

Leser fragen – Experten antworten

PROF. CHRISTIAN STIEF



Liebe Leserinnen und Leser,

als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen kurz zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns!

Per Mail: gesundheits@merkur.de
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit,
Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München

Patient (42): Ich spiele gern und oft Fußball. Zur Zeit ist mein Knie allerdings dick und heiß. Könnte das ein Meniskusriss sein?

Die richtige Therapie für einen Meniskusriss

Schmerzt Ihr Knie beim Strecken und Beugen oder ist es geschwollen und heiß, könnte es durchaus ein Meniskusriss sein. Um die Heilung zu beschleunigen, gibt es heute eine ganze Reihe konservativer Möglichkeiten und auch einen kurzen operativen Eingriff. Der Meniskus ist eine Knorpelscheibe und fungiert als Puffer für das Kniegelenk, ähnlich wie die Bandscheibe für die Wirbelsäule. Er kann reißen, wenn das Knie stark belastet und verdreht wird. Meniskusrisse gehören heute zu den häufigsten Sportverletzungen. Besonders davon betroffen sind die Fußballer. Mit zunehmendem Alter verliert der Meniskus außerdem an Elastizität und entwickelt kleine Risse. Behandelt wird in der akuten Phase mit einer Softorthese (spezielle Kniestütze) und entzündungshemmenden Medikamenten oder Injektionen mit Kortison gegen die Kapselentzündung. Auf jeden Fall sollte nach jeder Behandlung auch eine Physiotherapie zum Einsatz kommen. Auch Hyaluronsäure kann zur Behandlung und Wiederherstellung der Gewebeelastizität durchgeführt werden. Sollte die konservative Therapie scheitern, können instabile Teile des Meniskus in einem kurzen ambulanten Eingriff bei einer Kniegelenksspiegelung entfernt werden.



Prof. Dr. Peter Diehl
Unfallchirurg und Orthopäde im
Orthopädiezentrum München-Ost (OZMO)
Haar

DIE ZAHL DER WOCHE

300 Millionen

Lungenbläschen befinden sich in einer Lunge. Der Aufbau der Lunge gleicht der eines Baumes: Ein dicker Stamm – die Lufttröhre – spaltet sich in zwei Äste, die Bronchien. Diese teilen sich dann 24 Mal in immer kleinere Zweige. Die Lungenbläschen sitzen, ähnlich wie die Blätter, am Ende der feinen Ästchen. Könnte man alle Lungenbläschen aneinanderlegen, würden sie eine Fläche von 80 bis 140 Quadratmetern bedecken.

Leserin (80): Ich habe einen sehr netten Partner, 86, gesund kennengelernt. Leider hat er seit ca. 1,5 Jahren Lungenfibrose. Er wird mit OVEV 150 bzw 100 mg behandelt. Dieses Medikament kann den Krankheitsverlauf nur verlangsamen. Die unangenehme Begleiterscheinung ist aber Durchfall. Außer Haus zu gehen ist zudem wegen des Schwindels fast nicht mehr möglich. Wie könnte man die Lebensqualität verbessern?

Behandlung von Lungenfibrose

Bei einer Lungenfibrose kommt es zur fortschreitenden Vernarbung der Lungenbläschen. Dies führt dazu, dass die Lunge schrumpfen und im Verlauf nicht mehr ausreichend Sauerstoff über die Lungenbläschen aufgenommen werden kann. Nintedanib (Handelsname: Ofev) brems das Fortschreiten der Lungenfibrose, kann diese jedoch nicht aufhalten oder rückgängig machen. Beim Voranschreiten der Erkrankung nimmt die Leistungsfähigkeit ab und die Sauerstoffsättigung im Blut ist reduziert. Daher benötigen viele Patienten im Verlauf zusätzlichen Sauerstoff. Bei Schwindel und einer Reduktion der Leistungsfähigkeit sollten daher Sauerstoffsättigung und Blutgase kontrolliert werden. Bei Bedarf kann eine zusätzliche Sauerstoff-Langzeittherapie über den Lungenfacharzt oder Klinik organisiert werden. Eine mögliche, unerwünschte Arzneimittelwirkung bei Nintedanib ist in der Tat Durchfall. In diesem Fall kann man die Dosis reduzieren, man sollte aber nicht unter 100 Milligramm morgens und abends gehen, da die Wirkung sonst zu gering ist. Sehr hilfreich ist es häufig, mit Medikamenten gegen den Durchfall, wie z. B. Loperamid, entgegenzusteuern. Vorher sollten jedoch andere Ursachen des Durchfalls ausgeschlossen werden.



