

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 3 . 0 3 . 2 0 1 7



Hüfte: Therapien ohne Skalpell

Hüftschmerzen werden oft mit Arthrose gleichgesetzt. Die Ursachen dafür liegen jedoch manchmal ganz woanders: Bei den Muskeln und Sehnen rund um die Hüfte, manchmal machen Narben oder die Schleimbeutel Probleme. Welche Therapien helfen dann, auch ohne Operation wieder schmerzfrei zu werden?

In Deutschland wird zu viel operiert, kritisieren Experten immer wieder. Besonders Hüftoperationen stehen im Fokus, denn in kaum einem anderen europäischen Land ist die Zahl dieser Operationen so hoch wie bei uns. Doch was kann man tun, um seine Hüften möglichst lange schmerzfrei zu halten? Den besten Behandlungserfolg erreicht man, wenn man das Problem von vielen Seiten gleichzeitig angeht.

Wärme- und Kälteanwendungen: Bei Muskelverspannungen im Hüftbereich lindern ein Heizkissen, Moorpackungen oder wärmende Salben die Schmerzen. Allerdings empfindet nicht jeder Patient Wärmeanwendungen als hilfreich. Kommt es durch eine Arthrose zu einer Entzündung im Gelenk, bringen eher Kälteanwendungen Besserung.

Ernährung: Du bist, was du isst, sagt der Volksmund. Auch für Patienten mit Hüftschmerzen spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Zum einen belastet jedes Kilogramm zu viel die Gelenke und verstärkt die Schmerzen. Zum anderen kann eine einseitige Ernährung mit viel Fleisch und Fett Entzündungsprozesse im Körper beschleunigen. Die

meisten Krankenkassen unterstützen ihre Mitglieder beim Besuch eines Ernährungsberaters oder Kurse.

Krankengymnastik: Mit physiotherapeutischen Übungen kann der Verlauf einer Hüftarthrose positiv beeinflusst und die Schmerzen gelindert werden. Regelmäßige krankengymnastische Übungen korrigieren Fehlhaltungen, verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und fördern den Muskelaufbau. Nachdem die Übungen einige Zeit unter Aufsicht des Physiotherapeuten durchgeführt wurden, kann der Patient diese auch zu Hause allein weiter üben. Krankengymnastik verschreibt der Arzt auf Rezept, der Patient muss eine kleine Zuzahlung leisten.

Physikalische Therapien: Besonders in der akuten Schmerzphase zählen physikalische Therapien zu den Behandlungsbausteinen einer umfassenden Schmerztherapie. Ein bekanntes Verfahren ist die TENS-Therapie, die Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation. Dabei werden am Hüftgelenk über aufgeklebte Elektroden niederfrequente Ströme verabreicht. Sie wirken auf die schmerzleitenden Nerven und führen zu

einer Schmerzlinderung. Auch eine Behandlung mit Ultraschall kann hilfreich sein.

Bewegung: Spazieren, Schwimmen, Gymnastik – jede Art von Bewegung fördert die Durchblutung der gelenkumgebenden Muskeln und die Ernährung des Knorpels. Bewegung ist so etwas wie das natürlichste Medikament für gesunde Gelenke. Schonung dagegen ist Gift. Studien haben gezeigt, dass die Muskeln auch im höheren Alter noch aufgebaut werden können, vorausgesetzt man trainiert regelmäßig. In einigen Städten gibt es sogar spezielle Hüft-sportgruppen.

