

**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.

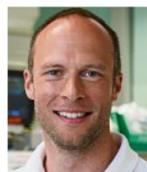
**Haben Sie Fragen? Schreiben Sie an uns!**

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

**Leser (56):** Was passiert bei einem Hexenschuss und ist er harmlos?

**Das passiert bei einem Hexenschuss**

Ca. 80 bis 85 Prozent aller Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Tritt ein heftiger, intensiver Schmerz im Lendenwirbelbereich ein, so spricht man im Volksmund von einem Hexenschuss. Dahinter verbirgt sich eine akute Lumbalgie. Es handelt sich dabei um eine Muskelverspannung nach einer plötzlichen Bewegung oder falschen Belastung. Typisch sind starke Schmerzen beim Aufrichten aus einer gebeugten Haltung. Zudem kommt es zu Bewegungseinschränkungen im Rückenbereich. Begünstigt wird ein Hexenschuss durch eine schwache Rücken- und Bauchmuskulatur. Insofern ist er ein Warnsignal, mehr für die Rückenmuskulatur zu tun. Ein Hexenschuss ist zwar sehr schmerzhaft, aber meist harmlos. Wichtig ist, trotz der Schmerzen nicht in eine Schonhaltung zu verfallen, sondern sich weiter moderat zu bewegen. Klingen die Schmerzen nach einigen Tagen nicht wieder ab, empfiehlt es sich, einen Facharzt aufzusuchen. Denn dann kann auch eine ernsthafte Erkrankung wie ein Bandscheibenvorfall hinter einem Hexenschuss stecken. Besonders bei sehr starken Schmerzen und insbesondere Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen sollte man zum Orthopäden und Unfallchirurgen.



**PD Dr. Christopher Spering**  
Leiter der Sektion Prävention  
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und  
Unfallchirurgie DGOU

**DIE ZAHL DER WOCHE**

**13**

Prozent – um diesen beachtlichen Wert sinkt das Sterberisiko im Alter. Dies ergab eine Studie in den USA mit 200 000 Teilnehmern zwischen 59 bis 82 Jahren, die zwölf Jahre lang begleitet wurden. Das Ergebnis: Egal, welche Sportart sie machten, das Sterberisiko sank, wenn sie sich regelmäßig genügend anstrengten: So entsprochen z. B. zweieinhalb Stunden Joggen pro Woche im Ergebnis fünf Stunden zügigem Spazierengehen pro Woche.

**Leserin (66):** Schon meine Großmutter hat immer allerlei Hausmittelchen gegen Erkältung gehabt. Ich habe aber leider die Heilpflanzen und Tricks vergessen. Ich kann mich nur noch an einen Tee mit Königskerze erinnern. Haben Sie noch mehr Tipps?

**Hausmittel gegen Husten und Schnupfen**

Oft reichen bei Erkältungserkrankungen einfache alte Hausmittel zur Linderung der Symptome. Hier bietet zum Beispiel die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Arzneimitteltherapien, die hauptsächlich Wurzeln, Rinden, Blüten, Stängel und Blätter von Heilpflanzen nutzen. Darunter sind auch Heilpflanzen, die Erkältungssymptome wirksam lindern können. Die TCM unterscheidet anhand einiger charakteristischer Symptome Infektionen mit den Begriffen Wind-Kälte und Wind-Hitze. Hier wird unterschiedlich behandelt. Bei Wind-Kälte frösteln die Patienten, fühlen sich steif und sind trotz Fiebers blass. Ihnen werden z. B. wärmende Teemischungen aus Ingwer oder Thymian empfohlen, die nach Bedarf mit Rosmarin, Anis oder Pfefferminze kombiniert werden. Bei Wind-Hitze hingegen haben Patienten einen roten Kopf, rote Augen und ebenfalls Fieber. Hier sollen Kräuter die Hitze kühlen und ausleiten. In diesem Fall werden Teemischungen aus Lindenblüten, Kamille, Königskerze, Mädesüß oder Schlüsselblume sowie Salbei oder Weidenrinde empfohlen. Bei trockenem Husten kann Eibisch zur Teemischung hinzugefügt werden. Alternativ kann man eine Zwiebel klein schneiden und mit ein paar Löffeln Honig mischen. Es bildet sich ein Saft, der teelöffelweise eingenommen werden kann und die Schleimhäute in den Atemwegen gut befeuchtet.



