe entnommen. Danach wird die auf diese Weise entnommene Fettmenge so aufbereitet, dass ein Konzentrat von circa 1 bis 1,5 ml aus mesenchymalen Stammzellen und Wachstumsfaktoren entsteht. Dieses Konzentrat wird anschließend – gleichfalls unter Lokalanästhesie – in den Fettkörper des Gelenks gespritzt. Anschließend führen wir eine Injektion mit thrombozytenreichem Plasma durch, das wir zuvor aus dem Patientenvollblut gewonnen haben. Insgesamt dauert der Eingriff 60 bis 90 Minuten, wobei in der

Regel eine einzige Behandlung ausreicht. Nach einem Jahr oder bei Bedarf auch früher nehmen wir eine Boostierung mit Blutplasma (ACP) vor. Falls nötig können wir in einer einzigen Sitzung bis zu vier Gelenke behandeln. Da die dadurch zusätzlich entstehenden Materialkosten eher gering sind, sind die anfallenden Gesamtkosten nur unwesentlich höher.

Für welche Patienten eignet sich die Therapie?

Dr. Klingenberg: Wir behandeln Patienten, die unter einer fortgeschrittenen und schmerzhaften Arthrose der großen Gelenke leiden und oft hohe Ansprüche an ihre sportliche Leistungsfähigkeit stellen. Dazu gehören Schulter-, Hüft- und Kniegelenke sowie Sprung-, Daumensattel- und Facettengelenke. Nicht infrage kommt ein Eingriff, wenn das Gelenk zu wenig beweglich oder zu instabil ist oder Gelenkinfekte oder Tumoren im Behandlungsgebiet vorliegen. Ein Risikofaktor ist zudem Übergewicht, wobei umgekehrt durch Gewichtsreduktion ein Verbesserungspotenzial entsteht.

Was erwartet die Patienten nach dem Eingriff?

Dr. Klingenberg: Meist tritt nach zwei Wochen bis zwei Monaten eine Besserung ein. Entscheidend für den langfristigen Erfolg sind immer die allgemeinen Maßnahmen, die getroffen werden. Dazu gehören ausreichende Bewegung, eine gesunde Ernährung und gegebenenfalls die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Im Vordergrund steht das Ziel, den Einsatz einer Prothese zu vermeiden und Schmerzen zu lindern, während der Knorpelaufbau weniger ins Gewicht fällt. Falls erforderlich ist auch

nach einer Stammzelltherapie später immer noch ein Gelenkersatz möglich.

Welche Ergebnisse haben Sie bislang mit der Fettgewebstransplantation erzielt?

Dr. Klingenberg: Seit inzwischen sieben Jahren therapiere ich Patienten mit Stammzellen aus Fettgewebe. Bislang habe ich circa 300 Behandlungen durchgeführt, darunter mehr als 150 am Knie. Die positiven Ergebnisse, die sich dadurch erzielen lassen, sind ein Indiz für die Wirksamkeit der Behandlungsmethode. Ihre Kosten werden teilweise von den privaten Krankenkassen übernommen.



► **Dr. med. Markus Klingenberg**
 Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin, Notfallmedizin

Leitender Arzt – Beta Klinik Bonn

Geschäftsführender Partner der Gemeinschaftspraxis an der Beta Klinik für Neurochirurgie, Orthopädie, Radiologie und Sportmedizin

Josef-Schumpeter-Allee 15 · 53227 Bonn
 Tel.: 0228 / 90 90 75-142
 markus.klingenberg@betaklinik.de
 www.markusklingenberg.de

INGESCHRÄNKT DURCH FUSSSCHMERZEN?

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

JURTIN MEDICAL SYSTEMEINLAGEN

sind individuell und richten die Ferse nach biomechanischem und spiralmathematischem Prinzip auf.



Raus aus der Fußschmerz Falle

Wenn das Gehen zur Qual wird leidet die Lebensqualität

Wir gehen mit einer Selbstverständlichkeit davon aus, dass die Füße zu funktionieren haben, ohne dass wir uns besonders um sie kümmern müssen. Dieses nachlässige Verhalten unseren Füßen gegenüber stellt sich für viele Menschen als folgenschwerer Trugschluss heraus. Hat man erst einmal Probleme mit seinen Füßen, haben sich erste Anzeichen von Fehlstellungen manifestiert, steht man am Beginn einer Fußschmerz fälle, die mit zunehmendem Alter immer stärker zuschnappt.

Gibt es einen Ausweg?

Wie kann man diesem Teufelskreis von permanenten Schmerzen, die durch Fußfehlstellungen verursacht werden, entkommen?

Es gibt eine Lösung für viele Probleme, die wir mit unseren Füßen haben. Eine Möglichkeit, die vor allem darin besteht, dem Fuß Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Jurtin medical Systeme einlagen

Durch das Aufrichten der Ferse wird die Fußmuskulatur aktiviert. Der normale Abrollvorgang des Fußes wird wieder in Gang gesetzt und damit können Achsfehlstellungen der Beine und der Wirbelsäule beeinflusst werden. Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen können abklingen. Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder werden weniger belastet.

Einzigartige Maßanfertigung

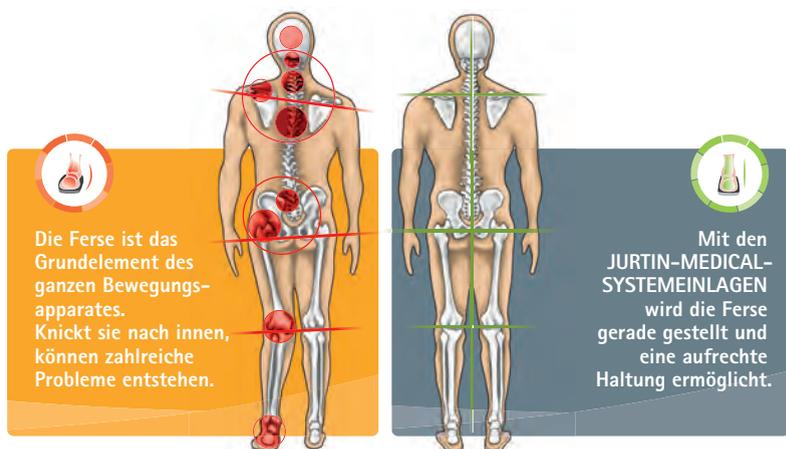
Jurtin medical Systeme einlagen werden direkt am unbelasteten Fuß an modelliert. Dabei wird die Ferse, per Hand, in ihre ursprüngliche Position gebracht. Dann wird die Einlage mittels Vakuumtechnik am korrigierten Fuß angepasst. Das verschafft dem ganzen Körper eine aufrechte und stabile Haltung.

Aufrecht durchs Leben gehen

In Situationen, in denen die Füße besonders gefordert sind, ist das Tragen der Einlagen eine sinnvolle und präventive Maßnahme. Für Menschen in gehenden und stehenden Berufen ist eine aufrechte Haltung besonders wichtig und für die Erhaltung der Gesundheit unumgänglich. Bei Sportlern wirken sich Fehlstellungen oft dramatisch aus und verursachen Druckstellen, Gelenkschmerzen und muskuläre Dysbalancen.

Sofort zu tragen

Bei über 100 Jurtin Partnern in Deutschland erfolgt die individuelle Anpassung und die Endfertigung der Einlagen in einem. Daher kann man mit den Jurtin Einlagen sofort nach Hause gehen. Sie passen in jeden bequemen Schuh!



Die Ferse ist das Grundelement des ganzen Bewegungsapparates. Knickt sie nach innen, können zahlreiche Probleme entstehen.



Mit den JURTIN-MEDICAL-SYSTEMEINLAGEN wird die Ferse gerade gestellt und eine aufrechte Haltung ermöglicht.

- RÜCKEN-, NACKEN-, SCHULTERSCHMERZEN
- FEHLSTELLUNG DER KNIEACHSE, FALSCHER DRUCKBELASTUNG DER MENISKEN, KNIESCHMERZEN
- VORFUSSSCHMERZEN, HALLUX VALGUS, FERSENSPORN, HAMMERZEHE, KNICK- UND SENKFUSS

- WERDEN PER HAND AM UNBELASTETEN FUSS ANGEPAßT
- INDIVIDUELLE EINZELLÖSUNGEN
- PASSEN IN JEDEN BEQUEMEN SCHUH UND VERURSACHEN KEIN DRUCKGEFÜHL
- SOFORTIGE MITNAHME UND BENUTZUNG NACH ANFERTIGUNG



JURTIN MEDICAL® SYSTEMEINLAGEN

ERHÄLTlich BEI ÜBER

100 FACHHÄNDLERN IN DEUTSCHLAND

SHOP-FINDER UNTER WWW.JURTIN.AT

Spiraldynamik
intelligent movement

Spiraldynamik® und Jurtin arbeiten zum Wohle der Fußgesundheit zusammen.



www.jurtin.at

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VIREN UND BAKTERIEN?

Wir sind tagtäglich von Keimen, Viren und Bakterien umgeben, aber noch lange nicht alle machen uns krank. Im Gegenteil, auch im schützenden Film auf unserer Haut befinden sich zahllose Mikroorganismen und Viren. An der falschen Stelle, in hoher Konzentration oder aufgrund ihres Schadpotenzials können uns diese Winzlinge gesundheitliche Probleme bereiten. Aber warum ist es bei der Behandlung von Krankheiten so wichtig zu wissen, ob Viren oder Bakterien dahinterstecken? Warum gibt es kein Antibiotikum, das gegen virale Infekte hilft? Konkret: Worin besteht der Unterschied zwischen Bakterien und Viren?

