Informationsmaterial vom 28.04.2022

Schulter-OP: Nicht zu lange warten!

In den vergangenen Jahren können immer mehr Schulterpatienten erfolgreich operiert werden. Neue Materialien und OP-Methoden machen das möglich. Das Problem: Viele Patienten kommen zu spät, wenn bereits Schäden am Gelenk entstanden sind – nach jahrelangen Schmerzen, die sich oft vermeiden lassen.

Immer mehr Schulter-Operationen

Die Anzahl der Schulteroperationen steigt seit einiger Zeit kontinuierlich an. Früher galt der Einsatz von Schulterendoprothesen, also künstlichen Schultergelenken, als sehr kompliziert und aufgrund der besonderen Anatomie der Schulter auch als anfälliger für Komplikationen als Hüft- oder Knieprothesen. Doch in den vergangenen Jahren haben sich Implantate und OP-Verfahren deutlich verbessert.

Bei der Schulterendoprothetik wird zwischen zwei Arten von Endoprothesen unterschieden: der Hemiprothese, einer „halben" Endoprothese, auch Oberarmkopfprothese genannt, und der Totalprothese, kurz Schulter-TEP. Im Fall der Hemiprothese wird nur die Gelenkfläche des Oberarmkopfes ersetzt. Bei der Totalendoprothese werden sowohl die Gelenkfläche des Oberarmkopfes als auch die Schulterpfanne ersetzt. Diese Prothesen kommen jedoch nur bei einem intakten Sehnenmantel um das Schultergelenk, der so genannten „Rotatorenmanschette", zum Einsatz.

Neues Material für längere Haltbarkeit

Inzwischen gibt es nicht nur neue OP-Verfahren, auch das Material der Endoprothesen wurde weiterentwickelt. „Die wichtigste Besonderheit an dem Modell ist, dass es eine sogenannte Materialumkehr gibt. Das heißt, die Gelenkpfanne ist jetzt nicht mehr aus Plastik, sondern es gibt eine Titan-Basisplatte. Und dann gibt es einen sogenannten Liner, der auch aus Titan ist, aber mit einer speziellen Beschichtung. Das ist Titan-Niob-Nitrit, das verbessert die Gleiteigenschaften und vermindert den Abrieb ganz erheblich. Und damit kann man hoffen, dass es ein günstiges Abriebverhalten gibt und dadurch eine längere Haltbarkeit.", stellt Dr. Bernd Hantke eine der neuen Endoprothesen vor. Der Facharzt für

Orthopädie hat schon über 300 Endoprothesen am Schultergelenk eingesetzt. Ein weiterer Vorteil dieser speziellen Endoprothese: Die Knochenbasis bleibt bei dem Eingriff erhalten, im Notfall wäre sie austauschbar. Das bedeutet, dass die Endoprothese auch bei jüngeren Patienten eingesetzt werden kann. „Man sollte nicht so lange warten, bis die Beweglichkeit ganz schlecht ist, bis es zu einer Kapselschrumpfung und zu Knochenverlusten kommt, gerade Knochenverluste an der Pfanne, können ganz schwer ausgeglichen werden und sind dann problematisch.“, appelliert Orthopäde Dr. Bernd Hantke. Auch die Lebensqualität des Patienten ist wichtig. Wer ständig Schmerzen hat, dem würde er mit gutem Gewissen zu einer Schulterendoprothese raten: „Wichtig ist natürlich, dass die Röntgenbilder und das MRT das auch zeigen und nicht irgendwelche anderen Krankheitsbilder. Die Differentialdiagnose ist dabei ganz wichtig, zu beraten, aber nicht zu lange warten.“

