

Sommer 2023

# fokus MEDIZIN

DAS **GESUNDHEITSJOURNAL** FÜR STUTT GART UND DIE REGION



## **TITELTHEMA:**

Unter die Haut –  
was unser größtes  
Organ leistet und  
was es braucht

### **ALLGEMEINMEDIZIN**

Mediterrane Ernährung hilft  
Seite 12

### **INNERE MEDIZIN**

Der Jodmangel ist zurück  
Seite 16

### **ORTHOPÄDIE**

Was die Knie gesund hält  
Seite 18

STUTTGARTER  
ZEITUNG

STUTTGARTER  
NACHRICHTEN



## ARCUS Kliniken

Ihr mehrfach ausgezeichnetes Kompetenzzentrum für  
Orthopädie, Unfallchirurgie und Endoprothetik in Deutschland.

Was bieten wir:

- » ca. **11.500** Operationen der großen Gelenke pro Jahr
- » davon ca. **4.000** Gelenkersatzoperationen des Knie- und Hüftgelenks
- » wir verwenden nur bewährtes Implantatmaterial
- » kontrolliert durch eigenes Endoprothetikregister seit über 10 Jahren mit ca. 21.000 Patient:innen
- » in großem Umfang Teilgelenkersatzoperationen oder Operationen ohne Gelenkersatz

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild von unserem Leistungsspektrum auf [www.sportklinik.de](http://www.sportklinik.de).



» STUFENTHERAPIE DER  
ARTHROSE-BEHANDLUNGEN

» SPORTTRAUMATOLOGIE  
» UNFALLCHIRURGIE

» ALLE DIAGNOSTISCHEN  
VERFAHREN

ARCUS Kliniken Pforzheim • Tel. 07231 60556-0 • [info@sportklinik.de](mailto:info@sportklinik.de) • [www.sportklinik.de](http://www.sportklinik.de)



## Ihre Gesundheit in besten Händen!

Unser interdisziplinäres Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie  
vereinigt ein breites Leistungsspektrum aus den Bereichen

**Schulter, Hüfte, Knie, Fuß und Sprunggelenk,  
Wirbelsäule, Sportmedizin und Arthrose**

Praxis **Karl-Olga-Krankenhaus**  
Werderstraße 70  
70190 Stuttgart

Praxis **Stuttgart-Mitte**  
Friedrichstraße 40  
70174 Stuttgart

Tel. 0711 342295-0  
[info@zon-stuttgart.de](mailto:info@zon-stuttgart.de)



Zentrum für Orthopädie und  
Neurochirurgie **STUTTGART**

Gemeinschaftspraxis für Orthopädie,  
Unfallchirurgie und Neurochirurgie

**Dr. med. Jörg Stihler**  
**Dr. med. Andreas Hoffmann**  
**Martin Deeg**  
**Priv.-Doz. Dr. med. Ulf Schlegel**  
**Dr. med. Carola Würtenberger**  
**Dr. med. Firas Thaher**

Belegärzte im Karl-Olga-Krankenhaus

[www.zon-stuttgart.de](http://www.zon-stuttgart.de)



# INHALT

## Gesund von A bis Z

### Die Haut

Titelthema ab Seite 6

- Umfassender Schutz: Ein vielseitiges und komplexes Organ
- Zum Staunen: Acht Fakten über unser größtes Organ
- Spuren der Zeit: Falten und Flecken
- Gutes für den Teint: Auch gesunde Haut braucht Pflege

### Allgemeinmedizin

Seite 12

- Gesund und schmackhaft: Mediterrane Ernährung
- Digitaler Gesundheitshelfer: Die App auf Rezept

### Innere Medizin

Seite 16

- Echter Mangel: Einem Drittel der Bevölkerung fehlt wohl Jod

### Orthopädie

Seite 18

- Übungen im Alltag: Was das Knie gesund hält

### Zahnmedizin

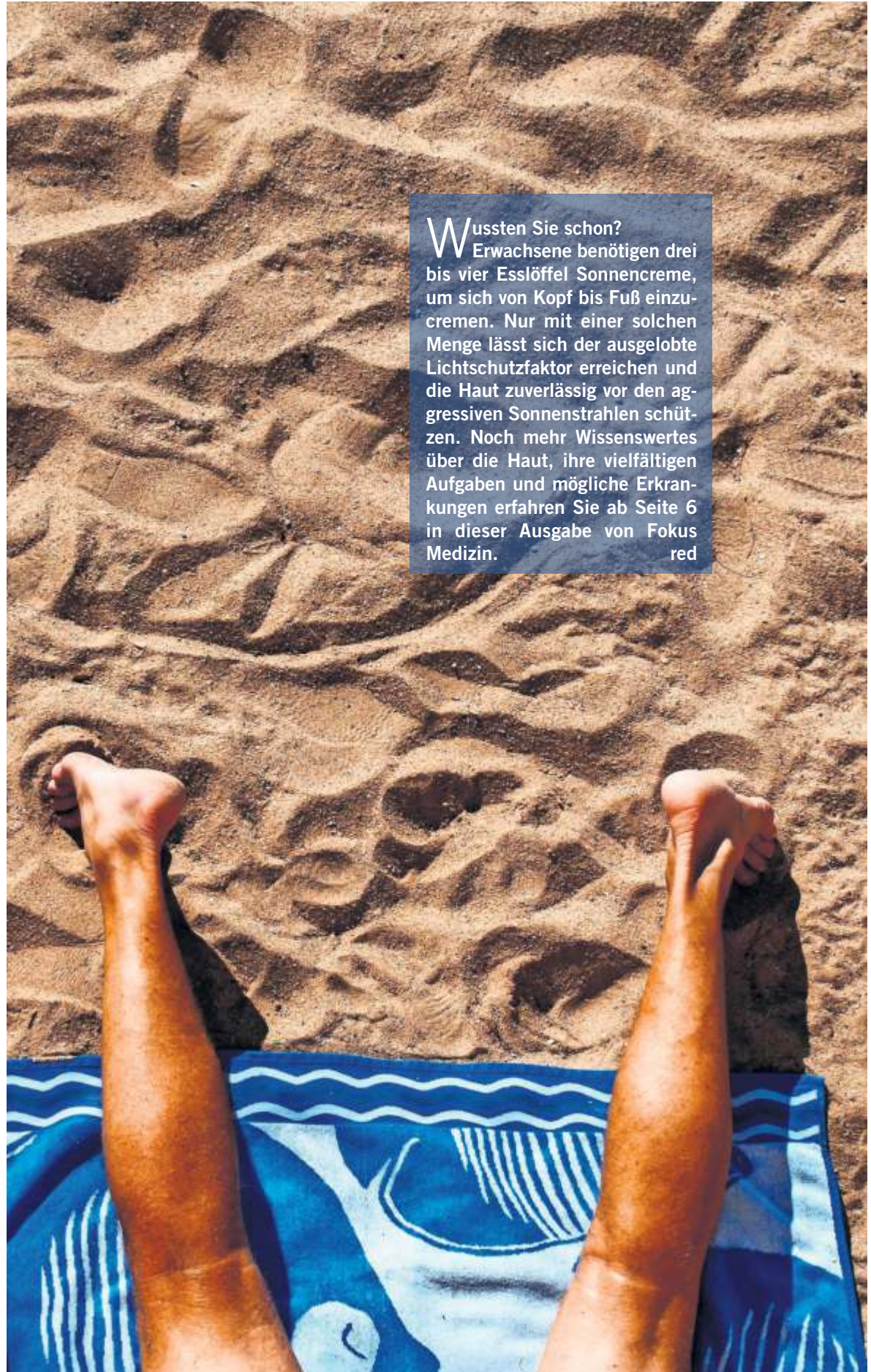
ab Seite 20

- Die Parodontitis: Eine schleichende Erkrankung
- Besser als daheim: Was eine professionelle Zahnreinigung leistet



Foto: Adobe Stock

**W**ussten Sie schon? Erwachsene benötigen drei bis vier Esslöffel Sonnencreme, um sich von Kopf bis Fuß einzucremen. Nur mit einer solchen Menge lässt sich der ausgelobte Lichtschutzfaktor erreichen und die Haut zuverlässig vor den aggressiven Sonnenstrahlen schützen. Noch mehr Wissenswertes über die Haut, ihre vielfältigen Aufgaben und mögliche Erkrankungen erfahren Sie ab Seite 6 in dieser Ausgabe von Fokus Medizin. red



## Impressum

**Verlag:** Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart.  
**Verantwortlicher für die Redaktion:** Reimund Abel, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 18 00.  
**Verantwortlicher für den Anzeigenteil:** Malte Busato, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 16 00.  
**Titelfoto:** Adobe Stock/Svitlana. **Druck:** MHS Print GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Johannes Degen.





Vergesslichkeit kann Alzheimer bedeuten, muss es aber nicht. Foto: C. Klose/dpa-tmn

## fokusMEDIZIN

DAS GESUNDHEITSJOURNAL FÜR STUTTGART UND DIE REGION

### Erscheinungstermine 2023

Ausgabe Herbst: 28. September

Ausgabe Winter: 22. November

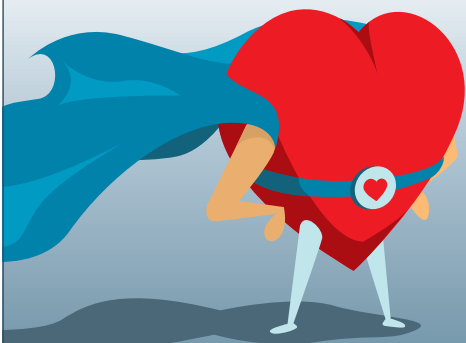
### Ich berate Sie gerne:



**Simone Bernthaler**  
Senior Sales Manager  
Events & Health

Fon 0711 7205 - 1628  
Fax 0711 7205 - 1609  
s.bernthaler@swm-network.de

## 3. HERZ<sup>im</sup>TAKT TAG DES LVPR



24. JUNI  
2023  
9-17 UHR

Vorträge · Vitalwertmessungen · Showkoch  
Reanimationsschulung · Mitmachangebote  
Live-Herz-Ultraschall · Überdimensionales Herz

### ORT: ALTES SCHLOSS IN STUTTGART

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von  
Herz-Kreislauferkrankungen in Baden-Württemberg (LVPR)

INFO@LVPR-BW.DE · WWW.LVPR-BW.DE

# VIELE IRRTÜMER

## Alzheimer ist keine Alterserscheinung

Rund um die Alzheimer-Krankheit halten sich hartnäckig einige Gerüchte. Eins davon: Alzheimer ist keine Krankheit, sondern ganz normal bei sehr alten Menschen. Das ist falsch, sagt die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI). Ein organisch gesundes Gehirn wird im hohen Alter zwar langsamer, kann aber noch sehr leistungsfähig sein. Alzheimer ist dagegen eine Erkrankung, entsprechende Ablagerungen werden in bildgebenden Verfahren sichtbar.

Die AFI stellt weitere Irrtümer richtig: So gebe es keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass die Krankheit beim Menschen ansteckend sei. Auch habe sie nichts zu tun mit einer erhöhten Aluminium-Aufnahme. Zwar wurde im Gehirn verstorbener Alzheimer-Patienten eine höhere Konzentration festgestellt, Fachleute gehen

aber davon aus, dass das eine Begleiterscheinung und nicht die Ursache ist.

Alzheimer bekommen, weil ein Elternteil diese Krankheit auch schon hatte? Das muss keinesfalls so sein, erklärt die AFI. So sei nur rund ein Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen eindeutig erblich bedingt. Diese Menschen erkranken dann schon recht früh im Leben. Bei allen anderen beginnen die Symptome meist erst ab 65 Jahren.

