

Informationsmaterial vom 20.09.2018



Was ist ein „Mausarm“?

Der Ellenbogen schmerzt. Wir hoffen, es geht von alleine weg. Der Schmerz wird stechend. Wir beißen die Zähne zusammen – bleiben aber vor dem Computer sitzen und machen weiter. Der Arm lässt sich kaum noch bewegen. Jetzt haben wir ihn, den „Mausarm“. Nun wird uns klar, dass etwas passieren muss. Aber was?

Wir alle sind inzwischen auf den Computer angewiesen. Mit ihm verdienen viele von uns unser Geld und geben es wieder aus. Mit ihm pflegen wir Kontakte und verbringen unsere Freizeit. Wir nutzen ihn im Durchschnitt mehr als sechs Stunden täglich, so eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Forsa. Gesund ist das nicht. Das ist klar. Während sich Bewegungsmangel, falsche Körperhaltung und schlechte Beleuchtung oft erst nach Jahrzehnten negativ auswirken, kann sich das Ellenbogengelenk relativ schnell bemerkbar machen: „Vor allem, wenn man ohne längere Pausen, immer wieder die gleichen Bewegungen ausführt, mit einer Hand an der Computer-Maus“, erläutert Prof. Pierre Hepp, Bereichsleiter für Gelenkchirurgie an der Uniklinik Leipzig. Wenn Schmerzen auftreten, sei es im Grunde fast schon zu spät. Denn Schmerzen sind Zeichen für eine Entzündung, die mit inneren Verletzungen verbunden sein kann. Das Sehnen-Gewebe, das den Muskel mit dem Knochen verbindet, wird gezerzt. Einzelne Fasern können reißen, möglich sind sogar größere Risse mit inneren Blutungen: „Diese Sehnen nennen wir Unterarmstrecker. Mit ihrer Hilfe können wir die Hand nach oben und unten bewegen. Auf der anderen Seite des Unterarms setzen die Sehnen am Ellenbogen an, genauer an seiner Außenseite. Darum spüren wir den Schmerz eben dort, an der Außenseite des Ellenbogengelenks.“ Solche Beschwerden nennt man „Mausarm“. Bekannter noch ist der Begriff „Tennisarm“. Es sind zwei Namen für ein und dasselbe Leiden. Mediziner nennen es: Epikondylitis humeri radialis.

Was tun, wenn's schmerzt?

Auf diese Frage hat Prof. Pierre Hepp eine klare Antwort: „Im akuten Fall, also wenn eine Entzündung entstanden ist und stark schmerzt, ist die wirksamste Hilfe tatsächlich, diese Bewegungen zu vermeiden. Das bedeutet: Finger weg vom Computer!“ Begleitend dazu sollte der Arm vorübergehend ruhig gestellt werden, am besten mit einer Schiene, um die man einen Verband anlegt. Als „erste Hilfe“ könne man auch mit Wärme oder Kälte behandeln. Das bedeutet: Entweder den Ellenbogen heiß baden oder mit Eispäckchen stark kühlen. Am besten ausprobieren, was wirksamer ist. Sollte die Entzündung nach einigen Tagen nicht abgeklungen sein, sollte man auf jeden Fall den Hausarzt aufsuchen. Der kann eine Physiotherapie verordnen, die das Problem lokal be-

handelt. Es gibt auch sogenannte Orthesen, also Bandagen, die einerseits das Gelenk stützen und andererseits die Durchblutung im Gelenk fördern.

Herr Professor Hepp, was halten Sie von...