Der Fall: Neues Schultergelenk

Es sind die einfachsten Handgriffe im Alltag, die für Cornelia Urban 2017 plötzlich zur Qual werden. Die linke Schulter beginnt zu schmerzen und es wird immer stärker. Die gebürtige Leipzigerin ist seit 2013 Frührentnerin. Als frühere Verkäuferin und Friseurin hatte sie ständig ihre Arme gebraucht und viel heben und tragen müssen. Sie hatte bereits mehrere Bandscheibenvorfälle und musste an Hals- und Lendenwirbelsäule operiert werden. Die Ärzte stellen als Ursache für die Schmerzen in der Schulter eine starke Arthrose fest, mit vielen Ablagerungen im Schultergelenk. 2018 sollen diese Ablagerungen operativ entfernt werden, doch danach wir alles nur viel schlimmer. „Es war nicht besser danach. Mein Hausarzt hat mir Antidepressiva verschrieben, weil ich vollkommen am Boden war, nachts wach lag. Ich habe es vor Schmerz nicht mehr ausgehalten.“, erinnert sich Cornelia Urban heute. Ihr Orthopäde überweist sie zu einem anderen Spezialisten an die Orthopädische Klinik Hohwald/Sachsen. Doch aufgrund ihrer schlechten Erfahrungen zweifelt sie: „Ich hatte solche Angst. Aber als ich dann da war, hatte ich sofort Vertrauen und wusste, hier bin ich in guten Händen, er hat es gut erklärt.“ Der Arzt, der sie behandelt, ist Schulterexperte Dr. Bernd Hantke. „Frau Urban hatte eine große Knorpelabnutzung, aber die Rotatorenmanschette war noch intakt und die Muskulatur auch. Das haben wir im MRT gesehen und das war auch die Voraussetzung für eine Schulterendoprothese.“, erklärt Dr. Bernd Hantke. Eine weitere Operation ist die einzige Chance auf weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit. 2019 wird Cornelia Urban operiert. Als eine der Ersten erhält die Görlitzerin eine Prothese mit einem neuen Material-Mix. Schon direkt nach der Operation ist Cornelia Urban komplett schmerzfrei. Heute ist sie wieder völlig fit und hat inzwischen Nordic walking für sich entdeckt. Und auch ihr Arzt ist mit dem Ergebnis zufrieden: „Die Patienten sind wirklich dankbar, wenn die Schmerzen sich deutlich gebessert haben. Schulterpatienten haben oft täglich Tag und Nacht Schmerzen, bei jeder Bewegung. Und wer das erlebt hat, der ist auch für die Schmerzreduktion sehr dankbar. Und wenn die Schmerzen ganz weg sind, so wie bei Frau Urban, das ist optimal.“

Pflanzendrinks - Wie gesund sind die Milchalternativen?

Mandel-, Hafer- oder Reisdrinks werden als Alternative zu tierischer Milch immer beliebter. Doch können die vegetarischen Drinks mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Milch mithalten? Welche Vorteile haben sie, welche Nachteile und für wen sind sie besonders geeignet? Ernährungsberaterin Nicole Lins klärt auf.

(Un-) Gesunde Kuhmilch?

Kein anderes Lebensmittel enthält so viel Calcium wie Kuhmilch oder Kuhmilchprodukte. Auch der Anteil an Proteinen, Folsäure, Jod, Magnesium, Zink sowie vielen Vitaminen ist hoch. Das Eiweiß in der Kuhmilch ist dabei so optimal zusammengesetzt, dass es einfach in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden kann. Doch wer viel Kuhmilch trinkt, nimmt auch viele tierische Fette zu sich. Deshalb ist Kuhmilch wegen ihrer Nährstoffdichte auch kein Getränk, sondern ein Lebensmittel. Außerdem soll Milch wegen des enthaltenen Caseins Entzündungen im Körper fördern. Auch wenn das wissenschaftlich nicht belegt ist, kann es sich für Rheuma- oder Neurodermitispatienten lohnen, über wenige Wochen auf Milch zu verzichten. Grund genug also, über Alternativen zur Kuhmilch im Kaffee, im Müsli oder Kakao nachzudenken.

Was verbirgt sich hinter Pflanzendrinks?

