

STIEFS SPRECHSTUNDE

**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 an uns!

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

Leserin (62): Migräneanfälle begleiten mich seit vielen Jahren. Ist es richtig, dass man die Symptome durch spezielle Sportarten zumindest vermindern kann?

Sport hilft bei der Migräne-Prävention

Insbesondere Maßnahmen wie Entspannungstraining, progressive Muskelentspannung nach Jacobson sowie Ausdauersport sind nach Einschätzung von Ärztinnen und Ärzten in vielen Fällen empfehlenswert. Prävention verhindert zwar nicht den nächsten Migräneanfall, kann aber seine Häufigkeit, Intensität und Dauer erheblich verringern. Die genauen Ursachen der Krankheit sind nicht vollständig geklärt. Neben genetischer Veranlagung können bestimmte chemische Entzündungsprozesse eine Migräneattacke auslösen. Wetterumschwünge, Stress, hormonelle Schwankungen während der Menstruation, unregelmäßiger Schlaf, aber auch Geruchs- und Lärmbelastigungen können ebenfalls individuelle Auslöser einer Migräneattacke sein. Migräne hat viele Facetten. Deshalb ist es wichtig, dass vor allem Betroffene mit Risikofaktoren für eine Chronifizierung eine multimodale Therapie bekommen. Eine solche individuelle Behandlung lässt sich auch berufsbegleitend durchführen und so gut in den Alltag integrieren. Menschen mit Migräne sollten sich vor der dauerhaften Einnahme von Schmerzmitteln zudem unbedingt in der Arztpraxis beraten lassen.



Prof. Christoph Straub
Arzt und Vorstandsvorsitzender
der Barmer

BARMER

DIE ZAHL DER WOCHE

57,5 Prozent

der Frauen und 44,4 Prozent der Männer in Deutschland berichten, mindestens einmal im Jahr von Kopfschmerzen betroffen gewesen zu sein. 14,8 Prozent der Frauen und 6,0 Prozent der Männer erfüllen dabei sämtliche Migräne-Kriterien. 10,3 Prozent der Frauen und 6,5 Prozent der Männer dagegen sind von Spannungskopfschmerzen betroffen. Experten unterscheiden mehr als 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen.

Leser (59): Ich habe nach einer mehrjährigen Pause wieder Spaß am Tennisspiel gefunden. Vielleicht habe ich es etwas übertrieben, denn jetzt schmerzt der rechte Ellenbogen. Was ist das?

Tennisarm: Der Sehnen-Schmerz

Dahinter steckt mit großer Wahrscheinlichkeit ein Tennisarm, die umgangssprachliche Bezeichnung für eine degenerative Erkrankung, die oft die Tennisspieler, aber auch Golfer oder Menschen trifft, die lange mit der Computer-Maus und exzessiv in Haus und Garten gearbeitet haben. Die Sehnenansätze setzen am äußeren Knochenvorsprung des Ellenbogens an. Durch einseitige Belastung kann es an dieser Stelle zu Entzündungen, Schmerzen und Mikrotraumen kommen. Meist sind einzelne Punkte besonders druckempfindlich. Die Schmerzen können in den Unterarm und bis ins Handgelenk und in die Finger ausstrahlen. Der Verlauf ist dabei immer derselbe. Nach einer akuten Entzündungsphase folgt oft eine chronische Phase, in der entzündungshemmende Medikamente nicht mehr wirken, da das Sehngewebe sich degenerativ verändert hat und die Entzündung nicht mehr im Vordergrund steht. Deshalb helfen entzündungshemmende Schmerzmittel wie Cortison oft nur im akuten und nicht mehr im chronischen Stadium. Es ist nun wichtig, die Spannung der Muskulatur zu senken. Hyaluron und Eigenblut helfen bei der Regeneration von Sehenschäden. Auch eine Stoßwellentherapie ist oft erfolgreich. Und es gibt noch eine gute Nachricht: Eine Operation ist so gut wie nie notwendig. Nach spätestens zwei Jahren sind auch Patienten mit hartnäckigen Verläufen meist wieder beschwerdefrei.