...der Lasertherapie? „Dabei wird der Schmerz mit gebündeltem Licht behandelt. Das Besondere an dieser Maßnahme, ist die Tiefenwirksamkeit. Es gibt die Hypothese, dass sie die Durchblutung anregt, wodurch die Hilfsstoffe des Körpers leichter an den Entzündungsherd gelangen und die Heilung fördern. Ich betreue die Mannschaften des Handball-Bundesligisten SC DHfK Leipzig ärztlich. Mein Part ist Diagnostik und chirurgische Versorgung. Unsere Physiotherapeuten nutzen die Lasertherapie. Im Profisport spielt sie eine große Rolle. Eine Behandlung dauert 15 bis 20 Minuten. Nach 6 bis 8 Sitzungen sollte der Schmerz deutlich gelindert sein.“

...der Stoßwellentherapie? „Hier handelt es sich um mechanisch-akustische Druckimpulse. Solche Behandlungen können ein wenig schmerzhaft sein. Damit der Arzt weiß, dass er am richtigen Punkt ist, muss der Patient während der Anwendung permanent rückmelden, wo er besonders starke Schmerzen spürt. Sie ist sehr wirksam bei sogenannten Ansatzreizungen, also an den Stellen, an denen die Sehnen an den Muskeln ansetzen. Auch hier nimmt man an, dass eine vermehrte Durchblutung die Entzündung eindämmt. Für eine optimal wirkende Stoßwellentherapie sind drei bis fünf Behandlungen notwendig.“

„Golfarm“ oder „Tennisarm“?

Beim „Golfarm“ schmerzt die Innenseite des Ellenbogens, beim „Tennisarm“ die Außenseite. Der „Golfarm“ ist selten, der „Tennisarm“ häufig. Man muss aber weder Golf noch Tennis spielen, noch muss man überhaupt Sport treiben, um darunter zu leiden: „Obwohl das Ellenbogengelenk, besonders bei Wurf sportarten, ständig in Gebrauch ist, verletzen sich Sportler eher an Schulter, Knie oder am Sprunggelenk, aber selten am Ellenbogen.“, führt Prof. Hepp aus: „Im Lebensalltag spielen solche Verletzungen hingegen eine große Rolle.“ Das liege daran, dass nicht nur die Arbeit am Computer, sondern auch viele andere Tätigkeiten mit immer wiederkehrenden, stets gleichen Handbewegungen verbunden seien. Wer etwa in einer Fabrik oder im Logistikbereich arbeitet, habe auch ein großes Risiko, einen „Tennisarm“ zu bekommen.

Tabuthema Gebärmuttersenkung

Probleme beim Wasserlassen, beim Stuhlgang oder Schmerzen beim Sex sind ein großes Tabuthema. Sie haben bei Frauen oft eine Ursache: die Senkung der Gebärmutter. Doch wenn Frauen sich ihrem Gynäkologen anvertrauen, gibt es Hilfe, mit und ohne Operation.

„Ich habe mich geschämt und immer mehr zurückgezogen.“ Kerstin Höbelt denkt nicht gern an die schwierige Zeit zurück. Mit Anfang 40 ging es los. Sie hat immer öfter Schmerzen und spürt eine Art Fremdkörper im Unterleib. Und sie hat immer weniger Kontrolle über ihre Blase. Das ist ihr so peinlich, dass sie jahrelang mit niemanden darüber redet. Im Nachhinein ist der heute 58-Jährigen klar, dass sie hätte viel eher zum Arzt gehen müssen. Als sie sich endlich traut, ist die Diagnose schnell klar: Senkung der Gebärmutter.

Fast jede dritte Frau betroffen

Mit dieser Diagnose ist sie nicht allein. Etwa 40 Prozent aller Patientinnen, die eine gynäkologische Praxis aufsuchen, haben eine Senkung. Allerdings haben nicht alle Beschwerden. Problematisch wird es, wenn vermehrt Unterleibsschmerzen und ein Fremdkörpergefühl in der Scheide auftreten. „Es kann zudem zu einer Harn- und Stuhlinkontinenz kommen, aber auch das genaue Gegenteil kann auftreten. Dass der Urin nicht richtig abgelassen werden kann, der Stuhlgang und der Geschlechtsverkehr erschwert ist“, sagt Dr. Anna Kolterer, die die Urogynäkologische Sprechstunde am Uniklinikum Dresden leitet. In der schwersten Form kann es zu einem Gebärmuttervorfall kommen, bei dem die Gebärmutter ganz oder teilweise aus der Scheide austritt.

