

STIEFS SPRECHSTUNDE

Leser fragen – Experten antworten



Prof. Christian Stief

Liebe Leserinnen und Leser, als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen in wenigen Sätzen zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten zu. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen an unsere Ärzte? Schreiben Sie uns!
Per Mail: mitarbeit.wissenschaft@merkur.de
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit, Paul-Heysel-Straße 2-4, 80336 München

Leserin, 80: Kann man gegen eine Polyneuropathie wirklich nichts tun? Seit einiger Zeit wird der vordere Teil meiner Füße gleich unterhalb des Zehensansatzes taub. Die großen Zehen tun manchmal arg weh. Mein Neurologe sagt, auch die Nerven würden altern und da könne man nichts machen. Kann man die Nerven nicht irgendwie stimulieren – zum Beispiel durch einen schwachen Strom oder andere Maßnahmen?

Nervenschäden: Hilft eine Stromtherapie?

Nein, mit Strom lässt sich bei dieser Nervenerkrankung leider nichts ausrichten. Wenn die Schmerzen sehr stören, kann man versuchen, die Nerven mit Medikamenten zu beruhigen, zum Beispiel mit den Wirkstoffen „Gabapentin“ oder „Pregabalin“. Diese kann der Neurologe nach einer Untersuchung der Nerven verordnen.



Prof. Marianne Dieterich

Fachärztin für Neurologie, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Neurologie und stv. Direktorin des Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrums, Klinikum der Universität München

DIE ZAHL DER WOCHE

7,8 Mio.

Die Deutschen sind spendefreudig – und das nicht nur, wenn es ums Geld geht: So sind rund 7,8 Millionen als Stammzellspender im Zentralen Knochenmark-Register (ZKRD) registriert. 2017 wurden bei 6916 tatsächlich Blutstammzellen entnommen. Diese können zum Beispiel Patienten mit Blutkrebs helfen.

Leser, 74: Im Dezember hatte ich plötzlich ein lautes Pfeifen und Rauschen im Ohr. Auf der Überweisung zum Neurologen war von Tinnitus, Hörsturz rechts und einem möglichen Neurinom die Rede. Ich habe fünf Infusionen bekommen. Nach der ersten waren die Geräusche weg, ab der zweiten wieder da. Drei Kortison-Infusionen haben nichts gebracht. Wegen der Geräusche höre ich auf dem Ohr kaum. Der HNO-Arzt hält ein Hörgerät derzeit nicht für sinnvoll. Was hilft mir?

Nach dem Hörsturz: Hilft ein Hörgerät?

Offenbar haben Sie einen Hörsturz erlitten. Davon spricht man, wenn sich das Hörvermögen plötzlich verschlechtert, bei der Untersuchung des Patienten und mit bildgebenden Verfahren aber keine Ursache erkennbar ist. Man geht davon aus, dass eine solche akute Funktionsstörung im Innenohr, in der ersengroßen „Hörschnecke“, dem eigentlichen Sinnesorgan, auftritt. Vermutlich sind plötzliche Durchblutungsstörungen feinsten Blutgefäße oder auch eine Virusinfektion die Ursache. Standard ist eine Therapie mit hochdosiertem Kortison für einige Tage. Ist der Hörsturz stark ausgeprägt und hilft die Therapie nicht, erwägt man auch, Kortison direkt ins Mittelohr, an die Grenze zum Innenohr, zu spritzen. Wichtig ist zudem eine Kernspintomografie des Kopfes, um einen Tumor am Hörnerv, ein Neurinom, auszuschließen. Dies ist bei Ihnen offenbar erfolgt. Falls sich das Hören durch die Therapie nicht verbessert hat, können Sie nur abwarten und bei Bedarf ein Hörgerät versuchen. Ohrgeräusche sind eine typische Begleiterscheinung des Hörsturzes. Sie lassen meist langsam nach, klingen oft sogar ganz ab. Hier ist Geduld gefragt! Falls die Ohrgeräusche aber nicht ausreichend nachlassen und belastend sind, helfen nach heutigem Kenntnisstand keine Medikamente, sondern eine „kognitive Verhaltenstherapie“, eine Art Gewöhnungs-Training.



Prof. Wolfgang Wagner

Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie des Klinikums Schwabing in München

ÜBUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

Selbsthilfe für den Rücken

Wenn der Rücken immer wieder schmerzt, denken viele: Eine Rücken-OP ist ein Muss. Doch genau das lässt sich in vielen Fällen vermeiden – dank alternativer Methoden. 15 Experten-Tipps von Dr. Reinhard Schneiderhan für unsere Wirbelsäule.

