



## **Problemzone Knöchel**

**Ein falscher Tritt und schon ist es passiert: Der Fuß knickt um und höllischer Schmerz schießt ein. Häufig verursachen Verletzungen des Sprunggelenks Jahre später Arthrose. Wir sagen, welche Therapien in welchem Stadium angezeigt sind und wie man schneller wieder gut zu Fuß ist.**

Eine Arthrose im Sprunggelenk, also eine allmählich zunehmende, schmerzhaft Veränderung des Gelenks, zählt zu den häufigsten Verschleißerkrankungen des Bewegungsapparates. Im Unterschied zu vornehmlich altersbedingten Verschleißerscheinungen in Hüfte, Knie oder Schulter betrifft die Sprunggelenksarthrose auch jüngere Menschen. Die Ursachen sind vielfältig: „Einerseits können Verletzungen wie Brüche, wiederholtes Umknicken usw. am oberen Sprunggelenk vorausgegangen sein. Oder die Arthrose ist durch Fehlbelastungen entstanden, wie sie zum Beispiel infolge jahrelang nicht therapierter Rückfußfehlstellungen (Plattfüße) auftreten können“, sagt Fußchirurg Jörn Schwede. „Andererseits können auch Systemerkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder wiederholte Gichtanfälle in diesem Gelenk einen arthrotischen Umbau zur Folge haben.“

### **Was passiert bei einer Arthrose?**

Das Fußgelenk setzt sich aus zwei Teilgelenken zusammen - dem oberen und dem unteren Sprunggelenk. Das obere Sprunggelenk ermöglicht das Heben und Senken des Fußes (genannt Dorsal- und Plantarflexion), das untere Sprunggelenk die Ein- und Auswärtsdrehung des Fußes (genannt Pro- und Supination). Die Gelenkflächen des oberen Sprunggelenks, also die Oberflächen des Schienbeins und des Sprungbeins, sind von Knorpelgewebe bedeckt. Dieser Gelenkknorpel dient während der starken Belastung beim Laufen und Gehen als Stoßdämpfer und ermöglicht das schmerzfreie Gleiten der Gelenke bei Bewegung. Nutzt er sich ab und wird dünner, dann reiben die Knochen aufeinander und es kommt zu einer Entzündung. Das verursacht Schmerzen bei jedem Schritt, im Stehen und am Ende auch in der Ruheposition.

### **Welche Behandlung in welchem Stadium?**

Egal, wodurch eine Sprunggelenksarthrose entstanden ist – sie geht immer mit eingeschränkter Beweglichkeit einher. Ziel einer jeden Behandlung müsse deshalb sein, die Mobilität des Patienten zu erhalten, sagt Jörn Schwede. Welche Form der Behandlung im Einzelfall zur Anwendung komme, hänge dabei vom Ausmaß der Arthrose und den subjektiv empfundenen Beschwerden ab. „Am Anfang stehen physiotherapeutische Maßnahmen und Bewegungsübungen des Gelenks, gegebenenfalls auch orthopädische Hilfsmittel“, so der Fußchirurg. „Sind die Schäden im Gelenk zwar ausgeprägt, aber sehr lokal begrenzt, steht uns mit der Gelenkspiegelung, der Arthroskopie, ein hervorragendes Verfahren zur Verfügung, um kleinere Schäden zu ‚reparieren‘.“