VIREN:

Winzige, parasitäre Strukturen, die Körperzellen übernehmen

Viren sind winzig, meist nur 20 bis 30 Nanometer groß. Im herkömmlichen Sinne sind sie nicht lebendig, haben keinen eigenen Stoffwechsel, kein Geschlecht, keine Nerven, Atmung oder Fortbewegungsorgane. Die meisten Virenarten verfügen über eine stäbchen-, kugel- oder quaderförmige Außenhülle aus Proteinen, in der sich eine Art „Quellcode“, quasi ihre Form der DNS befindet. Um sich fortzupflanzen, benötigen sie einen für sie passenden Wirt, dessen Zellen sie infiltrieren können. In die Zellen gelangen sie ausschließlich durch passive, physikalische Phänomene, also z. B. die Besiedlung von Schleimhäuten, durch Hautkontakt, Bisse, Schnitte oder Stiche. Einmal im Körper angekommen, suchen sie nach den für sie passenden Zellen und nutzen deren Stoffwechsel, um Kopien von sich selbst herzustellen. Da jede Virenart nur zu einer bestimmten Art Zelle passt, kann jede von ihnen auch nur eine bestimmte Krankheit auslösen. Wenn die Kraft der Wirtszelle erschöpft ist, platzt die Außenhülle auf, die produzierten Viren gelangen in die Zellzwischenräume und können weitere

Zellen infizieren. Bis zu diesem Zeitpunkt bleiben die Viren für die Abwehrkräfte mehr oder weniger unsichtbar, daher sind Viren „motiviert“ sich so gut wie möglich an unseren Körper anzupassen: Je länger sie unentdeckt bleiben, desto besser können sie sich vermehren und auf andere Wirtskörper übertragen lassen. Das Gefahrenpotenzial einer Virusart wird aufgrund von vier Faktoren festgelegt: Kontagiosität (Übertragungsfähigkeit), Infektiosität (Fähigkeit, den Wirt zu infizieren), Pathogenität (hervorgerufene Symptome) und Virulenz (Gefahr für den Körper). Bekannte Viruserkrankungen sind unter anderem Herpes, Magen-Darm-Infekte, Erkältungen, SARS-CoV-2 und AIDS.

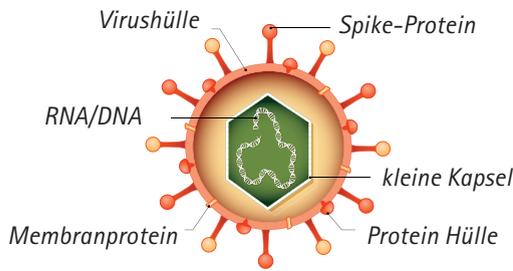
BAKTERIEN:

Einzellige, sich klonende Lebewesen

Bakterien sind kleine Organismen, mit ihren bis zu 700 Mikrometern sind sie allerdings bis zu 100 Mal größer als Viren. Diese einzelligen Lebewesen benötigen, im Gegensatz zum Menschen, keine Nährstoffe von außen und können alles, was sie für ihren Stoffwechsel brauchen, selbst produzieren. Sie verfahren über Geißeln, die sie wie Paddel,

Propeller oder Zugwerfer benutzen können, um sich eigenständig fortzubewegen. Die meisten von ihnen haben ganz außen eine Zellwand, drinnen die proteinproduzierenden Ribosomen mit der sie umschließenden Membran und einen frei darin schwimmenden DNS-Strang. Bakterien vermehren sich durch Zellteilung: Sie teilen ihren Körper in zwei auf und beide Organismen leben als identische Version voneinander weiter. Zum Vergleich: Das von Menschen geschaffene Klon schaf Dolly wurde mit der DNA eines ausgewachsenen Schafes geklont, daher hatte es bereits bei seiner Geburt ein hohes biologisches Alter und musste nach nur sechs Jahren wegen Altersbeschwerden eingeschläfert werden. Bakterien hingegen haben keine uns Menschen bekannte Lebenserwartung mit vorprogrammiertem Zelltod, was sie potenziell unsterblich macht. Bekannte durch Bakterien verursachte Erkrankungen sind Infekte an Bronchien, Lunge, Hirn oder Darm, Lebensmittelvergiftung, Borreliose, Scharlach oder Syphilis. Was den Bakterien gefährlich werden kann, sind extreme Temperaturen, chemische Stoffe wie Alkohol oder Chlor, hoch dosierte UV-Strahlen und speziell auf sie zugeschnittene Antibiotika.

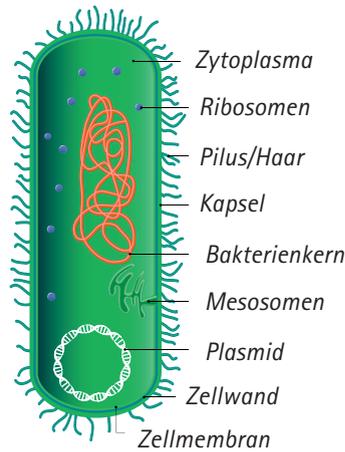
VIRUS



Warum helfen Antibiotika nur gegen Bakterien?

Antibiotika haben verschiedene Wirkmechanismen, einige zum Beispiel greifen das Murein an, einen speziellen Zucker, der nur in den Zellwänden von Bakterien vorkommt. Dadurch greifen diese Antibiotika ausschließlich Bakte-

BAKTERIUM



rien an, alles ohne Murein-Zellwände bleibt verschont – doch leider gehören dazu auch die Viren. Andere Antibiotika hemmen den Stoffwechsel – den Viren ebenfalls nicht haben. Daher können Antibiotika nicht gegen eine Virusinfektion helfen. Einen viralen Infekt muss unser Immunsystem schlicht selbst besiegen, nur gegen sehr wenige Viren-

arten gibt es spezielle Medikamente. Immerhin bildet das Immunsystem eine gewisse Resistenz gegen einmal durchgestandene Viruserkrankungen aus, für mutierte Varianten derselben Virusart ist es aber weiterhin anfällig.

Zum Schutz vor einer Infektion durch Viren oder Bakterien helfen eine allgemein gute Hygiene und regelmäßiges Händewaschen.

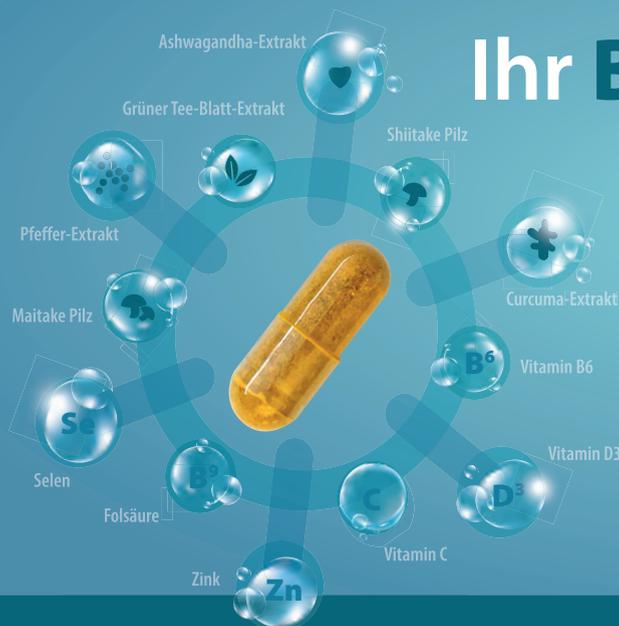
von Andrea Freitag

Weitere Informationen hören Sie in unserem Das-hört-sich-gesund-an-Podcast zu den Themen Viren und Bakterien:

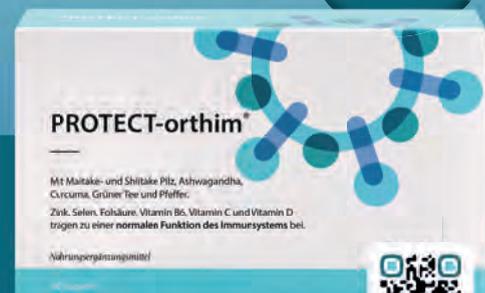


Ihr BOOSTER für das Immunsystem*

Rundum versorgt mit PROTECT-orthim®



Kostenloses Muster* und Infomaterial unter:
Tel.: 0 52 45 / 9 20 10-0
Email: info@orthim.de
CODE: OPN227



*Solange der Vorrat reicht.

- Unterstützt den körpereigenen Immunschutz*
- Mit einer speziellen Nährstoffkombination aus Maitake- und Shiitake Pilz, Ashwagandha-Extrakt, Curcuma-Extrakt, Grüner Tee-Blatt-Extrakt und Pfeffer-Extrakt
- *Zink, Selen, Folsäure, Vitamin B6, Vitamin C und Vitamin D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

PROTECT-orthim® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Maitake- und Shiitake-Pilz, Grüner Tee-Blatt-Extrakt, Ashwagandha Extrakt, Pfeffer Extrakt, Curcuma Extrakt, Zink, Selen, Folsäure, Vitamin B6, Vitamin C und Vitamin D3. Zink, Selen, Folsäure, Vitamin B6, Vitamin C und Vitamin D3 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene Verzehrsmenge sollte nicht überschritten werden.
orthim GmbH & Co. KG · Otto-Hahn-Straße 17 – 19 · 33442 Herzbrock-Clarholz

SCHULTERARTHROSE

MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH MODERNE ENDOPROTHETIK

Beim Stichwort „Arthrose“ denkt man unwillkürlich an Hüfte oder Knie. Dabei ist auch unser beweglichstes Gelenk – die Schulter – regelmäßig vom Verschleiß betroffen, auch wenn dies seltener der Fall ist. Doch gerade bei Schulterproblemen ist es besonders wichtig, rechtzeitig den Spezialisten aufzusuchen. Chefarzt Prof. Dr. Knut Beitzel von der ATOS Orthoparc Klinik in Köln Junkersdorf erklärt, warum das so ist.

Herr Prof. Beitzel, warum können die Patienten eine Arthrose an der Schulter scheinbar besser ertragen als an den anderen großen Gelenken?

Prof. Beitzel: Das hat unterschiedliche Gründe. Zum einen wird ein Verschleiß an der Schulter nicht als so unmittelbar einschränkend wahrgenommen wie an Hüfte und Knie. Das liegt sicherlich daran, dass die Schulter kein gewichttragendes Gelenk ist, während die anderen großen Gelenke auf Schritt und Tritt voll belastet werden und daher die Schmerzwahrnehmung dort intensiver ist – zumindest in den ersten Stadien der Erkrankung. Zum anderen finden wir bei Schultererkrankungen intuitiv Vermeidungsstrategien, um das schmerzende Gelenk zu entlasten. Eine Kaffeetasse kann man mit etwas Übung auch gut mit links zum Mund führen. Leider führen diese Verhaltensweisen häufig dazu, dass wir die Patienten erst dann sehen, wenn bereits ein größerer Schaden eingetreten ist.

Wie äußert sich eine Schulterarthrose?