Orthopädische Einlagen: Prüfen Sie Ihr Schuhwerk. Sind die Absätze einseitig abgetreten? Dann weg damit. Solche Fehlhaltungen in den Füßen können sich bis in die Hüfte ziehen. Bei Fehlstellungen in den Füßen ist es sinnvoll, sich Einlagen oder gegebenenfalls orthopädische Schuhe verschreiben zu lassen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Traditionelle Chinesische Medizin: Die Heilkunst aus Fernost bietet verschiedene Möglichkeiten gegen Hüftschmerzen. Sie betrachtet eine Erkrankung nicht isoliert, sondern mit Blick auf den ganzen Körper und die Lebensumstände eines Patienten. Die Palette der Therapien ist groß und wird je nach individueller Diagnose eingesetzt. Spezielle Massagetechniken wie die Tuina-Massage helfen bei muskulären Problemen. Atem- und Bewegungsübungen wie Qi Gong und Tai Chi bringen Ent-

spannung. Akupunktur und Moxibustion gleichen nach der chinesischen Lehre einen gestörten Energiefluss im Körper wieder aus. Zentren für traditionelle chinesische Medizin gibt es mittlerweile in allen größeren Städten. Die meisten Behandlungen müssen die Patienten allerdings selbst zahlen.

Osteopathie: Osteopathische Behandlungen gehören zum Bereich der manuellen Therapie. Nach eingehender Befragung über den „medizinischen“ Lebenslauf des Patienten (frühere Verletzungen, Stürze, Operation usw.) beginnt der Osteopath mit der Therapie, die mit den Händen erfolgt. Er spürt Verspannungen, Blockaden oder Dysbalancen auf und löst diese durch spezielle Handgriffe. Grundlage der Osteopathie ist wie in der klassischen Medizin eine präzise Kenntnis von Anatomie und Physiologie. Viele Krankenkassen bezuschussen mittlerweile einen Teil der osteopathischen Behandlung. Eine Therapeutenliste findet man beim Verband der Osteopathen Deutschland e.V. unter www.osteopathie.de.

Medikamente: Bei starken Schmerzen sind Medikamente meist unumgänglich. Sie ermöglichen, dass der Patient trotz Schmerzen in Bewegung bleiben kann. Es gibt verschiedene Gruppen von Medikamenten, die der Arzt entsprechend der genauen Diagnose verschreiben wird. Manche Schmerzmittel wie Opioide wirken ausschließlich schmerzlindernd. Sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) helfen auch die Entzündungsreaktion im Gelenk zu hemmen.

Schon gewusst?

Die Hüftgelenke sind nach den Knien die zweitgrößten Gelenke unseres Körpers. Es ist schier unglaublich, was ein Hüftgelenk aushalten muss. An Gewicht, an Stößen, an drehenden Bewegungen. Ein Mensch, der sich viel bewegt, läuft mehrere Millionen Schritte im Jahr. Und selbst Bewegungsmuffel kommen noch auf einige hunderttausend. Bei jedem Schritt sind unsere Hüftgelenke im Spiel. Sie sichern die Beweglichkeit der Beine und fangen jedes Mal Belastungen ab, die zum Teil einem Mehrfachen des Körpergewichts entsprechen.

Oft unterschätzt: Erkrankungen der Schilddrüse

Herzrasen. Bluthochdruck. Oder übermäßiges Schwitzen. All das kann ein und dieselbe Ursache haben: die Schilddrüse! Ein kompliziertes Organ, das viele unterschätzen. Und: das unser Leben völlig aus den Fugen bringen kann! Dr. Kathrin Drynda, Endokrinologin aus Leipzig, über die Diagnose, Folgen und Heilungschancen bei Erkrankungen der Schilddrüse.

Wie problematisch kann eine Funktionsstörung der Schilddrüse werden?

Jeder Dritte Deutsche hat eine Veränderung der Schilddrüse. Nicht immer bemerkt man davon etwas und nicht alle müssen behandelt werden. Manche allerdings können unbehandelt sogar lebensbedrohlich werden. Eine schwere Überfunktion der Schilddrüse kann zu einer richtigen Vergiftung mit Schilddrüsenhormonen führen, wir Ärzte nennen das thyreotoxische Krise. Sie kann auch heute noch tödlich verlaufen, wenn sie nicht behandelt wird.

Wie schwierig ist die Diagnose einer Schilddrüsenerkrankung?