### **Versteifung oder künstliches Gelenk?**

Ist die Arthrose fortgeschritten und bezieht das gesamte Gelenk ein, und lassen sich mit herkömmlichen Methoden keine Verbesserungen zu erzielen, so bleiben entweder der Einbau eines künstlichen Gelenks oder eine Operation zur Versteifung des oberen Sprunggelenks. „Die Arthrodesen“, also die Versteifung, des oberen Sprunggelenks ist das ältere und damit ein sehr gut untersuchtes Verfahren zur Therapie der arthrosebedingten Beschwerden“, sagt Jörn Schwede. Der Vorteil liege in der sicheren Beherrschbarkeit der Beschwerden. Die fehlende Mobilität des oberen Sprunggelenks müsse anschließend durch orthopädische Hilfsmittel, wie z.B. Umarbeitungen an den Schuhsohlen gewährleistet werden. Beim Einbau eines künstlichen Gelenks liegt das Hauptaugenmerk auf dem Erhalt der Funktion. Diese Methode sei zwar noch nicht so lange verfügbar, so Schwede – moderne Implantate würden seit ca. 15 Jahren mit zunehmendem Erfolg implantiert. Neue Entwicklungen im Prothesendesign und Nachuntersuchungen von Patientengruppen ließen aber auch hier Prothesen-Standzeiten von 15 bis 20 Jahren möglich erscheinen: „Sollte sich also ein Patient für den endprothetischen Ersatz des oberen Sprunggelenks eignen, ist diese Methode meiner Meinung nach der Versteifung vorzuziehen.“

### **Von Altersflecken bis Weißfleckenkrankheit**

**Verfärbungen der Haut treten vor allem mit zunehmendem Alter häufig auf. Fast immer spielt übermäßige Sonneneinstrahlung eine Rolle. Auf dem Markt gibt es viele Produkte, welche die Hautareale optisch angleichen sollen. Fruchtsäurepeelings, Bleichmittel, UV-Schutz – wir sagen, was wirklich hilft.**

Pigmentstörungen entstehen, wenn unser Körper zu viel Farbstoff in der Haut bildet. Ursache sind spezielle Zellen in der oberen Hautschicht, die für die Bildung von Melanin verantwortlich sind. Das Farbpigment sorgt dafür, dass die UV-Strahlen der Sonne nicht in tiefere Hautschichten dringen; so schützt sich die Haut vor Schäden. Wer sich also viel der Sonne aussetzt, läuft Gefahr, im Laufe seines Lebens Pigmentflecken zu entwickeln. „Sonnen- oder auch Altersflecken entstehen durch eine übermäßige UV-Belastung“, sagt die Berliner Dermatologin Yael Adler. „Sie setzen sich wie eine Art Stoppschilder auf die strapazierten Sonnenterassen der Haut“. Das zeigt sich in ihrer Lokalisierung: „Die Flecken treten generell an chronisch lichtexponierten Hautarealen auf“, so Adler. Die Haut am Po hingegen, die meist in der Badehose versteckt sei, bliebe davon verschont.

#### **„Meiden, kleiden, cremen“**

Wer die Ursache kennt, kann vorbeugen, und zwar durch „meiden, kleiden und cremen“, so Adler – beizeiten in den Schatten wechseln, die Haut mit Kleidung schützen und eine UV-Schutz-Creme benutzen. Zusätzlich verlängere auch ein Glas Möhrensaft mit einem Tropfen Öl den Eigenschutz der Haut gegen UV-Strahlung und Pigmentflecken.

Wie Altersflecken wird auch Melasma, eine landkartenartige flächige Verfärbung der Haut bei Frauen, durch UV-Licht verursacht. Hier spielen allerdings zusätzlich die weiblichen Geschlechtshormone eine Rolle, denn auch die stimulieren die Melaninproduktion. Das könne während der Schwangerschaft geschehen, bei Verwendung der Pille oder der Spirale und „manchmal einfach so“, sagt Adler. Ein Absetzen der hormonhaltigen Verhütungsmittel schwächt auch das Melasma ab. Im Unterschied zu Altersflecken verblasst es zudem meist im Winter.

#### **Weg mit dem Fleck**

Reicht das nicht aus, lässt sich die Hautverfärbung mit einer rezeptpflichtigen Creme, die Tretinoin, Hydrochinon und Hydrokortison enthält, gut bleichen. Verzichten sollte man hingegen auf Produkte mit Fruchtsäure – dadurch kann ein Melasma manchmal erst recht stimuliert werden. Auch natürliche Mittel helfen oft nicht weiter, sagt die Hautärztin: „Leider sind Naturprodukte wie Zitrone, Malve oder Schöllkraut und frei verkäufliche Bleichmittel gegen hartnäckige Pigmentflecken zu schwach, um sie komplett zu entfernen.“