Prof. Beitzel: Im gesunden Zustand ist die Schulter eines der beweglichsten Gelenke überhaupt. Ermöglicht wird das durch ein komplexes Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Sehnen. Im Normalzustand können wir aus fast jeder Körperhaltung heraus alles um uns herum mit den Händen erreichen. Bei einer arthrotischen Veränderung wird dieser Bewegungsspielraum zuneh-

mend geringer. Ganz oft ist es zuerst die Bewegungseinschränkung, welche die Patienten wahrnehmen. Später kommen dann ein dumpfer und diffuser Schmerz sowie ein deutlich wahrnehmbarer Kraftverlust dazu. Schreitet die Arthrose weiter fort, so steht am Ende ein starker Ruheschmerz, der den Betroffenen die Nachtruhe raubt. Dies ist das Stadium, in dem die Patienten dann einen Spezialisten aufsuchen. Das ist schade, denn wir können natürlich mehr ausrichten, wenn die Schulter noch weitgehend beweglich und zumindest schmerzärmer ist. Dass die Patienten erst so spät zu uns kommen, ist aber sicherlich auch dem schwierigen Ruf der Schulterchirurgie geschuldet. Viele Patienten fürchten, nach einem Eingriff lange außer Gefecht zu sein – dabei können wir heute durch die arthroskopischen Techniken die Schulter so schonend und kosmetisch unauffällig operieren wie praktisch kein anderes Gelenk.

Was kann man tun, wenn bereits ein solcher Schmerz besteht, der die Patienten nachts nicht mehr schlafen lässt?

Prof. Beitzel: Der nächtliche Ruheschmerz ist eine direkte Folge der geschädigten Rotatorenmanschette, also dem Muskelkomplex, der den Oberarmkopf stabilisiert, zentriert und der Schulter die hohe Beweglichkeit verleiht. Selbst diese Schädigungen können aber oft noch durch einen kleinen Eingriff oder sogar durch eine konservative Be-



handlung behoben werden. Manchmal sind es auch Entzündungen der Schleimbeutel oder kleinere Verkalkungen, die die Beschwerden hervorrufen. Hier können wir mit Injektionen, einer Stoßwellenbehandlung und/oder entsprechender Physiotherapie eine Linderung der Schmerzen und eine Verbesserung der Beweglichkeit erreichen. Schäden an den Sehnen – zum Beispiel der langen Bizepssehne – können wir in vielen Fällen arthroskopisch, also in Schlüssellochtechnik, behandeln. Natürlich können wir eine Arthrose damit nicht heilen, aber wir können den Patienten einen Großteil der Beschwerden nehmen. Unsere Untersuchungen haben aber gezeigt, dass wir im günstigen Fall die Arthrose ein Stück weit aufhalten können, wenn wir etwa durch die Versorgung ge-



Endoprothetischer Ersatz des Oberarmkopfs

rissener Sehnen wieder bessere Druckverhältnisse im Gelenk herstellen und verhindern, dass der Oberarmkopf nach oben unter das Schulterdach gezogen und so der Gelenkknorpel verstärkt abgerieben wird.



Prof. Dr. Knut Beitzel

Aber irgendwann geht nichts mehr – es ist Zeit für eine Prothese. Wann ist das der Fall?

Prof. Beitzel: Wir operieren keine Röntgenbilder, sondern müssen den individuellen Leidensdruck der Patienten berücksichtigen und unsere Therapie daran ausrichten. Wichtig ist aber natürlich die Frage, wie zerstört das Gelenk ist – und das meint eben nicht nur die Knorpel/Knochensituation, sondern auch den Zustand der Rotatorenmanschette. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Endoprothesen, mit denen sich ganz unterschiedliche Ausgangslagen abdecken lassen – vom reinen Oberflächenersatz bis hin zur Totalendoprothese. Bei einer ansonsten intakten Muskulatur ist es oft ausreichend, einfach die Gelenkflächen zu ersetzen.

Was ist, wenn die Rotatorenmanschette zerstört oder stark angegriffen ist?

Prof. Beitzel: Für solche Fälle wurde die sogenannte inverse Prothese entwickelt. Dabei werden der Oberarmkopf und die Gelenkpfanne quasi vertauscht. Das Ergebnis ist, dass sich mit dieser Konstruktion der Arm allein durch die über den Deltamuskel aufgebrachte Kraft anheben lässt. Die Prothese wird daher häufig auch als Deltaprothese bezeichnet. Vielen Patienten kann diese Form der Versorgung viel Lebensqualität zurückgeben. So sind ja beispielsweise alltägliche Verrichtungen wie das Haarekämmen oder Anziehen sehr eingeschränkt, wenn der Arm nicht mehr über ein bestimmtes Niveau gebracht werden kann. Durch die sehr guten Ergebnisse mit diesem System und die lange Lebensdauer der Prothesenkomponenten wird es inzwischen – insbesondere bei älteren Patienten – auch bei einer so gerade noch zufriedenstellend funktionierenden Rotatorenmanschette eingesetzt. So kann ihnen ein bereits absehbarer späterer Zweiteingriff bei schlechter werdender Muskelfunktion erspart werden.



Herr Prof. Beitzel, haben Sie herzlichen Dank für das Gespräch!

ATOS ORTHOPARC KLINIK KÖLN

- ▶ ATOS Orthoparc Klinik GmbH
Aachener Straße 1021B
50858 Köln
Tel.: 0221 / 48 49 05 - 0
service-opk@atos.de
www.atos-kliniken.com



Hier kommen Sie zum ORTHOpres-Podcast mit Prof. Knut Beitzel!

FINGER-SCHIENEN

bei Arthrose und rheumatoider Arthritis



Fingerorthesen bei...

- Rhiz-Arthrose, Heberden- und Bouchard-Arthrose, Schnappfinger
- Instabilität der Fingerend- und Mittelgelenke
- Rheumatoide Arthritis: Ulnar-Deviation, Schwanenhals- oder Knopfloch-Deformität



Christina Weskott hat seit 2001 eine moderne Finger-Orthesen-Collection entwickelt. Sie erhielt 4 reddots und weitere Preise für ihre Schienen im Bereich Medizin-Technik. Das Fernsehen berichtete darüber in Gesundheitssendungen.

Die Collection umfasst 150 handgefertigte, verschiedene Modelle aus Sterlingsilber oder Gold, die in den beiden Ateliers in Köln und Herne angefertigt werden.

Die Finger-Orthesen korrigieren, schützen und stützen das defekte Gelenk, verhindern ein Fortschreiten der Deformierung und bewirken Schmerzlinderung.

Alle Schienen sind dauerhaft haltbar, stabil, hygienisch, veränderbar und einsetzbar bei den Arbeiten des täglichen Lebens, auch im Nassbereich.

Termine in den Ateliers nach telefonischer Vereinbarung.

Die Orthesen-Modelle sind beim Patentamt eingetragen und geschützt.

CW

CHRISTINA WESKOTT
Köln und Herne/Westf.
Infotelefon 02234 - 27 10 60
www.finger-schienen.de



Keine Angst vor ZAHNERSATZ, KRONEN UND IMPLANTATEN

„Wer Angst vor dem Zahnarzt hat, der geht nicht gerne hin. Wenn man erst nach Jahren des stummen Leidens geht, muss dann oft das ganze zahnmedizinische Spektrum zum Einsatz kommen. Aber selbst das geht so schonend, dass Angstpatienten ganz beruhigt sein können“, versichert Dr. Günther Schlimbach. Der Kölner Zahnarzt führt in seiner Praxis in Köln-Holweide komplette Gebissanierungen inklusive Implantatversorgung auf Wunsch sogar unter Vollnarkose durch.

Herr Dr. Schlimbach, stimmt es, dass Angstpatienten ein erhöhtes Risiko für Zahnerkrankungen haben?

Dr. Schlimbach: Nicht von Natur aus, an sich sind sie so gefährdet oder ungefährdet wie jeder andere auch. Das Risiko bei Angstpatienten liegt darin, dass sie bei ersten Anzeichen einer Zahnerkrankung nicht zum Zahnarzt gehen. Erst wenn der Leidensdruck viel größer ist als die Angst, treten sie den Weg an. Leider sind dann meist schon größere Schäden entstanden, was eine chirurgische und implantologische Behandlung nötig machen kann. Als Beispiel: Eine beginnende Karies kann dank unserer Icon Karies Therapie schonend ohne Bohren behandelt werden, unbehandelt kann Karies zum Zahnverlust führen. Regelmäßige Kont-

rollen sind also sehr sinnvoll, aber komplexe Herausforderungen wie Zahnbehandlungsangst und Zahnbehandlungsphobie erfordern ein besonderes Fingerspitzengefühl.

Welche besonderen Bedingungen bieten Sie für Angstpatienten?

Dr. Schlimbach: Wir sind seit 25 Jahren auf die Behandlung von Angstpatienten spezialisiert, dementsprechend erfahren sind wir in diesem Bereich. Wir versuchen, der Angst mit einer behutsamen Vorgehensweise, vertrauensvoller Beratung und einer gemeinsamen Erarbeitung der Behandlungsstrategie den Wind aus den Segeln zu nehmen. Wenn wir wissen, worin die Angst besteht und wie sie sich äußert (z.B. Schwitzen, Schwindel, Panik) können wir entspre-

chend reagieren. Unser patientenschonender Ansatz spiegelt sich auch in unserem umfassenden digitalen Workflow wieder. Viele Patienten mögen das Nehmen von Abdrücken nicht, da sie dabei einen Würgereflex verspüren oder fürchten, zu ersticken. Wir verwenden für die Abbildung des Mundinnenraumes keine Abformmasse mehr, sondern einen Intraoralscanner. Das winzige Gerät mit eingebauter Kamera wird in die Mitte der Mundhöhle eingeführt, nimmt dort ohne Kontakt die benötigten Bilder auf und sendet sie an den Computer. Diese digitale Vorgehensweise liefert hochauflösende Bilder und ist im Ergebnis sogar noch präziser als die klassische Abformmethode. Die gewonnenen Daten kann unsere Zahntechnikermeisterin im hauseigenen Labor verarbeiten



Computergesteuert angefertigte Schablonen sorgen dafür, dass die Bohrkanäle für die Implantatwurzel millimetergenau gesetzt werden können. Nach der Einheilung und dem Aufsetzen der Implantatkrone kann selbst der Fachmann keinen Unterschied zum Originalzahn feststellen.

und von einfachen Kronen und Brücken über herausnehmbare Präzisionsarbeiten alles anfertigen. Das Röntgen läuft bei uns übrigens auch digital. Mit der digitalen Volumentomographie (DVT) lassen sich extrem präzise 3D-Röntgenbilder anfertigen und die Strahlenbelastung ist wesentlich geringer als beim herkömmlichen Röntgenverfahren. Die uns so zur Verfügung stehende umfassende Bildgebung steigert insbesondere bei schwierigen Diagnosen oder der Vorbereitung von Implantationen die klinische Sicherheit.

Was, wenn die Phobie so ausgeprägt ist, dass schon Kontrolltermine zum Stressfaktor werden? Wie soll da eine Versorgung mit Zahnersatz möglich sein?

