

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 9 . 0 1 . 2 0 2 3



## Schlüsselbeinbeschwerden – Die komplizierte Suche nach den Ursachen

**Die Brustwirbelsäule mit Rippen, Schultern und Schlüsselbeinen ist ein komplexes System, in dem Gelenke, Muskeln und Sehnen eng zusammenarbeiten. Treten in diesem Bereich Beschwerden auf, muss gründlich diagnostiziert werden, denn Auslöser und Schmerzort können ein ganzes Stück auseinanderliegen. Sogar Herzprobleme können sich auf diese Weise ankündigen.**

### Auslöser identifizieren

Schlüsselbeinbeschwerden können viele Ausgangspunkte haben. Das ist nicht zuletzt anatomisch begründet: Der Knochen liegt ohne Weichteilpolster direkt unter der Haut, in direkter Nähe zu Herz und Lunge. Unterschieden wird deshalb in traumatologische, orthopädische und internistische Ursachen für Schmerzen, sagt Dr. Martin Petermann, Schulterspezialist in Leipzig. Ein **Trauma** liegt etwa vor, wenn das Schlüsselbein gebrochen, das Schulterergelenk gesprengt oder – in seltenen Fällen – das Sternoklavikulargelenk, also das Gelenk zwischen Brust- und Schlüsselbein, ausgelenkt ist. **Orthopädische** Gründe für Schmerzen am Schlüsselbein finden sich in Verspannungen bzw. Reizungen der Muskulatur, beispielsweise des Triggerpunktes, der sich zwischen dem Schlüsselbein und der ersten Rippe befindet. Durch seine Nähe zu Herz und Lunge können aber auch **internistische** Ursachen zu Beschwerden rund ums Schlüsselbein führen, so zum Beispiel eine Lungenentzündung oder ein Herzinfarkt.

Tut das Schlüsselbein regelrecht punktuell weh, kann das für den Arzt ein Hinweis auf eine Schulterergelenk-Arthrose sein. Häufig kann der Patient bei der Beschreibung der Problematik die Stelle genau mit dem Finger anzeigen. „Das heißt tatsächlich Fingerzeichen-Test und ist ein starkes Indiz, dass ein Problem des Schulterergelenks vorliegt“, erläutert Petermann. „Im Gegensatz dazu werden mit den Handflächen typischerweise Beschwerden angezeigt, die ihre Ursache unter dem Schulterdach haben.“ Bei manchen Patienten schmerzt neben dem Schlüsselbein auch das Brustbein, dabei ziehen die Schmerzen unter Umständen den Hals hinauf bis in die Zähne hinein. „Wenn hier Schmerzen auftreten, können Entzündungen oder eine Luxation bzw. Ausrenkung die Ursache sein“, sagt Martin Petermann. „Auch Beschwerden der ersten Rippe, wie beispielsweise beim Tietze-Syndrom, bei dem sich der Knorpel nahe des Brustbeins

entzündet, können auf Grund der räumlichen Nähe Schmerzen in diesem Bereich verursachen.“ Nicht zuletzt müsse gerade bei ausstrahlenden Schmerzen in den Kiefer auch immer an das Herz gedacht werden.

### **Wann zum Arzt?**

Zu welchem Zeitpunkt ein Patient sich mit seinen Beschwerden bei einem Facharzt vorstellen sollte, lässt sich dabei nicht pauschal festlegen. Entscheidend seien die Begleitumstände, so der Experte. Sind die Schmerzen durch ein Trauma entstanden, kann man sich mit dem Arztbesuch durchaus Zeit lassen. Das gilt auch für muskuläre Verspannungen, die etwa durch eine falsche Schlafposition entstanden sind. Liegen jedoch gleichzeitig Luftnot, Fieber oder gar ein Engegefühl der Brust vor, sollte ein Arzt schnell, im Zweifel sogar notfallmäßig, konsultiert werden.