Mut zur Offenheit

Kerstin Höbelt ist so etwas wie die typische Patientin. Sie hat zwei Kinder geboren, früher Leistungssport gemacht und musste bei ihrer Arbeit oft schwer heben. Und sie hat sich erst spät einem Spezialisten anvertraut. „Wenn der Leidensdruck im Alltag so groß ist, dass man nicht mehr entspannt durchs Leben gehen kann, dann sollte man das wirklich beim Gynäkologen ansprechen. Vielen Frauen können wir helfen“, macht Gynäkologin Dr. Anna Kolterer Mut.

Training, Medikamente, Würfel

Nach Möglichkeit werden zunächst sogenannte konservative Methoden, also ohne Operation, angewandt. Dazu zählen Beckenbodengymnastik, Medikamente, Elektrostimulation oder der Einsatz von Pessaren. Würfelpessare beispielsweise stützen die Organe von innen und werden morgens von der Patientin selbst in die Scheide eingeführt und abends entfernt. Ring- oder Schalenpessare werden häufig älteren Patientinnen empfohlen, bei denen keine Operation gewünscht oder möglich ist. Sie müssen nur alle sechs bis acht Wochen gewechselt werden. „Wir beziehen natürlich die Wünsche der betroffenen Frau immer ein“, betont Dr. Anna Kolterer. Allerdings sei vielen Patientinnen nicht klar, dass sich die Beschwerden in einem frühen Stadium auch durch eigenes Engagement, wie konsequentes Beckenbodentraining und einer Ernährungsumstellung bessern können. „Übergewicht sollte man abbauen und eine gesunde Ernährung, bei der man Verstopfung vermeidet, ist wichtig. Starkes Pressen, chronischer Husten oder eine starke körperliche Belastung ist schlecht für den geschwächten Beckenboden“, so Dr. Kolterer.

Individuelle Operation

Früher hat man häufig bei einer Senkung der Gebärmutter das Organ komplett entfernt. Heute wird diese Entscheidung viel individueller getroffen. „Die Entwicklungen in der Urogynäkologie sind in den letzten Jahren rasant gewesen. Man ist von den klassischen Operationen über die Scheide weggekommen. Auch wird längst nicht mehr jede Gebärmutter entfernt. Denn die ist ja noch gesund. Nur der sogenannte Halteapparat ist nicht mehr intakt“, erklärt Dr. Kolterer. Deswegen richtet sich die Art der Operation immer nach dem Defekt. Man kann heute die Gebärmutter über Schlüssellochtechniken über den Bauch wieder anheben und in ihre ursprüngliche Lage bringen. Auch das Anheben der Blase oder des Darmes durch Eigengewebe sind möglich. Wenn notwendig kann zudem mit Netzen die Lage der inneren Organe korrigiert werden.

Auch Kerstin Höbelt wurde zweimal an verschiedenen Kliniken operiert. Ihre Gebärmutter wurde entfernt. Doch die Inkontinenz blieb zunächst. Schließlich wurde ihr an der Uniklinik Dresden ein Netz eingesetzt. Der Wendepunkt. Außer einigen kleinen Einschränkungen

gen, was das Heben von schweren Gegenständen betrifft, kann sie seit einem Jahr wieder alles machen. „Das ist ein ganz neues Lebensgefühl. Ich bin wahnsinnig zufrieden“, freut sie sich.

Weitere Erkrankungen der Gebärmutter

Myome: Das sind gutartige Wucherungen an der Muskelschicht (Myometrium) der Gebärmutter. Sie treten gehäuft ab einem Alter von etwa 30 Jahren auf. Myome können sich an verschiedenen Stellen an der Gebärmutter entwickeln und auch unterschiedlich groß werden. Ob Myome Beschwerden machen, hängt von ihrem Sitz und ihrer Größe ab. Mögliche Symptome sind dann starke Blutungen und Schmerzen im Unterbauch. Myome können auch Ursache für einen unerfüllten Kinderwunsch sein.

