

Sprechstunde

Leser fragen -
Ärzte antwortenDie Finger
schmerzen

Arthrose lässt sich lindern

Ich habe Arthrose in den Fingergelenken. Bis vor einigen Monaten hat man mir noch bei akuten Schmerzen mit einer Strahlentherapie geholfen. Dies soll nicht laufend erfolgen, und so muss ich mit erneuten Anfällen fertig werden. Auf den Röntgenaufnahmen ist zu sehen, dass alle Finger betroffen sind. Lässt sich dieses sehr schmerzhaft Fortschreiten meiner Krankheit aufhalten?

Magret E., Fürth

Es antwortet Dr. Jürgen Rech, Oberarzt der Medizinischen Klinik 3 (Rheumatologie und Immunologie) des Universitätsklinikums Erlangen:

Grundsätzlich muss man unterscheiden, ob es sich um einen reinen Gelenkverschleiß (Arthrose) oder um eine aggressive Form, wie die erosive Fingerpolyarthrose handelt. Beide Formen treten meist ab einem Alter von über 65 Jahren auf.

Bei der erosiven Fingerpolyarthrose kommt es im Krankheitsverlauf zu einer Zerstörung der Gelenke. Bisher werden beide Krankheitsbilder symptomatisch mit antientzündlich und schmerzlindernden Medikamenten behandelt. Wir lindern damit die Symptome und der Krankheitsverlauf kann verzögert werden.

Leider gibt es noch keine krankheitsmodifizierende Therapie, die im günstigsten Fall zu einer Rückbildung der Symptome führt und die Gelenkfunktion erhält. Aktuell führen wir allerdings hierzu Studien durch, die einen vielversprechenden Behandlungsansatz zeigen.

Haben auch Sie Fragen? Schreiben Sie unter dem Stichwort „Sprechstunde“ an das „Magazin am Wochenende“, 90327 Nürnberg, oder an magazinaktion@presenetz.de

Gefahr für
das Herz

Bei Kälte droht Infarkt

Herzpatienten sollten bei großer Kälte Anstrengungen vermeiden. Bei starken Minustemperaturen ziehen sich die Arterien zusammen, so dass der Blutdruck steigt. Darauf macht der Bundesverband niedergelassener Kardiologen aufmerksam.

Bei einer bereits verengten Arterie kann das zu einer Minderdurchblutung oder durch den verlangsamten Blutfluss sogar zu einem Gefäßverschluss führen. Ein Herzinfarkt könnte die Folge sein. Auch wenn mäßige und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft gerade für Herzpatienten empfohlen wird, sei es bei strengem Frost besser, die Bewegung in die Innenräume zu verlegen. Auch Schneeschippen oder das Tragen schwerer Gegenstände sollten Herzpatienten im Winter anderen überlassen.

Allergie und
Hundehaar

Spezial-Rassen gibt's nicht

Allergische Reaktionen gegen Hundehaar können auch bei vermeintlich hypoallergenen Rassen auftreten. Deshalb sollten Allergiker Hunde besser grundsätzlich meiden.

Dies rät die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie. Als wenig allergieauslösend gelten der Portugiesische Wasserhund oder der Labradoodle, ein Mix aus Labrador und Pudel. Eine Studie am Henry-Ford-Hospital in den USA hat diese These in einer Studie kürzlich widerlegt.

Forscher hatten 60 Hunderassen untersucht. Die angeblich hypoallergenen Rassen schnitten im Vergleich zu herkömmlichen Rassen nicht besser ab. Generell sind bei Hunden sechs Allergene bekannt, auf die Menschen reagieren können. Diese finden sich in Hautschuppen, im Speichel und im Urin der Tiere.

Das große
Tabu

Millionen Menschen leiden an einer Blaseschwäche

Von Birgit Heinrich

Etwa neun Millionen Frauen und Männer leiden in Deutschland an Inkontinenz, also einer Blaseschwäche. Das heißt, bei ihnen geht unwillkürlich Harn ab. Bei Betroffenen ist die Scham oft so groß, dass sie sich scheuen, Hilfe zu suchen. Dabei ließe sich in vielen Fällen leicht Linderung erreichen.

„Inkontinenz ist keine Schande. Das kann man bekommen, wie jede andere Erkrankung auch“, sagt Sonja Hanle, die in der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft (DKG) die Selbsthilfegruppen vertritt. Sie selbst sei betroffen und habe sich aus Scham viele Jahre von ihrer Umwelt abgekapselt, sei nicht mehr Bus gefahren und auch nicht mehr ins Konzert gegangen. Erst durch den Kontakt mit der DKG habe sie Hilfe erfahren und ihr Leiden größtenteils durch Beckenbodengymnastik in den Griff bekommen.