Alzheimer ist noch nicht heilbar – das stimmt. Aber das Gerücht, deshalb nichts tun zu können, ist ein Irrtum. Mit Medikamenten kann der Verlauf verlangsamt werden, auch Begleiterscheinungen wie Depressionen oder Aggressionen sind behandelbar. Nicht-medikamentöse Therapien mobilisieren zudem geistig, körperlich und emotional. dpa/tmn

# GEHÖR SCHONEN

## Lärmschutz am Arbeitsplatz

Wer einem lärmintensiven Job nachgeht, sollte sein Gehör bestmöglich schützen. Darauf weist die Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW) hin. Am Arbeitsplatz sei zwar vor allem der Arbeitgeber dafür verantwortlich, für ausreichende Maßnahmen zur Lärmvermeidung und zum Lärmschutz zu sorgen, auf einige Dinge können Beschäftigte aber auch selbst achten.

Dazu gehört, immer dann Gehörschutz zu tragen, wenn es nötig ist – etwa bei der Arbeit an Maschinen. Genauso wichtig ist, die Betriebsanweisungen zu Lärmgefährdungen zu beachten. In einigen Situationen lässt sich unnötiger Lärm relativ einfach vermeiden – etwa, indem Beschäftigte Dinge ablegen, anstatt sie zu werfen. Maschinen sollten nur mit den richtigen Einstellungen bedient werden, etwa was Drehzahl oder Druck angeht.

Alle Tätigkeiten, die viel Lärm machen, verlegen Beschäftigte nach Möglichkeit in einen separaten Raum. So sind nicht alle der

Geräuschkulisse und Belastung ausgesetzt.

Beschäftigte können ihre Vorgesetzten auch auf Lärmquellen hinweisen, sodass gemeinsam Alternativen oder Lösungen gefunden werden können. Nicht zuletzt gilt es, medizinische Vorsorge und Beratung in Anspruch zu nehmen. Wer meint, schlechter zu hören oder darauf angesprochen wird, sollte zum Beispiel einen Hörtest machen. dpa/tmn



Gehörschutz  
am Arbeitsplatz ist  
wichtig.

Foto: Adobe Stock/  
M. Fittipaldi

# OHNE ANGST

## Kinder beim Impfen einbeziehen

Spritzen sind nie angenehm, doch manche Menschen haben geradezu Panik davor. Der Ursprung einer Angst vor Spritzen liegt meist in der Kindheit. Eltern können dem vorbeugen. Fast jedes Kind hat erst mal Furcht vor Spritzen. Diese verschwindet oft mit zunehmendem Alter. Kommt jedoch eine schlechte Erfahrung dazu, kann sich eine Angst verfestigen. Bis ein Kind zehn Jahre alt ist, sollten Eltern daher beim Impfen auf jeden Fall dabei sein, raten die Ärzte, das beruhigt. Kinder bis zu drei Jahren kommen sogar auf den Schoß oder Arm. Mit älteren Kindergarten- und Schulkindern kann man schon ein paar Wochen vor einem Impftermin darüber sprechen. Fürchtet sich das Kind, sollte man es nicht aus-

lachen. Eltern können ehrlich sagen, dass ein kurzer Schmerz möglich ist, dass eine Impfung aber davor bewahrt, krank zu werden.

Beim Impftermin selbst hilft es vielen Kindern, wenn sie mitentscheiden können: Auf welcher Seite wird gespritzt? Will ich hinschauen oder lieber nicht? Ein mitgebrachtes Stofftier oder Bilderbuch kann ablenken.

Den Einstichschmerz kann man bei Säuglingen mit einem Schnuller lindern oder indem man während der Impfung stillt. Bei Kindern unter zwei Jahren hilft manchmal eine Zuckerlösung etwa zwei Minuten vor dem Piks. Zudem gibt es Eissprays sowie schmerzbetäubende Cremes oder Pflaster, die im Vorfeld angewendet werden. *dpa/tmn*



Kinder sollten ins „Spritzenritual“ miteinbezogen werden. Foto: C. Klose/dpa-tmn

# GUT ORGANISIERT

## Vier Tipps für die Hausapotheke

Wer sich schon einmal fies mit dem Küchenmesser geschnitten hat, weiß: Eine gut organisierte Hausapotheke ist Gold wert. Vier Tipps:

1. Alles Wichtige parat haben: In die Hausapotheke gehören laut der Stiftung Gesundheitswissen Medikamente gegen Schmerzen, Fieber, Erkältungsbeschwerden, Durchfall und Erbrechen. Auch ein Mittel gegen Sonnenbrand und leichte Verbrennungen sowie gegen Insektenstiche sollte man parat haben. Außerdem: Verbandzeug sowie Fieberthermometer, Pinzette, Einweghandschuhe, Desinfektionsmittel und eine Schere.

2. Den richtigen Ort wählen: Optimal ist ein abschließbarer Medikamentenschrank, rät die Stiftung Gesundheitswissen. Zumindest dann, wenn Kinder im Haus sind, in deren Hände Medikamente auf keinen Fall gelangen sollten. Die meisten Arzneimittel müssen kühl und trocken lagern, damit sie ihre Wirkung nicht verlieren. Der Badezimmerschrank ist dafür wegen der hohen Luftfeuchtigkeit nicht der richtige Ort. Auch direkt neben der Heizung

sollte man keine Medikamente aufbewahren.

3. Verwechslungen ausschließen: Wer ein Tier besitzt, hat oft auch eine Hausapotheke für es. Diese Arzneien sollten aber an einem anderem Ort lagern, rät die Stiftung Gesundheitswissen, sonst drohen Verwechslungen.

4. Haltbarkeit regelmäßig prüfen: Um den Überblick zu behalten, sollte man die Hausapotheke regelmäßig aufräumen und auch die Verfallsdaten prüfen. Abgelaufene Arzneimittel sollten ausgetauscht werden. *dpa/tmn*



Jeder Haushalt sollte eine Hausapotheke haben. Foto: Adobe Stock/euthymia

## ERFOLGREICH ABNEHMEN – GEWICHT HALTEN

### Wir bieten Ihnen

- ✓ Begleitung durch ein Expertenteam aus Medizinerinnen, Ernährungsberatern, Psychologen und Bewegungstherapeuten
- ✓ langfristiges Konzept mit nachhaltiger Gewichtsstabilisierung
- ✓ Wissenschaftlich geprüfte Methode mit belegter Wirksamkeit

### Professionelle Hilfe bei Adipositas

Jetzt Beratungsgespräch vereinbaren!



0711 459 24 895

info@zkes-optifast.de

Zentrum für klinische Ernährung Stuttgart



www.zkes.de

## KLINIKEN SCHMIEDER

Neurologisches Fach- und Rehabilitationskrankenhaus

25  
JAHRE

KLINIKEN  
SCHMIEDER  
STUTTGART-GERLINGEN



FÜR ESSEN & TRINKEN IST GESORGT!  
Grillstation, Veggie-Gerichte, Kaffee und Kuchen, Getränke u. v. m.

## TAG DER OFFENEN TÜR

KLINIKEN SCHMIEDER STUTTGART-GERLINGEN

SAMSTAG, DEN 01. JULI 2023 | 11–16 UHR | SOLITUDESTRASSE 20

Klinikführungen durch den Neubau | Themenparcours durch die Therapien | Gesundheitsvorträge zu neurologischen Krankheitsbildern wie Schlaganfall und Volkskrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck  
Kinderprogramm mit Hüpfburg und Kreidemalen | Ernährungsberatung  
Blutdruck & Blutzuckermessung u. v. m.

WWW.KLINIKEN-SCHMIEDER.DE



## Mehr und Meer

Schwimmen in salzhaltigem Wasser gilt als wahrer Gesundheitsmacher. Zu Recht, es regt unseren Stoffwechsel an, stabilisiert das Herz-Kreislaufsystem und verleiht innere Ruhe.



SOLEBAD  
CANNSTATT

HEILKRAFT AUS DER TIEFE

Sulzertrainstraße 2 · 70372 Stuttgart

stuttgarterbaeder.de





Unsere Haut erfüllt vielfältige Funktionen.

Foto: Adobe Stock/Rido

# UMFASSENDE SCHUTZ

## Die Haut: Vielseitiges und komplexes Organ

Die Haut schirmt vor Schmutz, Kälte oder Austrocknung ab, auch Stöße und Kratzer steckt sie weg. Sie polstert, reguliert den Wärmehaushalt, speichert Fett und Wasser und scheidet Stoffwechselprodukte aus. Zudem hält ihr Säureschutzmantel viele Krankheitserreger fern – ein echter Bodyguard also.

Der Aufbau der Haut ermöglicht ihre Vielseitigkeit und spielt eine wichtige Rolle für unsere Lebensfähigkeit. Sie besteht aus drei wesentlichen Schichten – Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Dermis) und Unterhaut (Subcutis) – und ist zwischen eineinhalb und vier Millimeter dick. „Sie hat eine Oberfläche von etwa zwei Quadratmetern und wiegt zehn bis 14 Kilogramm“, ergänzt Dr. Ralph von Kiedrowski, Vorstand des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen (BVDD).

Die Epidermis ist ein sich ständig erneuerndes Schutzsystem, das eng mit der mittleren Schicht, der Dermis, verflochten ist. Beide zusammen bilden die Cutis. Die Epidermis arbeitet wie ein Förderband für Zellen, die in ihrem untersten Bereich, der Basalzellschicht, unaufhörlich neu gebildet werden und zur Oberfläche wandern. Dabei verlieren sie

ihren Kern und füllen sich mit dem robusten Protein Keratin. Diese Außenschicht nutzt sich ständig ab, wird aber kontinuierlich von unten erneuert. An der Oberfläche angekommen, sind die Zellen bereits abgestorben. Sie fallen ab und werden ein Teil unseres Hausstaubs.

Die Lederhaut, eine dicke Zellschicht, macht die Haut widerstandsfähig. Sie besteht hauptsächlich aus Kollagen- und Elastinfasern, die eine Art bewegliches Gerüst bilden, das der Haut erlaubt, elastisch auf Druck von außen zu reagieren. Hier befinden sich Blutgefäße, Schweiß- und Talgdrüsen, Haarwurzeln und zudem Sinneszellen wie Wärme-, Kälte- und Tastkörperchen. Ohne sie könnte ein Mensch nicht wahrnehmen, ob sich etwas kalt oder warm anfühlt oder schmerzhaft ist. Ihre Rezeptoren sind freie Nervenenden, die Reize über Temperatur, Berührung und Schmerz aufnehmen und an die Nerven weiterleiten. Zudem erkennen bestimmte Zellen, wenn Krankheitserreger eindringen wollen oder es bereits geschafft haben. Dann schlagen sie Alarm beim Immunsystem.

Unter der Dermis liegt die Subcutis, die größtenteils aus Fettzellen

## Expertentipp

### Verspannter Nacken oder Kopfschmerzen?

Wenn man morgens mit Kopfschmerzen aufwacht, kann ein Grund dafür sein, dass die Halswirbelsäule nachts falsch gelagert wurde. Verursacht werden kann das etwa durch ein Kissen, das zu hoch, zu flach, zu weich oder zu fest ist. Dieses führt da-

zu, dass die Nackenwirbelsäule im Schlaf gekrümmt gelagert wird. Auch eine zu harte Matratze, die den Schulter- und Brustbereich zu wenig einsinken lässt, oder eine zu stark eingestellte Kopfteilverstellung können die Ursache sein. In der Folge entstehen Muskelverspannungen, die Bandscheiben werden gequetscht, der Kopf weniger durchblutet oder Nerven eingeklemmt.