Prof. Dr. Peter Diehl
Orthopäde & Unfallchirurg,
Orthopädiezentrum München Ost (OZMO)
Haar

„Nervenschmerzen wie Folter“

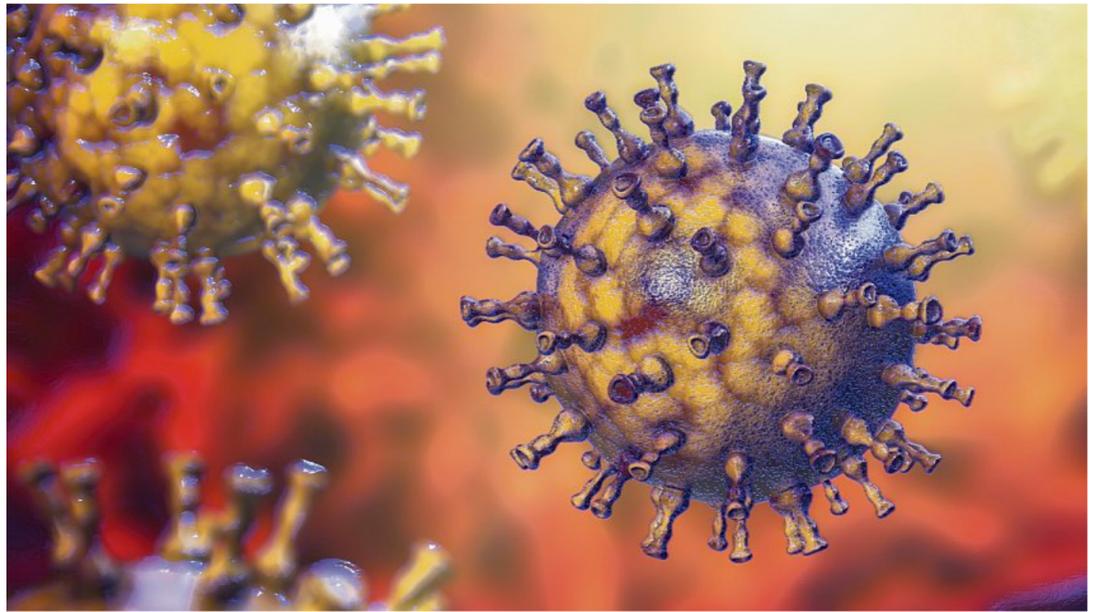
Gürtelrose kann unter anderem schlimme Nervenschmerzen auslösen, viele Betroffene haben lange Leidensgeschichten. Trotzdem wird die Krankheit oft unterschätzt. Hier schildert eine Patientin ihre Erfahrungen und ein Schmerzmediziner erklärt, wie man sich dagegen wappnen kann.

VON YVONNE WALBRUN

München – Auf die immense Wucht der Schmerzen war Petra R. nicht vorbereitet. „Es war wie die schlimmste Folter! Un-erträglich! Gegen diese Nervenschmerzen ist eine Geburt ein Klacks“, erinnert sich die 69-Jährige. Von heute auf morgen war die Leipzigerin ein Pflegefall. „Nachts lag ich vor Schmerzen schreiend in meinem Bett und konnte nicht mehr schlafen. Jede Berührung fühlte sich an wie ein Messerstich. Ich konnte meine Wohnung nicht mehr verlassen, war auf die Hilfe anderer angewiesen.“ Sie litt unter chronischen Nervenschmerzen als Folge einer Gürtelrose. Es dauerte viele Monate, bis Petra R. wieder auf ihren Beinen stehen und den Alltag normal bewältigen konnte.

Leider wird die Volkskrankheit Gürtelrose noch immer häufig unterschätzt. Viele denken bei Gürtelrose lediglich an den typischen Ausschlag mit den juckenden oder brennenden Pusteln. „Das heilt von selber! oder ‚Zinksalbe drauf, dann wird das schon!‘ lauten die weit verbreiteten Ansichten und Ratschläge. Dabei sind Komplikationen und Langzeitfolgen nicht selten. Das Risiko, dass die Nervenerkrankung ausbricht oder gar zu chronischen Nervenschmerzen führt, ist hoch.

Fakt ist: Fast jeder Erwachsene in Deutschland hatte Windpocken und trägt dadurch das Varizella-Zoster-Virus – den Auslöser der Gürtelrose – in sich. Das Fatale daran: Die Windpocken heilen nach der Erkrankung zwar ab, doch das Virus selbst nistet sich in den



Gefährliche Krankheitserreger, die die meisten Menschen in sich tragen: Varizella-Zoster-Viren können Gürtelrose mit heftigen Symptomen hervorrufen. FOTO: PANTHER MEDIA

Nervenzellen des Rückenmarks ein. Ist das Immunsystem geschwächt, zum Beispiel durch zunehmendes Alter oder eine chronische Krankheit, können die Viren reaktiviert werden, wandern dann entlang der Nervenbahnen nach außen an die Haut. Dort bilden sich Bläschen, die oft gürtelförmig angeordnet sind – daher auch der Name Gürtelrose. Dabei können alle Körperregionen, das Gesicht aber auch Or-

„Die Gürtelrose ist keine einfache Hauterkrankung, sondern eine Entzündung der Nerven.“

PD Dr. Michael Überall

gane wie zum Beispiel die Augen, die Ohren oder das Gehirn betroffen sein.