VON ANDREAS BEEZ

München – Allein drei Viertel aller Berufstätigen, also 75 Prozent, plagten sich im Jahr 2016 mit Rückenschmerzen. Das belegen die jüngsten Daten des Gesundheitsreports der Krankenkasse DAK. Und: Die Zahl der Behandlungen im Krankenhaus habe auch deswegen einen Höchststand erreicht, heißt es weiter. Doch wann muss man wirklich auf den OP-Tisch?

Dr. Reinhard Schneiderhan, Gründer und ärztlicher Leiter der Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen in Taufkirchen, sagt: „Sind die Schmerzen von Anfang an unerträglich oder treten Lähmungen oder Taubheitsempfindungen auf, muss unbedingt ein Arzt konsultiert werden, da das Risiko einer ernsthaften Grunderkrankung zu groß ist.“

Dennoch empfiehlt er Patienten zunächst immer eine konservative Behandlung mit Wärme, Krankengymnastik und Medikamenten. Sollten sich die Beschwerden dann nicht bessern oder erneut auftreten, rät er zur Durchführung moderner minimalinvasiver Eingriffe – wie dem Wirbelsäulenkatheter oder der Bandscheiben-Behandlung mit Mikrolaser bzw. Hitzesonde. Erst wenn all diese Therapien nicht den gewünschten Erfolg bringen, sollte über weitere endoskopische Verfahren oder auch eine offene OP nachgedacht werden.

Damit Rückenschmerzen erst gar nicht entstehen, sollte jeder ein paar Regeln im Alltag beherzigen, rät Dr. Schneiderhan. Hier sind die wichtigsten Ratschläge.

Tipps für den Alltag**1. Bewegen Sie sich.**

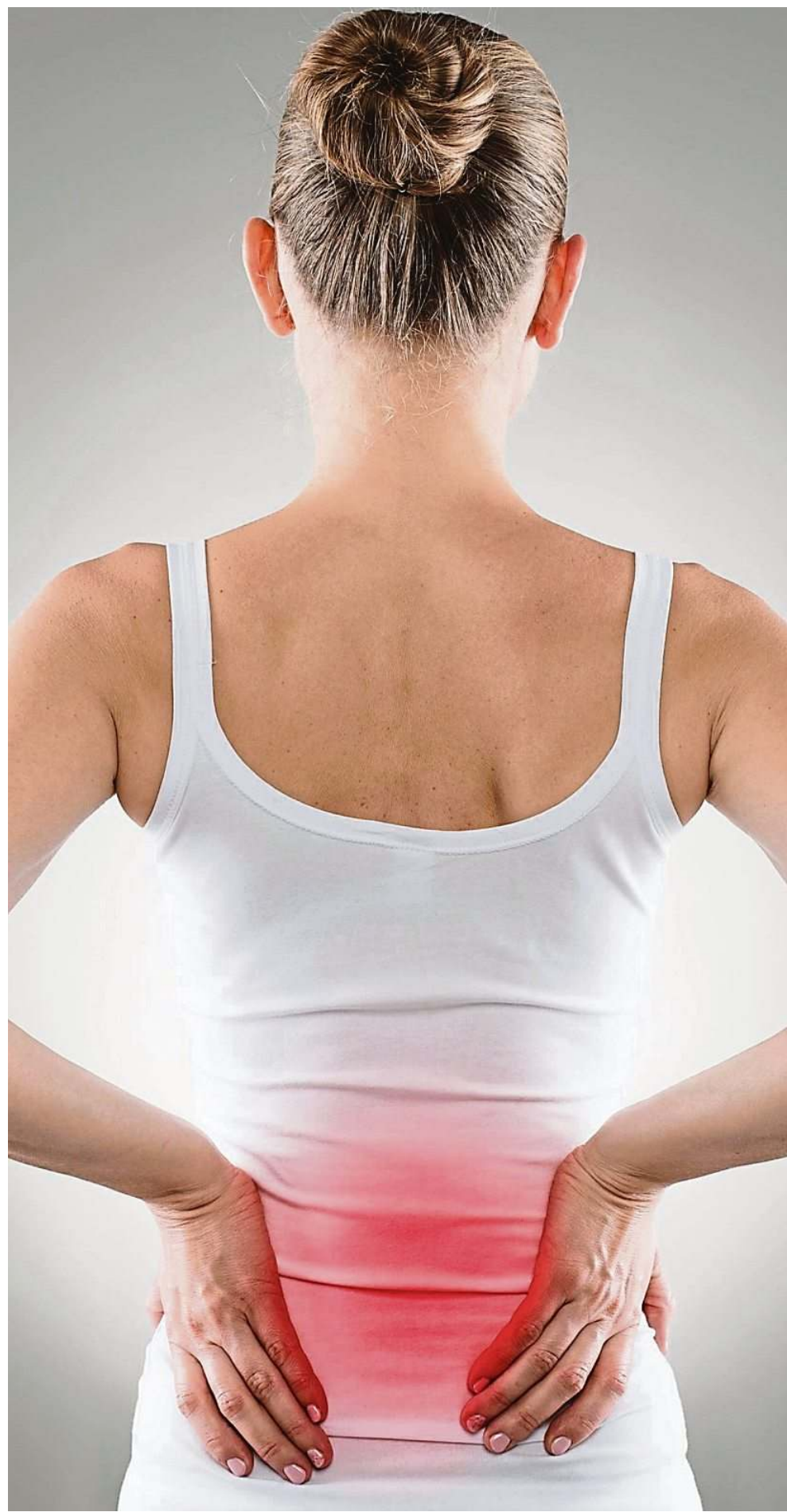
Menschen, die in ihrer Freizeit aktive Sportarten betreiben wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen, tun ihrem Rücken Gutes. Denn die Bandscheiben – die kleinen Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln – benötigen viel Bewegung. Und gut ausgeprägte Rücken- und Bauchmuskeln entlasten die Bandscheiben und geben der gesamten Wirbelsäule Halt. Durch sportliche Aktivitäten füllen sich die Bandscheiben zudem mit Flüssigkeit und erhalten dadurch ihre natürliche Pufferfunktion.