Abhilfe verschaffen kann eine Liege- und Nackenbedarfsanalyse beim qualifizierten Schlafberater vor Ort. Denn auf einem individuell zum Schläfer passenden Kissen kann die Halswirbelsäule in ihrer natürlichen, leicht gebogenen Form liegen und das Gewicht des Kopfes wird gestützt. Ebenso wichtig ist die passenden Matratze. Sie muss den Körper an bestimmten Stellen stützen. So ist genügend Bewe-



Martin Windmüller, Geschäftsführer  
Betten- und Wäschehaus Windmüller

gung im Schlaf garantiert, damit die Rückenmuskulatur ausreichend durchblutet wird.

und lockerem Bindegewebe besteht. Sie fungiert als Puffer zwischen dem Körper und den darüberliegenden Hautschichten, und sie dient als Energiespeicher und Isolationsschicht gegen extreme Hitze oder Kälte.

Die Haut regelt den Wärmehaushalt des Körpers durch Blutgefäße, Schwitzen und Aufstellen der Körperhaare. Wird dem Körper zu heiß, weiten sich die Blutgefäße; bei besserer Durchblutung wird mehr Wärme an die Oberfläche abgegeben. Die Haut ist gerötet, aus den Schweißdrüsen tropft Schweiß, der durch Verdunstung Körperwärme entzieht. Ein Mensch verliert pro Tag bis zu 0,5 Liter Schweiß über die Haut. Im Sommer, bei körperlicher Anstrengung, können es bis zu vier Liter Schweiß pro Stunde sein.

Die Haut besitzt etwa 30 000 Wärmerezeptoren, aber zehnmal mehr Kälterezeptoren, weswegen das Kälteempfinden stärker ausgeprägt ist. Ist dem Körper zu kalt, verengen sich die peripheren Blutgefäße, um den Wärmeverlust zu minimieren. Das Schwitzen wird reduziert, und die kleinen Körperhaare werden aufgestellt, um eine isolierende Luftschicht zu schaffen.

Wird die UV-Strahlung zu stark, schützt sich die Haut mit Melanin, einem Pigment, das zugleich auch die Hautfarbe bestimmt. Je mehr Melanin gebildet wird, desto dunkler ist die Haut und desto besser ihr UV-Eigenschutz. Doch die Abwehr ist nicht komplett undurchlässig. Strahlen können durchaus bis zum Erbgut der Hautzellen vordringen. Ein beschleunigter Alterungsprozess sowie Entzündungen bis hin zu

Krebs sind die Folgen. Dermatologe von Kiedrowski warnt daher vor exzessiven Sonnenbädern: „Unsere Haut ist nachtragend und vergisst nichts, trotz ihrer enormen regenerativen Potenz.“ Laut dem BVDD-Präsidenten ist Hautkrebs hierzulande mit jährlich 270 000 Neuerkrankungen die häufigste Krebserkrankung.

#### DIE HAUT HAT AUCH NATÜRLICHE PFLASTER

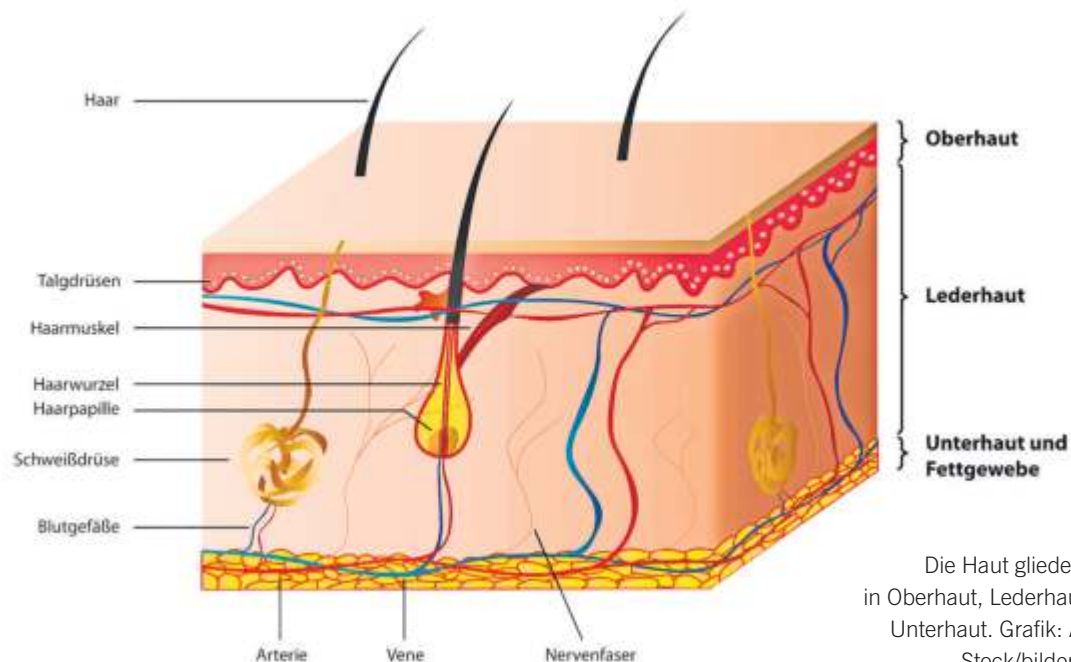
Durch ihre exponierte Lage bleibt es nicht aus, dass die Haut anfälliger für Verletzungen ist als andere Organe. Schon ein Abrutschen beim Zwiebelschnippeln oder ein Sturz vom Rad genügt. Wie gut, dass schnell der Reparaturmechanismus einsetzt – die Blutstillung. Die Gefäße in der Wunde verengen sich, um weniger Blut zu verlieren. Das Blut gerinnt, das

heißt im Blut gelöste Proteine werden aktiviert, die die Wunde wie ein Pflaster verschließen. Das schützt vor Erregern, während sich neues Gewebe bildet.

Neben Schürf- oder Schnittwunden kann auch extreme Hitze der Haut schaden. Einmal kurz den heißen Backofen berührt, schon zielt eine Brandblase die Hand. Blasen an Ferse oder Zehen, durch Reibung oder Druck hervorgerufen, kennen Wanderer zur Genüge. Infektionen durch Mikroorganismen und allergische Reaktionen auf chemische Stoffe sind weitere Angriffe von außen. Die Haut reagiert darauf in der Regel mit Ausschlägen, die sich als entzündete Stellen äußern. Es lauern aber auch Gefahren von innen. Teenager können ein Lied davon singen, wenn sie mit Akne zu kämpfen haben. Der pickelige Ausschlag, meist im Ge-

sicht, entsteht durch verstopfte, entzündete Stellen. Furunkel dagegen sind rote, eitergefüllte, entzündete Beulen, die ausgelöst werden durch bakterielle Infekte. Virusinfektionen wiederum fördern lokale Zellwucherungen, die sich in Form von Warzen äußern. Wenn sich Pigmentzellen vermehren oder anhäufen, treten sie als Muttermale in Erscheinung. Hormonell verursachte Zysten, sackartige Schwellungen mit dünn- oder dickflüssigem Inhalt, sind in der Regel harmlos. Sonderfälle wie Schuppenflechte und Weißfleckenkrankheit können durch genetische Veranlagung ausgelöst werden oder durch Faktoren wie Stress, Wunden oder mechanische Reize. Die Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung – vererbt oder durch Umwelteinflüsse ausgelöst.

Corina Wießler



Die Haut gliedert sich in Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Grafik: Adobe Stock/bilderzweig

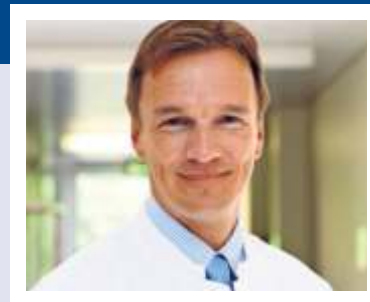
## Expertentipp

### Selbsthilfe für Vaskulitis-Patienten

Eine Vaskulitis ist eine Entzündung der Blutgefäße, die durch eine Überreaktion des Immunsystems verursacht wird, indem es die eigenen Gefäßwände angreift. Befallen sein können kleine und große Arterien und Venen. Im schlimmsten Fall

können durch die Erkrankung Organe nicht mehr richtig versorgt werden. Mit der richtigen Behandlung und der nötigen Selbstfürsorge lässt sich die seltene Erkrankung in den meisten Fällen gut beherrschen. Eine wichtige Rolle spielen dabei Selbsthilfegruppen wie etwa der Vaskulitis Bundesverband, die John Grube Foundation e.V. oder die Rheumaliga Baden-Württemberg.

Das Vaskulitiszentrum Süd bietet zudem zweijährlich ein Patientenforum Vaskulitis an, das abwechselnd in Kirchheim unter Teck und in Tübingen stattfindet. Hier werden Therapien und Besonderheiten rund um Vaskulitiden vorgestellt und Patienten können sich austauschen. Für das Self-Empowerment von Vaskulitis-Patienten, also die Selbstbestimmung über ihre eigenen Lebensumstände, ist auch das neue



Prof. Dr. med. Bernhard Hellmich, Chefarzt Klinik für Innere Medizin, Rheumatologie und Immunologie, Medius Klinik Kirchheim

Patientenhandbuch der John Grube Foundation zu empfehlen.



# ERSTAUNLICH!

## Die Haut: Acht Fakten zum größten Organ

**1** Unseren wesentlich behaarteren Vorfahren half eine Gänsehaut, um bei Kälte Körperwärme zurückzuhalten. Je dichter das Haar, desto weniger Wärme kann entweichen.

**4** In der Haut befinden sich etwa 640 000 Tastkörperchen. Ihre Anzahl ist besonders groß an Fingerspitzen, Fußsohlen, Lippen und in den Handflächen.

**6** Die Schleifen, Bögen und Wirbel an der Haut der Fingerspitzen sind tatsächlich einzigartig – und nach einer Verletzung bilden sie sich wieder genauso wie davor.

**7** Schätzungsweise eine Billion Bakterien leben auf der Haut. Sie schützen den Körper und unterscheiden sich von Mensch zu Mensch wie ein „mikrobieller Fingerabdruck“.

**2** Alle 28 Tage erneuert sich die Haut, deshalb gehen jede Minute 30 000 Hautzellen verloren. Das sind etwa 15 g Hautschuppen am Tag, im Laufe eines Lebens 450 Kilogramm.

**3** Je dünner die Haut ist, desto stärker schimmert das Blut durch. Bei Frauen mit ihrer dünneren Haut zeigen sich schneller blaue Flecken als bei Männern.

**5** Ein fingernagelgroßes Hautstück beherbergt etwa 150 000 Pigmentzellen, 5000 Sinneszellen, fünf Haare, vier Meter Nervenbahnen und ein Meter Blutgefäße.

**8** Die Haut ist an der dicksten Stelle, der Fußsohle, etwa vier Millimeter dick. Um die Augen herum dagegen ist sie nur etwa 0,5 Millimeter dünn.



Foto: Adobe Stock/BVpix

### Expertentipp

#### Laser-OP bei grauem Star

Patienten, die an grauem Star leiden, werden heutzutage mit hochmodernen Techniken und Methoden operiert. Die OP selbst erfolgt immer standardisiert, die Patienten können jedoch die Wahrscheinlichkeit mitbestimmen, nach der OP eine gute Sehkraft zu bekommen.

Das hängt von der OP-Technik (zum Beispiel Laser Plus oder Laser) und von der eingesetzten Linse (etwa Premiumlinse) ab. Bei der Laser-Plus-Methode kommt neben dem Femtolaser auch der Nanolaser zum Einsatz. Ersterer arbeitet mit ultrakurzen Lichtimpulsen, die computergesteuert und sehr exakt das Gewebe in der Hornhaut und der Linse an vorher genau geplanten Stellen zerteilen.

Dann zerkleinert der Nanolaser diese vorfragmentierten Stücke nochmals ganz besonders schonend. Bei diesem Verfahren entsteht keine Wärmeentwicklung, sämtliche Strukturen des Auges werden geschont.