Meist wird die Diagnose heute schnell gestellt. Vor allem wenn typische Symptome wie Herzrasen, Unruhe oder eine starke Gewichtsabnahme auftreten. Es gibt aber auch Fälle, wo die Symptome nicht so typisch sind. Zum Beispiel bei Frauen, die sich eigentlich wohl fühlen, aber die Monatsblutung unregelmäßig ist oder eine Schwangerschaft nicht zustande kommt. Eine Funktionsstörung der Schilddrüse kann auch Ursache sein, wenn Diabetiker ihre Zuckerwerte nicht in den Griff bekommen. Oder wenn sich eine Osteoporose verschlechtert, weil der Knochenabbau durch die Überfunktion gesteigert wird.

Die meisten kennen ihre Blutdruckwerte. Sollte man auch seine Schilddrüsenwerte kennen?

Im Rahmen des normalen Gesundheitschecks, auf den man alle zwei Jahre Anspruch hat, ist die Untersuchung der Schilddrüse dabei. Wenn man Beschwerden hat, muss man dem natürlich eher nachgehen. Auch alle Neugeborenen in Deutschland werden auf eine Schilddrüsenfunktionsstörung hin untersucht. Denn eine unbehandelte Schilddrüsenstörung kann extreme Entwicklungsstörungen bei Kindern machen.

Wann muss eine Schilddrüse operativ entfernt werden?

Immer bei Verdacht auf einen bösartigen Tumor. Weil nur die OP einen eindeutigen Beweis bringt, was das für ein Gewebe ist. Das „Gute“ an Schilddrüsenkrebs ist, er wächst langsam. Man hat sehr gute Heilungschancen, wenn man das zeitig behandelt. Es gibt andere Tumorarten, da ist die Überlebensrate nicht so gut.

Menschen, denen die Schilddrüse operativ entfernt wurde, müssen ein Leben lang Medikamente einnehmen. Wie kommen sie zurecht?

Die meisten kommen gut damit zurecht. Voraussetzung ist, dass die Dosis richtig gewählt ist, im Laufe des Lebens an Veränderungen angepasst wird und die Medikamente richtig eingenommen werden. Wenn es stabil läuft, sollte man seine Werte einmal im Jahr kontrollieren lassen.

Was kann die Wirkung der Schilddrüsenmedikamente beeinflussen?

Andere Medikamente zum Beispiel. Säureblocker gegen Sodbrennen machen beispielsweise die Magensäure neutral. Schilddrüsenhormone brauchen aber ein saures Milieu, um aufgenommen zu werden. Wenn ein Patient solche Säureblocker einnimmt, müsste die Dosis der Schilddrüsenmedikamente erhöht werden. Das ist kein Problem, der Arzt muss nur davon wissen. Auch einige Lebensmittel verzögern die Aufnahme, Kaffee und Soja zum Beispiel. Am besten man nimmt die Medikamente morgens nüchtern, eine halbe Stunde vor dem Essen ein.

Kleines Schilddrüsen-Lexikon

Hashimoto-Thyreoiditis

Dabei handelt es sich um eine Autoimmunentzündung der Schilddrüse, der Körper greift sie quasi selbst an. Sie wurde nach ihrem Entdecker, einem japanischen Arzt namens Haku Hashimoto (1881-1934), benannt. Der Entzündungsprozess verläuft schleichend, weswegen die Krankheit oft spät erkannt wird. Hashimoto kann zwar nicht geheilt, aber mit Schilddrüsenhormonen gut behandelt werden.

Heiße Knoten

Das sind Gewebeveränderungen, die unkontrolliert Schilddrüsenhormone produzieren. Sie lösen dadurch häufig eine Überfunktion der Schilddrüse aus. Heiße Knoten können mit einer Radiojodtherapie „verödet“ oder operativ entfernt werden.

Kalte Knoten

Dabei handelt es sich um Schilddrüsengewebe, was keine Hormone produziert. In etwa ein bis fünf Prozent der Fälle ist das Gewebe bösartig. Hier gibt es keine Alternative zur Operation.