Die Zutatenliste ist meist kurz: Pflanzendrinks bestehen aus Hülsenfrüchten, (Pseudo-)Getreide, Nüssen oder Ölsamen sowie Wasser, eventuell auch Öl, Süßungsmittel und Salz. Pflanzendrinks durchlaufen einen Herstellungsprozess, den man im Grunde auch zu Hause nachmachen könnte. Pflanzendrinks sind sogenannte wässrige Extrakte. Das bedeutet, zur Herstellung wird die namensgebende Zutat entweder gewässert bzw. eingeweicht und dann feucht vermahlen oder sie wird trocken vermahlen und dann mit Wasser gemischt. Die meisten Drinks werden anschließend gekocht, manche zusätzlich fermentiert, wodurch die enthaltene Stärke zu Zucker abgebaut wird. Anschließend werden die Feststoffe herausgefiltert. Diese wässrige Lösung wird für einen besseren Geschmack teilweise mit Ölen und/oder Süßungsmitteln sowie Salz versetzt. Abschließend werden die Drinks zum Teil homogenisiert und zur Haltbarmachung hocherhitzt.

Welche Alternativen zu Milch gibt es?

Die bekanntesten Alternativen sind Hafermilch, Mandelmilch, Sojamilch, Hanfmilch, Reismilch, Lupinenmilch, Erbsenmilch und einige Getreidemilchsorten. Sie alle haben unterschiedliche Vor- und Nachteile. Beim Kauf aller Pflanzendrinks sollte man auf Zusatzstoffe wie Süßungsmittel achten. Während gesüßte Produkte nicht extra gekennzeichnet sind, haben Drinks ohne Zusätze oft die Aufschrift „ungesüßt".

Was ist der beste Milchersatz?
Neben den verschiedenen Inhaltsstoffen hängt das vor allem vom Zweck der Verwendung ab. Hafermilch ist gut in Kaffee und Müsli, es gibt spezielle Sorten, die sich gut zum Aufschäumen zum Beispiel für Cappuccino oder Latte Macchiato eignen, die Packungen tragen meist einen Hinweis wie „Barista Edition". Lupinen- und Erbsenmilch ist eher proteinreich, Mandelmilch gut zum Backen, Reismilch eignet sich für Süßspeisen.

Hafermilch ist ballaststoffreich. Hier sind es vor allem Beta-Glucane, die den Cholesterin-, Blutzucker- und Insulinspiegel senken und die Darmgesundheit fördern. Hafermilch hat wenig Eiweiß und ist meist gut verträglich zum Beispiel für Reizdarmpatienten, da sie kaum Allergene enthält.
Mandelmilch ist reich an B-Vitaminen, enthält aber wenig Eiweiß. Sie ist für Nussallergiker nicht geeignet.
Reismilch besitzt auch wenig Eiweiß und steht wegen möglicher Arsenbelastung immer wieder in der Kritik.
Kokosmilch ist kaliumreich und enthält viel Laurinsäure, die antimikrobiell wirkt. Sie hat wenig Kohlenhydrate, dafür aber viel Fett und hier besonders viele gesättigte Fettsäuren, die als ungesund gelten.
Haselnussmilch ist sehr kalorienreich und enthält viel Eiweiß und viele Ballaststoffe. Zu ihren wichtigsten Mikronährstoffen zählen Calcium, Magnesium, Zink, Eisen und Selen.
Cashewmilch ist relativ kalorienarm, dafür aber eiweißreich. Sie enthält vor allem wichtige B-Vitamine, Magnesium, Eisen, Zink und wertvolle Ballaststoffe.
Sojamilch ist eiweiß- und purinreich und damit ungeeignet für Gichtpatienten. Sie enthält vorwiegend ungesättigte Fettsäuren.
Dinkelmilch ist kohlenhydratreich und hat nur sehr wenig Eiweiß. Dafür enthält sie Tryptophan, eine Vorstufe des „Glückshormons" Serotonin. Auch sie kann mit wertvollen Ballaststoffen und wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Magnesium, Kalium, Eisen und Zink punkten.
Erbsenmilch ist wie die Hülsenfrucht sehr eiweißreich und besitzt wertvolle Omega- 3-Fettsäuren.
Lupinenmilch ist optimal für Patienten mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit gegen Gluten, Laktose, Milcheiweiß oder Soja geeignet. Allergiker mit einer Kreuzallergie sollten hier eher vorsichtig sein. Lupinenmilch enthält viel Eiweiß, aber wenig Purin, außerdem Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen.
Hanfmilch werden oft Süßungsmittel wie Reissirup/Tapiokastärke zugesetzt. Sie ist optimal für Allergiker. Sie ist eiweißarm und besitzt ungesättigte Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren. Calcium wird oft zugesetzt.