Neben der OP-Technik dürfen sich die Patienten auch für eine Linse entscheiden. Premiumlinsen zum Beispiel bieten eine besonders gute Abbildungsqualität bis ins hohe Alter, sie sind



Dr. S. Eckert, Gründerin Augenzentrum Eckert.

asphärisch und besitzen einen besonderen UV-Schutz für den Augenhintergrund.



# SPUREN DER ZEIT

## Die Haut: Falten und Flecken im Alter

In der Jugend ist die Haut fest und glatt, die eng verbundenen Schichten bewirken, dass ausreichend Feuchtigkeit und Nährstoffe in die Haut transportiert werden. Im Laufe der Zeit gehen die Mechanismen allmählich verloren. Die Folge: Das Volumen der Haut nimmt ab, Falten und Flecken nehmen zu.

Verschont bleibt davon niemand, trotzdem scheinen manche Menschen äußerlich der Zeit zu trotzen, sie haben eine glatte Haut mit wenig Falten. Warum das so ist, weiß Dr. Julia Hölker. „Bei rund 20 Prozent der Hautveränderungen spielen die Gene eine wichtige Rolle“, bestätigt die Fachärztin für Dermatologie, Phlebologie und Allergologie in Köln. Die Gene beeinflussen die inneren Abläufe wie zunehmende Trockenheit, schlechtere Durch-

blutung und einen Schwund der Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin sowie der Hyaluronsäure. „Auch die Anzahl der Talgdrüsen in der Haut spielt eine Rolle. Je mehr, desto glatter die Haut“, weiß die Fachfrau.

80 Prozent aber entstehen durch äußere Faktoren wie Rauchen, Luftverschmutzung, schlechte Ernährung und Alkohol. „Umweltbedingungen und Lebensstil versetzen die Haut in biologischen Stress. Sie wird dünner und stumpfer, verliert ihren rosigen Schimmer“, warnt Hölker. „Lange Aufenthalte in der Sonne sind schuld an Falten und Pigmentflecken. Man spricht hier vom ‚Photo-Aging‘.“ UV-Strahlen lösen oxidative Prozesse im Körper aus, die die Hautzellen schädigen können, was den Alterungsprozess beschleunigt.



Falten und Alter gehören unvermeidlich zusammen. Foto: Adobe Stock/J. Sturm

Weil die Haut ein wichtiger Wasserspeicher ist, lassen sich aber Regenerationsprozesse anstoßen. Erholt sie sich, kann sie

mehr Wasser einlagern und wirkt viel jünger. Falten werden – zumindest teilweise – wieder aufgepolstert. *Corina Wießler*

**IZZ**   
**INFORMATIONSZENTRUM**  
**ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT**  
 Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen  
 Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer  
 Baden-Württemberg

## ERREICHE DAS LÄCHELN, DAS DU VERDIENST

Durch die professionelle Präzision erfahrener  
Zahnärztinnen und Zahnärzte.

# GUTES FÜR DEN TEINT

**Die Haut:**  
Gesunde Haut  
braucht Pflege



Foto: Adobe Stock/Africa Studio

Die Haut bildet die Grenze zwischen Körper und Umwelt, hält Keime ab, regelt die Temperatur und verhindert, dass der Organismus austrocknet. Bei all dem ist sie auch noch angenehm zu berühren und schön anzusehen. Wobei Letzteres nicht selbstverständlich ist. Werden die Regenerationskräfte der Körperhülle durch Umwelteinflüsse oder Lebenswandel überfordert, lassen die Auswirkungen nicht lange auf sich warten. Sichtbare Folgen: Hautreizungen, ein fahler Teint und vorzeitige Faltenbildung.

Laut der Kölner Dermatologin Dr. Julia Hölker drücken sich Erlebnisse, die das Nervensystem in Wut, Ärger oder Freude versetzen, ebenfalls über die Haut aus. „Leidet ein Mensch psychisch, spiegeln sich die Gefühle in seiner Haut wider. Neurodermitis etwa ist ein solcher Fall, der bei Stress auftreten kann. Wir sollten pfleglich mit unserem größten Organ umgehen“, mahnt sie.

#### Was die Haut mag:

- **Reinigung:** Im Laufe des Tages sammeln sich Feinstaub, Talg,

Schweiß und lose Hornschuppen auf dem Gesicht. Diese Schicht muss runter, bevor es ins Bett geht. In vielen Fällen genügt klares Wasser. Wer sich schminkt oder eine getönte Tagescreme benutzt, benötigt zusätzlich ein Reinigungsprodukt für die Make-up-Reste. Auch bei sehr fettiger Haut ist ein Gesichtswasser hilfreich.

- **Bewegung:** Sport erweitert die Gefäße der Haut, regt die Durchblutung an und strafft das Bindegewebe. Fließt Schweiß, wird zu-

gleich vermehrt Talg aus den Poren an die Hautoberfläche gespült. Überdies trägt Schwitzen zu einem gesunden Säureschutzmantel (Hydrolipidfilm) bei.

- **Schlaf:** Nachts regeneriert die Haut. Abgestorbene Hornzellen werden abgestoßen, die Neubildung der Zellen wird angekurbelt und so ihr Schutzmantel erneuert. Fällt die nächtliche Beauty-Kur zu kurz aus – sieben bis acht Stunden sollten es schon sein –, wirkt die Haut rasch fahl, und es bilden sich Falten.

## Expertentipp

### Osteoporose – die verkannte Volkskrankheit

In Deutschland leiden mindestens acht Millionen Menschen an Osteoporose. Diese Krankheit führt zur Verringerung der Knochenmasse, zur Veränderung der Knochenstruktur und damit zur Zunahme der Knochenbrü-

chigkeit. Unbehandelt führt Osteoporose zu immer schwächeren Knochen, sodass diese bereits ohne wesentliche Einflüsse brechen können.

Die Knochendichtemessung ist eine wichtige Maßnahme zur Diagnostik. Eine der Hauptursachen der Osteoporose ist die Sarkopenie (Muskelschwund), die durch weniger Bewegung im Alter entsteht. Durch sie nimmt die Druckbelastung der

Knochen ab und es entsteht Osteoporose. Am Ende steht die Frailty (Gebrechlichkeit) und im wahren Sinne des Wortes brechen dann die Knochen!

Daraus lässt sich als wichtigste Therapie die Bewegungs- und Sporttherapie jeglicher Art ableiten. Auch kommen medikamentöse Therapien mit Vitamin D und Kalzium sowie spezifische Osteoporose-Medikamente wie Bisphosphonate



Martin Deeg, Facharzt für Orthopädie  
ZON Stuttgart.

infrage. Die Behandlung sollte stets ein Osteoporose-Spezialist durchführen.



• **Wasser, Vitamine und Mineralstoffe:** Eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung mit mediterranen Lebensmitteln, wie hochwertige Pflanzenöle, Fisch, Gemüse und Nüsse, schmeckt unserer Haut. Ein solcher Speisezettell liefert wichtige Fettsäuren sowie Nähr- und Pflanzenstoffe, die schädliche freie Radikale abwehren. Ausreichend Wasser trinken sollte nicht vergessen werden. Klare Empfehlung: mehr als zwei Liter pro Tag.

• **Frische Luft:** Am besten tankt man täglich eine halbe Stunde lang beim Spaziergehen Sauerstoff. Das kommt nicht nur der Lunge zugute, auch die Haut schätzt frische Luft, weil sich Zellen erneuern können. Netter Nebeneffekt: ein frischer Teint.

#### Was der Haut schadet:

• **Sonne und Solarium:** Zu viel UV-Strahlung schädigt die Schutzhülle massiv. Die langwelligen UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und beschleunigen die Faltenbildung. Das energie-

reiche UV-B-Licht wiederum kann das Erbgut der Zellen schädigen und Hautkrebs auslösen. Auf Nummer sicher geht, wer jede Rötung durch die Sonne vermeidet. Und wenn doch etwas Sonne, dann darf ein Schutz nicht fehlen. Fachleute wie Julia Hölker raten zum großzügigen Eincremen mit Sonnencreme mit Lichtschutzfaktoren (LSF) von 30 bis 50.

• **Rauchen:** Tabakqualm ist der größte Turbo für die Hautalterung. Er verengt die Blutgefäße, beschleunigt den Abbau von Kollagen sowie Elastin und fördert Entzündungsreaktionen in der Haut. Wer 20 Zigaretten am Tag raucht, weist schon im mittleren Alter eine um zehn Jahre vorgealterte Haut auf.

• **Alkohol:** Auch der übermäßige Konsum von Wein oder Bier hinterlässt Spuren. Der Alkohol regt die Talgdrüsen an und schwächt das Bin-

degewebe. „Das führt zu einem tendenziell aufgedunsenen Erscheinungsbild“, weiß Hölker. „Weil Alkohol austrocknend wirkt, begünstigt er das Entstehen von Falten.“

• **Fettes und Süßes:** Beim regelmäßigen Verzehr von zu viel Zucker sowie frittiertem oder in viel Fett gebackener Nahrung werden schädliche Stoffe gebildet, so-

genannte Advanced Glycation Endproducts. Diese tragen zur schnelleren Hautalterung bei.

• **Reizende Stoffe:** Chlor, Kosmetika mit Duft- und Konservierungsstoffen sowie häufiges oder zu heißes Duschen greifen den natürlichen Schutzmantel an und strapazieren ihn übermäßig. Allergische Reaktionen können die Folge sein. *Corina Wießler*

Die Haut regelmäßig zu reinigen und zu pflegen ist sinnvoll. Wichtig ist es, die richtige Creme zu verwenden, die auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt ist.  
Foto: Adobe Stock/GHotz



# DAS LEBEN IST ...

 **iffland.hören.**

Beratung Systeme Zubehör

## HÖRENSWERT!

Hören macht das Leben wertvoll – egal ob in Gesellschaft oder in der Natur. Lässt Ihre Hörfähigkeit nach, sollten Sie rechtzeitig einen Hörakustiker aufsuchen.

Testen Sie jetzt in einer unserer über 60 Filialen neueste Hörsysteme – kostenfrei und unverbindlich.



#### iffland.hören. in Ihrer Nähe:

Stuttgart Mitte  
Stuttgart Ost  
Stuttgart West  
Stuttgart Killesberghöhe  
Stuttgart-Untertürkheim  
Stuttgart-Zuffenhausen  
Stuttgart-Weilimdorf  
Stuttgart-Degerloch  
Stuttgart-Vaihingen  
Stuttgart-Sillenbuch  
Ostfildern-Nellingen  
Ostfildern Scharnhauser Park  
Leinfelden-Echterdingen  
Gerlingen  
Leonberg  
Waiblingen  
Korb  
Ludwigsburg  
Remseck-Aldingen  
Markgröningen  
Esslingen

[www.iffland-hoeren.de](http://www.iffland-hoeren.de)



# GESUND UND SCHMACKHAFT

## Allgemeinmedizin: Mediterrane Ernährung



Foto: Adobe Stock/chandlervid85

**M**editerrane Ernährung habe nachweislich positive gesundheitliche Effekte, sagt Professor Stephan Bischoff, Direktor des Lehrstuhls für Ernährungsmedizin und Prävention an der Universität Hohenheim.

*Herr Prof. Bischoff, es gibt viele Ernährungsempfehlungen. Sie plädieren mit zwei Co-Autoren in einem Buch für die mediterrane Ernährung. Warum?*

Weil sie gesund ist, schmeckt und sich einer hohen Akzeptanz erfreut. Das sind drei starke Argu-

mente. Wenn Sie langfristig die Gesundheit erhalten wollen, müssen Sie auch die Ernährung langfristig gestalten. Für diesen Zweck reicht es nicht, nur mal vier Wochen die Ernährung zu ändern.