Morbus Basedow

Das ist eine Autoimmunerkrankung, die meist eine Überfunktion der Schilddrüse bewirkt. Bei der Erkrankung produziert das Immunsystem Antikörper, die die Schilddrüse anregen, vermehrt Hormone zu produzieren. Die klassischen drei Anzeichen sind vergrößerte Schilddrüse (Struma), hervortretende Augäpfel und Herzrasen. Eine Behandlung erfolgt mit

Medikamenten, die die Bildung beziehungsweise Ausschüttung von Schilddrüsenhormonen unterdrücken.

Überfunktion

Die Schilddrüse produziert zu viele Hormone. Der Stoffwechsel funktioniert quasi wie im Zeitraffer. Häufige Symptome: Schlaflosigkeit, Unruhe, Schwitzen, erhöhter Blutdruck, Herzrasen, Gewichtsverlust trotz guten Appetits. Je nach Befund wird mit Medikamenten, Radiojodtherapie oder Operation behandelt.

Unterfunktion

Die Schilddrüse produziert zu wenig Hormone. Dadurch laufen viele Körperfunktionen im Schneckentempo. Häufige Symptome: Müdigkeit, depressive Verstimmung, Frösteln, trockene Haut, Gewichtszunahme. Einmal diagnostiziert bringen Medikamente oft rasche Besserung.

T3 und T4

Die beiden Hormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) werden von der Schilddrüse ins Blut abgegeben und regulieren praktisch den gesamten Stoffwechsel. Sie wirken auf Herz und Kreislauf, Blutdruck, haben Einfluss auf Wachstum, Nerven, Muskulatur und Verdauung. Sie bestimmen, ob unser Körper „hochtourt“ und Stoffwechselprozesse beschleunigt ablaufen, oder ob das Tempo des Stoffwechsels heruntergefahren wird. Beide Werte lassen sich mit einem einfachen Bluttest bestimmen..

Weitere Infos:

Forum Schilddrüse e.V.

Der Verein bietet kostenfreie Infobroschüren, einen Schilddrüsenpass und alle 14 Tage eine Expertensprechstunde an. Mehr Infos unter: www.forum-schilddruese.de

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie

Auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie kann man online nach Fachärzten suchen und Selbsthilfegruppen finden: www.endokrinologie.net

Schlaf gut – aber wie?

Jeder vierte Deutsche hat Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Doch erst wenn man mindestens dreimal pro Woche wach liegt und das über mehr als vier Wochen am Stück, sprechen Ärzte von einer Schlafstörung, die behandelt werden sollte. Was kann man tun, wenn man nächtelang nicht schlafen kann?

Schlaflose Menschen leben tagsüber gefährlich. Das Risiko, einen Verkehrsunfall zu verursachen, erhöht sich um das Zweieinhalbfache. Die Wahrscheinlichkeit eines Arbeitsunfalls ist sogar sieben Mal höher als bei Menschen ohne Schlafstörungen.

Ein Symptom – viele Ursachen

Schlaflosigkeit kann viele Ursachen haben: Stress, psychische Probleme, körperliche Schmerzen, Krankheiten, Nebenwirkungen von Medikamenten oder auch hormonelle Umstellungen. Deshalb bedarf es bei lang andauernder Schlaflosigkeit einer intensiven Ursachenforschung. Oftmals ist auch eine Verkettung von verschiedenen Störungen ein möglicher Auslöser.

Bei Menschen, die nachts häufig auf die Toilette gehen müssen, liegt möglicherweise eine noch unerkannte Nieren- oder Herzerkrankung vor. Dabei wird tagsüber überschüssiges Wasser im Körper gebildet. Endgültige Abklärung von möglichen Ursachen erhält man im Schlaflabor. Dort wird mittels Elektroden der Schlaf des Patienten grundlegend analysiert. Gemessen werden verschiedene nächtliche Körperfunktionen wie Hirnströme, Atmung, Augenbewe-

gungen oder auch die Sauerstoffsättigung des Blutes. Aus diesen Messwerten wird ein individuelles Schlafprofil erstellt, welches Aufschluss über mögliche Störungen gibt.