### **Laser nur vom erfahrenen Therapeuten**

Als effektivste Methode, Altersflecken zu Leibe zu rücken, gilt die Laserbehandlung. Dabei dringt ein Lichtstrahl mit hoher Intensität in die oberen Hautschichten ein und zertrümmert die Pigmentablagerungen in kleinste Teilchen. Diese werden später im Körper abtransportiert. Der Eingriff ist unproblematisch: Nach der Behandlung kann es zu leichten Schwellungen und einem Brennen – ähnlich einem Sonnenbrand – kommen. Nach spätestens zwei Wochen ist alles komplett abgeklungen. Anschließend sollte UV-Schutz verwendet und direkte Sonne gemieden werden. Die Kosten für eine Laserbehandlung liegen zwischen 100 und 500 Euro. Sie richten sich nach der Größe der behandelten Hautfläche und eventuellen Extra-Leistungen. Inzwischen gibt es viele Anbieter, doch nicht allen sollte man vertrauen. „Die Lasertherapie gehört in die Hände erfahrener Ärzte, weil sie nicht nur technisch anspruchsvoll ist, sondern ein medizinischer Eingriff“, sagt Sonja Grunewald, Leiterin des Dermatochirurgie-Zentrums der Uniklinik Leipzig. Es sei wichtig, dass der Behandelnde sich gut mit der Haut auskenne: „Sonst läuft man Gefahr, bösartige Hautveränderungen zu übersehen oder aus Versehen mitzulasern.“

### **Dann sollten Sie zum Arzt**

Auch wenn Altersflecken in den meisten Fällen harmlos sind, sollte man sie im Blick behalten: „Wenn Pigmentflecken neu auftreten, sich verändern oder schnell wachsen, sollte man sie unbedingt dem Hautarzt vorstellen“, rät Grunewald. Dafür müsse man nicht auf einen der regulären Hautchecks ab 35 warten. Bei frischen oder blutenden Hautveränderungen, die nicht innerhalb von ein bis zwei Wochen abheilen, könne man auch außerhalb der Checks zum Hautarzt gehen.

### **Vitiligo: Weiße Hautinseln**

Am 25. Juni ist der Welttag der Weißfleckenkrankheit, auch bekannt als Vitiligo – eine Pigmentstörung, bei der ein Defekt in der Oberhaut die Bildung des Farbstoffs Melanin verhindert. Statt braunen Flecken bilden sich auf der Haut stellenweise schneeweiße Inseln. Vitiligo tritt bei etwa 1 bis 2 Prozent der Menschen weltweit auf. Mediziner vermuten, dass ein autoimmunes Geschehen zugrunde liegen könnte. „Die genaue Ursache weiß man bislang nicht“, sagt Karin Schallreuter, Ärztliche Direktorin am Institut für Pigmentationsstörungen e.V. in Greifswald. „Aber man weiß, dass oxidativer Stress bei der Erkrankung eine große Rolle spielt. Und man konnte nachweisen, dass es zu einer Ansammlung von Wasserstoffsuperoxid kommt.“ Heilbar ist Vitiligo nicht, aber inzwischen gut behandelbar – beispielsweise mit einer speziellen Salbe, wie sie vor Jahren schon von Wissenschaftlern um Karin Schallreuter entwickelt worden ist. Die sogenannte Pseudo-Katalase-Creme gleicht den Defekt der Oberhaut in Kombination mit niedrig dosiertem UV-Licht aus: Unter UV-Licht wird die Pseudo-Katalase aktiviert und die natürliche Pigmentierung kehrt zurück. Die Creme wirkt vor allem im Gesicht und am Hals. An Händen und Armen ist die Repigmentierung oft schwieriger. Hier verhindert sie zumindest ein Fortschreiten der Pigmentstörung. Ansonsten gilt es, Risikofaktoren wie Stress und Sonnenbrand zu vermeiden.