### **Konservative Therapie oder OP?**

Die Behandlung von Schlüsselbeinschmerzen richtet sich nach ihren Ursachen. In vielen Fällen empfiehlt sich zunächst ein sogenannter konservativer Therapieversuch. Ein Facharzt kann dabei beraten, welche nichtoperativen Behandlungen – schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Kälte- oder Wärmeanwendungen, Krankengymnastik oder Manuelle Therapie sowie Spritzen – angebracht sind. In manchen Fällen verspüren die Patienten jedoch auch anschließend einen so hohen Leidensdruck, dass nur eine Operation Linderung verschaffen kann. Hier sei eine korrekte Diagnose unabdingbar, so Petermann, denn nicht jeder Schmerzzustand könne wegoperiert werden.

Ist eine Operation angezeigt, muss der Patient sich nicht mehr unbedingt vor einem großen Eingriff fürchten: „In den letzten ein bis zwei Jahrzehnten ist im Bereich der Schulterchirurgie enorm viel passiert“, sagt Petermann. Mehr und mehr setzen sich arthroskopische Techniken durch, bei denen der Operateur sich mit Hilfe einer High-Tech-Kamera alle Strukturen im Gelenk in guter Vergrößerung anschauen kann: „Man kann Erkrankungen während der OP besser als mit bloßem Auge erkennen und kommt in Ecken, die bei einer offenen Operation schlecht zugänglich sind.“ Angenehmer Nebeneffekt: Der minimalinvasive Eingriff, eine sogenannte Schlüssellochoperation, lässt sich ambulant durchführen und hinterlässt nur kleine Narben.

### **Der Fall**

Marcel Röhniß hat seit Jahren stechende Schmerzen am Schlüsselbein. Ein Glas aus dem Schrank zu nehmen bedeutet für ihn große Qualen. Schließlich kann er nicht mal mehr auf der Seite liegen. Auslöser für die Beschwerden: Der 36-Jährige betreibt seit seiner Jugend leidenschaftlich Kraftsport. Durch die ständige Trainingsbelastung werden die Gelenke in seiner Schulter stark beansprucht. Er stellt sein Training um und versucht sechs Jahre lang, die Schmerzen mit gezielten Übungen in den Griff zu bekommen – ohne dauerhaften Erfolg. Deswegen begibt er sich in Behandlung zu Dr. Martin Petermann, Schulterspezialist aus Leipzig. Der wundert sich nicht über die Beschwerden: „Der Patient macht viel Kraftsport und ist auch beruflich körperlich eingespannt. Es ist gar nicht so selten, dass auch schon Männer im mittleren Alter solche Beschwerden bekommen.“ Im Röntgenbild wird schnell klar, was die Beschwerden des Patienten verursacht: Normalerweise befindet sich zwischen Schulter und Schlüsselbein ein Gelenkspalt. Doch dieser ist bei Marcel Röhniß nicht mehr vorhanden. Die Folge sind Schmerzen im vorderen Schulterbereich. Da Knochen auf Knochen reibt, kommt es zum Verschleiß im Schulterreckgelenk, das Schlüsselbein wird angegriffen. Die Diagnose: Arthrose, eine Entzündung des Gelenks. Petermann rät seinem Patienten zu einer Operation. Dabei soll schadhafter Knochen entfernt werden, um den Gelenkspalt wieder zu vergrößern: „Im

Rahmen der sogenannten Arthroskopie wird das äußere Ende des Schlüsselbeins, das für die Verengung mit verantwortlich ist, weggefräst, sodass der Gelenkspalt wieder groß genug ist“, erklärt der Orthopäde. Der minimalinvasive Eingriff wird ambulant vorgenommen. Bei Marcel Röhniß ist die Operation ein voller Erfolg. Nur wenige Wochen nach dem Eingriff ist er nicht nur beschwerdefrei, auch sein Arm ist wieder völlig mobil. Sogar trainieren darf der Familienvater wieder, wenn auch jetzt mit moderateren Übungen.