**Dr. Martina Bögel-Witt**  
1. Vorsitzende des AGTCM  
Fachverband für Chinesische Medizin AGTCM

**Himmliches Training für Senioren**

Im Münchner Stadtteil Berg am Laim trainieren Ordensschwestern in einem Seniorenheim regelmäßig, um im Alter gesund und fit zu bleiben. Dahinter steckt ein spezielles Bewegungsprogramm der TU München.

VON ANDREAS BEEZ

Im Trainingsraum von St. Michael in Berg am Laim trifft sich derzeit zwei Mal in der Woche eine himmlische Trainingsgruppe: die Barmherzigen Schwestern vom Heiligen Vincent von Paul. Die Ordensschwestern nehmen gemeinsam mit mehr als 40 Teilnehmern am bestform-Training teil – einem speziellen Bewegungsprogramm aus Kraft- und Koordinationsübungen, das Sportwissenschaftler der TU München mit Unterstützung der Beisheim-Stiftung für Senioren in Betreuungseinrichtungen entwickelt haben.

„Es macht einfach Spaß und tut dem ganzen Körper gut. Ich merke auch, dass ich mich inzwischen wieder sicherer auf den Beinen fühle“, erzählt Schwester Raphaela (79). Auch Schwester Primosa (86) ist mit Disziplin und Herzblut bei der



**Gerade im Alter wird regelmäßiges Training immer wichtiger.**

Professor Martin Halle

Sache, wenn es darum geht, ihr etwa einstündiges Übungsprogramm durchzuziehen. „Ich weiß, dass ich etwas tun muss, um in meinem hohen Alter fit zu bleiben. So schaffe ich es immer noch, drei Stockwerke zu Fuß zurückzulegen. Das möchte ich mir möglichst lange erhalten.“

Die Dritte im Bunde, Schwester Sylvia (85), profitiert ebenfalls von dem regelmäßigen bestform-Training: „Mein Rücken fühlt sich einfach stabiler an, und ich merke auch, dass ich mehr Kraft in meinen Armen und Beinen habe.“ Zum Training holen sich die Vincentinerinnen oft gegenseitig ab – in der Gemeinschaft wird keine Teilnehmerin vergessen.



**Spaß am Sport:** Die Vincentinerinnen (v.li.) Schwester Raphaela, Schwester Sylvia und Schwester Primosa trainieren. O. BODMER

„Dadurch rafft man sich auch dann auf, wenn man vielleicht lieber mal Mittagsschlaf machen würde“, erzählt Primosa augenzwinkernd. Aber am Ende zahle sich die Disziplin aus. „Es ist uns allen sehr wichtig, dass wir uns möglichst viel Selbstständigkeit erhalten.“

Das Kraft- und Koordinationsstraining kann ein Schlüssel dazu sein. „Gerade im Alter wird regelmäßiges Training immer wichtiger“, erläutert Professor Martin Halle. „Denn man muss wissen: Ab dem 45. Lebensjahr bauen wir Muskulatur ab, und etwa ab dem 75. Lebensjahr tritt ein Wendepunkt im Leben ein. Danach schreitet der Muskelabbau noch dramatischer voran.“ Umso wichtiger sei es, diesem Abbau aktiv entgegenzuwirken. „Sonst drohen schlimme Folgen wie Stürze mit Knochenbrüchen, Demenz bis hin zur Pflegebedürftigkeit.“

Das bestform-Programm könne dabei helfen, die Gesundheit und die Lebensqualität der Teilnehmer bis ins hohe Alter zu erhalten, sagte Halle bei einem Workshop mit Vertretern engagierter bestform-Heime bei den Sportwissenschaftlern der TU München. Dabei tauschten die Pflege- und Sozialexperten ihre Erfahrungen aus. Das Credo: bestform bietet einen Mehrwert für die Bewohner der Einrichtungen – und das nicht nur mit Blick auf das körperliche Training. So berichtete Brigitte Simon-Beck vom AWO-Heim Föhrenpark von vielen sozialen Kontakten, die während und am Rande der Übungseinheiten unter den Bewohnern geknüpft werden. „Unsere Senioren genießen ja