Dr. Schlimbach: Gerade für Patienten mit sehr ausgeprägter Zahnbehandlungsphobie oder bei denen größere Sanierungen nötig sind, gibt es die Möglichkeit der Behandlung unter Vollnarkose. Dafür verabreicht unser haus-eigener Anästhesist nach eingängiger Untersuchung ein besonders kreislaufschonendes Narkosemittel, sodass der Patient nur kurz sediert ist. Gerade Angstpatienten wollen eine Zahnentfernung oder das Setzen von Implantaten nicht bewusst miterleben, da kann eine Narkose psychisch enorm entlastend wirken. Übrigens bieten wir dreimal die Woche Beratungs- und Sprechstunden speziell für Menschen mit Zahnbehandlungsphobien an.

Welche anderen Leistungen bieten Sie in Ihrer Praxis?

Dr. Schlimbach: Natürlich bieten wir auch alle Standardleistungen wie Kontrolle, Bleaching und Kariesbehandlung,

unser Fokus liegt auf einer möglichst schonenden, allumfassenden Behandlung. Außerdem ergänzen wir das „klassische“ Zahnarztangebot um Alternativen, beispielsweise durch unsere Kooperation mit der Heilpraktikerin Ute Eversloh, die mit ihren Kenntnissen in Naturheilkunde und traditioneller chinesischer Medizin weitere Behandlungsmöglichkeiten anbietet.

Wie gehen Sie vor, wenn ein Zahn nicht mehr zu retten ist und eine Implantatversorgung nötig wird?

Dr. Schlimbach: Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zum einen gibt es das sogenannte Direktimplantat. Das bedeutet, dass das Implantat unmittelbar nach Entfernen oder Verlust des natürlichen Zahns eingesetzt wird. Der sofortige Einsatz bietet einige Vorteile. Es ist nämlich so, dass unser Kieferknochen durch Belastung Wachstumssignale bekommt. Bleiben diese aus, weil an einer Stelle kein Zahn mehr sitzt, wird der Kieferknochen nach und nach abgebaut und das Zahnfleisch weicht zurück. Um dem zuvorzukommen, wird ein Direktimplantat so schnell wie möglich eingesetzt. Dadurch ist in der Regel kein Knochenaufbau nötig und die Zähne sind sehr schnell wieder belastbar.

Was, wenn ein Direktimplantat nicht mehr möglich ist, weil der Zahnverlust schon zu lange zurückliegt?

Dr. Schlimbach: Auch in diesem Fall können wir mit Implantaten helfen. Ein Implantat ist quasi eine künstliche Zahnwurzel aus Titan, die mit dem Knochen verwächst und die natürliche Halterung des Zahnes ersetzt, darauf wird eine Krone gesetzt. Mit diesen überaus stabili-

len Implantaten lassen sich selbst Kiefer mit mehreren Zahnlücken sehr gut versorgen. Gerade Angstpatienten leiden häufig unter dem Verlust mehrerer Zähne, wenn sie zu uns kommen. Der Gedanke, dass dann eine komplette prothetische Versorgung nötig ist, wirkt erst einmal beängstigend. Doch die Zeiten des Gebisses sind vorbei, wir müssen nicht einmal viele Implantate setzen. Mithilfe der All-on-4-Technik für den Unterkiefer, bzw. All-on-6-Technik für den Oberkiefer können wir den gesamten Kiefer prothetisch versorgen und müssen dabei nur vier bzw. sechs Implantate setzen. Das geht sogar, wenn sich Knochen und Zahnfleisch bereits zurückgebildet haben. Einmal eingehelt ist der Zahnersatz dann nicht mehr von natürlichen Zähnen zu unterscheiden. Das sorgt nicht nur für ein optisch strahlendes Lächeln, sondern auch für ein gutes, gesundes Gefühl im Mund.



► Zahnarztpraxis Dr. Schlimbach
Buschfeldstraße 31
51067 Köln
www.drslimbach.de
Tel.: 0221 / 63 16 60
info@drslimbach.de

Dauerschmerzen an Rücken und Gelenken?

Hilfe für chronische Schmerzpatienten!

Sie leiden an dauerhaften, oft seit Jahren wiederkehrenden Schmerzen des Rückens und/oder der Gelenke? Sie hatten verschiedenste Arztbesuche, Behandlungen und Therapien ohne dauerhaften Effekt? Ihr Leben wird durch Schmerzen dominiert? Dann kann die IGTM Schmerz- und Triggerpunkttherapie als erfolgreiches Therapiekonzept eine Alternative für Sie sein!



Viele Untersuchungen zeigen, dass sich chronische Schmerzen am Bewegungsapparat am häufigsten in der Muskulatur manifestieren. Als schmerzauslösende Triggerpunkte wurden schon vor Jahrzehnten von ameri-

kanischen Ärzten Muskelfaserknoten erkannt. Sie entstehen aus verschiedensten Gründen. Neben körperlicher Überlastung, Fehlbelastung in Beruf und Freizeit sowie Verletzungen spielen hier Statikprobleme durch einseitige

Muskelverkürzung und Gewebeübersäuerung durch Umwelteinflüsse, Ernährung und Medikamente eine Rolle. Anhäufungen solcher Muskelfaserknoten bilden dann sogenannte Triggerpunkte. Der betroffene Muskel ist nicht mehr leistungs-



MAGNETOVITAL®

Pulsierende Magnetfeldtherapie

Zur Therapieunterstützung bei vielen Problemen
Die Pulsierende Magnetfeldtherapie wird eingesetzt bei Problemen in Knochen, Gelenken, Muskeln und Problemen mit der Durchblutung

- ✓ **Sehr Einfache Bedienung**
- ✓ **15 oder 20 Programme**
- ✓ **16 oder 19 Spulen**
- ✓ **Bequem zu Hause anwenden**
- ✓ **Qualität Made in Germany**
- ✓ **Auch für die Praxis**



Einfach 2 Wochen unverbindlich testen!



Made in Germany!



Programme • Programs

- 01 Reizzustände/sensibel • inflammation/sensitive
- 02 Schlafen/Entspannung • sleep/relax
- 03 Blutdruck • blood pressure
- 04 Frau (Regel) • woman (period)
- 05 Mann (Prostata) • man (prostate)
- 06 Schmerz (Kopf) • pain (head)
- 07 Stoffwechsel • metabolism
- 08 Haut • skin
- 09 Durchblutung • perfusion
- 10 Magen/Darm • stomach/intestine
- 11 Atmung • respiration
- 12 Muskelentspannung • musclerelaxing
- 13 Knochen/Gelenke • bones/joints
- 14 Antriebslosigkeit • lack of impulse
- 15 Vitalität/Immunsystem • vitality/immune system

SL MEDIZINTECHNIK GMBH

Im Langen Feld 4
71711 Murr

Tel. 07144-85600

info@magnetovital.de
www.magnetovital.de

Sofort anrufen - Unterlagen anfordern kostet nichts!

fähig, sein Stoffwechsel ist eingeschränkt, es finden sich oft knötchenartig verdickte Muskelareale. Die verkürzten und verhärteten Muskelfasern führen zu lokalen, teilweise auch fortgeleiteten Schmerzen an anderen Stellen des Körpers. Viele schmerzhafte Blockierungen an Wirbeln und Gelenken entstehen als Folge solcher muskulär fixierter Fehlstellungen. Insbesondere häufig wiederkehrende Blockierungen können ein Hinweis auf lokale und fortgeleitete Trigger-schmerzareale sein. Bei der Behandlung mit der IGTM Schmerz- und Triggerpunkt-

therapie wird dem Schmerzpatienten ein Therapiekonzept aufgezeigt, das nicht an Symptomen, sondern an den Ursachen angreift. Dosierte manuelle Behandlungen, v. a. unter ergänzendem Einsatz von Stoßwellen, lösen die Triggerpunkte auf und normalisieren die Stoffwechselforgänge in der Muskulatur. Bei den oft chronisch bestehenden Schmerzproblemen sind jedoch Sorgfalt und Erfahrung nötig, die man nur im Rahmen einer fundierten Ausbildung erwerben kann. Die gezielte Behandlung myofaszialer Triggerpunkte erfordert vor

allem Zeit und eine spezielle Ausbildung. Die INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR SCHMERZ- UND TRIGGERPUNKTMEDIZIN (IGTM) bildet Ärzte und Therapeuten über ein zertifiziertes Kurssystem aus. Therapeuten mit Zertifikat verpflichten sich gegenseitig, nach diesem aufwendigen Standard zu behandeln.

Informationen zur Ausbildung und zum Behandlungsprinzip sowie zu Triggerpunkttherapeuten in Ihrer Nähe erhalten Sie über die Geschäftsstelle oder die Internetseite www.IGTM.org.

IGTM-TRIGGERPUNKT-THERAPEUTEN IN IHRER NÄHE



**Praxis für Physiotherapie
Bettina Pfalz**
Hohenstaufenring 57a
50674 Köln
Tel.: 0221 / 257 33 43
bina.pfalz@googlemail.com
www.koeln-physiotherapie.de



Christel Flügge
Siebengebirgsallee 49
51147 Köln-Porz-Wahn
Tel.: 02203 / 66156
cfluegge@ch-fluegge.de



Sie suchen eine REHABILITATIONSKLINIK von höchster QUALITÄT nach: Gelenkersatz, Schulter- oder Rückenoperation?

**WEIHNACHTS-/SILVESTERPROGRAMM
UNTER CORONABEDINGUNGEN**
nähere Informationen über unsere Homepage

Vertrauen Sie auf die Kompetenz unserer Ärzte und Therapeuten!

In der Salztal Klinik werden neben Anschlussheilbehandlungen nach allen orthopädisch-unfallchirurgischen Operationen, orthopädischen Erkrankungen oder Verletzungsfolgen ebenfalls stationäre Heil- und Vorsorgemaßnahmen durchgeführt.

Ein weiterer Schwerpunkt der Salztal Klinik liegt bei privaten Aufenthalten, die jährlich in großer Zahl gebucht werden. Begleitpersonen sind natürlich jederzeit willkommen.

Machen Sie Gebrauch von Ihrem Wunsch- und Wahlrecht und sprechen Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse und dem Sozialdienst im Krankenhaus. Weitere Details und Informationen dazu erhalten Sie gerne von uns.

Die Unterbringung erfolgt in komfortablen Zimmern mit DU / WC / Balkon / TV / Telefon, Vollpension. Sonstige Einrichtungen des Hauses (Schwimmbad / Sauna etc.) können kostenlos in Anspruch genommen werden. Gern können Sie auch Ihre Therapierezepte mitbringen.