Endometriose: Damit wird das Wachstum von Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutterhöhle bezeichnet. Die Veränderungen sind gutartig, verursachen aber während der Menstruation starke, krampfartige Unterbauchschmerzen. Eine Endometriose kann aber auch symptomlos verlaufen. Die Erkrankung kann zu eingeschränkter Fruchtbarkeit führen. An vielen Kliniken gibt es spezielle Endometriose-Sprechstunden.

Zysten: Bei einer Zyste handelt es sich um einen Hohlraum, der mit Flüssigkeit gefüllt ist. Sie ist meist harmlos, sollte aber gynäkologisch beobachtet werden. Zysten können Probleme bereiten, wenn sie platzen. Sie treten gehäuft bei Frauen im gebärfähigen Alter auf, die zudem eine Hormontherapie machen.

Gebärmutterkrebs: Man unterscheidet zwischen dem Krebs des Gebärmutterkörpers und des Gebärmutterhalses. Beides verläuft anders und wird auch anders behandelt. Der Krebs des Gebärmutterkörpers tritt im höheren Lebensalter auf. Die höchsten Erkrankungsraten finden sich bei Frauen zwischen 75 und 79 Jahren. Bei jüngeren Frauen ist diese Krebsart selten, aber nicht ausgeschlossen. Ein Warnzeichen dafür sind Zwischenblutungen, Ausfluss und Blutungen nach den Wechseljahren. Eine Ultraschalluntersuchung, Spiegelung oder Ausschabung der Gebärmutter geben Aufschluss über die Veränderungen.

Gebärmutterhalskrebs: Vor Einführung des gesetzlichen Früherkennungsprogramms 1971 war Gebärmutterhalskrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Mittlerweile ist die Krebsart auf Platz zwölf zurückgefallen, dank der Vorsorge. Frauen ab 20 Jahren haben die Möglichkeit, einen jährlichen Zellabstrich vom Gebärmutterhals untersuchen zu lassen. Das Durchschnittsalter von Patientinnen mit einem Tumor im Frühstadium liegt laut dem Deutschen Krebsdatenregister bei 34 Jahren. Ein ungewöhnlicher Ausfluss, Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr und Blutungen außerhalb des Zyklus können Anzeichen sein. Die Ständige Impfkommission empfiehlt Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren gegen HP-Viren impfen zu lassen, da sie das Risiko für Gebärmutterhalskrebs erhöhen.

Krebsinformationsdienst

Infotelefon: 0800 420 30 40 (täglich 8 bis 20 Uhr)

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Beratungstelefon: 0341 30 65 304 (Mo, Di, Do, Fr 10 bis 12 Uhr; Mi 12:30 bis 14:30 Uhr)

E-Mail: info@endometriose-vereinigung.de

Internet: www.endometriose-vereinigung.de

Wild und gesund – Hagebutte, Sanddorn und Holunder

Herbst – das heißt Hochsaison für Wildfrüchte. Hagebutten, Sanddorn oder Berberitzen punkten nicht nur mit ihren für die Jahreszeit typischen strahlenden Farben – sie stechen mit ihren Inhaltsstoffen sogar bekannte Vitaminpakete wie die Zitrusfrüchte locker aus.

Hagebutten - gehaltvolle Früchtchen

Was den Vitamin-C-Gehalt angeht, liegt die Hagebutte ganz weit vorn – der Wert von 1250 mg des Vitamins pro 100 g Fruchtfleisch wird von kaum einer anderen Frucht erreicht. Hagebutten sind die Früchte verschiedener Rosenarten. Sie können hellorange, dunkelrot oder schwarz aussehen, kugelig oder eiförmig, glatthäutig oder stachlig. Genießbar und gesund sind sie alle, giftig ist keine. Die Früchte reifen meist im späten September und können bis in den Oktober hinein geerntet werden. Getrocknete Hagebutten werden als Tee verwendet, der leicht harntreibend und abführend wirkt. Er wird unterstützend bei Nierenleiden und Erkältungen empfohlen. Ein Pulver aus Hagebutten soll, das haben zwei skandinavische Studien gezeigt, zudem gegen Arthroseschmerzen wirken.