**Volle Konzentration** auf dem Balance-Board. TU MÜNCHEN



**Schwester Sylvia** (links) und Schwester Raphaela (rechts) ver-säumen kaum eine Trainingseinheit. OLIVER BODMER

nicht nur das Training, sondern sie schätzen auch die sozialen Kontakte. Sie lernen einander kennen, haben einen gemeinsamen Treffpunkt und tun noch dazu etwas für ihre Gesundheit. Diese Erfolgs-Kombi hilft enorm dabei, unseren Bewohnern ein lebenswertes Leben zu ermöglichen.“

Diesem Anspruch müssten viel mehr Einrichtungen gerecht werden und dem Vorbild der bestform-Partner folgen, forderte der Pflegekenner und Sozialexperte Dr. Stefan Arend beim Seminar. Dabei dürfe es aber nicht bei leeren Worten bleiben, bekräftigte er am Rande der Veranstaltung der TUM-Sportwissenschaftler: „Fachlich fundierte Bewegungsprogramme müssen als Grundvoraussetzung in den Verträgen mit den Heimbetreibern verankert werden.“

Im AWO-Heim Föhrenpark sind einige Senioren derart begeistert von dem Übungsprogramm, dass sie inzwischen Pa-

teschaften für andere Senioren übernommen haben und deren Training mitbetreuen. Einer Seniorin half diese neue Aufgabe über eine schwere Zeit hinweg. „Sie hatte sich nach einem kleinen Trainings-Wettkampf herausgefordert – und natürlich schlecht beieinander, konnte kaum noch gehen. Durch das Training kam sie nicht nur wieder auf die Beine, sondern fand auch ein Stückweit zur Lebensfreude zurück. Sie ist regelrecht aufgeblüht, die Patenschaft gab ihrem Leben einen neuen Sinn“, berichtete Brigitte Simon-Beck beim bestform-Workshop der TU München.

Für das Training sei man übrigens nie zu alt, erläuterte Professor Halle. „Und auch sehr kranke Menschen profitieren davon, das konnten wir in einer Studie mit Dialysepatienten belegen.“ Im AWO-Heim Föhrenpark ist die älteste Teilnehmerin 98 Jahre alt. Sie trainierte sogar schon mal mit Bundesgesundheitsminister

Professor Karl Lauterbach, der die Einrichtung besuchte und dabei auch das bestform-Training selbst testete. „Die alte Dame hat den Minister zu einem kleinen Trainings-Wettkampf herausgefordert – und natürlich gewonnen“, erzählt Brigitte Simon Beck augenzwinkernd.

In St. Michael in Berg am Laim trainieren derweil auch die Ordensschwestern fleißig weiter. Großen Spaß macht ihnen ein computergesteuertes Balance-Bord – ein Trainingsgerät, das die Koordinationsfähigkeit stärkt. Die Teilnehmer stehen auf einer Art Druckplatte und müssen z.B. durch Gewichtsverlagerungen Pinguine auf einer Skipiste hinabmanövrieren – wie gut das klappt, können sie auf einem Bildschirm verfolgen. Ein himmlisches Vergnügen für die drei Vincentinerinnen. Sie machen dabei eine prima Figur und sind mit Spaß bei der Sache. Eine perfekte Trainingseinheit.

**Knieverletzungen: Frauen besonders gefährdet**

DSV-Mannschaftsarzt Dr. Manuel Köhne gibt zum Start in die Ski-Saison Sicherheits-Tipps