*Bei mediterraner Ernährung denkt man gern an Pizza, Pasta, Pesto und Tiramisu. Aber das meinen Sie ja nicht.*

Gegen Pizza, Pasta und Pesto ist erst mal nichts einzuwenden, sie können durchaus im Rahmen der mediterranen Ernährung vor-

kommen. Aber mediterrane Ernährung ist ein Gesamtkonzept mit einigen Eigenschaften. Süßes bleibt eher im Hintergrund, zum Beispiel gesüßte Getränke kommen gar nicht vor. Getränke sind Wasser, Kaffee, Tee oder auch ein bisschen Wein. Ein anderes wichtiges Merkmal ist reichlich Öl, das es in verschiedenen Formen gibt, sei es als Fisch, Olivenöl oder die Nussvariante. Studien haben gezeigt, welche Variante man bevorzugt, spielt keine Rolle, die wirken alle gut und bilden jeweils nur einen Schwerpunkt.

*Sie sagen, diese Ernährung hat gesundheitliche Effekte. Welche sind das?*

Die besten Daten sind die zur Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen. Da gibt es sehr gute, hochkarätige Studien, in denen es um sogenannte harte Endpunkte in der Medizin geht. Also nicht um subjektive Befindlichkeiten wie „Ich fühle mich ein bisschen weniger wohl“, sondern um Herzinfarkt und Schlaganfall und um die Frage, ob eine Umstellung auf mediterrane Ernährung solche Ereignisse vermindern kann. Das kann sie – und zwar statistisch hochsignifikant. Ich kenne keine Pille, keinen pharmakologischen Ansatz, die

annähernd solche Effekte vorzuweisen haben. Das zeigt die Power der Ernährungsmedizin.

*Gibt es weitere Beispiele?*

Es gibt Studien, die zeigen, dass die mediterrane Ernährung für Menschen mit Diabetesrisiko und Diabetes hilfreich ist und wir selbst konnten zeigen, dass sie bei der Prävention von Tumorerkrankungen hilft. Wir sind an der größten Studie zur Tumoprävention bei Frauen mit Brustkrebsrisiko beteiligt. Und es zeigt sich, dass Ernährung und Lebensstil eine Rolle spielen. Die Studienteilnehmerinnen sind sehr motiviert, denn es ist nicht einfach, Menschen dazu zu bewegen, ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten auf andere Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Wir wollen auch sehen, wie es gelingt, in einer größeren Bevölkerungsgruppe eine Ernährungsumstellung umzusetzen.

*Sie schreiben im Buch, dass die Effekte vor allem auf Fisch, Olivenöl und Nüsse zurückzuführen sind. Warum?*

Es gibt die Hypothese, dass es mit den Fettsäuren zu tun hat. Das ist aber nicht der einzige Faktor. Viel wichtiger, vor allem für die Tumoprävention, ist unse-



Stephan Bischoff, Professor an der Universität Hohenheim

Foto: privat



rer Ansicht nach der hohe Anteil an Ballaststoffen, den die mediterrane Ernährung mit sich bringt. Denn sie legt ein besonderes Gewicht auf Gemüse. Sie ist aber keine vegetarische Ernährung, denn es sind auch Fisch und Fleisch dabei. Sie hat aber insgesamt einen deutlich höheren Ballaststoffgehalt, als der Durchschnitt der deutschen Bevölkerung verzehrt.

Die Ballaststoffe werden im Darm von den Darmbakterien metabolisiert, also verstoffwechselt, unter anderem zu kurzkettigen Fettsäuren, die ganz wesentlich daran beteiligt sind, dass die mediterrane Ernährung positive gesundheitliche Effekte aufweist. Ein weiterer Mechanismus ist die Metabolisierung über die Antioxidanzien, das sind Polyphenole und andere Substanzen, die wiederum vor allem im Gemüse vorkommen. Aber es ist nicht der einzelne Mechanismus oder die einzelne Substanz, sondern die Kombination, die wirkt. Das ist auch für die praktische Umsetzung wichtig, dass man ein Er-

nährungskonzept anbietet und nicht nur sagt, du musst mehr Ballaststoffe essen oder mehr ungesättigte Fettsäuren.

*Ist das der große Unterschied zu bestimmten Diäten?*

Mediterrane Ernährung ist ein Grundkonzept. Da gehört auch mehr dazu – etwa regelmäßige Bewegung und wie man isst. So kam es zu diesem Buch, es soll einen Beitrag dazu liefern, wie man mediterrane Ernährung im Alltag umsetzt. Dazu braucht es die rationale Seite, warum ist das gut und warum soll ich das tun. Und man braucht eine Anleitung, das sind die Rezepte. Diese Rezepte befolgen die Spielregeln der mediterranen Ernährung, andererseits müssen sie praktikabel sein und zu schmackhaften Ergebnissen führen.

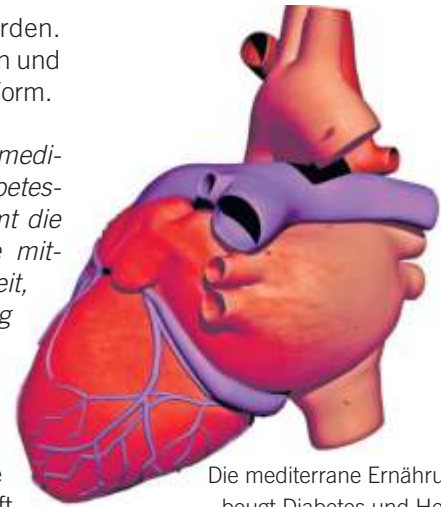
*Nüsse sind als Kalorienbomben bekannt. Die gesalzenen Erdnüsse vom Fernseher sind wahrscheinlich nicht gemeint.*

Nüsse sind oft kalorienreich, weil sie mit Öl geröstet und mit Salz

und Zucker versehen werden. Gesund sind Nüsse in Maßen und in ihrer nicht modifizierten Form.

*Sie haben gesagt, dass die mediterrane Ernährung das Diabetesrisiko verringert. Hier kommt die Epigenetik ins Spiel – die mitbestimmt, ob eine Krankheit, wenn man die Veranlagung hat, ausbricht oder nicht.*

Bei der Epigenetik wird der Nukleinsäurestrang der DNS nicht verändert, aber die Ablesemodalität. Sie wird vererbt, nicht dauerhaft, aber über ein, zwei Generationen. Durch die gesunde oder ungesunde Ernährung beeinflussen sie epigenetische Muster, durch Rauchen oder Nichtrauchen, durch mehr Bewegung oder weniger Bewegung. Wie man sich ernährt, beeinflusst nicht nur unmittelbar einen selbst, sondern auch die nächsten oder übernächsten Nachkommen.



Die mediterrane Ernährung beugt Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Fotos: Adobe Stock/Dr. N. Lange, rdnzl



ANZEIGE

## Hilfe für Patienten mit AAV-Vaskulitis

### Was ist Vaskulitis?

Unter einer Vaskulitis versteht man eine entzündliche Erkrankung der Blutgefäße. Dabei können Arterien bis hin zu den kleinsten Arteriolen, Kapillaren, aber auch Venen und Venolen, betroffen sein. Die Gefäßentzündungen entstehen durch eine fehlerhafte Immunreaktion, sprich eine selbstzerstörerische Abwehrreaktion auf körpereigene Zellen. Durch die Entzündung verengen sich die Gefäßwände, sodass schlimmstenfalls die inneren Organe nicht mehr richtig versorgt werden können. Es gibt verschiedene Formen der Vaskulitis, solche die große, mittlere oder kleine Gefäße befällt.

Vaskulitiden (Vaskulitis-Erkrankungen) sind selten. Man schätzt, dass von 100.000 Einwohnern 20 an einer Vaskulitis erkrankt sind.

### Organschäden als Folge

Die so genannte ANCA-assoziierte Vaskulitis (AAV) betrifft die kleinen Gefäße. Sie ist die zweithäufigste Vaskulitiden-Erkrankung nach der Riesenzellarteriitis. AAV gilt deshalb als besonders gefährlich, weil die inneren Organe, wie Lunge, Nieren oder Herz, durch entzündungsbedingt verengte Gefäße nicht mehr richtig versorgt werden können. Ohne medikamentöse Behandlung kann es zu schweren Organschäden kommen. Bisher erhielten Patienten vor allem Kortisonpräparate, welche zu unerwünschten Nebenwirkungen, wie Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder Hautirritationen führen können.

kamte dafür, dass die Kortisondosis reduziert werden kann.

Eine weitere EULAR Handlungsempfehlung bezieht sich auf die Therapieprotokolle. Demnach können Rückfälle bei AAV-Patienten mit der richtigen Medikamentenkombination von 40 auf unter 10 Prozent gesenkt werden.

### Hilfe für Asthmapatienten mit Vaskulitis (EPGA)

Sehr selten können Asthmapatienten eine spezielle Form einer AAV entwickeln, die sogenannte EPGA. Kürzlich wurde ein neues Medikament zur Behandlung der EPGA in Deutschland zugelassen, das sehr gut wirkt und den Kortisonbedarf senkt.

Die weiteren 14 Handlungsempfehlungen für AAV-Patienten können unter [www.eular.org](http://www.eular.org) (Empfehlung für Laien) nachgelesen werden.

### Referenzzentrum für Vaskulitis

Die medius Klinik Kirchheim ist als Referenzzentrum für Vaskulitis von der Europäischen Kommission zertifiziert worden. Die Klinik für Innere Medizin, Rheumatologie und Immunologie der medius Klinik Kirchheim ist zudem eines von drei Zentren, das vom Land Baden-Württemberg offiziell als Rheuma-Zentrum ausgewiesen ist.

### EULAR-Empfehlungen

Laut einer aktuellen Empfehlung der European League Against Rheumatism (EULAR), bei der Prof. Dr. med. Bernhard Hellmich, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Rheumatologie und Immunologie der medius KLINIK Kirchheim federführend mitgewirkt hat, gibt es nun schonendere Behandlungsmöglichkeiten. So sorgen bestimmte, neu entwickelte Medi-



### SIE HABEN NOCH FRAGEN? WIR BERATEN SIE GERNE.



Prof. Dr. med. Bernhard Hellmich

Chefarzt Klinik für Innere Medizin, Rheumatologie und Immunologie

medius KLINIK KIRCHHEIM  
Eugenstraße 3  
73230 Kirchheim-Teck  
Telefon: 07021/88-41450  
Emailadresse: [rheumaambulanz@medius-kliniken.de](mailto:rheumaambulanz@medius-kliniken.de)

- Vaskulitis-Referenzzentrum der Europäischen Union (ERN-RITA)
- Referenzlabor für Vaskulitis-Immunodiagnostik
- Zertifiziertes Rheumazentrum (KOBRA)



### Und wie wirkt die mediterrane Ernährung bei Menschen mit Diabetesrisiko?

Die beste Prophylaxe gegenüber dieser Problematik ist die Körpergewichtskontrolle. Die mediterrane Ernährung ist nicht der Super-Gewichtssenker, aber immerhin sorgt

sie nicht für eine Gewichtszunahme. Die Stärke ist die Verminderung des Risikos für Folgeerkrankungen. Und die sind Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

*Es scheint dennoch sehr schwer zu sein, sich gesund zu ernähren, obwohl das Angebot hierzulande da ist. Warum?*

Viele Menschen haben keinen Bezug zu Landwirtschaft, Gemüsegärten, Streuobstwiesen. Man kauft im Supermarkt Lebensmittel ein, aber man weiß nicht allzu viel über diese Lebensmittel. Dazu kommt, dass wir uns wenig Zeit nehmen, über Ernährung nachzudenken. Und dann fehlt die Wertschätzung. Statistiken zeigen, welchen Anteil vom Einkommen Menschen für Nahrung ausgeben. Da sind die Deutschen immer noch sehr weit unten. In Frankreich und Italien zum Beispiel geben die Leute mehr aus.