„Immerhin jeder Dritte erkrankt im Laufe seines Lebens an Gürtelrose“, weiß Privatdozent Dr. Michael Überall, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS) und Präsident der Deutschen Schmerzliga (DSL). „Bei



Gürtelrose-Experten zu Gast im Pressehaus des Münchner Merkur: Schmerzmediziner PD Dr. Michael Überall und Ergotherapeutin Stephanie Leitold. FOTO: MARCUS SCHLAF

wem sie sich lediglich mit einem Hautausschlag und leichten Schmerzen zeigt, der hat Glück.“

Die roten Gürtelrose-Bläschen sind dabei das geringste Problem. „Die Gürtelrose ist keine einfache Hauterkrankung, sondern eine Entzündung der Nerven“, erklärt Dr. Überall. „Daher tritt eine Überempfindlichkeit der Haut meist schon auf, bevor sich der

typische Ausschlag zeigt. Die häufigste Komplikation der akuten Gürtelrose ist definitiv der Schmerz, der oftmals einschneidend und durchdringend ist – wie ein Nadel- oder Messerstich. Diese Nervenschmerzen sind nur schwer behandelbar und teilweise so stark, dass schon das Tragen von Kleidung auf der Haut schmerzt oder sogar das Anlehnen an eine Stuhllehne unerträglich sein kann.“

Während die Bläschen meist binnen zwei bis vier Wochen abheilen, können die Nervenschmerzen monate- bis jahrelang bestehen bleiben. Dauern sie länger als drei Monate an, spricht man von einer Post-Zoster-Neuralgie.

Um Komplikationen zu verhindern, ist es wichtig, möglichst schnell zu reagieren und unmittelbar nach Symptombeginn mit einer antiviralen Behandlung zu beginnen. „Das Zeitfenster beträgt da gerade mal 48 bis 72 Stunden“, so der Experte. „Denn sind Nervenschmerzen erst einmal da, sind sie oft hartnäckig und schwer zu behandeln. In erster Linie werden dann Virostatika, also virenhemmende Medikamente eingesetzt und bei Bedarf Schmerzmittel.“

Um von einer Gürtelrose und ihren Folgen verschont zu bleiben, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) Menschen ab 60 Jahren eine Impfung. Auch Petra R. hofft, dass sie durch ihre Geschichte andere wachrütteln kann: „Ich habe große Angst, dass das irgendwann noch einmal passieren kann. Das, was ich durchgemacht habe, wünsche ich niemanden!“

Was Sie über Gürtelrose wissen sollten

Die wichtigsten Fragen und Antworten zur unterschätzten Volkskrankheit

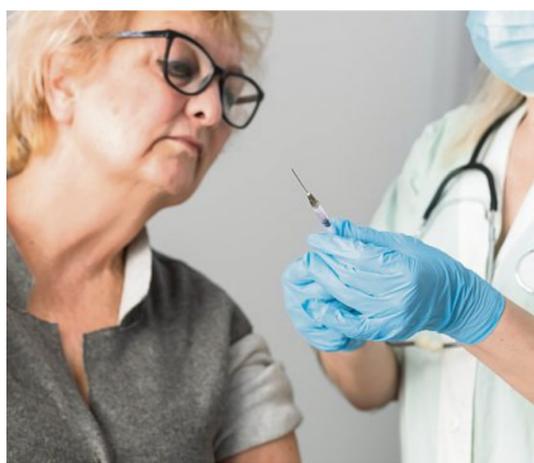
Was ist Gürtelrose?

Herpes zoster, auch unter dem Begriff Gürtelrose bekannt, wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst, das bei Erstkontakt – meist bereits im Kindesalter – Windpocken (Varizellen) verursacht. Nach dem Abklingen der Windpocken verbleibt das Virus lebenslang in den Nervenzellen und kann zu einem späteren Zeitpunkt als Herpes zoster wieder auftreten.

Wie äußert sich Gürtelrose?