Außerdem, sagt sie, gebe es für jeden Betroffenen die passende Einlage oder ein geeignetes Höschen. Oft müssen Patienten allerdings zahlen, um das optimale Inkontinenz-Hilfsmittel zu erhalten. Wollen sie das nicht, so müssen sie häufig Windeln verwenden, die sie nicht auswählen können und die oft nicht dicht und saugfähig genug sind. Denn die Krankenkassen haben neue Verträge mit Herstellern und Apotheken abgeschlossen. In der Folge kommt es vor, dass Patienten oft nur einmal im Monat beliefert werden und zwar mit Einlagen oder Höschen, die die Lieferfirmen nach Preisvorgabe der Kassen aussuchen.

Eine Einmal-Lieferung pro Monat führt bei Patienten, die sehr viele Einlagen benötigen, oft dazu, dass sich die Windel-Kartons in Wohnung und Treppenhaus stapeln. „Ich finde, die Kassen müssten einfach zugeben, dass sie nicht bereit sind, das zu zahlen, was der Patient tatsächlich braucht. Die älteren Menschen wehren sich oft nicht“, sagt Monika Koch, die in der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft die Apotheke vertritt. Denn die billigsten Inkontinenz-Einlagen und Windelhosen seien oft von minderwertiger Qualität, die Bündchen würden einschneiden oder nicht straff genug sitzen, so dass die Höschen auslaufen.

Die hochwertigen Produkte besitzen ein Granulat, das die Flüssigkeit aufnimmt und weitgehend geruchsbindend wirkt. „Wenn die Kassen bei den Einlagen sparen, müssen sie die

Kosten später für die Behandlung von Hautinfektionen ausgeben, weil sich im feuchten Milieu leicht Pilze bilden“, sagt Koch. Sie rät rüstigen Betroffenen zu Toiletten- und Beckenbodentraining unter fachkundiger Anleitung. Dadurch könne bei vielen Menschen das Leiden deutlich gelindert werden.

Für fatal hält sie, dass viele Betroffene in höherem Alter wegen ihrer Inkontinenz nur noch wenig trinken. Dadurch arbeitet die Niere, die der Entgiftung des Körpers dient, eingeschränkt. „Die meisten älteren Menschen könnten sich deutlich besser fühlen und würden auch ihrer Blase helfen, wenn sie jeden Tag mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen“, sagt Koch.

Dabei gibt es verschiedene Formen der Erkrankung, nämlich Belastungs-, Drang-, Überlauf- und neurogene Inkontinenz. Letztere kann aufgrund neurologischer Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson oder bei Querschnittslähmung auftreten. Nach Schlaganfällen heilt diese Blasen- und Darmschwäche in 85 Prozent aller Fälle wieder aus.

Die häufigste Form ist die Belastungsinkontinenz, das heißt, Betroffene verlieren unter leichter körperlicher Belastung Urin, weil der Schließmuskel nicht dicht hält. „Vor allem Frauen sind betroffen, die Kinder geboren haben“, sagt Professor Jünemann, Vorsitzender der DKG und Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie an der Uniklinik Kiel. Oft seien bei der Geburt jene Bänder, die Harnröhre, Scheide und Blase halten, überdehnt oder zerrissen, wodurch es zu einer Blasenenkung kommt. Auch Jünemann empfiehlt Beckenbodentraining unter fachkundiger Anleitung. Hilft das nicht, können bei relativ unkomplizierten Eingriffen auch die defekten Bänder ersetzt werden.

Die Belastungsinkontinenz bei Männern entsteht meistens nach einer Prostata- oder Darm-Operation, wenn dabei Nerven durchtrennt wurden. In spezialisierten Fachkliniken können Betroffene ebenfalls defekte Bänder ersetzen lassen oder erhalten einen künstlichen Schließmuskel.

Gleichermaßen betroffen sind Frauen und Männer von der Dranginkontinenz, die von einer instabilen Blase herrührt. Bei Männern ist meist eine vergrößerte Prostata schuld. Oft helfen Medikamente, die jedoch auch Nebenwirkungen haben, oder ein Bla-

Botox kann der
instabilen Blase helfen.

Viele Frauen könnten ihre Beschwerden durch Beckenbodentraining unter fachkundiger Anleitung deutlich lindern.
Foto: DAK

senschrittmacher, der die Nerven stimuliert. Neuerdings kommt in Spezialkliniken auch Botulinumtoxin, das aus der Faltenbehandlung bekannt ist, bei Männern und Frauen zum Einsatz, wodurch die Blase ein Jahr lang weitgehend beruhigt werden kann.