*Hat das auch mit deren Esskultur zu tun?*



Oft wissen Käufer nicht allzu viel über Lebensmittel. Foto: Adobe Stock/Khrutmuang

Das ist ein zentraler Punkt, dass man sich Zeit nimmt, sich bemüht, Ernährung als eigenständige Tätigkeit zu betrachten, nicht beim Autofahren, Fernsehgucken oder zwischen Tür und Angel isst. Sondern dass man möglichst in Gemeinschaft, mit Familie, Freunden oder auch Kollegen bei guter Stimmung isst, denn auch die trägt zur Gesundheit bei.

Letztlich muss man fairerweise sagen, dass es weitere Ernährungsweisen gibt, die gut sind – zu erwähnen wären Nordic Diet und ursprüngliche Formen der asiatischen Küche. Aber sie sind hier schwerer zu vermitteln als die mediterrane Ernährung.

*Die Fragen stellte Dagmar Engel-Platz*

## Info

### BUCHTIPP

Dr. rer. nat. Benjamin Seethaler, Dipl. oec. troph. Bettina Snowden, Professor Dr. med. Stephan C. Bischoff: *Mediterrane Ernährung – Aktiver Schutz vor Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes. Mit 110 Rezepten.* Trias-Verlag, Stuttgart, 2023. Preis: 24,99 Euro



## Expertentipp

### Prothesen bei Schulterarthrose

Das Schultergelenk wird durch den großen sphärischen Oberarmkopf und die flache kleine birnenförmige Pfanne des Schulterblattes gebildet. Der Aufbau des Kugelgelenkes ermöglicht im Zusammenspiel mit Bändern, Sehnen und der Muskulatur die größte Beweglichkeit aller Gelenke im menschlichen Körper. Die Oberfläche der Gelenkpartner ist mit 2 bis 3 mm dickem Knorpel bedeckt und dient unter anderem als Schutz- und Gleitschicht. Beginnt der Knorpel zu verschleifen, spricht man von Arthrose, die zudem mit einer chronischen Entzündung des Gelenkes einhergeht. Unterschieden werden die häufigere, sogenannte primäre Arthrose ohne erkennliche Ursache von den sekundären Arthrosen, die infolge von Knochenbrüchen, Luxationen oder Grunderkrankungen wie zum Beispiel die rheumatoide Arthritis auftreten. Ihnen allen gemein ist die klini-

sche Symptomatik, die durch den Schmerz und die eingeschränkte Beweglichkeit zunächst in der Außenrotation des Armes, dann der Abspreizung und danach der Armhebung gekennzeichnet ist.

#### Gründliche Anamnese

Während tagsüber der Schmerz meist noch toleriert wird, steht vor allem der Nachtschmerz im Vordergrund. Charakteristisch sind auch wiederholt stark auftretende Schmerzspitzen, die die Lebensqualität einschränken. Zu Beginn der Behandlung steht die Sicherung der Diagnose durch eine gründliche Anamnese und Untersuchung im Vordergrund. Das Röntgenbild sichert die Diagnose, das MRT bildet die Schäden am Knorpel und den Sehnen ab. Die Computertomografie erfasst speziell die Stellung des Gelenkes und die Schädigung der Schulterpfanne. Ist die Diagnose gestellt, versucht die konservative Therapie zum einen medikamentös die Entzündung zu reduzieren, zum anderen durch Physiotherapie die Beweglichkeit aufrechtzuerhalten.

Begleitende physikalische Therapie oder auch Injektionen in das Gelenk können die Therapie unterstützen. Führt dies nicht zum Erfolg und besteht weiterhin ein erheblicher Schmerz, mit Einschränkung der Lebensqualität, kann eine Schulterprothese im fortgeschrittenen Alter in Erwägung gezogen werden.

#### Zwei etablierte Prothesentypen

Bei der prothetischen Versorgung werden die Gelenkflächen der Schulter komplett ersetzt. Für den Gelenkersatz stehen zwei etablierte Prothesentypen zur Verfügung. Die sog. anatomische Prothese wird bei noch guter knöcherner Substanz und intakter Sehnenhaube (=Rotatorenmanschette), die den Oberarmkopf umgibt und stabilisiert, verwendet. Bei diesem Prothesentyp wird der Oberarmkopf durch eine Metalllegierung und die Gelenkpfanne in den meisten Fällen durch ein Kunststoffimplantat ersetzt. Bei ausgedehnten Sehnenbeschäden, aber auch in schweren Fällen der Gelenkabnutzung wird die Indikation



Dr. Steffen Jehmlich, Leitender Arzt Schulter- und Ellenbogenchirurgie im Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen

zur inversen Prothese gestellt. Dabei werden die Gelenkverhältnisse umgedreht. Auf die Schulterpfanne wird eine Hemisphäre (Halbkugel) aus Metall implantiert. Der Oberarmkopf wird durch eine Polyethylenschale mit Schaft ersetzt. Durch die Prothesenimplantation können die Schmerzen deutlich reduziert, die Beweglichkeit erhöht und damit die Lebensqualität gesteigert werden. Die meisten Patienten profitieren davon bereits kurze Zeit nach der Operation. Daten aus Prothesenregistern zeigen, dass über 90 Prozent der implantierten Prothesen nach zehn Jahren noch funktionsfähig waren.



# APP AUF REZEPT

## Allgemeinmedizin: Digitale Gesundheitshelfer

Fitnesstracking, Meditation, Erinnerung an Vorsorgeuntersuchungen: Gesundheits-Apps gibt es viele. Und dann gibt es medizinische Apps, die sogenannten Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA). Das sind Apps und Online-Programme, die Betroffene mit bestimmten Diagnosen unterstützen können, etwa bei einem Tinnitus, einer Essstörung oder Angstzuständen.

Eine DiGA gibt es in aller Regel auf Rezept: Der Arzt verordnet sie, der Patient reicht die Verordnung bei der Krankenkasse ein. Die Kasse schickt dann einen Code für einen kostenlosen Download. Doch auch ohne ärztliche Verordnung kann man eine DiGA bei der Kasse beantragen. Dann muss man aber eine medizinische Indikation nachweisen. DiGA helfen dabei, den Verlauf

einer Erkrankung im Blick zu behalten oder den Erfolg einer Therapie sicherzustellen. Sie zeigen Wege auf, gesundheitliche Probleme zu lindern oder auch Verletzungen und Einschränkungen zu kompensieren. „Entscheidend ist aber, dass DiGA den Arztbesuch nicht ersetzen, sondern nur ergänzen“, sagt Jochen Sunken von der Verbraucherzentrale Hamburg.

Krankenkassen übernehmen die Kosten für DiGA nur, wenn das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) sie geprüft und in das Verzeichnis erstattungsfähiger digitaler Gesundheitsanwendungen aufgenommen hat. Diesen April hatte das BfArM 51 DiGA dauerhaft oder vorläufig aufgenommen. Die Palette der Anwendungsgebiete ist breit. Sie reichen von Diabeto-



Bei mancher Erkrankung keine eine App unterstützen. Foto: Diekjost/dpa-tmn

logie, Kardiologie, Logopädie bis Psychotherapie. „So lassen sich beispielsweise Blutzuckerwerte bei Diabetes speichern und überwachen“, erklärt Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen, Berlin. Daneben gibt es einige Programme, die interaktive, online-basier-

te Selbsthilfe zur Therapieunterstützung von Patientinnen und Patienten mit Depressionen anbieten. Andere Anwendungen helfen dabei, Medikamente regelmäßig einzunehmen. Und es gibt auch solche, die dazu beitragen sollen, Rückenschmerzen zu lindern. *dpa/tmn*



**Augenzentrum Eckert**

Eine Familienpraxis mit Tradition und Innovation

### Unsere Leistungen:

- Augenärztliche **Sprechstunde (gesetzlich und privat)**
- OP des Grauen Stars mit Skalpell
- **OP des Grauen Stars mit Laser (Femto und / oder Nano-Laser)**
- Medikamenteneingaben für Makula (**IVOMs**) mit kurzen Wartezeiten
- **Augenlasern oder Einsetzen von Speziallinsen (ICL = Implantierbare Kontaktlinse, auch bei hohen Dioptrien-Werten geeignet)**
- Schönheitschirurgische Eingriffe (z.B. Botox, Lider, Filler)

### Ihre Experten für die OP des Grauen Stars!

Dank der in den Augenzentren Eckert angewendeten schonenden Lasertechnologie ist die OP des Grauen Stars jetzt noch sanfter und sicherer – für ein hervorragendes Seherlebnis nach der OP!

Es gibt bei uns auch die Möglichkeit, die OP ohne Zuzahlung durchführen zu lassen.

Wir sind gerne für Sie da! – Vor Ort und im Internet: [www.augenzentrum-eckert.de](http://www.augenzentrum-eckert.de)

Praxis Böblingen  
Bahnhofstraße 18  
71034 Böblingen  
07031 / 234544

Praxis Filderstadt  
Talstraße 23  
70794 Filderstadt  
0711 / 706509

Praxis Herrenberg  
Bahnhofstraße 29  
71083 Herrenberg  
07032 / 916900

Praxis Reutlingen I  
Kaiserstr. 49  
72764 Reutlingen  
07121 / 346689

Praxis Reutlingen II  
Kaiserpassage 7  
72764 Reutlingen  
07121 / 310061

Praxis Hechingen  
Obertorplatz 10  
72379 Hechingen  
07471 / 93530

Praxis Tübingen  
Dobler Str. 1  
72074 Tübingen  
07071 / 52505

Praxis Leonberg  
Leonberger Str. 63  
71229 Leonberg  
07152 / 569500

Praxis Calw  
Salzgasse 11  
75365 Calw  
07051 / 8098110

Praxis Sindelfingen  
Planiestraße 2  
71063 Sindelfingen  
07031 / 815211

Praxis Rottenburg  
Marktplatz 25  
72108 Rottenburg  
07472 / 1476

Praxis Altensteig  
Rosenstr. 4  
72213 Altensteig  
07453 / 91103

Praxis Nagold  
Kirchstr. 7  
72202 Nagold  
07452 / 605940

Praxis Stuttgart-Bad Cannstatt  
Waiblinger Str. 1-3  
70372 Bad Cannstatt  
0711 / 25297793

Praxis Stuttgart-Mitte  
Marktstraße 6  
70173 Stuttgart  
0711 / 3608260

Praxis Stuttgart-Zuff.  
Ludwigsburger Str. 100  
70435 Stuttgart  
0711 / 25297793

Praxis Sigmaringen  
Fürst-Wilhelm-Str. 10  
72488 Sigmaringen  
07571 / 749190

# ES MANGELT AN JOD

**Innere Medizin:**  
Jeder Dritte ist  
wohl unterversorgt



Foto: Adobe Stock/New Africa

Seit Kurzem ist Deutschland wieder Jodmangelgebiet. Problematisch dabei: Ohne dieses Spurenelement kann die Schilddrüse nicht die lebensnotwendigen Hormone produzieren, die unter anderem für die Regulierung von Stoffwechselprozessen verantwortlich sind und das Körper- und Organwachstum anregen.

Der menschliche Körper kann selbst kein Jod produzieren. Damit die Schilddrüse den entscheidenden Baustein bekommt, um die Hormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) herzustellen, muss Jod über die Nahrung aufgenommen werden. Über den Magen-Darm-Trakt gelangt es dann ins Blut und wird zur Schilddrüse transportiert.