Weitere Informationen über Aufenthaltsmöglichkeiten sowie Beratung, Buchung und Prospekte erhalten Sie unter:
Tel.: 06056 - 745 - 0 · Fax: 06056 - 745 44 46
www.salztalklinik.de · info@salztalklinik.de

*siehe auch Anzeige in diesem Heft!

Neues medizinisches
TRAININGSZENTRUM
mit modernsten
Trainingsgeräten!

**INFO:
060 56 - 745 - 0**



Bitte senden Sie mir:

INFOMATERIAL

- per Post
 per E-Mail

E-Mail-Adresse

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Tel./Fax

Bitte freimachen, falls Marke zur Hand

SALZTAL KLINIK GMBH

Parkstraße 18
63628 Bad Soden-Salmünster



Rückenschmerzen kommen oft vom falschen Sitzen !



Tolle Angebote sichern!



Unterlagen anfordern kostet nichts!



- ✓ viele Farben erhältlich
- ✓ Leder, Kunstleder, Stoff
- ✓ ergonomisch gutes Sitzen
- ✓ Fußstütze/Rückenlehne unabhängig verstellbar
- ✓ mit und ohne Massage/Wärme
- ✓ elektrisch oder manuell einstellbar!



SL MEDIZINTECHNIK GMBH

Im Langen Feld 4
71711 Murr

Tel. 07144-85600

info@sesselzentrale.de



www.sesselzentrale.de

Die zervikale Wirbelkanalstenose

Bei einer zervikalen Wirbelkanalstenose wird der Wirbelkanal im Halsbereich infolge degenerativer, oft altersbedingter Veränderungen der Bewegungssegmente der Wirbelsäule eingeengt. Dies kann dazu führen, dass abgehende Nervenwurzeln und Rückenmark geschädigt werden.

Die Entstehung einer zervikalen Wirbelkanalstenose hängt häufig damit zusammen, dass die Bandscheiben, die sich vor dem Rückenmark befinden, im Laufe der Zeit an Spannung verlieren. Zudem spielen degenerative Prozesse an den kleinen Gelenken an der Rückseite des Rückenmarks eine Rolle. Dadurch kann es zu einer vermehrten Beweglichkeit und Instabilität kommen. Indem der Körper zusätzliches Knochen- und Bindegewebe bildet, versucht er, die Wirbelsäule zu stabilisieren. Dies geschieht insbesondere durch eine Verdickung der Bänder an der Vorder- und Rückseite der Wirbel. Dadurch entsteht ein zunehmender Druck aufs Rückenmark. Weitere mögliche Ursachen einer Stenose sind Frakturen, Tumore, Infektionen und angeborene Anomalien. Die so hervorgerufenen Schädigungen können sich zum einen auf die abgehenden Nervenwurzeln auswirken. In solchen Fällen spielen auch Bandscheibenvorfälle häufig eine maßgebliche Rolle. Zum anderen kann das Rückenmark selbst eingeengt werden. Man bezeichnet dies als zervikale Myelopathie. Außerdem können Gefäße wie die Arteria spinalis anterior, die sogenannte vordere Rückenmarksarterie, geschädigt werden. Nicht immer jedoch führt eine Spinalkanalstenose zu krankhaften Symptomen. So haben Untersuchungen ergeben, dass dies bei einem großen Teil der betroffenen älteren Menschen nicht der Fall ist.

Radon – heilsames Wasser in Bad Steben

Bad Steben verfügt als einziges Heilbad in Deutschland über die kostbare Heilmittelkombination aus schmerzlinderndem Radon, wärmendem Naturmoor und natürlicher Kohlensäure. Unter der Leitung von Dr. Gerhart Klein wurden bereits sechs wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Radon, Kohlensäure und Naturmoor durchgeführt.

„Bei allen Studien konnte eine **signifikante Schmerzlinderung festgestellt werden**“, so Dr. Gerhart Klein. Dank der Kombination von Radon und Kohlensäure in Bad Steben kann zudem bei Mischbädern die Strahlenintensität reduziert werden – bei gleichem Therapieerfolg. Darüber hinaus zeigt sich auch ein Antistress-Effekt im Laufe der Behandlung.



In unmittelbarer Nähe zur historischen Wandelhalle entspringt inmitten des Bad Stebener Kurparks die radonhaltige Tempelquelle.



Klein und beschaulich - das Bayerische Staatsbad Bad Steben besticht mit seinem historischen Ambiente, einer modernen Wohlfühl-Therme und den natürlichen Heilmitteln Radon, Kohlensäure und Naturmoor.

Radon-Badekur 14 Tage bei Rheuma, Fibromyalgie & Erschöpfung

- 13 Übernachtungen mit Frühstück
- medizinische Eingangsuntersuchung
- 10 x Radonbad
- 4 x 3 Stunden Wasserwelten für die Therme Bad Steben
- Bad Stebener Wohlfühl-Paket mit zahlreichen Inklusivleistungen inkl. Kurtaxe



ab **878,00** Euro

„Nach wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen ist es möglich, nach einer Kur in Bad Steben ein halbes Jahr schmerzfrei leben zu können.“

Dr. Gerhart Klein, Vorsitzender Kurortforschungsverein Bad Steben

Tourist-Information Bad Steben
Badstraße 31 (in der Wandelhalle)
95138 Bad Steben
Tel. 09288 7470
E-Mail: info@bad-steben.de
www.bad-steben.de

Bayerisches Staatsbad
BAD STEBEN
romantisch • natürlich • gesund

Rückenmarkskompressionen haben meist einen schleichenden Verlauf

Auch wenn Nervenwurzelkompressionen im Allgemeinen mit Schmerzen verbunden sind, sind sie im Allgemeinen weniger gefährlich als reine Rückenmarkskompressionen, bei denen oft keine Schmerzen und die ersten Symptome mitunter erst nach Jahren auftreten. Bei einer zervikalen Nervenkompression kommt es häufig zu Schmerzen, die in den Ober- und/oder Unterarm ziehen und auch bis in die Finger ausstrahlen können. Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Lähmungserscheinungen treten oft hinzu.



MRT des eingengten Wirbelkanals

Rückenmarkskompressionen machen sich oft nur schleichend bemerkbar. Zu den ersten Anzeichen gehören Gefühlsstörungen an Händen oder Fußsohlen sowie Gangstörungen, die auf eine eingeschränkte Tiefensensibilität zurückzuführen sind. Auch Temperatur- und Schmerzempfinden lassen häufig nach. Verstärken sich diese Symptome nach einer gewissen Zeit, kommt es zu lokal umgrenzten Gefühlsstörungen an Armen und Beinen, während die Betroffenen oft einen steifen, breitbeinigen und ruckartigen Gang entwickeln. Wenn die Feinmotorik an den Händen weiter beeinträchtigt wird, führt dies dazu, dass die Schrift eckiger und krakeliger wird und es schwieriger wird, Kleidungsstücke zuzuknöpfen oder mit Besteck zu essen.

In manchen Fällen kommen vegetative Störungen hinzu, was zum Beispiel zu Schwierigkeiten bei der Entleerung der Harnblase führen kann. Der spontane Verlauf einer Rückenmarkskompression kann sehr unterschiedlich sein. Meist kommt es im Laufe der Zeit zu einer neurologischen Verschlechterung, in der Mehrzahl der Fälle in Schüben. Bei einer starken Einengung des Wirbelkanals besteht zudem ein erhöhtes Risiko, dass bei Halswirbelbagateltraumen eine Rückenmarksverletzung entsteht. Dies kann im schlimmsten Fall zu einer Lähmung von Armen und Beinen führen.

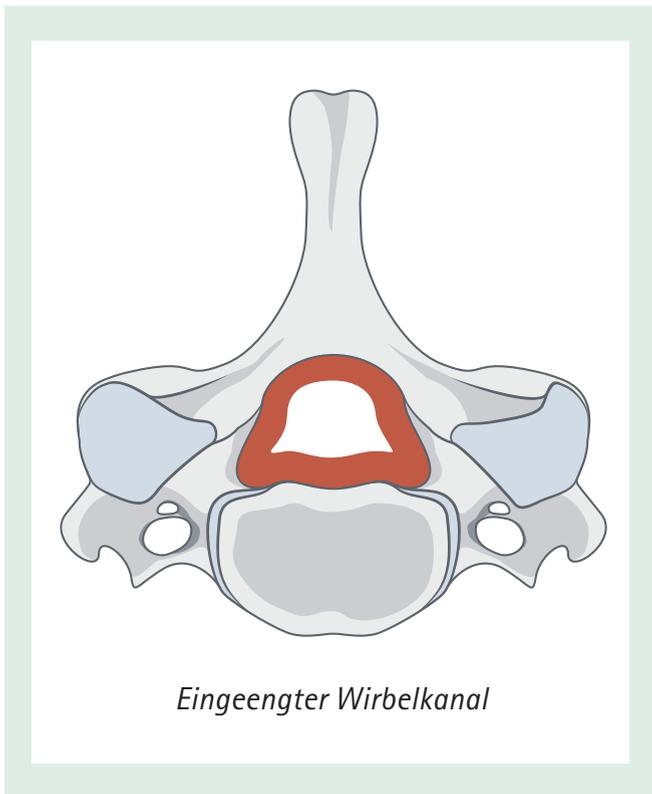
Die unspezifische Symptomatik erschwert die Diagnose

Aufgrund ihrer schleichenden und unspezifischen Symptomatik wird eine zervikale Wirbelkanalstenose häufig erst spät erkannt. Nicht selten gehen Ärzte zunächst dem Verdacht nach, dass die Beschwerden auf eine Multiple Sklerose zurückzuführen sind. Ob eine Kompression oder Schädigung des Rückenmarks vorliegt, lässt sich in der Regel mithilfe einer Magnetresonanztomografie oder Computertomografie feststellen. Eine pathologische Beweglichkeit zwischen den Halswirbelkörpern kann man durch Röntgen der Halswirbelkörper unter Bewegung nachweisen.

Leichte Nervenkompressionen lassen sich meist konservativ behandeln

Leiden die Patienten lediglich unter abnutzungsbedingten Beschwerden oder leichten Nervenkompressionen und ist im MRT-Bild keine Myelopathie erkennbar, sind in vielen Fällen konservative Therapiemaßnahmen ausreichend. Um akute Beschwerden zu lindern, kann eine kurzzeitige Ruhigstellung mit einer HWS-Krawatte oder eine zeitlich begrenzte Bettruhe hilfreich sein. Unter Umständen wirkt eine medikamentöse Therapie mit nicht steroidal Antiphlogistika und Muskelrelaxantien oder eine Infiltration des Nervs mit schmerzlösenden Substanzen sowie eine lokalanästhetische Behandlung. Erfolgversprechend sind in zahlreichen Fällen physiotherapeutische Maßnahmen, etwa in Form einer Traktionsbehandlung, bei der die Halswirbelsäule in der Länge gedehnt wird, oder von Lockerungsmassagen oder Akupunktur. Handelt es sich um eine gravierendere Symptomatik und ist dafür ein Bandscheibenvorfall verantwortlich, muss dieser operativ entfernt werden.

Eine operative Dekompression ist auch dann in Erwägung zu ziehen, wenn eine Einengung des Rückenmarks vorliegt und bereits deutliche Symptome aufgetreten sind. Um dem gedrückten Rückenmark wieder Raum zu verschaffen, werden die einengenden Strukturen gezielt entfernt. Je nachdem, welcher Art das Beschwerdebild ist, wird ein Platzhalter (Cage) implantiert oder der gesamte betroffene Wirbel entfernt und ein Implantat mit Verplattung ein-



gesetzt. Findet die Einengung mehr von hinten statt, werden die entsprechenden Wirbelbögen entfernt oder angehoben. Obwohl das Risiko einer Rückenmarksverletzung bei einem operativen Eingriff als gering einzustufen ist, lässt sich die Gefahr, dass es zu schweren Komplikationen kommt, nicht ganz ausschließen. Daher sollte genau geprüft werden, ob ein Eingriff tatsächlich erforderlich ist. Grundsätzlich ist der Erfolg umso größer, je frühzeitiger operiert wird. Dies hängt damit zusammen, dass das Rückenmark weniger gut als die peripheren Nerven in der Lage ist, sich zu regenerieren.

Eine starke Nackenmuskulatur kann schützen

Um eine Abnutzung der Halswirbelsäule und eine reaktive Verengung des Wirbelkanals zu verhindern, sollte man für eine starke Nackenmuskulatur und eine entspannte Kopfhaltung sorgen. Zwangshaltungen, wie sie etwa bei Arbeiten mit gebeugtem Nacken entstehen, oder langes Überkopparbeiten sollten daher vermieden werden.

von Klaus Bingler

RÜCKENSCHMERZEN PAROLI BIETEN

Wenn der Nerv Hilfe braucht

Mit dem **PLUS** an Cytidin

NEURO-orthim

Zum Diätmanagement von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien, die mit einer Schädigung des peripheren Nervensystems einhergehen.

Kostenloses Muster* und Infomaterial:
 Tel.: 05245/92010-0
 Email: info@orthim.de
CODE: OPN226

ZUM DIÄTMANAGEMENT VON WIRBELSÄULEN-SYNDROMEN, NEURALGIEN UND POLYNEUROPATHIEN.

- Versorgt den geschädigten Nerv mit Nährstoffen
- Unterstützt den Wiederaufbau
- Nur eine Kapsel täglich

© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

Kardiologie im Eduardus-Krankenhaus

Revolutionäre Behandlungsmethode bei Lungenembolien

Zu den häufigen kardiologischen Notfällen gehört nicht nur der akute Herzinfarkt, sondern auch die Lungenembolie, die pro Jahr in Deutschland rund 40.000 Menschenleben fordert. Bislang gab es nur wenige Behandlungsmöglichkeiten, die teilweise mit enormem Risiko behaftet sind. Am Eduardus-Krankenhaus in Köln-Deutz setzt der Chefarzt der Kardiologischen Klinik Prof. Dr. Christoph Hammerstingl jetzt seit einiger Zeit ein neues Verfahren ein: die EKOS-Lyse.



Herr Prof. Hammerstingl, wie kommt es eigentlich zu einer Lungenembolie? Gibt es besondere Risikofaktoren wie beim Herzinfarkt, also etwa Bluthochdruck oder einen erhöhten Cholesterinspiegel?

Prof. Hammerstingl: Ein Verschluss im venösen System – und darum handelt es sich hier, auch wenn die Lungenarterie betroffen ist – hat grundsätzlich andere Ursachen als im arteriellen System. Die von den Herzkranzgefäßen her bekannten Risikofaktoren wie das Rauchen, erhöhte Blutfette oder auch Vorerkrankungen wie Diabetes spielen hier eine untergeordnete Rolle. Eine Lungenembolie entsteht oft aus einer Thrombose, wie sie nach Knie- oder Hüftgelenkoperationen auftreten kann. Dabei reißen Teile des Gerinnsels ab und schießen in die Lunge ein – zum Beispiel beim ersten Aufstehen nach der Operation. Viele Lungenembolien treten jedoch auch idiopathisch auf, es lässt sich also keine eindeutige Ursache finden.

Warum ist eine Lungenembolie so gefährlich?

Prof. Hammerstingl: Die Lungenembolie ist grundsätzlich eine lebensgefährliche Erkrankung. Der Verschluss des Lungengefäßes kann akut zu einer Überlastung

des rechten Herzens führen, langfristig zu einer pulmonalen Hypertonie, einer Erhöhung des Drucks im Herz-Lungenkreislauf zwischen den Lungenflügeln und dem Herzen. Bildlich gesprochen entsteht diese, weil das Herz versucht, gegen den Verschluss „anzupumpen“. Die Folge ist auch hier langfristig eine übermäßige Belastung des rechten Herzens bei gleichzeitig auftretendem Sauerstoffmangel. Im schlimmsten Fall kommt es zum Tod durch die entstehende Rechtsherzschwäche oder ein Organversagen. Kritisch bei der Lungenembolie ist die akute Phase. Die ersten 24 Stunden nach Auftreten der Embolie entscheiden in der Regel über den weiteren Verlauf. Deshalb ist es besonders wichtig, in dieser Zeit einschreiten zu können. Bislang standen uns dazu jedoch nur zwei Behandlungsmethoden zur Verfügung – zum einen die langfristige Behandlung mit Blutverdünnern – in der Hoffnung, dass sich das Gerinnsel langsam aber sicher auflöst – und zum anderen die hochdosierte Gabe von Medikamenten, welche den Thrombus innerhalb kurzer Zeit beseitigen. Diese sogenannte Lyse ist jedoch mit relativ großen Risiken verbunden. Man wendet sie daher in der Regel nur dann an, wenn wirklich unmittelbare Lebensgefahr besteht.

Kann man nicht einfach die Patienten so lange mit Blutverdünnern behandeln, bis das Gerinnsel vollständig aufgelöst ist?

Prof. Hammerstingl: Nach der Anfangsphase muss man sehr gut überlegen, ob die Behandlung fortgeführt werden soll oder man die Blutverdünner absetzt. Der Grund ist, dass es eine nicht zu unterschätzende Rezidivwahrscheinlichkeit gibt. Diese ist mit dem Risiko behaftet, dass es im langfristigen Verlauf zu einem Lungenhochdruck kommt. Das



Im Katheterlabor können heute viele Eingriffe vorgenommen werden, für die früher eine Operation notwendig war.

passiert dann, wenn das Gerinnsel nicht mehr zentral die große Lungenarterie verstopft, sondern in der Peripherie die kleineren Lungengefäße blockiert. Der Blutabfluss ist dann nicht mehr gewährleistet: Es kommt zu systemischen Komplikationen und Umbauprozessen in den Gefäßen. Unabhängig von der initialen Lungenembolie beinhaltet auch ein solcher Verlauf ein nicht zu unterschätzendes Risiko, dass der Patient ein Rechtsherzversagen durch die ständige Druckbelastung erleidet. Wenn die kleinen Gefäße verstopft sind, ist dies natürlich zuallererst ein mechanisches Problem. Sind die Gefäße zugänglich, so können sie eröffnet werden. Bei sehr ausgeprägten Befunden wird die Gerinnselmasse aus der Lungenstrombahn herausgeschält, um den Blutstrom zu verbessern. Abhängig vom Befund gibt es hier mehrere Möglichkeiten, rein medikamentös, minimalinvasiv oder auch offen operativ vorzugehen.

Die EKOS-Lyse schließt nun die therapeutische Lücke zwischen der Behandlung mit Blutverdünnern und der radikalen Auflösung des Gerinnsels. Was ist das Besondere daran?

Prof. Hammerstingl: Die EKOS-Lyse ist ein neuartiges, ultraschallgestütztes, endovaskuläres Verfahren, bei dem das lytische Medikament über einen dünnen Katheter unmittelbar an oder vor die Stelle des Verschlusses appliziert wird. Der Thrombus kann so ohne Schädigung der Gefäße mit Unterstützung durch den Ultraschall aufgelöst werden. So sinkt das Risiko stark, dass durch Einrisse Blutgerinnsel entste-

hen, die an anderer Stelle Gefäße verschließen. Gleichzeitig wird nur ein Bruchteil der Menge des lytischen Medikaments benötigt, von dem der größte Teil auch noch im Thrombus verbleibt. Die Methode ist daher sehr viel schonender für den Patienten und auch sicherer. Zudem wird für den Eingriff nur etwa ein Drittel bis die Hälfte der Zeit benötigt, die ein alternatives Vorgehen erfordern würde.

Herr Prof. Hammerstingl, haben Sie herzlichen Dank für das Gespräch!



Prof. Dr. med. Christoph Hammerstingl, Chefarzt der Klinik Kardiologie/Innere Medizin im Eduardus-Krankenhaus

► Eduardus-Krankenhaus
Klinik Innere Medizin / Kardiologie
Custodisstr. 3 – 17
50679 Köln
0221 / 82 74 - 22 92
www.eduardus.de

Modernste Eingriffe im eigenen Katheterlabor

Die Kardiologische Klinik am Eduardus-Krankenhaus verfügt über ein eigenes hochmodernes Herzkatheterlabor, sodass sie bei praktisch allen Erkrankungen des Herz-Kreislaufapparates nicht darauf angewiesen ist, Patienten an andere Institutionen weiter zu verweisen. Inzwischen können viele Eingriffe, für die früher eine Operation am offenen Herzen notwendig war, kathetergestützt vorgenommen werden. Dies betrifft etwa die Rekonstruktion der Mitralklappe oder den Ersatz der Aortenklappe. Solche Eingriffe wie auch notwendige Bypassoperationen erfolgen in Kooperation mit der Universitätsklinik Köln.

ENTSPANNEN

mit Wärme, Dampf,
Licht, Klang und Duft
für die Sinne

6,80€

All-Inclusive
Eintritt mit
10er Karte*



Genießen Sie unsere Angebote wie das Natursole-Aktivbecken oder unser Erlebnisbecken bei unbegrenzter Badezeit und ozonaufbereitetem Wasser. Die kostenlose AquaPower-Gymnastik bringt Sie in Form!