PD Dr. Gregor S. Zimmermann
Leiter der Sektion Pneumologie
Universitätsklinikum rechts der Isar

„Die Schmerzen waren unerträglich“

Vor den Filmfestspielen von Cannes: Rücken-Drama um Münchner Regisseur

München – Er fühlte sich wie in einem schlechten Film – nur dass dieser Horror-Streifen sein ganz persönliches Drama war: Der Münchner Regisseur, Produzent und Drehbuchautor Ekrem Engizek (35) litt an unerträglichem Nackenschmerzen. Ein Ärzte-Marathon führte ihn quer durch Deutschland, doch alle Behandlungen schlugen fehl. Erst eine aufwendige Diagnostik und OP in München brachte den Durchbruch zum Happy End. Dabei setzte ihm der erfahrene Neurochirurg und Schmerztherapeut Professor Nikolai Rainov ein Implantat aus Titan ein, um die durch einen Bandscheibenvorfall schwer geschädigte Halswirbelsäule zu stabilisieren. Das Rückenmark war bedrängt, und das OP-Gebiet lag nur wenige Millimeter von der Halsschlagader entfernt. Seit dem Eingriff kann Engizek beruflich wieder voll durchstarten – gerade rechtzeitig zu den internationalen Filmfestspielen in Cannes. Dort feiert sein neuer Film „HAPS“, ein Gefängnis-Drama, am Samstag Marktpremiere.

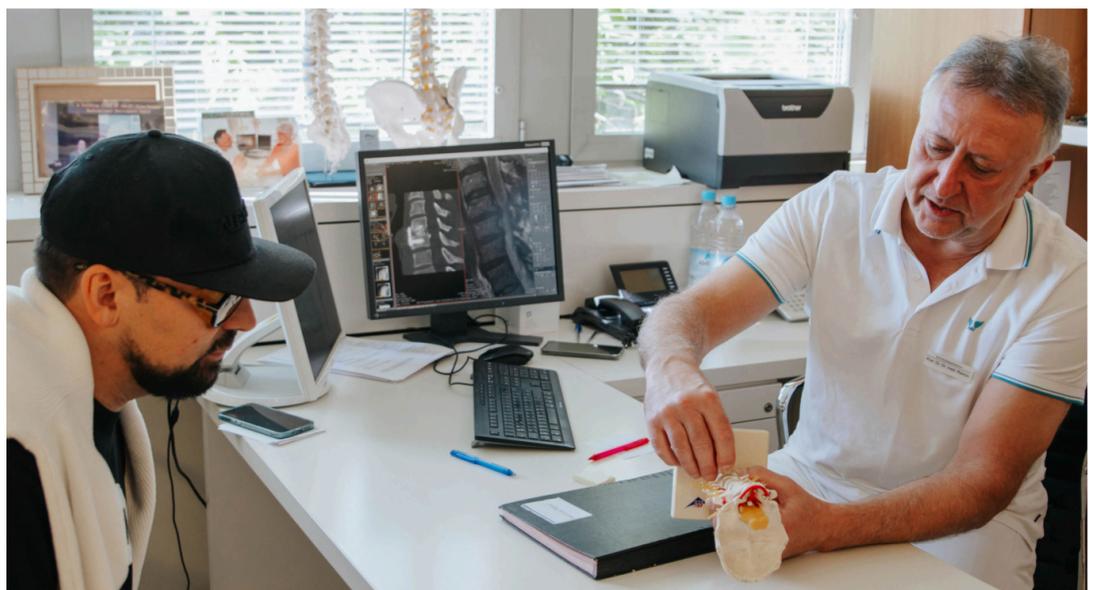
Dass Engizek anschließend bei der Meet & Greet Cocktailparty im noblen Carlton Hotel an der Cote D'Azur seine illustren Gäste persönlich begrüßen kann, ist alles andere als selbstverständlich. „Vor der OP war ich total verzweifelt. Fünf Jahre