Langfristige Auswirkungen

Langfristig hat eine Schlafstörung gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die Liste der verschiedenen Studien zu Wechselwirkungen zwischen Schlaflosigkeit und Krankheiten ist lang: Wunden heilen langsamer, das Risiko an Diabetes zu erkranken steigt und auch Übergewicht und Schlaf hängen zusammen. Dazu kommen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und auch ein Zusammenhang zwischen Demenz und Schlafstörung wird diskutiert.

Deshalb ist es wichtig, jede Schlafstörung ernst zu nehmen und, wenn möglich, frühzeitig zu behandeln. Ist die Schlafstörung noch relativ frisch und konnte der Arzt körperliche Ursachen ausschließen, kann Hypnose eine effektive Chance sein, endlich wieder schlafen zu können. Dabei können Einschlafstörungen besser und schneller behandelt werden als Durchschlafstörungen.

Hausmittel für einen gesunden Schlaf

Melissenvollbad

Warme Bäder entspannen, lockern die Muskulatur und machen müde. Das ätherische Öl der Melisse wirkt beruhigend und schlaffördernd. Geben Sie ein paar Tropfen Melissenöl ins Badewasser oder bereiten Sie einen Badesud zu. Dazu zwei Handvoll Melissenblätter mit zwei Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen und direkt über der mit warmem Wasser gefüllten Wanne abseihen. Die Badetemperatur sollte 34 bis 36 Grad Celsius betragen. Baden Sie nicht länger als 10 bis 15 Minuten.

Schlafkissen

Man nehme einen kleinen Kissenbezug, fülle diesen fünf bis sieben Zentimeter dick mit getrockneten Kräutern wie Lavendel, Kamille, Melisse und Pfefferminze. Den Bezug gut verschließen und zum Schlafen auf das Kopfkissen oder unter den Nacken legen. Um die Wirkung zu verstärken, kann man auch noch ein bis zwei Tropfen ätherisches Lavendelöl auf das Kissen geben. Der Duft der Kräuter und ihre Inhaltsstoffe werden über die Atemwege und die Haut vom Körper aufgenommen.

Schlaftee

Zwei Teelöffel Hopfenblüten mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Trinken Sie den Tee eine Stunde vor dem Zubettgehen.

Heiße Milch mit Honig

Milch enthält eine Aminosäure namens Tryptophan. Diese ist die Grundlage für Hormone und Botenstoffe, die den Schlaf-Wach-Rhythmus steuern. Der Honig wiederum liefert Kohlenhydrate, welche die Insulinabgabe an die Bauchspeicheldrüse bewirken. Das wiederum fördert den Tryptophantransport.

Frische Luft

Frische Luft im Schlafzimmer fördert den Schlaf. Die ideale Schlaftemperatur liegt bei etwa 18 Grad.

Was tun, wenn es trotzdem nicht klappt?

Wachen Sie nachts auf, bleiben Sie nicht im Bett liegen. Stehen Sie auf, lesen ein Buch, trinken einen Tee oder schnappen Sie ein wenig frische Luft. Erst wenn Sie sich wieder müde fühlen, gehen Sie erneut ins Bett. Der Körper soll lernen: Das Bett ist zum Schlafen da. Und für Sex. Der hilft übrigens auch sehr gut zum Einschlafen.

Buchtipps

Dr. Carsten Lekatut: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio

Dr. Steffen Schädlich, Internist / Schlafmediziner, Krankenhaus Martha-Maria Halle
Johanna Slipek-Ragnitz, Leiterin Osteopathie-Zentrum, Leipzig
Dr. Kathrin Drynda, Endokrinologin, Leipzig

Anschrift

MDR FERNSEHEN,
Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“,
04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 30.03.2017

Herzrhythmusstörung, Nägel, Faszien