### **„Man kann die Haut von innen färben“**

Yael Adler über weiße Flecken auf der Haut, was sie bedeuten und was man dagegen unternehmen kann

### **Hinter weißen Flecken auf der Haut kann nicht nur eine Vitiligo stecken, sondern auch ein Hautpilz. Wie wird der behandelt?**

Wenn die Diagnose bewiesen wurde, reicht es meist, die Haut von außen mit einer Anti-Pilz-Lösung zu behandeln. Zudem ist es sinnvoll, beim Sport keine Synthetik zu tragen und die Haut nur mit Wasser zu waschen. Ist ein Duschgel erwünscht, sollte es einen sauren pH-Wert von 5 haben, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zu schwächen, und nur im Bereich der stark schwitzenden Körperfalten verwendet werden. Mit Vitamin D, Zink, Omega3-Fettsäuren und Selen lässt sich parallel die Abwehr von innen stärken.

### **Auch Kinder entwickeln manchmal weiße, wolkige Hautflecken. Was hat es damit auf sich?**

Trockene Hautstellen verhornen stärker. Da an diesen Stellen weniger Sonne durch die Oberhaut gelangt, bräunt die Haut im Vergleich zur Umgebung weniger – die Verhornung wirkt wie ein UV-Schutz. Daher bleiben die Stellen heller. Kinder mit sehr trockener Haut, Neigung zu Ekzem bzw. Neurodermitis sind hier besonders betroffen.

### **Sie haben einen Trick, mit dem man bei der Weißfleckenkrankheit die weiße Haut ein wenig bräunen kann. Wie geht das?**

Nehmen Sie regelmäßig Möhrensaft und Astaxanthin – einen natürlichen Farbstoff aus der Gruppe der Carotinoide, der dem Lachs seine rote Farbe verleiht – mit etwas Öl vermischt ein. Das färbt die weiße Haut leicht von innen. Besprechen Sie das aber vorher mit Ihrem Arzt. Auch Selbstbräuner und Camouflage sind beliebte Hilfsmittel gegen störende Weißflecken.

#### **Yael Adlers Tipps für gute Haut bis ins hohe Alter**

- Schützen Sie sich vor zu viel Sonne.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf.
- Pflegen Sie gute menschliche Kontakte.
- Ernähren Sie sich pflanzenbasiert, eiweißreich und ballaststoffreich.
- Füllen Sie die Mikronährstoffe im Blut bei Mängeln auf.
- Meiden Sie die typischen Altersbeschleuniger: Rauchen, zu viel Alkohol, Sonne, Solarium, industriell verarbeitete Kost.

### **Welche Rechte habe ich als Patient?**

**Wer ernsthaft krank wird, braucht oft teure Medikamente oder aufwendige Therapien. Die Kassen übernehmen die Kosten nicht? Dann sollte man seine Rechte kennen, um die Klippen der Ablehnungspraxis erfolgreich zu umschiffen.**

„Hauptsache Gesund“-Rechtsexperte Gilbert Häfner erläutert, dass spezielle Therapien keine Kassenleistung sein können. In solchen Fällen kann man nur auf die Kulanz der Krankenversicherung hoffen, denn diese ist nicht verpflichtet zu zahlen. Aber grundsätzlich, sollte man die Möglichkeit nutzen, gegen die Ablehnung vorzugehen.

Gilbert Häfner, Präsident am Oberlandesgericht in Dresden empfiehlt in solchen Fällen: „Wenn die ärztlichen Gutachten sich für die empfohlene Behandlung aussprechen, kann man den Klageweg über das Sozialgericht wagen. In diesem Fall gilt allerdings meistens, man muss Geduld haben.“

#### **Die VORSORGEVOLLMACHT**

Eine solche Vollmacht wird dann wichtig, wenn Patienten aufgrund einer schweren Erkrankung nicht mehr selbst handlungsfähig sind.

Sie bietet dann für Angehörige und Ärzte die nötige Rechtssicherheit, wenn es um Art und Dauer der (weiteren) Behandlungen geht.

Es kostet nur 13 Euro, die Vollmacht beim Zentralregister der Bundesnotarkammer einstellen zu lassen. Dort fragen Ärzte im Fall der Fälle nach.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, ein solches Schriftstück zu hinterlegen.

Zum einen kann man die Formulare beispielsweise beim Bundesjustizministerium kostenlos herunterladen. [https://www.bmjv.de/DE/Service/Formulare/Formulare\\_node.html](https://www.bmjv.de/DE/Service/Formulare/Formulare_node.html)

Eine weitere Möglichkeit ist, die Verfügung beim Notar kostenpflichtig aufsetzen lassen.