## **Krankmacher Fettleber**

**Eine Fettleber tut nicht weh, macht höchstens müde oder sorgt für leichte Bauchschmerzen. Von Betroffenen wird sie oft nicht bemerkt und vom Hausarzt eher zufällig diagnostiziert. Das ist kann schwerwiegende Folgen haben. Wir haben mit Professor Alexander Zipprich von der Uniklinik Jena über Risikofaktoren, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten gesprochen.**

**Herr Professor Zipprich, die Fettleber ist eine weit verbreitete Volkskrankheit. Haben Sie aktuelle Zahlen?**

Die Fettleber ist tatsächlich weit verbreitet. Aktuelle Zahlen gehen von etwa 25 Prozent der Bevölkerung aus, wobei die Erkrankungen zunehmen. Besonders stark ist der Zuwachs bei der Gruppe der 18- bis 39-Jährigen. Hier ist in den letzten Jahren ein siebenfacher Anstieg verzeichnet worden. Männer sind häufiger von einer Fettleber betroffen als Frauen. Das soll aber nicht heißen, dass Frauen nicht auch aufmerksam sein sollten.

**Eine Fettleber kann sich entzünden, vernarben und damit schlechter arbeiten. Aus ihr kann eine Zirrhose und am Ende sogar Leberkrebs entstehen. Seit Neuestem ist bekannt, dass sie sich auch auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Wie denn?**

Eine nicht alkoholisch bedingte Fettleber tritt bei Patienten mit bestimmten Risikofaktoren auf: Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Übergewicht, Fettstoffwechselstörung und Bluthochdruck. Diese Risikofaktoren sind auch Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Daher haben Patienten mit einer nichalkoholischen Fettleber häufig auch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und umgekehrt. Im Übrigen kann im Gegensatz zu anderen Lebererkrankungen bei einer nicht alkoholisch bedingten Fettleber der Leberkrebs auch vor der Entstehung einer Zirrhose auftreten, also nicht nur am Ende.

**Fetteinlagerungen in der Leber verursachen keine Schmerzen. Auf welche Anzeichen sollte man achten? In welchen Fällen sollte man seine Leber vom Facharzt checken lassen?**

Die Symptome einer Lebererkrankung sind sehr unspezifisch. Häufig werden Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsverminderung bemerkt. Es kann zu einer Gelbfärbung der Haut und der Augen kommen. Weiterhin können bei fortgeschrittenen Lebererkrankungen vermehrt Blutungen (z.B. nach Verletzungen) auftreten. Jeder, der wiederholt erhöhte Leberwerte hat, sollte sich einer fachspezifischen Untersuchung unterziehen, ebenso Menschen mit dem oben genannten Risikoprofil (Zuckerkrankheit,

Fettstoffwechselstörung, Übergewicht, Bluthochdruck) und natürlich Personen mit dauerhaft erhöhtem Alkoholkonsum.

### **Welche Untersuchungen werden durchgeführt?**

An erster Stelle werden bestimmte Blutwerte bestimmt, um verschiedene Lebererkrankungen auszuschließen. Mit diesen einfach zu erhebenden Werten kann eine Risikoabschätzung erfolgen. Zudem wird ein Ultraschall der Leber durchgeführt. Weitere Untersuchungen sind die Messung der Lebersteifigkeit, mit der die Schwere der Umbauprozesse oder eine bereits vorliegende Leberzirrhose diagnostiziert werden können. Im Verlauf ist dann entsprechend der vorliegenden Ergebnisse auch die Entnahme von Lebergewebe über eine Leberbiopsie zu diskutieren.

### **Eine Fettleber kann sich zurückbilden, wenn man die großen "Leber-Killer" konsequent aus seinem Leben verbannt. Worauf sollte man verzichten?**

Wie oben bereits erwähnt, führt ein erhöhter Alkoholkonsum zur Entwicklung einer Fettleber. Es sollte daher zunächst ganz konsequent auf Alkohol verzichtet werden. Weiterhin spielt eine vermehrte Aufnahme von Zucker in der Entwicklung der Fettleber eine ganz zentrale Rolle. Beispielsweise sind sehr zuckerhaltige Getränke, wie z.B. Cola oder Limonade, ungünstig und können zur Ausbildung einer Fettleber beitragen.