München – Endlich staubt's wieder – zum Start in die neue Ski-Saison können sich Brettler-Fans heuer auf gute Bedingungen freuen. Vielerorts sind die Pisten trotz zwischenzeitlichen Regens so gut in Schuss wie seit Jahren nicht mehr. Allerdings drohen auch Verletzungen. Mit Abstand am häufigsten ist nach wie vor das Kniegelenk betroffen und speziell das Kreuzband. Besonders gefährdet sind die Skifahrerinnen. „Ihr Risiko ist rein statistisch gesehen drei Mal so hoch wie bei Männern. Das liegt an der Anatomie des weiblichen Kniegelenks. Diese macht es anfälliger für Kreuzbandrisse“, weiß Dr. Manuel Köhne. In unserer Zeitung gibt der leitende Mannschaftsarzt der deutschen alpinen Ski-Nationalmannschaft Tipps, wie man sich auf die ersten Schwünge vorbereiten und damit die Verletzungsgefahr verringern kann. Ein Schlüssel zum sicheren Skifahren sei das richtige Ein-

stellen der Skibindung, so Köhne. Der Kniepezialist von der Orthopädischen Chirurgie München (OCM) untermauert seinen Rat mit einer wissenschaftlichen Untersuchung, die im „British Journal of Medicine“ veröffentlicht worden ist. Sie hat Knieverletzungen nach Stürzen ausgewertet. Dabei kristallisierte sich heraus, dass sich in etwa 60 bis 80 Prozent der Fälle die Skibindungen nicht geöffnet hatten. Bei Frauen lösten sie offenbar noch seltener aus als bei Männern. „Deshalb sollte man unbedingt vor dem ersten Skitag die Bindung im Sportgeschäft überprüfen bzw. nachjustieren lassen. Das gilt insbesondere für den Fall, dass man übers Jahr stärker zu- oder abgenommen hat“, rät Köhne. Auch die übrige Ausrüstung sollte man einem Materialcheck unterziehen: „Der Skischuh sollte gut passen und nicht zu alt sein, ein Helm und ein Rückenprotektor sind wichtig, die Länge der



**DSV-Mannschaftsarzt Dr. Manuel Köhne** zeigt ein Modell des Kniegelenks. MARKUS GÖTZFRIED

Stöcke sollte ebenso passen wie die Skibekleidung. Wenn die Muskulatur auskühlt, verletzt man sich leichter.“

Gerade am ersten Skitag sollte man es nicht übertreiben – und vor der ersten Abfahrt ein kurzes Aufwärmprogramm durchziehen. „Die meisten Verletzungen passieren gleich

morgens oder am Nachmittag zwischen 15 und 16 Uhr. Oft sind dann die Pistenverhältnisse schon schlechter, auf den Talabfahrten viele Skifahrer unterwegs. Zudem sind die Beine dann schon müde“, analysiert Köhne und betont: „Es ist auch als guter Skifahrer keine Schande, am Ende eines langen Skitags lieber mal mit der Gondel ins Tal zu fahren. Wer sich selbst überschätzt, geht ein unnötiges Risiko für sich selbst und für andere Skifahrer ein.“ Tagsüber sollte man Pausen einlegen und genug trinken.

Im Falle einer Knieverletzung sollte man die Symptome ernst nehmen. Köhne erklärt fünf Anhaltspunkte:

- 1 **Schwellung und ein Gelenkguss** deuten darauf hin, dass Meniskus, Kreuzband, Knorpel oder Knochen Schaden genommen haben.
- 2 Wenn das Knie **beim Gehen oder Drehen instabil** ist, sollte man auf jeden Fall zum Arzt gehen. Dann ist

fast immer ein MRT nötig. Hat man **sehr starke Schmerzen und kann nicht mehr laufen**, ist eine notfallmäßige Behandlung im Skiort empfehlenswert. Solche Symptome sprechen für eine ernste Verletzung. Röntgen- und MRT-Bilder liefern Klarheit.

Bei **leichten Schmerzen** – ohne Instabilität, Schwellung und Schwierigkeiten beim Gehen – kann man bis zum nächsten Tag abwarten, bevor man zum Arzt geht. Es kann auch eine vergleichsweise harmlose Kapselzer- rung, Stauchung oder Quetschung des Kniegelenks dahinterstecken.

Generell gilt: **Alle Schmerzen und Schwellungen in einem nicht vorgeschädigten Knie, die länger als drei Tage anhalten, sollten abgeklärt werden.** Fast immer ist eine Magnetresonanztomografie sinnvoll. **ANDREAS BEEZ**