„Vor der Operation war ich verzweifelt.“

Regisseur Ekrem Engizek

lang bin ich von Arzt zu Arzt gelaufen, jeder hat experimentiert, aber keiner konnte mir helfen. Ich schluckte stärkste Schmerzmittel und wusste nicht, wie es weitergehen soll. Die Beschwerden waren einfach nicht mehr auszuhalten. Bei Dreharbeiten in Los Angeles wurden sie so extrem, dass ich am Rande eines Nervenzusammenbruchs stand“, erinnert sich der Regisseur.

Doch die Ärzte machten ihm zunächst wenig Hoffnung auf Besserung. Eine Magnetresonanztomographie (MRT) brachte einen schweren, großen Bandscheibenvorfall ans Licht, der Halswirbelsäulenkanal war bereits stark eingeengt. Einige Mediziner drängten Engizek zu einer Operation. „Aber ich hatte große Angst davor und fürchtete auch eine Querschnittslähmung“, erinnert sich der Filmemacher. Erst bei einem Termin im interdisziplinären Wirbelsäulenzentrum von Dr. Reinhard Schneiderhan und Kollegen fasste Engizek Vertrauen. Dort riet ihm nach spezieller Diagnostik auch der erfahrene Rückenspezialist Schneiderhan, eigentlich ein glühender Verfechter der konservativen Therapie, zu



Komplexe Operation an der Halswirbelsäule: Der Neurochirurg Professor Nikolai Rainov erklärt seinem Patienten Ekrem Engizek den Eingriff.
RAMONA MÜLLER



Erleichtert: Ekrem Engizek (rechts) mit seinem Operateur Professor Nikolai Rainov.
RAMONA MÜLLER

einer OP. „Wir sind bei einer fachübergreifenden Analyse zu dem Schluss gekommen, dass in seinem Fall eine Fusion die beste Therapieoption ist.“

Bei einer Fusion wird ein Abschnitt der Wirbelsäule stabilisiert – gerade an der Halswirbelsäule ein heikler Eingriff, der dem Operateur höchste Präzision und einiges an Erfahrung abverlangt. „Die Halswirbelsäule ist sozusagen eine Miniaturkopie der größeren Lendenwirbelsäule“, erklärt Professor Nikolai Rainov, der bereits mehrere tausend solcher komplexen Operationen durchgeführt hat. Auch bei Filmemacher Engizek musste er auf engstem Raum operieren. Mithilfe eines Mikroskops und unter Röntgenkontrolle entfernte der Neurochirurg auf Höhe der sechsten Etage zwischen den beiden Halswirbelkörpern die Reste der bereits zerstörten Bandscheibe. Stattdessen setzte er einen Platzhalter ein, der in der Fachsprache

Cage genannt wird. „Der Cage wird mit Knochenmaterial gefüllt und mit einer Titanplatte sowie insgesamt vier Schrauben an den beiden Wirbelkörpern befestigt. Dadurch wird die Wirbelsäule wieder stabilisiert und der Schmerz ausgeschaltet“, erläutert der Experte. Nach der OP kämpfte Engizek nach eigenen Worten mit den Tränen – allerdings vor



Im Carlton Hotel, traditionell Party-Schauplatz bei den Filmfestspielen von Cannes, präsentiert Regisseur Engizek heuer seinen neuen Film „HAPS“. Hier wurde 2013 schon Leonardo DiCaprio gefeiert.
SEBASTIEN NOGIER



Bei einer Filmparty: Regisseur Ekrem Engizek mit der früheren US-Außenministerin Hillary Clinton.
PRIVAT

Glück. „Die Schmerzen sind sehr schnell besser geworden, ich habe unglaublich viel Lebensqualität und Energie zurückgewonnen. Plötzlich war mein Kopf wieder frei, ich sprudelte nur so vor Ideen. Es fühlte sich an wie eine Erlösung.“ Für den Filmemacher ist die Schmerzfürfreiheit auch eine Quelle der Inspiration. Seine Projekte – neben Kinofilmen

auch spektakuläre Naturdokumentationen wie etwa „Great Barrier Reef“ oder „Haie – Monster der Meere“ erfordern Leidenschaft und harte Arbeit, bei den Dreharbeiten ist er oft stundenlang ununterbrochen auf den Beinen. Dazu kommen viele Reisen mit langen Flügen und Autofahrten. „Endlich macht mir dabei mein Rücken nicht mehr zu schaffen“, sagt Engizek glücklich.