In Deutschland, wie allgemein im Alpenraum, genügend Jod über die Nahrung aufzunehmen, ist alles andere als einfach. Zur Zeit der Gletscherschmelze wurde das Spurenelement ausgespült, kommt daher bis heute nur in sehr geringen Mengen in Böden, Acker- und Weideflächen vor, fehlt somit größtenteils in der Nahrung wie auch im Trinkwasser. Einzig aufgrund der Fütterung kann sich in Fleisch, Milch und Eiern mehr Jod befinden. Das Kropfband bei den Trachten

zeigt noch heute, wie man einst die durch Jodmangel bedingte Schilddrüsenvergrößerung zu kaschieren versuchte.

Dank des Einsatzes von jodiertem Speisesalz war seit den 1990er Jahren der Jodmangel im Land kein Thema mehr. Inzwischen vermeldet jedoch das Robert-Koch-Institut eine rückläufige Jodversorgung, und 2022 wurde Deutschland nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation wieder zum Jodmangelgebiet. Experten schätzen, dass derzeit etwa ein Drittel der Bevölkerung unzureichend versorgt ist.

„Viele Erwachsene kommen im Durchschnitt derzeit nicht auf den minimalen Tagesbedarf von 100 Mikrogramm Jod“, betont

Die Form der Schilddrüse erinnert an einen Schmetterling.  
Foto: Adobe Stock/shidlovski



Prof. Joachim Feldkamp, Direktor der Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie, Infektiologie am Klinikum Bielefeld und Beiratsmitglied des Arbeitskreises Jodmangel.

Die Schilddrüse, lebensnotwendige Hormondrüse des Körpers, wiegt maximal 20 Gramm. Knapp unterhalb des Kehlkopfes liegt sie an der Vorderwand der Luftröhre. Mit ihren zwei Seitenlappen erinnert sie an die Umrisse eines Schmetterlings. Für die Herstellung der Schilddrüsenhormone T4 und T3 ist Jod essenziell. Erwachsene haben einen Tagesbedarf von 150 bis 200 Mikrogramm, Schwangere und Stillende benötigen die doppelte Menge. „Während Schwangerschaft

und Stillzeit müssen zwei Schilddrüsen mit Jod versorgt werden“, erläutert Endokrinologe Feldkamp. Für die Mutter geht zu wenig Jod mit dem Risiko einer Schilddrüsenvergrößerung einher, für das Kind ist eine gute Jodversorgung für die Entwicklung von Gehirn und Nerven-

system entscheidend. „Es ist nicht dramatisch, aber es ist messbar, dass sich ein Jodmangel der Mutter auf die Intelligenz des Kindes negativ auswirkt“, sagt Feldkamp.

Ein Jodmangel in der Bevölkerung kann im Rahmen von Studien über die Jodkonzentration im Urin ermittelt werden. Laut der WHO liegt ein leichter Jodmangel vor, wenn dessen durchschnittliche Konzentration im Urin zwischen 50 bis 100 Mikrogramm pro Liter liegt. Bei weniger als 20 Mikrogramm pro Liter handelt es sich um einen schweren Jodmangel.

## SPEISESALZ IST INZWISCHEN VERPÖNT

Der Jodmangel im Land ist einerseits darauf zurückzuführen, dass in den Küchen immer weniger jodiertes Speisesalz genutzt wird, oft eher Kräuter & Co zum Würzen dienen, weil auf eine kochsalzarme Ernährung geachtet wird. Besonders entscheidend für den Jodmangel sei jedoch die Tatsache, dass in der Lebensmittelverarbeitung immer weniger jodiertes Speisesalz zum Einsatz kommt, erklärt Feldkamp. Grund dafür sind zum einen die höheren Kosten des jodierten Salzes, zum



anderen haben die Länder, in die die Nahrungsmittel exportiert werden, verschiedene Vorgaben für den Einsatz von jodiertem Speisesalz.

Ist die Schilddrüse über einen längeren Zeitraum mit Jodmangel konfrontiert, vergrößert sie sich. Das Gewebe wächst, neue Drüsenzellen bilden sich, um die geringen Jodmengen bestmöglich verwerten zu können. Sichtbar wird diese Vergrößerung als Kropf. „In einer so vergrößerten Schilddrüse bilden sich häufig Knoten“, sagt Feldkamp. „Unterschieden wird zwischen heißen und kalten Knoten.“

### HEISSE ODER KALTE KNOTEN

Heiße Knoten produzieren ein Übermaß an Hormonen, was in der Folge zu einer Schilddrüsenüberfunktion führt, mit innerer Unruhe, beschleunigtem Puls, Schwitzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Die kalten Knoten sind inaktiv. Sie produzieren keine Hormone, können sich



Jodsalz ist eine bekannte Quelle des Spurenelements, Meeresfische oder Algen sind weitere.

Foto: Adobe Stock/RHJ

aber in sehr seltenen Fällen krebsartig verändern.

Um einem Jodmangel vorzubeugen, rät Feldkamp, bewusst auf jodhaltige Lebensmittel zu achten und beim Kochen zu jodiertem Speisesalz zu greifen. Gute Jodquellen sind Seefische, Meerestiere und Algen. Wer zweimal pro

Woche Fisch auf dem Speiseplan hat, füllt sein Joddepot auf – zu den guten Jodlieferanten zählen Seelachs, Kabeljau, Hering, Rotbarsch und Makrele. Auch wer zu Sushi oder Algen greift, nimmt Jod zu sich. „Mit normaler Ernährung kann man in Deutschland kaum eine zu hohe Jodversorgung erreichen“, so der Mediziner, der durchaus zu einem sorgsamem Umgang mit Salz rät und daher dafür plädiert, dass, wie in der Schweiz praktiziert, dem Speisesalz mehr Jod zugegeben wird. Weniger Salz, aber dennoch eine gute Jodversorgung, lautet die Devise.

Julia Alber



## ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH Dr. Vintzileos & Kollegen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

**gesunde und schöne Zähne sind ein wertvolles Gut. Deshalb legen wir großen Wert auf eine möglichst sanfte und schonende Zahnmedizin und nehmen uns für die persönliche Beratung genügend Zeit.**

**In unseren barrierefreien und klimatisierten Räumen erwartet Sie eine rundum optimale Betreuung für die ganze Familie.**

**Wir freuen uns auf Sie.**

ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH  
Stuttgarter Straße 26  
70736 Fellbach  
Tel. 0711 - 57 36 33



### Wir bieten:

- Implantologie
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Sportzahnmedizin
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe
- Hauseigenes zahntechnisches Meisterdentallabor
- Schonende Laserbehandlung
- Extra lange Öffnungszeiten

**Ab sofort:  
samstags von  
8:00 -  
13:30 Uhr**

Termine nach Vereinbarung:  
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr  
termin@zahnzentrum-fellbach.de  
www.zahnzentrum-fellbach.de



Das Knie ist das größte Gelenk, das der Mensch hat.  
Foto: Adobe Stock/Christian Schwier

# REGELMÄSSIG UND GEZIELT

## Orthopädie: Training für gesunde Knie

Die Knie sind die größten Gelenke des menschlichen Körpers und an fast allen Formen der Fortbewegung beteiligt. Viele Aktivitäten wären ohne bewegliche Knie gar nicht möglich. Der Alltag stellt die Gelenke jedoch stets vor große Herausforderungen. Insbesondere Sportarten mit vielen Sprüngen, schnellen Richtungswechseln und Drehbewegungen sorgen für hohe Belastungen. „Sind die Knie noch gesund, können sie sehr viel leisten“, weiß Osteopath und Physiotherapeut Arndt Fengler, der in eigener Praxis in Hannover und in der Schweiz tätig ist.

### VERSCHLEISS OFT SCHON AB 35

Dann sind Start-Stopp-Sportarten wie Tennis, Fußball oder Handball kein Problem, wenn durch ein gutes Training die Grundlagen dafür geschaffen werden. „Ab dem 35. Lebensjahr haben viele Menschen jedoch erste Verschleißerscheinungen in den Knien und müssen das in ihrem Sport berücksichtigen, indem sie Belastungsgrenzen respektieren

und mehr Zeit in ihr Grundlagen-training investieren“, so der Physiotherapeut. Gehen, Radfahren und Schwimmen sind für die Knie angenehme Sportarten. Auch Joggen kann guttun, wenn der Laufstil fehlerfrei ist und das Training auf Waldboden und nicht auf Asphalt stattfindet.

### KNIE MÖGEN KEINE KILOS

In jedem Alter sollte man zudem das Körpergewicht im Auge behalten, denn Übergewicht steigert das Risiko für frühen Knieverschleiß deutlich.

Das A und O für die Gesunderhaltung der Knie ist regelmäßige Bewegung. Ein ausgewogenes Grundlagentraining schützt darüber hinaus vor Überlastungen und Verletzungen. „Dabei ist es wichtig, auch die Nachbarschaft dieser Gelenke im Auge zu behalten, denn Füße, Hüften und unterer Rücken beeinflussen, ob die Knie auf gesunde Art belastet werden können“, betont Fengler. Wer seinen Knien etwas Gutes tun möchte, nutzt Treppen statt Aufzüge, und auch das Stehpult am Arbeitsplatz trägt dazu bei, dass die Beinmuskeln aktiv sein müssen. „Wer erst einmal nach

## Expertentipp

### Transparente Zahnspangen

Gerade Zähne und damit ein schönes Lächeln liegen im Trend. Daher lassen sich immer mehr Erwachsene mit transparenten, kaum sichtbaren Zahnspangen, sogenannten Alignern, ihre Zahnfehlstellungen korrigieren. Zwar suchen die meisten Betroffenen für die Korrektur von

Zahnfehlstellungen eine kieferorthopädische Praxis auf, jedoch locken auch vermeintlich günstige Preise von Online-Anbietern. Ein Blick auf die Voraussetzungen und den Ablauf einer professionellen Behandlung relativiert diese Billigangebote.

Grundsätzlich lassen sich Zähne dadurch bewegen, dass Kräfte auf sie ausgeübt werden. Diese stimulieren letztendlich biologische Vorgänge, die eine Bewegung der

Zahnwurzeln im Kieferknochen ermöglichen. Aligner eignen sich vor allem zur Korrektur kleinerer Fehlstellungen im Bereich der Schneidezähne – bei größeren Fehlstellungen sind die Möglichkeiten jedoch sehr limitiert. Daher ist es ratsam, zur Abklärung der Behandlungsalternativen und zur Untersuchung der Zähne und des Kausystems eine kieferorthopädische Praxis aufzusuchen. Auch während der Therapie sind



Foto: Universität Ulm

Prof. Dr. Dr. Bernd Lapatki, Ärztlicher Direktor an der Klinik für Kieferorthopädie und Orthodontie, Universitätsklinikum Ulm

regelmäßige professionelle Kontrollen zwingend erforderlich.



Bewegungsmöglichkeiten in seinem Alltag sucht, findet sie überall. Das können ein paar kleine Kniebeugen während des Zähneputzens sein oder ein paar Wadenpumpen an der Supermarktkasse.“

### ÜBUNGEN IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

In seinem neuen Buch „Die einfachsten Knie-Übungen aller Zeiten“ stellt Fengler praktische Bewegungsabläufe vor, die sich problemlos in den Tagesablauf integrieren lassen. So lassen sich beim „Küchen-Sumo“ Oberschenkel und Gesäßmuskeln trainieren. Dazu einfach vor der Küchenseite Kniebeugen mit nach außen gespreizten Beinen machen und die Beugeposition kurz halten. Beim Zähneputzen können Waden ganz nebenbei durch langsame Wechsel zwischen Zehen- und Fersenstand gestärkt werden.

Zu den häufigen Knieerkrankungen zählt die Arthrose. In diesem

Fall wird der Knorpel dünner und schützt das Knie nicht mehr so gut. Eine Schonung ist in den meisten Fällen der falsche Weg, denn Bewegung kräftigt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke und sorgt dafür, dass der Gelenkknorpel mit Nährstoffen versorgt wird.