2. Schlafen Sie gut.

Ausreichend Schlaf beugt Rückenproblemen vor. Am gesündesten ist der Wechsel der Liegepositionen zwischen Rücken- und Seitenlage. Ein individuelles Bettssystem vorausgesetzt, ergibt sich in der Seitenlage eine neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule und in der Rückenlage eine natürliche, s-förmige Krümmung. Um die Lendenwirbelsäule effektiv zu entlasten, kann es zudem helfen, zusätzlich zwei Polster unter den Knien zu platzieren.

3. Heben und tragen Sie richtig.

Heben Sie schwere Gegenstände nicht mit rundem Rücken an. Gehen Sie stattdessen in die Knie und heben Sie die Last mit ge-



Das Kreuz mit dem Kreuz: Immer mehr Menschen in Deutschland haben „Rücken“. PANTHER.

Osteoporose: Wenn die Knochen an Festigkeit verlieren

Wenn Sie öfter starke Rückenschmerzen haben, sollten Sie unter Umständen auch an eine Osteoporose denken. Das ist eine Erkrankung des Skeletts, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und dadurch leichter brechen.

Um Osteoporose vorzubeugen, ist eine kalziumreiche Ernährung ratsam. Dazu eignen sich etwa Parmesan, Emmentaler, Spinat, Grünkohl, Brokkoli oder Walnüsse. Denn Kalzium ist gut für die Knochen, heißt es bei der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Für den Kalziumspiegel im Blut ist es wichtig, dass der Körper ge-

nug Vitamin D bekommt. Es fördert die Aufnahme und Verwertung von Kalzium.

Wichtig ist auch Bewegung im Alltag. Ein ganz einfacher Tipp: besser Treppen steigen, statt den Aufzug zu nehmen. Denn das stärkt Muskeln und Knochen – und das ist die beste Prävention.

Das Problem bei Osteoporose: Die Krankheit kommt schleichend – bis plötzlich die Knochen brechen. Damit es nicht so weit kommt, sollten Männer ab dem 60. Lebensjahr und Frauen nach den Wechseljahren ihr Risiko untersuchen lassen.

strecktem Rücken durch die Kraft Ihrer Beinmuskeln an. Verteilen Sie Ihre Einkäufe immer auf zwei Tüten und tragen Sie diese jeweils in einer Hand. So bleibt die Wirbelsäule gerade.

4. Achtung beim Autofahren:

Legen Sie auf langen Fahrten spätestens alle zwei Stunden eine Rast ein. Steigen Sie aus und bewegen Sie sich. Verändern Sie außerdem auch während der Autofahrt die Körperhaltung: Beugen Sie sich vor und lehnen Sie sich zurück. Selbst geringfügige Bewegung tut Ihrer Wirbelsäule gut. Auch ein Lordose-Kissen auf Höhe der Lendenwirbelsäule sorgt für eine bessere Sitzhaltung und entlastet die Bandscheiben.