Seit dem Eingriff sind nun fünf Monate vergangen. Längst kann der Filmemacher auch wieder Sport treiben, regelmäßig geht er zur Physiotherapie und hilft seinem Rücken durch Dehnungsübungen bei der weiteren Heilung. „Das körperliche Training tut den Patienten gut“, weiß Professor Rainov. „Sie gewinnen nach oft jahrelangen Leidensgeschichten das Vertrauen in ihren eigenen Körper zurück.“ So erlebt es auch Filmemacher Engizek. Ein Happy End wie in Hollywood – made in München. bez

Auch Spaziergänge helfen bei Bluthochdruck

Zum Welt-Hypertonietag: Kardiologe erklärt, wie sich die Werte durch Bewegung senken lassen

München – Bis zu 30 Millionen Menschen in Deutschland haben einen erhöhten Blutdruck – oft ohne es zu wissen. Damit steigt die Gefahr für einen GAU an den Blutgefäßen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Zum Welthypertonietag in dieser Woche erklärt der Präventionsmediziner Professor Martin Halle, wie man den Blutdruck auch mit regelmäßiger Bewegung senken kann.

Weil man Bluthochdruck in der Regel lange nicht spürt, werden die Folgen oft unterschätzt. Dabei steigt das Risiko für einen Gefäß-GAU durch erhöhte Werte dramatisch. Das belegen auch zahlreiche Studien. So ist das Grundrisiko für ei-



Prof. Martin Halle
Präventionsmediziner

nen Gefäßverschluss in Armen und Beinen rein statistisch gesehen um 63 Prozent erhöht. Die Gefahr, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, klettert ebenfalls um 63 Prozent, jene für eine Lungenembolie um 52 Prozent – und auch das Demenz-Risiko steigt um 43 Prozent.

Heutzutage stehen gut verträgliche Medikamente zur Verfügung, um den Blutdruck in Schach zu halten. Darüber hinaus haben wir es auch selbst in der Hand, die Messwerte in einem gesunden Bereich zu halten. Dabei spielt neben einem gesunden Körpergewicht und einer ausgewogener Ernährung die Bewegung eine Schlüsselrolle. Sie trainiert Herz, Muskeln und Gefäße.

Um sich diesen Vorteil zu sichern, muss man keine Sportkanone sein. Schon mit einem regelmäßigen moderaten Ausdauertraining lässt sich erhöhter Blutdruck um meist fünf, manchmal sogar um bis zu 10 mmHg senken. Diese Absen-

kung entlastet die Gefäße beträchtlich. Sie werden durch das Training auch wieder elastischer. Damit sinkt das Risiko eines Schlaganfalls deutlich. Durch Ausdauersport lässt sich somit auch Schlaganfällen durch Gerinnsel vorbeugen.

Bewegung kann bis ins hohe Alter viel bewirken. Ein Beispiel: Bereits ein täglicher zügiger Spaziergang von nur zehn Minuten verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 20 Prozent. Der Erfolg stellt sich schnell ein. So ist schon nach sechs bis acht Wochen mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße

und einer verbesserten Herzfunktion zu rechnen.

Für ein kontrolliertes Training ist man übrigens nie zu alt. Das stellen viele Senioren jede Woche bei ihrem bestform-Training unter Beweis – einem speziellen Bewegungsprogramm, das Sportwissenschaftler der TU München mit Unterstützung der Beisheim Stiftung entwickelt haben. Die hochbetagten Teilnehmer – viele sind jenseits der 80 – profitieren geistig und körperlich. Wer sich regelmäßig bewegt, steigert seine Lebensqualität, verbessert seine Leistungsfähigkeit und leidet seltener an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. bez