- Natursole-Aktivbecken
- Heiß-Kalt & Kneippgang
- AquaPower-Gymnastik
- Cafeteria



VitalBad
BURSCHEID

Im Hagen 9 · 51399 Burscheid
Telefon 0 21 74 - 78 78 70

www.vitalbad-burscheid.de

Das Leben in vollen Zügen genießen:

Der Ruhestand in der Erste-Klasse-Residenz Beethoven



Pure Lebensqualität fernab vom Alltagsstress

Das Wohnstift selbst ist umgeben von einer malerischen, großzügigen Parkanlage. Es stehen Wohnungen verschiedener Größen zur Auswahl: Standardmäßig verfügen alle über ein eigenes Bad, eine Küche und einen Balkon bzw. eine Loggia. Selbstverständlich können Sie Ihre Wohnung auch nach Ihren eigenen Wünschen möblieren. Sie genießen Ihre persönliche Privatsphäre mit der Möglichkeit zum Knüpfen von Kontakten nur eine Wohnungstür weit entfernt. Die einmal wöchentliche Reinigung der Wohnung ist inklusive, Wäsche- und Reinigungsservices können jederzeit hinzugebucht werden. Zu den umfangreichen Basisleistungen zählt außerdem das tägliche dreigängige Mittagsmenü im hauseigenen, ausgezeichneten Restaurant. Der Druck zu Kochen entfällt – wer sich hier an den Herd stellt, tut es freiwillig, z. B. gemeinsam mit Freunden in der Hobbyküche. Auch Sprachkurse, Kurse für kreatives Schreiben oder Handarbeitskurse bieten die Gelegenheit, alte und neue Freunde zu treffen.

Wer sein Leben lang gearbeitet hat, wünscht sich im Ruhestand, die gewonnene Zeit so gut wie möglich zu nutzen. Doch Alltagspflichten wie die Verwaltung eines Eigenheims oder die Pflege des großen Gartens nehmen meist einen Großteil der Zeit in Anspruch. Das Leben im Wohnstift Beethoven hingegen bietet alle Möglichkeiten, den Tag so selbstbestimmt und frei wie möglich zu gestalten. Lästige Alltagspflichten wie Waschen, Putzen und Kochen sind schon erledigt, stattdessen warten zahlreiche Freizeitangebote in einem sicheren und freundlichen Ambiente nur darauf, entdeckt zu werden. Das wird möglich durch das zuvorkommende und erfahrene Personal in der exklusiven Premium-Seniorenresidenz Beethoven.

Sicher und doch privat

Für die Sicherheit im Fall der Fälle sorgen nicht nur eine Vital- und Notrufstation, sondern auch die 24 Stunden besetzte Rezeption. Sogar wenn einmal die Betreuung durch Pflegepersonal nötig werden sollte, steht das qualifizierte Fachpersonal sowohl ambulant in Ihrer eigenen Wohnung als auch im Pflegebereich des Wohnstifts bereit.

Abwechslung, Inspiration und Entspannung

Neben dem körperlichen Wohl kommt auch die geistige Stimulation für einen aktiven und anregenden Alltag nicht zu kurz. Neben den nahe gelegenen Ausflugszielen wie Köln und Bonn bieten das Umfeld und die Residenz selbst zahlreiche Möglichkeiten. Die inspirierende Großstadt ist ebenso eine Option wie die entspannende und beruhigende Natur in der Eifel.

Dank der günstig gelegenen öffentlichen Verkehrsmittel und des regelmäßig verkehrenden Pendelbusses sind Sie jederzeit mobil. Zusätzlich sind je ein Supermarkt, Friseur und Fußpflegesalon direkt auf dem Wohnstift-Gelände ansässig.

Fit und vital im hauseigenen Vitalisarium

Das Vitalisarium ist die hauseigene Wellness- und Gesundheitsoase des Wohnstifts Beethoven. Es umfasst ein Schwimmbad, Dampfbad, diverse Saunen, Sporträume, Kneipp-, Kosmetik- und Massageanwendungen, Physiotherapie und bietet zahlreiche Präventionskurse. Das komplett barrierefrei zugängliche Vitalisarium ist damit der perfekte Ort für körperliche Ertüchtigung, Entspannung, innere Ruhe und Wohlbefinden.



► Wohnstift Beethoven
Siefenfeldchen 39
53332 Bornheim
Tel.: 02222 / 73 - 512
info@wohnstift-beethoven.de

Tödlicher Diabetes



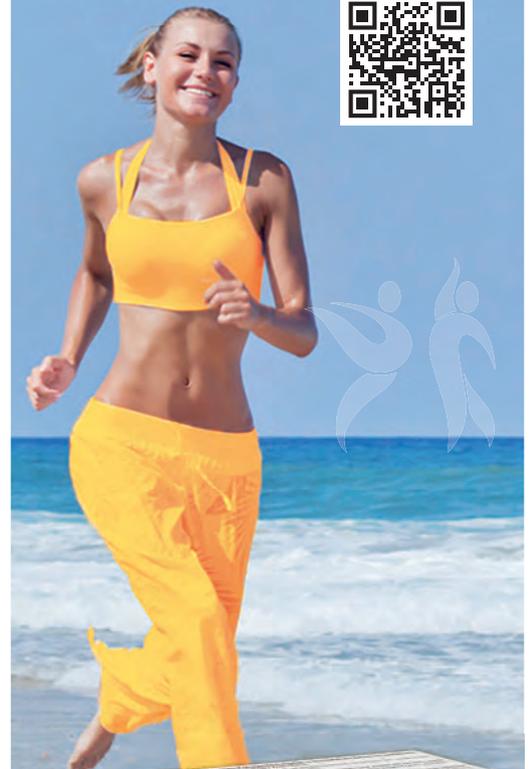
Diabetes mellitus ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, bei der es um mehr als nur um „ein bisschen Zucker“ geht. Bei der chronischen Stoffwechselkrankheit gelangt der Zucker nicht bis in die Zellen, sondern bleibt im Blut. Das bedeutet nicht nur eine Unterversorgung der Zellen mit Energie, sondern führt auf Dauer auch zu erhöhtem Blutdruck, Gefäßverkalkung und zahlreichen Folgeerkrankungen. Ohne Gegenmaßnahmen verringert sich die Lebenserwartung der Betroffenen um mehrere Jahre. Dabei haben alltägliche Kleinigkeiten entscheidenden Einfluss auf die Diabetes-Therapie.

Was ist das Gefährliche an Diabetes?

Rund 90 Prozent aller Diabetiker haben Diabetes Typ 2, d.h., ihre Körperzellen werden schrittweise unempfindlich gegen Insulin. Insulin ist der Stoff, der dafür sorgt, dass die Zellen den Zucker aus dem Blut aufnehmen können. Wenn zu viel Zucker im Blut bleibt, animiert das die Leber, Fett daraus zu bilden, das dann wiederum zusammen mit Nahrungsfetten (unter anderem Cholesterin) ins Blut gelangt und sich dort neben Kalzium und anderen Stoffen an der Innenseite der Gefäßwände ablagert. Diese als Arteriosklerose bekannten Ablagerungen stören den gradlinigen Blutfluss, es entstehen Engstellen, an denen die Arterien komplett verstopfen können, je nach betroffenem Blutgefäß treten verschiedene Folgeerkrankungen auf. Zum Beispiel die sogenannte „Schaufensterkrankheit“ PAVK (partielle ar-

Für mehr Schwung im Bewegungsapparat.*

- ✓ 185-fache bessere Bioverfügbarkeit
- ✓ flüssiges Curcuma in NovaSOL Qualität
- ✓ enthält 90 mg wirksame Curcuminoid
- ✓ sehr gut magenverträglich



CURMIN forte Beschwingt in den Tag

NEU! PZN 16852047 • In Ihrer Apotheke!

* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

terielle Verschlusskrankheit), sie bezeichnet eine Verstopfung der Beinvenen. Durch die Blockaden in den Beinvenen können die Betroffenen nur noch sehr kurze Strecken am Stück gehen. Bei der diabetischen Neuropathie hingegen sind die Nerven in blutunterversorgten Bereichen so weit abgestorben, dass es zu Empfindungsstörungen in den Fingern oder Füßen kommt: Berührung, Temperaturunterschiede oder Verletzungen können kaum noch wahrgenommen werden. Bei manchen Diabetikern sind die Nerven so geschädigt, dass sie nicht einmal spüren, wenn sie sich den Fuß brechen oder sich eine Infektion ausbreitet.

Herzschwäche und Herzinfarkt

Die hohen Blutzuckerwerte fördern die Verkalkung der Arterien auch im Herzen selbst. Wenn ein Gefäß im Herz durch einen Blutklumpen, einen sogenannten Thrombus, blockiert wird, spricht man

von einem Herzinfarkt. Körper und Herz werden nicht mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, selbst bei schneller Beseitigung der Blockade besteht Lebensgefahr.

Schlaganfall

Auch ein Schlaganfall wird durch verstopfte Blutgefäße verursacht, in diesem Falle ist eine der beiden Halsschlagadern oder ein Gefäß im Gehirn betroffen. Je nach unterversorgtem Gehirnareal können Sprache, Haptik, kognitive Fähigkeiten oder das Sehvermögen dauerhaft in Mitleidenschaft gezogen werden. Wenn eine Ader nah am zentralen Nervensystem blockiert ist, können schon nach wenigen Minuten Koma und Tod eintreten.

Haut, Fortpflanzung und Psyche

Die Unterversorgung betrifft auch die Haut: Verletzungen heilen schlecht, der natürliche Schutzfilm ist gestört, Haut-

krankheiten werden wahrscheinlicher. Auch Krebserkrankungen treten bei Diabetikern häufiger auf als bei Stoffwechselfgesunden, zudem sind ihre Heilungschancen schlechter. Männer können zudem Erektionsstörungen entwickeln, auch Depressionen sind unter Diabetikern überproportional stark verbreitet.

Organversagen

Bei einer Nephropathie können die unterversorgten Nierenkörperchen das Blut nicht mehr ausreichend filtern, langfristig bedeutet das, dass eine tägliche Dialyse (Blutwäsche) oder ein neues Organ benötigt werden. Auch die Ausbildung einer Fettleber ist wahrscheinlich. Im Falle einer Retinopathie platzt im Auge eines der feinen Blutgefäße unter dem Blutdruck, das Blut fließt in die Netzhaut, was Trübungen und einen kompletten Verlust der Sehkraft bedeuten kann.