Man kann Broschüren und Informationen zum Vorsorgegesetz und die dazu gehörenden Formulare auch bei den Verbraucherzentralen einholen.

## Die PATIENTENVERFÜGUNG

Wer bestimmen möchte, welche Behandlungen er bei schweren Krankheiten will, muss das möglichst genau aufschreiben. Auf der Seite der Verbraucherzentrale Sachsen findet man dazu detaillierte Informationen.

### Das Wichtigste in Kürze

Auf allgemeine Formulierungen in der Patientenverfügung können Sie sich nicht verlassen. Sie müssen möglichst konkret formulieren.

Beschreiben Sie darum verschiedene Krankheitszustände und Ihre jeweiligen Wünsche möglichst genau.

Ärztliche und juristische Beratung ist sinnvoll. Einige Versicherungen übernehmen die Kosten für die juristische Beratung.

Sollte die Patientenverfügung nicht wirksam sein oder in der Situation nicht zutreffen, wird Ihr mutmaßlicher Wille ermittelt. (Quelle: VZS)

### Neue Gesundheitsgesetze 2020

Die Juristin Anja Lehmann von der unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) gGmbH beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die neuen Regelungen.

#### Impflicht

Seit 1. März 2020 ist das Masernschutzgesetz in Kraft getreten. Das Gesetz sieht vor, dass alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Masern-Impfungen vorweisen müssen. Auch bei der Betreuung durch eine Kindertagespflegeperson muss in der Regel ein Nachweis über die Masernimpfung erfolgen.

\*Frau Lehmann, was passiert, wenn man gegen die Impfpflicht verstößt?

Schulen etwa müssen Kinder, die keinen Masernimpfschutz aufweisen, dem Gesundheitsamt melden. Das Gesundheitsamt wird die Eltern vorladen. Es droht ein Bußgeld von bis zu 2500 Euro, bei wiederholter Weigerung kann sogar Zwangsgeld bis zu 25.000 Euro verhängt werden.

#### Heil- und Hilfsmittel

Ab Oktober 2020 tritt die neue Heilmittelrichtlinie in Kraft:

Behandlungen wie Krankengymnastik, Ergotherapie, Massagen oder Stimmtraining können dann flexibler verordnet werden. Dauer und Art der Therapie werden nach Bedarf angepasst und Rezepte können länger eingelöst werden. Auch mehrere Therapien gleichzeitig sind leichter zugänglich.

\*Was heißt das genau? Kann ein Rezept für Physiotherapie nun stattdessen in Massagen umgewandelt werden?

Nein, das ist damit nicht gemeint, Was der Arzt verordnet, bekomme ich auch.

Aber die Behandlungsfrequenz lässt sich flexibler gestalten und die Einheiten können variieren. Der Arzt hat mehr Handlungsspielraum, kann eine Therapie zum Beispiel ein- bis dreimal mal pro Woche verordnen, und der Therapeut kann eigenständig die Behandlung auf das Krankheitsbild anpassen.

Bisher war für eine bestimmte Diagnose eine bestimmte Anzahl von Gesamtbehandlungseinheiten vorgesehen. Wenn das aber nicht ausgereicht hat, musste der Arzt einen Sonderbedarf festlegen und das mit viel Bürokratie beantragen, um die Übernahme durch die Kassen zu gewährleisten. Mit der neuen Regelung sollte dann dieses Problem behoben sein.

#### Zahnersatz

Ab Oktober 2020 gibt es durch die Krankenkassen höhere Zuschüsse bei Zahnersatz.

Der Festzuschuss auf die Versorgung mit Zahnersatz wie Brücken und Kronen wird von derzeit von 50 Prozent, auf 60 Prozent erhöht. Als Grundlage für die Berechnung dient die Regelversorgung.

\*Was heißt in diesem Zusammenhang Regelversorgung?

Die Regelversorgung beschreibt die ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Versorgung mit Zahnersatz. Sie wird vom gemeinsamen Bundesausschuss festgelegt.