### **Kann man eine Fettleber auch mit Medikamenten behandeln?**

Nein. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es keine spezifische Therapie der Fettleber mit Medikamenten. Empfohlen wird eine Änderung der Lebensgewohnheiten. Weniger Alkoholkonsum und weniger Zuckeraufnahme wurde oben bereits erwähnt. Weiterhin sollte eine Ernährungsumstellung auf mehr Gemüse und Obst und weniger tierische Produkte, inklusive Fleisch, erfolgen. Zudem ist eine sportliche Betätigung, z.B. Fahrradfahren, Wandern, Laufen, empfohlen.

### **Es gibt eine Vielzahl freiverkäuflicher Nahrungsergänzungsmittel, die eine Entgiftung der Leber versprechen, mit Wirkstoffen wie Mariendistel oder Artischocke. Für wie effektiv halten Sie die?**

Die Effektivität dieser Nahrungsergänzungsmittel ist in qualitativ hochwertigen Studien bisher nicht nachgewiesen worden. Daher werden diese Präparate weder in internationalen noch in nationalen Empfehlungen als sinnvolle Therapieoptionen betrachtet.

### **Was halten Sie vom so genannten Leberfasten?**

Ähnlich wie die Nahrungsergänzungsmittel wird auch das so genannte Leberfasten nicht empfohlen.

### **Die Leber gilt als Regenerationskünstlerin, die sich in regelmäßigen Abständen erneuert. Wie viel Zeit muss man für die Regeneration einer Fettleber veranschlagen?**

Der Abbau von Fetteinlagerungen in der Leber dauert eine gewisse Zeit. Beispielsweise wird bei absolutem Alkoholverzicht einer alkoholisch bedingten Fettleber eine Zeit von etwa 6 Wochen bis zu einer Verbesserung angenommen. Sollten bereits fortgeschrittenere Veränderungen vorliegen, sind die Zeiten natürlich entsprechend länger und es kann mehrere Monate dauern.

### Der Fall

Bei Manfred Zörner wurde eine Fettleber diagnostiziert. Alkohol und ungesunde Ernährung haben dazu beigetragen, hinzu kommt eine Diabetes-Erkrankung. Der 67-Jährige muss regelmäßig untersucht werden, denn die Gefahr ist groß, dass aus seiner Fibrose eine Zirrhose wird. Dabei stirbt die vernarbte Leber ab, und das kann tödlich enden. Diesen Prozess kann man nicht mehr umkehren, aber man kann ihn aufhalten – durch allgemeine Maßnahmen. Manfred Zörner treibt deshalb mehr Sport und versucht, sein Gewicht zu reduzieren. „Zudem haben wir seine Anti-Diabetika etwas straffer eingestellt und machen regelmäßig die Screeninguntersuchung“, sagt Dr. Jack Peter-Stein vom Zentralklinikum Bad Berka. Außerdem verzichtet der Patient zunehmend auf ungesunde Nahrung und isst mehr Gemüse als früher. Beim abendlichen Bier ist er auf die alkoholfreie Variante umgestiegen. Bewegung hilft ihm zusätzlich, Fettreserven abzubauen und die Leber dadurch zu entlasten.

#### Die Aufgaben der Leber

**Stoffwechselorgan:** Sie reguliert den Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie den Mineral- und Vitaminhaushalt.