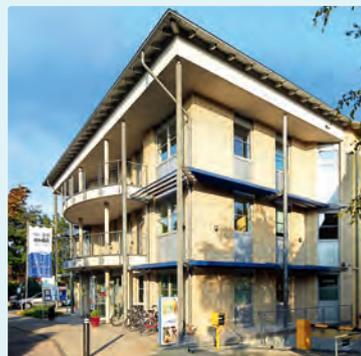
rehakoeln.de

Die ambulanten Reha-Zentren **UniReha** in Köln, **pro medik** in Hürth, **REHA-TRAINING** in Leverkusen-Schlebusch und **NiB** in Köln bieten Ihnen professionelle Hilfe an, um nach oder vor einer Operation und bei verschiedensten Krankheitsbildern eine Rehabilitationsmaßnahme ambulant und wohnortnah durchzuführen.



Ambulante orthopädische und traumatologische Rehabilitation

UniReha GmbH
Lindenburger Allee 44
50931 Köln
www.unireha-koeln.de
info@unireha-koeln.de



Ambulante kardiologische Rehabilitation
Ambulante orthopädisch-chirurgische Rehabilitation
pro medik
Krankenhausstraße 38-40
50354 Hürth
www.promedik.de
huerth@promedik.de



Ambulante orthopädisch-unfallchirurgische Rehabilitation

Ambulante urologische Rehabilitation
REHA-TRAINING GmbH
Am Gesundheitspark 2
51375 Leverkusen-Schlebusch
www.reha-training.de
info@reha-training.de



Ambulante neurologische und neurochirurgische Rehabilitation
NiB GmbH & Co. KG
Stolberger Straße 307-309
50933 Köln
www.nib-koeln.de
info@nib-koeln.de

Was tun, damit es nicht so weit kommt?

Diabetes Typ 1 macht sich in den meisten Fällen bereits im Kindes- oder Jugendalter bemerkbar, wohingegen ein Diabetes Typ 2 jahrelang unentdeckt bleiben kann. Als erste Symptome für eine Diabetes-Typ-2-Erkrankung gelten stetige Müdigkeit, wechselhafte Sehkraft, trockene Haut, ständiger Durst und häufiges Wasserlassen. Wenn Sie diese Symptome an sich feststellen, ist der Gang zum Arzt empfehlenswert, um die Ursache abzuklären.

Doch egal ob es sich um einen Diabetes Typ 1 oder Typ 2 handelt: Betroffene profitieren von einer Anpassung ihres Lebensstils an ihre besonderen Bedürfnisse. Raucherentwöhnung, Normalgewicht, viel Bewegung und eine Ernährung mit möglichst vielen ungesättigten Fettsäuren und wenig Zucker gelten als starke Waffen im Kampf gegen Diabetes. Gera-

de körperliche Aktivität fordert das Herz-Kreislauf-System und wirkt der Verkalkung der Gefäße im gesamten Körper entgegen. Wenn die Blutdruck-, Blutfett-, Blutzucker- und Nierenwerte in den Normalbereich gelangen, kann das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Co. beinahe auf das Niveau eines

stoffwechselgesunden Menschen sinken. Ein aktives Auseinandersetzen mit der Diagnose Diabetes ist für die Betroffenen also entscheidend für ihre Lebensqualität und Lebenserwartung.

von Andrea Freitag

Diabetes Typ 1, Typ 2 oder Typ 3?

Bei Typ-1-Diabetes liegt eine angeborene Fehlfunktion der Bauchspeicheldrüse vor, sodass kein Insulin produziert bzw. die produzierte Menge von den körpereigenen Abwehrkräften abgebaut wird. Bei Diabetes Typ 2 funktioniert die Insulinproduktion normal, doch dem Körper wurde dauerhaft zu viel Zucker zugeführt. Mit der Zeit stumpfen die Zellen ab und reagieren immer weniger auf das zuckereinschleusende Hormon Insulin: Der Zucker bleibt im Blut und begünstigt Arteriosklerose. Unter Typ 3 werden Diabetes-Sonderformen zusammengefasst, die durch erbliche Defekte der Bauchspeicheldrüse, Schwangerschaft, Chemikalien oder andere äußere Einflüsse verursacht werden.



GESUNDHEIT BEGINNT AM FUSS

Schmerzfrei mit sensomotorischen Einlagen



Immer mehr Menschen klagen über Fuß-, Knie- und Rückenbeschwerden. Grund dafür sind oft fehlende Reize vom Fuß zur zentralen Nervensteuerung - resultierend aus der Abschirmung unserer Fußsohlen durch moderne Schuhe und gleichförmige, harte Böden. Das verhindert die nötigen Reize an der Fußsohle und sorgt für eine Fehlsteuerung des Bewegungsapparates.

Ganz gleich ob Fersensporn, Beschwerden der Kniescheiben oder Rückenprobleme: mit Einlagen von MedReflex werden nicht nur die Symptome behandelt, sondern vor allem die Ursachen.

Weitere Informationen zu MedReflex-Einlagen finden Sie online unter:

www.medreflexx.de



MED REFLEXX

Gesundheit beginnt am Fuß.

ACORN TREPPENLIFTE



Bis zu
€4.000
Zuschuss
für Ihre Wohnumfeldverbesserung!

Ihr Leitfaden für mehr Mobilität und für die Auswahl des geeigneten Treppenliftes von Dr. Marianne Koch.

- Kostenfreie Beratung bei Ihnen zuhause
- Schnelle Lieferzeiten
- Maßgefertigte Lösung, unabhängig vom Treppentyp
- Bedienerfreundliche Steuerelemente
- Erfüllt höchste Sicherheitsstandards
- Äußerst schlanke und platzsparende Design
- Auch für den Außenbereich geeignet



Für kurvige Treppen



Für gerade Treppen



Für den Außenbereich



Der Treppenlift, auf den sich tausende zufriedene
Kunden täglich verlassen.

0800 724 22 85

1.-5. Jetzt zum Tauschpreis sichern: 5 x 2-Euro für nur € 10,-!



2-Euro Lettland "100 Jahre lettische Zentralbank" **2-Euro Estland** "Wolf" **2-Euro Portugal** "Flug über Südatlantik" **2-Euro Italien** "Grazie" **2-Euro Deutschland** "Erasmus-Programm" **Gemeinsame Rückseite** je Ø 25,75 mm

- ✓ Prägefrische Sammlerqualität, also noch nie im Umlauf gewesen!
- ✓ Offiziell - kursgültig - gesucht! Riesige Nachfrage - sofort bestellen!

- ✓ **KEIN RISIKO:** Sie tauschen € 10,- gegen € 10,-!
- ✓ Diese Münzen können nur wertvoller werden!

Auch bestellbar unter:
<http://kroatien.new-euro.de>

5 x 2-Euro-Gedenkmünzen - Set Im Tausch:
€ 10,-

Die 2-Euro-Münze mit Kaltemaille-Farbauflage „Kroatien - Einführung des Euro“!



Ø 25,75 mm **nur € 9,90**

- ✓ Original 2-Euro-Münze mit hochwertiger Kaltemaille-Farbauflage „Kroatien - Einführung des Euro“!
- ✓ Limitierte Sonderauflage: nur 5.000 Stück!

Neuestes Euro-Beitrittsland: Euroeinführung in Kroatien 2023!

Jetzt die Euro-Erstausgaben aus Kroatien reservieren!

- ✓ **Sensation:** Jetzt schon den ersten Euro-Münzsatz aus Kroatien (8 Münzen von 1 Cent bis 2 Euro) von 2023 reservieren!
- ✓ In allen Euro-Staaten offizielles Zahlungsmittel!
- ✓ Beste bankfrische Sammler-Qualität!



€ 6,95
+ Präsentationskassette € 2,95 = € 9,90

Entwurfsabbildung, Quelle: EU-Dokument ST 14777/2021, Vlada Republike Hrvatske, Hrvatska Narodna Banka

8. Die neue Goldmünze „Euroeinführung Kroatien 2023“!

999/1000 Feingold!



€ 49,90
statt € 89,90

- ✓ Die neue Goldmünze für das neueste Euro-Beitrittsland Kroatien!
- ✓ Reines Gold: 999/1000 Feingold (1/100 Unze = 0,311 g)!
- ✓ Höchste Prägequalität: Polierte Platte!

Tausch-Coupon

Bitte tragen Sie hier Ihre Adresse ein:

Name/Vorname _____
 Straße/Nr. _____
 PLZ/Ort _____
 Telefon _____
 Geburtsdatum _____
 E-Mail _____
(Bitte so ankreuzen) Ja, ich möchte künftig Informationen über die Angebote von Sir Rowland Hill per E-Mail erhalten. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen! (mj 2)

X Unterschrift _____ rzc/bbuz

Ja, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur Ansicht. Ich habe immer ein 14-tägiges Rückgaberecht! (Lieferung zzgl. € 4,95 Versandkostenanteil – Porto, Verpackung, Versicherung)

- 1.-5. ___ x **€uro-Komplett-Set: 5 x 2-Euro-Gedenkmünzen** (bankfrisch) zum **Tauschpreis** für nur € 10,-! (Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)
- 6. ___ x **2-Euro-Münze mit Kaltemaille-Farbauflage „Euroeinführung Kroatien“** für nur € 9,90!
- 7. ___ x **€uromünzsatz „Kroatien 2023“** für nur € 6,95 + Präsentationskassette € 2,95 = € 9,90! (Reservierung für Januar 2023 - bis zu 10 x bestellbar!)
- 8. ___ x **Goldmünze „Euroeinführung Kroatien“** für nur € 49,90 statt € 89,90!
- 9. **1** x **GRATIS: 1-Pfennig als Anstecker mit 24-Karat Feinvergoldung!**

Bitte Adresse eintragen und einsenden an:

Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
Buchhorstblick 7a • 38162 Weddel
per Fax: 0 53 06 / 95 95 77

Es gelten unsere Datenschutzerklärungen und unsere AGB. Diese finden Sie auf www.srh-ldt.de



HAWESKO

Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Best of Primitivo

95/99 PUNKTE

für den Jahrgang 2020
Luca Maroni

SIE
SPAREN ÜBER
50%



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € ~~114,20~~ nur € **49⁹⁰**

JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/orthopress



JAHREHTELANGE ERFAHRUNG Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.



GARANTIERTE QUALITÄT Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine – von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.



BESTER ONLINE WEINFACHHÄNDLER 2021
Ausgezeichnet von der Frankfurt International Trophy, Wine, Beer & Spirits Competition

Hier zum Angebot:



Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1101672**. Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.