Ab Oktober übernimmt die Krankenkasse 60% der Kosten der Regelversorgung. Es bleibt bei diesem Zuschuss, egal für welche alternative Versorgung man sich entscheidet. Entscheidet man

sich für eine Behandlung, die über die Regelversorgung hinausgeht, muss man die zusätzlichen Kosten selbst tragen.

Und wer regelmäßig beim Zahnarzt zur Kontrolle war, wird ebenfalls belohnt.

Bei lückenloser Führung des Bonusheft über 10 Jahre, gibt es ab Oktober sogar 75 Prozent Erstattung auf die Zahnarztrechnung, bei 5 Jahren regelmäßiger Führung sind es 70 Prozent.

\*Was tun, wenn das Bonusheft nicht mehr auffindbar ist?

Es ist nicht gesetzlich vorgeschrieben, dass der Nachweis über das Bonusheft erfolgen muss. Der Zahnarzt dokumentiert alle Kontrollbesuche und man kann das auch über die Patientenakte nachweisen.

### **Apps auf Rezept**

Programme, die zum Beispiel helfen, Arzneimittel regelmäßig zu nehmen oder Blutzuckerwerte zu dokumentieren, können seit diesem Jahr vom Arzt verschrieben werden. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten jedoch nur für geprüfte Medizin-Apps. Allerdings gibt es nach wie vor Bedenken bei der Datensicherheit.

\*Wie kann ich sicherstellen, dass meine Daten geschützt sind?

Von der Kasse werden nur die Apps übernommen, die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft sind.

Dennoch ist der Datenschutz kritisch zu bewerten. Es werden sensible Gesundheitsdaten verarbeitet. Da gelten besondere Richtlinien. Der Anwender muss ganz explizit durch den Hersteller der App informiert werden, wozu die Daten erhoben werden, wer sie bekommt und so weiter. Es muss zudem die Einwilligung erhoben werden. Ich glaube, dass viele Apps diesen Anforderungen nicht genügen oder die Informationen nicht in deutscher Sprache erhoben werden.

\*Was hat es mit der elektronischen Gesundheitsakte auf sich?

Bereits seit 2015 gibt es die elektronische Gesundheitskarte, auf dieser sind bisher nur administrative Daten wie z.B. Name, Geburtsdatum gespeichert.

Die Karte soll jedoch künftig mit neuen Funktionen als elektronische Patientenakte geführt werden können. Diesbezüglich gibt es datenschutzrechtliche Bedenken.

Deshalb bleibt die Anwendung für den Patienten freiwillig. Jedoch sollen

Apotheken bis Ende September 2020 und Krankenhäuser bis 1. Januar 2021 verpflichtet werden, sich an die Telematik-Infrastruktur anschließen zu lassen. Hebammen und Physiotherapeuten sowie Pflege- und Rehabilitationseinrichtungen können sich freiwillig an die TI anschließen lassen.

### **Angehörigen-Entlastungsgesetz**

Seit Dezember 2019 werden per Gesetz Kinder von pflegebedürftigen Eltern und Eltern von Kindern mit einer Behinderung entlastet. Wenn etwa Eltern pflegebedürftig werden und nicht genug Geld für die Pflege vorhanden ist, übernimmt das Sozialamt die Kosten (sogenannte "Hilfe zur Pflege" im Zwölften Buch Sozialgesetzbuch (SGB XII)).

Erst ab einem Jahreseinkommen von über 100.000 Euro müssen Angehörige die Pflegekosten anteilig übernehmen.

\*Was zählt als Jahreseinkommen?

Das gesamte Jahresbruttoeinkommen ist damit gemeint, auch Einnahmen aus Vermietung und Verpachtung gehören dazu, aber vorhandenes Vermögen fällt nicht darunter.

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

### **Gäste im Studio:**

**Dr. Jörn Schwede**, (Fußchirurg, Leipzig)

**Dr. Yael Adler**, (Dermatologin, Berlin)

**Gilbert Häfner**, (Präsident, Oberlandesgericht Dresden)

Anschrift:

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

**Unsere nächste Sendung am 02.07.2020: Venen, gesunde Schlankmacher, Haut**