Während bei Windpocken der ganze Körper betroffen ist, tritt die Gürtelrose meist begrenzt gürtelförmig und asymmetrisch – also einseitig – in dem Hautgebiet auf, das vom jeweils betroffenen Hirn- oder Rückenmarksnerv versorgt wird. Die Symptome der Gürtelrose können sehr unterschiedlich sein. So kann die Erkrankung mild verlaufen und lediglich lokalen Juckreiz verursachen oder aber auch starke Schmerzen verursachen, die schon eine leichte Berührung unerträglich machen und als brennend oder stechend empfunden werden.

Erste Anzeichen können Abgeschlagenheit, leichtes Fieber, Juckreiz, brennende Schmerzen oder auch Missempfindungen in dem entsprechenden Hautgebiet sein. Zunächst tritt eine Rötung auf, dann entstehen Bläschen, die



Gürtelrose vermeiden: Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung für alle Frauen und Männer ab 60 Jahren. FOTO: PANTHER MEDIA

nach einigen Tagen platzen und verkrusten.

Was ist eine Post-Zoster-Neuralgie (PZN)?

Für jeden dritten Menschen bedeutet die Diagnose Gürtelrose nicht nur eine akute Phase der Erkrankung, sondern auch Spätfolgen, die lange andauern können. Halten die Nervenschmerzen länger als drei Monate an, spricht man von einer Post-Zoster-Neuralgie (PZN), die häufigste Komplikation einer Gürtelrose. „In diesen Fällen wird das Leben von einem auf den anderen Tag plötzlich

durch den Schmerz bestimmt“, erläutert Dr. Überall, „denn eine PZN führt aufgrund der starken Schmerzen zu massiven Beeinträchtigungen der Lebensqualität und im Alltag.“

Ist eine Gürtelrose ansteckend?

Ja. Sie können durch den Kontakt mit der Flüssigkeit in den Gürtelrose-Bläschen an Windpocken erkranken.

Wodurch wird das tückische Virus aktiviert?

Das Virus wird nur unter bestimmten Umständen wieder aktiv. Zum Beispiel durch eine

vorübergehende oder krankheitsbedingte Abwehrschwäche oder im höheren Lebensalter, wenn das Immunsystem schwächer wird. Aber auch Traumata, Stress, UV-Strahlung und die Abwehr schwächende Medikamente können das Auftreten einer Gürtelrose begünstigen.

Sind auch junge Menschen betroffen?

Gelegentlich tritt Herpes zoster auch spontan bei jungen, gesunden Menschen auf.

Wie lange dauert die Heilung?

Die volle Rückbildung der Gürtelrose kann bis zu einem Monat dauern.

Weshalb ist es so wichtig, schnell einen Arzt aufzusuchen?

„In den ersten 48 bis 72 Stunden nach Beginn der ersten Beschwerden kann man versuchen, die Ursache mit Virostatika zu bekämpfen und nicht nur die Symptome“, berichtet Dr. Überall. Sie hemmen nicht nur die Vermehrung des Virus, sondern können auch das Risiko einer Post-Zoster-Neuralgie (PZN) reduzieren. Daher sollten Patienten beim Verdacht auf eine Gürtelrose nicht lange zögern, sondern sofort einen Arzt – idealerweise ein Facharzt für Hauterkrankungen – aufsuchen. Was viele nicht wissen: Eine akute Gürtelrose gilt immer als Notfall!

Wie kann die Gürtelrose behandelt werden?

Bei Schmerzen mit Schmerzmitteln und zudem äußerlich mit austrocknenden und antiseptischen Lösungen, die auf die befallenen Körperstellen aufgetragen werden, um die Symptome zu lindern.

Kann es auch nach einer Windpocken-Impfung zur Gürtelrose kommen?

Auch nach einer Windpocken-Impfung kann es zu einer Gürtelrose kommen, allerdings geschieht dies sehr viel seltener als ohne Immunisierung. Außerdem verläuft die Erkrankung bei geimpften Personen meist weniger schwer.

Wie kann ich vorbeugen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung für alle Personen ab 60 Jahren. Menschen mit besonderem Risiko für eine Gürtelrose aufgrund einer Immunschwäche oder anderer Grunderkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder Krebs sollten die Impfung schon ab 50 erhalten.

Ich hatte bereits Gürtelrose. Sollte ich mich trotzdem impfen lassen?

Eine durchgemachte Gürtelrose schützt nicht davor, erneut zu erkranken. Die Impfung kann sinnvoll sein, um eine weitere Episode zu verhindern. Wer gerade erkrankt ist, sollte mit der Impfung warten, bis die Symptome der Gürtelrose wieder abgeklungen sind.

YVONNE WALBRUN