5. Gassigehen bitte mit Verstand.

Achten Sie auf die richtige Leinenlänge. Ist die Leine zu kurz, kann es vorkommen, dass der Hund während eines Spaziergangs immer wieder ruckartig an der Leine reißt. Das ist Gift für den Rücken. Verwenden Sie daher lieber eine längere Führleine. Auch der Besuch einer Hundeschule macht Sinn. Geht der Vierbeiner brav bei Fuß, freut sich der Rücken.

6. Machen Sie Frühjahrsputz – aber gut vorbereitet.

Nirgendwo sonst lauern so viele Gefahren für die Wirbelsäule wie in unserem Haushalt. Deshalb ist es wichtig, sich vor der Hausarbeit aufzuwärmen,

um den Rücken auf die kommenden Anforderungen gut vorzubereiten.

Übungen fürs Büro**7. Checken Sie Ihren Arbeitsplatz.**

Ihr Schreibtisch hat die ideale Höhe, wenn die Unterarme flach aufliegen und mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden. Ihr Stuhl sollte so eingestellt sein, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Die Rückenlehne sollte leicht nach vorne gewölbt sein, um die Lendenwirbel möglichst gut zu stützen. Platzieren Sie den Bildschirm des Computers so hoch, dass Sie beim Arbeiten leicht abwärts blicken.

8. Setzen Sie ein Headset auf. Wer sich das Telefon hinter das Ohr klemmt, telefoniert mit verdrehtem Kopf und gekrümmtem Rücken. Das schadet vor allem dem Nacken massiv. Mit einem Headset hingegen bleibt die Wirbelsäule auch beim Telefonieren gerade aufgerichtet. Außerdem können Sie dann während des Gesprächs problemlos aufstehen und sich mit einem Bluetooth-Gerät sogar im Büro bewegen.

9. Machen Sie aktive Pausen.

Grundsätzlich sollten Sie so viele Aufgaben wie möglich im Stehen erledigen. Da dies nicht immer möglich ist, sind Bewegungspausen ein Muss. Gegen Verspannungen hilft es, die Schultern zwischendurch immer wieder hochzuziehen und dann locker fallen zu lassen. Auch das „Äpfelplücken“ mobilisiert den Rücken. Dazu greift man im Stehen oder Sitzen mit den Armen abwechselnd zur Decke und dehnt die Flanken.

10. Sprechen Sie persönlich mit Ihren Kollegen.

Anstatt Ihrem Kollegen eine E-Mail zu schreiben, gehen Sie das nächste Mal zu ihm ins Büro. Insgesamt sollten Sie nur 60 Prozent Ihres Arbeitstages sitzen. Mit diesen kurzen Wegen bringen Sie Ihren Rücken in Schwung und stärken gleichzeitig Ihr persönliches Netzwerk.

11. Trinken Sie ausreichend.

Eine beständige Flüssigkeitszufuhr ist auch für den Rücken elementar. Denn Bandscheiben bestehen zu einem Viertel aus Flüssigkeit. Werden sie belastet, geben sie Wasser ab, und bei Entlastung nehmen sie neues, mit Nährstoffen angereichertes Wasser wieder auf. Andersherum bis zwei Liter Wasser pro Tag sind ideal.

Hilfe bei Schmerzen**12. Kommen Sie in die Stufenlagerung:**

Legen Sie sich auf einer festen Unterlage flach auf den Rücken. Platzieren Sie die Beine auf einem oder mehreren Kissen, sodass die Knie einen rechten Winkel bilden. Diese Position entspannt und entlastet den Rücken.

13. Bewegen Sie sich – jetzt erst recht:

Auch wenn die Stufenlagerung entlastet, Bewegung führt nachweislich zu einer schnelleren Genesung. Versuchen Sie daher, Ihre gewohnten Tätigkeiten so gut es geht beizubehalten.

14. Wärmen Sie Ihren Rücken:

Ziehen Sie sich warm an und tragen Sie eine wärmende, entzündungshemmende oder schmerzstillende Salbe auf. Das verbessert die Durchblutung und trägt zur Schmerzlinderung bei.

15. Verwenden Sie moderate Schmerzmittel:

Nehmen Sie leichte, rezeptfreie Schmerztabletten ein, wie Aspirin, Paracetamol oder Ibuprofen. So fällt Ihnen die Bewegung bald wieder leichter.

Dr. Reinhard Schneiderhan
Gründer und ärztl. Leiter der Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen