

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: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit,
Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München

Leserin (73): Ich leide an starker Arthrose und brauche ein künstliches Schultergelenk. Nun hat mir mein Orthopäde geraten, vorher mein Gebiss sanieren zu lassen. Ist das wirklich nötig?

Vor der Gelenk-OP zum Zahnarzt

Mal abgesehen davon, dass Sie durch eine Gebissssanierung viel Lebensqualität zurückgewinnen können: Wenn Sie an Parodontitis leiden, dann sollten Sie den Rat Ihres Orthopäden beherzigen. Denn Keime aus dem Mund können eine Protheseninfektion verursachen, die als ernste Komplikation gilt und oft aufwendige Behandlungen nach sich zieht. Bei Parodontitis – einer Entzündung des Zahnhalteapparates – nisten sich Bakterien in Zahntaschen zwischen Zahnfleisch und Zahnwurzel an. Und wenn man diese Erreger nicht bekämpft, können sie sich schneller vermehren und ausbreiten. Parodontitis kann nicht nur im Mund schwere Schäden verursachen, sondern überall im Körper. Über die Blutbahnen können die Bakterien den gesamten Organismus erreichen und dort Entzündungsprozesse in Gang setzen. Bei einer Protheseninfektion gelangen gefährliche Keime auf die Oberfläche des Kunstgelenk-Implantats, bilden darauf einen sogenannten Biofilm. Dadurch bekommt das Immunsystem die Bakterien nur sehr schwer zu fassen. Die Infektion kann auch noch Jahre nach der OP auftreten – auch wenn das Risiko in den ersten beiden Jahren am größten ist.



Professor Hannes Wachtel
Ärztlicher Leiter
der Implaneo Dental Clinic
in München-Bogenhausen

FOTO: IMPLANEO

DIE ZAHL DER WOCHE

53,5

Prozent der Bundesbürger leiden laut Robert-Koch-Institut an Übergewicht – jeder fünfte an Adipositas, also krankhaftem Übergewicht. Adipositas ist ein Hauptrisikofaktor für viele Erkrankungen, etwa die nicht-alkoholische Fettleber, Darmkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs, aber auch Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, warnen Ärzte anlässlich des Kongresses für Viszeralmedizin diese Woche in Leipzig.

Leser (54): Ein Freund hat mir geraten, meinen zwölfjährigen Sohn gegen HPV impfen zu lassen. Muss das wirklich sein?

Frühe HPV-Impfung auch für Buben sinnvoll

In der Tat ist eine solche Impfung sinnvoll. Denn Humane Papillomaviren (HPV) werden unterschätzt. Noch immer sehen viele Menschen darin ein „Frauenthema“, doch das ist ein Trugschluss, der fatale Folgen haben kann. Denn auch Männer können infolge einer HPV-Infektion an Krebs erkranken. Es gibt mehr als 200 verschiedene HPV-Arten, und viele sind harmlos. Aber manche dieser Virustypen können verschiedene Tumorarten verursachen. Wir sehen in unserer Klinik immer wieder Patienten, die infolge einer HPV-Infektion etwa an Zungen- und Mundkrebs erkrankt sind. Aber auch andere Tumorarten wie Gebärmutterhals-, Scheiden- oder Peniskrebs können entstehen. Solche Erkrankungen könnten vielen Betroffenen durch eine Impfung bereits im Kinder- und Jugendalter erspart bleiben. Wir gehen davon aus, dass sich in Deutschland jährlich etwa 8000 Neuerkrankungen und 2000 Sterbefälle verhindern ließen. Trotzdem ist die Impfquote noch viel zu gering. Es ist nur jedes zweite 15-jährige Mädchen geimpft – und sogar nur jeder vierte Junge im gleichen Alter. Die Impfung sollte idealerweise vor dem ersten Geschlechtsverkehr im Alter von neun bis 15 Jahren erfolgen. Wie effektiv die frühe Impfung ist, haben britische Kollegen in einer Studie ermittelt. Danach sinkt das Krebsrisiko durch HPV bei einer Impfung im Alter von 12 bis 13 um 87 Prozent, während sich die Gefahr bei einer Impfung im Alter von 16 bis 18 Jahren „nur noch“ um 37 Prozent verringert.



Professor Canis Martin
HNO-Arzt
Direktor der HNO-Klinik
LMU-Klinikum

Sport kennt kein Alter, betonen Wissenschaftler der TU München. Ihre neue Studie zeigt, wie Senioren durch gezieltes Training in Bestform bleiben können. Das Forschungsprogramm erfährt breite Unterstützung. Bei einem Kongress im Klinikum rechts der Isar werden kommende Woche die Ergebnisse vorgestellt.

VON ANDREAS BEEZ

München – Unsere Gesellschaft wird immer älter, das birgt personell, finanziell und organisatorisch große Herausforderungen: Nach Schätzungen von Experten werden 2055 bis zu sieben Millionen Bundesbürger auf Pflege angewiesen sein. Vor diesem Hintergrund machen sich Wissenschaftler der Technischen Universität München (TUM) für eine Reform der Betreuung hochbetagter Menschen stark: „Wir brauchen in Senioreneinrichtungen hochwertige Sport- und Bewegungsprogramme. Alte und sogar schwer kranke Menschen profitieren sehr stark von einem betreuten Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining an speziellen, seniorengerechten Geräten. Es hilft den Teilnehmern dabei, sich ein gewisses Maß ihrer Selbstständigkeit länger zu erhalten und in vielen Fällen länger gesund zu bleiben. Die vielen positiven Aspekte konnten wir jetzt auch wissenschaftlich nachweisen“, erklärt der Leiter der präventiven Sportkardiologie am TUM Klinikum, Prof. Martin Halle.

Der Hintergrund: In einer der weltweit größten Studien ihrer mit dem Titel „bestform – Sport kennt kein Alter“ haben Sportwissenschaftler der TU München erforscht, welche Effekte regelmäßiges Gerätetraining in Senioreneinrichtungen für die Gesundheit der Teilnehmer bringt. „Dabei bestätigte sich: Körperliches Training fördert die Physis und die Psyche – das gilt auch und gerade im Alter. Bewegung verbessert das Wohlbefinden und senkt das Risiko unter anderem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Demenz. Wer trainiert, ist körperlich weniger eingeschränkt, bleibt geistig

München – Das Kreuz mit der Schulter: Wann kommt man um eine OP nicht mehr herum, wie lange dauert der Eingriff an dem komplexen Kugelgelenk – und wie viele Wochen und Monate muss man einplanen, bevor man nach dem Eingriff erst mal alltagstauglich und dann wieder fit ist? Im zweiten Teil unseren großen Medizinreports erläutert Professor Ben Ockert den Zeitplan für das Einsetzen von künstlichen Schultergelenken und nach gerissenen Sehnen an der Rotatorenmanschette. Der erfahrene Schulterspezialist, der in seiner Praxis Theatinerstraße viele Patienten auch rein konservativ behandelt, hat bereits mehr als 5000 Schulter-Operationen vorgenommen.

■ Künstliche Schulter

Ausgangslage: Eine Prothesen-OP kommt bei starkem Gelenkverschleiß infrage, wenn die Schmerzen unerträglich, die Einschränkungen im Alltag zu groß und alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind. Auch ältere Sehnenrisse oder ein komplizierter Bruch des Oberarmkopfs können ein Grund für eine Schulterprothese sein. Neben der klassischen (anatomischen) Prothese



Bewegung ist keine Frage des Alters: Felizitas trainiert in der Seniorenresidenz Georg-Brauchle-Haus gemeinsam mit Betreuer Enzo Giacomini.

FOTOS: JENS HARTMANN, MARCUS SCHLAF, SSKM, DPA



Christian Neureuther
Ex-Skirennläufer



Stefan Hattenkofer
Vorstand der Sparkasse



Markus Blume
Wissenschaftsminister

fit, hat mehr soziale Kontakte und eine höhere Lebenserwartung“, berichtet Halle.

Die detaillierten Ergebnisse der Studie will das Wissenschaftler-Team der TU München am 11. Oktober bei einem Kongress im TUM-Klinikum rechts der Isar vorstellen. „Wir hoffen, dass die Studie dazu beiträgt, den Präventionsgedanken auch bei der älteren Generation und bei den Verantwortlichen der Seniorenheime und der Kostenträger stärker ins Bewusstsein zu rufen.“

Unterstützung erhalten die TUM-Experten auch vom Bayerischen Wissenschaftsminister Markus Blume, der München als führenden Standort für Spitzenmedizin und Forschung ausbauen will. „Bei den Therapien der Zukunft geht es darum, Krankheiten zu verhindern, bevor sie überhaupt ausbrechen, oder sie zumindest so lange wie möglich hinauszuzögern. Prophylaxe, Prävention

und personalisierte Medizin werden in der Zukunft entscheidend sein. Deswegen unterstützen wir solche Forschungsvorhaben massiv“, sagte Blume unserer Zeitung.