Zwar ist „Botox“ für diesen Einsatz noch nicht offiziell zugelassen. Doch viele Ärzte wenden es im sogenannten „off label use“-Verfahren trotzdem an, was durchaus legal ist. Von der Überlaufinkontinenz sind vor-

allem Männer wegen einer vergrößerten Prostata betroffen. Hier hilft nur ein operativer Eingriff. Professor Jünemann rät Patienten dringend, sich ganz individuell in zertifizierten Stellen beraten zu lassen und für spezielle Eingriffe nur Fachkliniken aufzusuchen.

Tipps gibt's bei der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft unter Telefon 0561/780604 oder im Internet unter www.kontinenz-gesellschaft.de

Der Jojo-Effekt nach der Diät

Durch das Abnehmen sinkt der Grundumsatz des Körpers, der sich durch Sport aber wieder aufbauen lässt

Eine Abmagerungskur macht dem Körper manchmal gewaltig zu schaffen. Bereits drei bis vier Wochen Diät halten können den Grundumsatz für rund zwölf Monate aus dem Takt bringen.

„Wenn nach einer Diät wieder normal gegessen wird, setzt deshalb der berühmte Jojo-Effekt ein“, warnt Professor Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Durch den Hype um Diäten hätten vor allem viele Frauen heutzutage ihren Kalorienverbrauch erschreckend weit heruntergefahren. Er liege bei einer diät haltenden Frau oftmals unter 1000 Kilokalorien.

„Zwei Käsebrötchen am Tag – damit ist der Bedarf an Energie bei diesen Frauen schon fast gedeckt“, sagt Froböse. Der Kalorienverbrauch setzt sich aus Grund- und Leistungsumsatz zusammen. Der Grundumsatz hält alle lebenswichtigen Funktionen des Körpers aufrecht. Denn selbst beim Liegen brauchen Herz, Lunge oder das Gehirn Nährstoffe, um arbeiten zu können. Als Leistungsumsatz werden Kalorien bezeichnet, die durch Sport oder körperliche Arbeit verbrannt werden.

„Der größte Feind des Grundumsatzes ist die Diät“, sagt Froböse. Denn der Körper sei darauf eingestellt, möglichst viele Funktionen aufrechtzuerhalten. Das Fasten signalisiere dem Körper einen Notstand. Er fahre seinen Grundumsatz herunter und laufe auf Sparflamme.

Der durchschnittliche Grundumsatz einer Frau liegt bei 1200 bis 1500 Kilokalorien pro Tag. Männer kom-



Muskel- und Ausdauertraining sowie gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse, sind nach der Diät besonders wichtig.
Foto: Colourbox.com

men auf etwa 1800 Kilokalorien. Eine Stunde Joggen im mittleren Tempo verbrennt etwa 650 Kilokalorien – zum Vergleich: Eine Pizza Salami hat rund 750 Kilokalorien.

Wer seinen Grundumsatz mit Diäten aus dem Takt gebracht hat, braucht viel Geduld. Doch Frobose zufolge lässt sich der Grundumsatz wieder aufbauen. Nach zwölf Monaten liege er ungefähr auf Normalmaß. Drei Schritte führen dabei zum Erfolg: Am wichtigsten ist es, Muskelmasse aufzubauen, da Muskeln selbst im Ruhezustand mehr Energie verbrauchen als Fettgewebe. Krafttraining im Fitnessstudio ist dabei eine Möglichkeit.

Ausdauertraining durch Laufen, Schwimmen oder Radfahren ist der nächste Schritt. Als Drittes sollte man im Bio-Rhythmus des Stoffwechsels essen: Am besten für den Körper sind drei Mahlzeiten am Tag mit jeweils fünf Stunden Pause. Zwischenmahlzeiten sollten vermieden werden. Morgens sollten viele Kohlenhydrate, mittags nährstoffreich gegessen werden.

Das heißt: Morgens kommen Vollkornmüsli oder -brot auf den Tisch, mittags Gemüse, Fisch oder Fleisch und eine Beilage wie Kartoffeln oder Reis. Abends sollte eiweißorientiert gegessen werden. Zugreifen sollte man also bei Eiern, Pute oder Salat.

Ist der Grundumsatz auf ein Normalmaß hochgefahren, kann man mehr essen, ohne an Gewicht zuzulegen. Der Körper verbrennt jetzt wieder mehr Kalorien. Das dritte Käsebrötchen landet dann nicht direkt auf der Hüfte.
MARINA LEUNIG