Rezeptideen von Ernährungsberaterin Nicole Lins:
Auch wenn sich die meisten Milchalternativen inzwischen in großen Supermärkten finden lassen, kann man viele von ihnen mit nur wenigen Handgriffen ganz einfach selbst herstellen.

Hafermilch ist eine besonders nachhaltige Kuhmilch-Alternative, weil sich das Korn im Gegensatz zu Mandeln, Cashews und Co. auch aus regionalem Anbau beziehen lässt.
Zutaten für 4 Portionen:
1 L kaltes Wasser
100 g Haferflocken zart
1 Prise Salz
optional 3-5 Datteln

Zubereitung: Haferflocken und Salz in eine Schüssel geben, mit einem Liter kaltem Wasser bedecken und kurz verrühren. Die Haferflocken für ca. fünf Minuten quellen lassen und anschließend mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren. Eventuell zwei bis drei Eiswürfel dazugeben, das ergibt eine bessere Konsistenz.
Geben Sie das Pürierte in einen Nussmilchbeutel (oder ein Leinentuch), lassen Sie die Flüssigkeit in einen Behälter laufen und pressen das Gemisch gut aus, sodass die gesamte Flüssigkeit austritt. Nun können Sie nach Belieben noch nachsüßen oder würzen, etwa mit Datteln, Zimt oder Vanille.

Joghurt aus Cashewnüssen
Zutaten für zwei Portionen:
10 Cashewkerne (aus dem Bioladen)
1 knapper EL Flohsamenschalen
1 TL Zitronensaft
1-2 Datteln
1 halber Apfel
250 ml Wasser
je nach Geschmack etwas Vanille oder Zimt

Zubereitung: Die Cashewkerne mindestens drei Stunden in Wasser einweichen. Anschließend die Kerne abseihen und in den Mixer geben. Alle anderen Zutaten dazu geben. Etwa eine Minute auf höchster Stufe cremig mixen. Die Mischung hat jetzt eine noch etwas flüssigere Konsistenz, sie kann aber bereits wie Joghurt verwendet werden. Wenn eine festere Variante bevorzugt wird, einfach in ein Gefäß füllen und ein paar Stunden kühl stellen.

Kakao aus Cashewkernen
Zutaten für ca. 500 ml:
14-16 Cashewkerne
etwas Einweichwasser
1-2 TL Kakaopulver
4 Datteln
350 ml Wasser
Vanille
eine Prise Salz

Zubereitung: Die Cashewkerne für mindestens drei Stunden in Wasser einweichen. Die Kerne abseihen und gemeinsam mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. Eine Minute auf höchster Stufe durchmixen. Tipps und Varianten für den Kakao: Wer es lieber süß mag, nimmt noch zwei Datteln dazu. Wer es eher schokoladiger mag, gib mehr Kakao hinein. Im Winter kann man eine Prise wärmenden Zimt hinzugeben, im Sommer frische Pfefferminze.

„Hauptsache Gesund"-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Bernd Hantke, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Orthopädische Klinik Hohwald/Sachsen
Nicole Lins, Ernährungsberaterin, Magdeburg
Prof. Harald Matthes, Gastroenterologe, Berlin

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 05.05.2022: Aktuell, Bauchaorta, Haut