Die Münchner Wissenschaftler hoffen, dass von ihren Studienergebnissen eine Initialzündung für ganz Deutschland ausgehen könnte. Als Paradebeispiel für den großen Nutzen regelmäßigen Trainings führen sie den gefürchteten Oberarmbruch nach Stürzen an. Davon sind in Deutschland jährlich etwa 120 000 Senioren betroffen. „Nach einem Sturz sinkt die Lebensqualität oft dramatisch. Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, benötigen Pflege und ziehen sich zurück“, weiß Halle. Kraft- und Koordinations-training kann dieses Risiko massiv verringern. „Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur, die Knochen werden poröser. Durch

Krafttraining lassen sich die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur stärken. Muskeln sind Stabilisatoren für Gelenke und Wirbelsäule. Wer mehr Muskeln hat, hat auch dichtere, stabilere Knochen. Um Stürzen im Alter vorzubeugen, ist es wichtig, auch die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren – mit einer guten Koordination können Sie sich zum Beispiel bei einer Falte im Teppich besser abfangen.“

Im Alter gehe es nicht mehr darum, Höchstleistungen zu erbringen oder Rekorde zu brechen, betont der frühere Weltklasse-Skifahrer Christian Neureuther: „Entscheidend ist vielmehr, dass man neugierig bleibt. Das gilt für alle Lebensbereiche, auch beim Thema Bewegung. Auch in einer Senioreneinrichtung kann man trainieren, jede Menge Spaß haben und körperlich und geistig davon profitieren.“

Im Rahmen der TU-Studie

Der Zeitplan für Ihre Schulter-Operation

Künstliches Gelenk oder Riss in der Rotatorenmanschette: Das kommt auf die Patienten zu



Fragen rund um die geplante OP: Schulterspezialist Prof. Ben Ockert berät eine Patientin.

FOTO: PRAXIS SCHULTER OCKERT

schon) Prothese verwenden Spezialisten heute immer öfter auch sogenannte inverse Prothesen. Sie kommen vor allem dann zum Einsatz, wenn die Sehnen rund ums Gelenk zerschissen sind.

OP und Klinikaufenthalt: Der Eingriff dauert circa eine Stunde, es schließt sich ein dreitägiger Klinikaufenthalt an. Den Eingriff plant der Arzt am PC, um das Kunstgelenk so präzise wie möglich einsetzen zu können. Dank moderner Prothesenmodelle muss dabei nur wenig Knochen entfernt werden.

Nachbehandlung: Bei der anatomischen (klassischen) Schulterprothese muss sich der Patient fünf Wochen scho-

nen, weil wichtige Sehnen der Schulter nach dem Eingriff heilen müssen. Nach der Operation stehen Lymphdrainage und Krankengymnastik an. Anders als nach Hüft- oder Knie-OP geht es mit der neuen Schulter erst nach vier bis sechs Wochen in die Reha.

Alltagstauglich: Die inverse Schulterprothese kann bereits nach zwei Wochen für viele Alltagsfunktionen eingesetzt werden. Bei der klassischen Prothese dauert es etwa acht Wochen.

Wieder fit: Die Beweglichkeit wird im ersten Jahr immer besser. Heutzutage können Patienten mit einem Kunstgelenk nach sechs Monaten häufig wieder golfen, Tennis spielen



Eine Schulterprothese wird vor der OP am PC geplant.

oder Ski fahren. Damit die Prothese besonders lange hält, sollte man auf Extremlastungen wie Holzhacken verzichten und nicht stürzen.

■ Gerissene Rotatoren

Ausgangslage: Schmerzen beim Armheben, die schlechend beginnen und immer stärker zunehmen – beispielsweise als Folge eines Sehnen-Engpasssyndroms (Impingement) oder plötzlich nach einem Sturz. Beim Sport nimmt die Kraft ab. Häufig kann man nachts vor Schmerzen nicht mehr auf der Schulter liegen. Das Röntgenbild ist typischerweise unauffällig, die Diagnose kommt meist per Ultraschall

sind bereits in mehreren oberbayerischen Seniorenheimen Trainingsräume eingerichtet worden. Unterstützt wird das Großprojekt unter anderem von der Beisheim Stiftung und von der Stadtparkasse München. „Das bestform-Programm hilft den Menschen, ihren Lebensabend aktiv und gesund zu gestalten“, sagte Stefan Hattenkofer, Vorstandsmitglied der Stadtparkasse, unserer Zeitung. „Experten können meinen persönlichen Eindruck sicher mit Fakten untermauern. Ich beobachte in der Generation meiner Eltern große Unterschiede in der körperlichen Fitness und auch bei der Disziplin, Sport zu treiben. Oft ist tatsächlich unklar, welches Trainingsmaß im Alter gut ist. Ein betreutes Training beantwortet offene Fragen und motiviert den inneren Schweinehund.“ Den über 400 Studienteilnehmern zollt der Vorstand der Stadtparkasse München großen Respekt: „Gratulation an alle, die drangeblieben sind! Ich glaube, jeder Mensch entscheidet sich, ob er das Alter als Einschränkung oder als Herausforderung betrachtet. Wer sich für den Sport entscheidet, wählt die Herausforderung, die sicher auch im Alter guttut. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen.“

ANDREAS BEEZ