**Speicherorgan:** Sie lagert wichtige Nährstoffe wie Zucker, Fette und Vitamine ein.

**Filterorgan:** Sie filtert Schadstoffe und Gifte aus dem Blut.

**Eiweißfabrik:** Sie bildet lebensnotwendige Stoffe, zum Beispiel für die Blutgerinnung.

**Ausscheidungsorgan:** Sie sondert mit der Galle Stoffwechselprodukte über den Darm ab.

**Drüse:** Sie bildet fast einen Liter Gallensaft pro Tag.

**Regenerationskünstlerin:** Sie kann außerordentlich gut und schnell nachwachsen.

### Warum ist momentan gefühlt jeder Zweite krank?

**Die Hospitalisierungszahlen belegen: Mehr Menschen als sonst leiden derzeit an Atemwegserkrankungen wie der Influenza oder Infektionen mit dem RS-Virus. Die möglichen Schuldigen: Corona, ein verblasstes Immungedächtnis oder verfrühter Pollenflug.**

Das Immunsystem legt beim ersten Kontakt mit einem Erreger sozusagen ein Fahndungsfoto von jedem Virus für die „Verbrecherkartei“ an. Durch das Masketragen in den vergangenen Jahren wurde diese Kartei nicht immer wieder durch neue Kontakte mit den Viren aufgefrischt. Deshalb sind diese „Fotos“ mit der Zeit verblasst. So werden die Erreger nicht mehr sofort erkannt und unser Immunsystem kann sie schlechter bekämpfen. Die gute Nachricht ist aber: Jeder erneute Kontakt mit Influenzaviren, RS-

Virus und Co frischt die „Fahndungsfotos“ schnell wieder auf. Infizieren wir uns jetzt, sind danach wieder gut gegen die Viren gewappnet.

### **Kann Corona das Immunsystem langfristig schwächen?**

Bisher ist nicht bekannt, ob Corona langfristige Veränderungen des Immunsystems bewirkt. Während einer akuten Infektion kann es tatsächlich zu starken Veränderungen am Immunsystem kommen. Bestimmte Zellen verschwinden, andere tauchen auf. Aber diese Veränderungen sind innerhalb weniger Wochen wieder ausgeglichen.

### **Haselpollen jetzt schon verstärkt in der Luft**

Ein Blick auf den Pollen-Gefahrenindex zeigt, dass in dieser Woche schon eine Belastung mit Haselpollen in Mitteldeutschland messbar ist. Das ist viel früher als sonst. Der Polleninformationsdienst schreibt, dass die Pollen nach dem Jahreswechsel über Deutschland regelrecht „hereingebrochen“ sind. Leidtragende sind Allergiker und davon gibt es von Jahr zu Jahr mehr. Wissenschaftler vom Helmholtz Zentrum München können erstmals nachweisen, dass die Pollenbelastung in den vergangenen 30 Jahren viel stärker geworden ist. Die Ursache: der Klimawandel! Der führt dazu, dass es mehr Pollenpflanzen gibt und diese eine viel längere Pollenphase haben. Auf den klassischen Pollenkalender kann man sich nicht mehr verlassen. Besser ist es, sich auf [pollenscience.eu](http://pollenscience.eu) darüber zu informieren, welche Belastung gerade am Wohnort herrscht.

### **Kein hundertprozentiger Schutz möglich**

Ganz um eine Atemwegsinfektion herumzukommen, ist im Moment wirklich schwer. Was zumindest ein bisschen hilft, ist eine ausreichende Flüssigkeits- und Vitaminzufuhr, genug Schlaf und eine Reduzierung des Stresslevels. Weil es leider keine wirklich wirksamen Medikamente gibt, um Infektionen vorzubeugen, sollte man Abstand halten, eventuell eine Maske tragen und regelmäßig Händewaschen.

**„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

### **Gäste im Studio:**

**Prof. Dr. med. Alexander Zipprich**, Heptologe (Leber), Uniklinik Jena

**Dr. med. Martin Petermann**, Orthopäde und Unfallchirurg, Schulterzentrum Leipzig

**Dr. Stephan Borte**, Immunologe, Klinikum St. Georg Leipzig

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

**Unsere nächste Sendung am 26.01.2023:** Schwerpunkt Abnehmen (vor Ort)