Aus frischen Früchten lässt sich Mark gewinnen, das man zu Marmeladen, Fruchtaufstrichen oder Würzsaucen weiterverarbeiten kann. Der volle Vitamin-C-Gehalt lässt sich aber nur genießen, wenn die Früchte möglichst frisch gegessen werden. Dafür sollten Sie allerdings sorgfältig die mit feinen Härchen besetzten Kerne entfernen – vielerorts kennt man das Innere der Hagebutte noch als „Juckpulver“.

Holunder – heilsame Farbstoffe

Der bis zu 11 Meter hohe Holunderbaum bietet reichlich Stoff für Sagen und Legenden. Der Zauberstab von Professor Albus Dumbledore aus Joanne K. Rowlings „Harry-Potter“-Reihe etwa bestand unter anderem aus – Holunderholz. Einen Holunder zu fällen, galt unseren Vorfahren als schwerer Fehler – schließlich nisteten in dem Baum die guten Geister.

Wird vom Holunder gesprochen, meinen wir im Allgemeinen den Schwarzen Holunder. In einigen Gegenden Deutschlands gibt es auch noch den Roten Holunder sowie den giftigen Zwergholunder oder Attich.

Viele Pflanzenteile auch des Schwarzen Holunders sind zumindest schwach giftig. Die Früchte sollten also in jedem Falle erhitzt werden.

Für die Küche und die Hausapotheke nutzbar sind schon die Blüten des Schwarzen Holunders. Die großen, aromatisch duftenden Schirmrispen können in Teig ausgebacken oder zu Sirup verarbeitet werden. Ein Tee aus ihnen gilt als fiebersenkend und soll Herz und Kreislauf stärken.

Die schwarzblauen Beeren enthalten als Farbstoff so genannte Anthocyanidine, die als Radikalfänger gelten und Zellschutz-Mechanismen im Körper unterstützen können. Der in manchen Gegenden als „Fliederbeersaft“ verkaufte Holundersaft kann bei grip-palen Infekten unterstützen. Manche Forscher versprechen sich von ihm sogar eine positive Wirkung bei Diabetes.

Rezept für Sanddorn-Smoothie (4 Gläser)

250 ml Sanddorn-Nektar
500 ml Möhrensaft
2 Bananen
1 Birne
2 Esslöffel Leinsamen

nach Belieben: 2 Esslöffel Olivenöl, 10 g Ingwer (geschält)

Bananen und Birne schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Standmixer geben. Mit Sanddorn-Nektar und Möhrensaft auffüllen. 2 Esslöffel Leinsamen dazugeben. Wer Ingwer mag, kann noch 10 g Ingwer hineinraspeln. Das Fett aus dem Olivenöl hilft bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Im Standmixer pürieren, bis ein glatter Smoothie entstanden ist. An heißen Tagen können auch einige Eiswürfel mit gemixt werden.

Rezept für Hagebuttenmark

Reife Hagebutten ernten und waschen. Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Früchte halbieren und z.B. mit dem Stielende eines Kaffee-Löffels sorgfältig die haarbesetzten Kerne entfernen. Nochmals gründlich abspülen. Früchte in einen Topf geben und mit Wasser oder Apfelsaft knapp bedecken. Aufkochen lassen und weiter köcheln, bis die Früchte weich sind. Durch ein Sieb oder mit Hilfe einer „Flotten Lotte“ passieren. Das Mark nach Geschmack mit Honig süßen und frisch verwenden oder mit Gelierzucker zu Marmelade einkochen. Tipp: Frieren Sie Hagebuttenmark ohne Zugabe von Süßungsmitteln in einer Eiswürfelform ein, dann haben Sie immer die für ein Frühstücksbrötchen passende Menge parat.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Pierre Hepp, Orthopäde, Universitätsklinikum Leipzig

Dr. Anne Kolterer, Leiterin der Urogynäkologischen Sprechstunde der Uniklinik Dresden

Grit Nitzsche, Kräuterhof Falkenhain

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

unsere nächste Sendung am 27.09.2018 „Kartoffel, Spinalkanalstenose, Plastik“