Bei Entzündungen hingegen ist eine Sportpause einzulegen, bis diese abgeklungen sind. „Danach sollte man schnell wieder zu einem möglichst bewegungsreichen Leben zurückkehren, denn gut dosierte Bewegung ist auch für arthrotische Knie ein Lebenselixier“, rät Fengler.

Neben der Arthrose sind Sportverletzungen an den Knien sehr häufig, hier kann es zu Bänderissen und Meniskusverletzungen kommen. „Zu den häufigsten Bandverletzungen gehört der Kreuzbandriss, der oft eine Operation und eine lange Rehabilitation nach sich zieht.“



Beschwerden mit besserer Prognose sind Überlastungen wie das Läuferknie oder die Reizung der Kniescheibensehne. Sie lassen sich oft auf Fehler im Training zurückführen. Werden diese ausgeschlossen und ein unterstützendes Übungsprogramm absolviert, können die Probleme mit etwas Geduld gut gelöst werden.

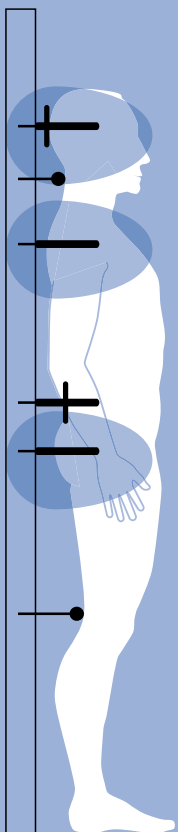
„Bewegung ist bei der Problemlösung von Kniebeschwerden immer ein sehr wichtiger Baustein“, weiß der Osteopath. „Es kommt jedoch darauf an, das Richtige zu tun – und das im wohldosierten Maß.“ Deshalb sollten

Betroffene zumindest bei wiederkehrenden Beschwerden die Hilfe von Ärzten und die Unterstützung von Physiotherapeuten suchen. *Brigitte Bonder*

Kniebeuge, aber richtig: Die Knie ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Foto: Adobe Stock/sabine hürdler

Rund ums Bett. Rund ums Zuhause. Rund um mich.

## Damit liegt Ihr Rücken richtig!



### Kostenlose Liegebedarfsanalyse bei Windmüller

Wer besser liegt, lebt besser! Deshalb sollten Sie auf jeden Fall dafür sorgen, dass Sie jederzeit gut schlafen – vor allem, weil es doch so einfach ist. Wir bieten Ihnen kostenlos eine professionelle Liegebedarfsanalyse für Matratze, Rost und Kissen an. Besonders außergewöhnlich daran ist, dass die Ergebnisse der Analyse sofort umgesetzt werden: Direkt nach den Messungen können Sie auf einem individuell auf Sie abgestimmten Bett Probe liegen. Gerne reservieren wir einen Termin für Sie, auch außerhalb der Öffnungszeiten.

**Rufen Sie uns einfach an: 07191 / 33 99-0**

Gerberstraße 8, Backnang | Mo.–Fr. 9–19, Sa. 9–16 Uhr  
Telefon 07191 / 33 99-0 | [www.derWindmueller.de](http://www.derWindmueller.de) | [f](#) DasGuteBett  
Kostenlos parken im CityParkhaus | DER-Reisebüro im Haus

**Windmüller**  
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

# DIE STILLE KRANKHEIT

## Zahnmedizin: Parodontitis kommt oft schleichend

**A**llein in Deutschland sind laut der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V) 11,5 Millionen Menschen an schwerer Parodontitis erkrankt. Zahnmediziner bezeichnen die Parodontitis deshalb längst als Volkskrankheit, die zudem als eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit gilt. Gene-

rell trifft die Erkrankung alle Altersgruppen. Mit dem Alter steigen jedoch Risiko und Häufigkeit. „Eine Parodontitis ist sehr viel häufiger Ursache für einen Zahnverlust im Erwachsenenalter als Karies“, weiß Prof. Petra Ratka-Krüger, Leiterin der Sektion Parodontologie in der Abteilung für Zahnerhaltungskunde und Paro-

dontologie der Uniklinik Freiburg. „Als Parodontitis bezeichnen Mediziner eine entzündliche Erkrankung des Parodontiums, die alle Anteile des Zahnhalteapparates betrifft und irreversible Schäden verursacht.“

### MUNDHYGIENE ENTSCHEIDEND

Auslöser der Erkrankung ist meistens eine Infektion durch Bakterien im Zahnbelag. Durch unzureichende Mundhygiene nimmt die Menge der Bakterien zu. Erste Anzeichen für eine Parodontitis können Zahnfleischbluten, gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch, Mundgeruch oder empfindliche Zähne sein, erklärt die Spezialistin. Bedauerlicherweise bleibt eine Parodontitis häufig längere Zeit unbemerkt und wird deshalb auch als stille Erkrankung bezeichnet. Zu Beginn verursacht eine Parodontitis kaum

Schmerzen, bestätigt die Zahnexpertin.

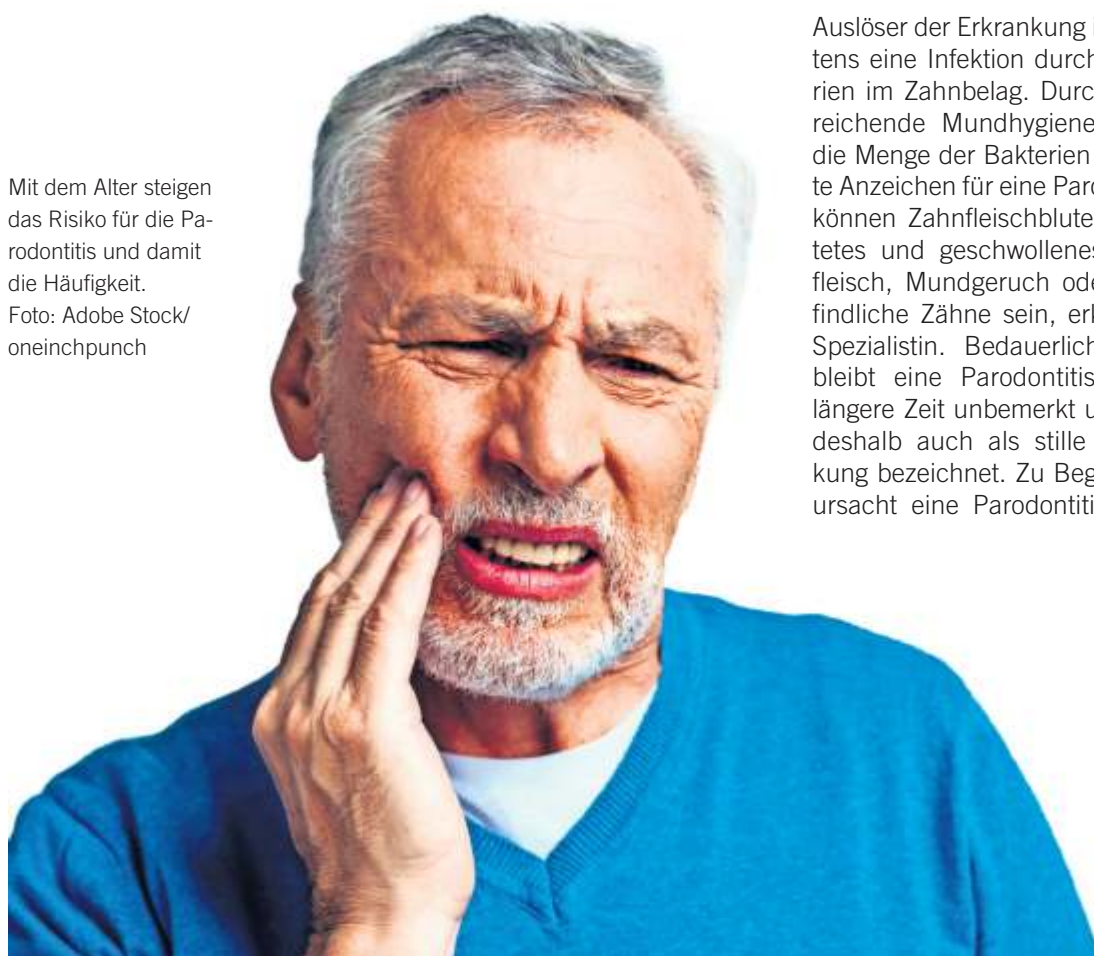
Mit Einführung der Richtlinie zur systematischen Behandlung von Parodontitis wurde die parodontologische Versorgung im Juli 2021 – abgestimmt mit der Wissenschaft, dem zahnärztlichen Berufsstand und der Gesundheitspolitik – auf eine neue Grundlage gestellt. Die Erkrankung kann so mit umfassenden, am individuellen Bedarf der Patienten ausgerichteten Maßnahmen bekämpft werden.

### KRITIK SEITENS DER ZAHNÄRZTE

Die Einführung des sogenannten GKV-Finanzstabilisierungsgesetzes schränke diese neue Behandlungsmöglichkeit durch eine strikte Begrenzung der dafür zur Verfügung stehenden Finanzmittel massiv ein, kritisieren die Kassenzahnärztliche Vereinigung Baden-Württemberg und die Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg. In der Folge müsse mit gesundheitlichen Auswirkungen auf die Zahn- und Mundgesundheit und damit auch auf die Gesamtgesundheit der an Parodontitis Erkrankten gerechnet werden. Der tatsächliche Behandlungsbedarf in der Parodontitis-Therapie werde mit der strikten Begrenzung der Finanzmittel nicht mehr annähernd abgedeckt.

IZZ/cos

Mit dem Alter steigen das Risiko für die Parodontitis und damit die Häufigkeit.  
Foto: Adobe Stock/oneinchpunch



## Expertentipp

### Hyaluron als Wunderwaffe?

Verschleiß durch Alter, Übergewicht, Überbelastung und Fehlbelastung kann Gelenkschmerzen verursachen. Weitere Gründe können Unfallfolgen, genetische Veranlagung, Stoffwechsel- und neurologische Erkrankungen sein. Ein Knorpelschaden lässt sich in manchen Fällen rege-

nerieren. Unbehandelt jedoch kann er zu Arthrose führen. In diesem Fall kann eine Hyaluronbehandlung einen positiven Effekt haben und bei leichten bis mittelschweren Arthrosen über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten helfen. Jedoch ist die Wirkungsweise komplex und noch nicht vollständig geklärt. Als einer der Hauptbestandteile der Gelenkflüssigkeit wirkt die Hyaluronsäure als

Schmiermittel. In Arthrose-gelenken ist dieses natürliche Gleitmittel um die Hälfte reduziert. In der Regel haben die Patienten, die mit Hyaluronsäure behandelt wurden, eine leicht verbesserte Gelenkfunktion. Vor allem das Knie spricht gut auf diese Behandlung an, da es wieder besser geschmiert ist. Entzündungen werden gehemmt, Schmerzen verringert. Ob eine Hyaluronbehandlung



Dr. med. Christian Eberle, Leitender Arzt Arcus Sportklinik, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

empfehlenswert ist, wird immer individuell entschieden.



# ERGÄNZENDE PFLEGE

## Zahnmedizin: So hilft eine professionelle Reinigung

Die tägliche Zahnpflege mit der Bürste reinigt nur etwa 70 Prozent der Zahnoberfläche. Besonders schwer erreichbar sind die Zahnzwischenräume. Experten raten daher dazu, einmal täglich Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide zu nutzen. Auch bestimmte Verfärbungen und Zahnbelag lassen sich mit der heimischen Mundhygiene allein nicht beseitigen.

„Hartnäckige Ablagerungen und bakterielle Beläge an schwer zugänglichen Zahnflächen erfordern ergänzend zur häuslichen Mundhygiene eine zusätzliche professionelle Reinigung in der

zahnärztlichen Praxis“, erklärt Prof. Christoph Benz, Präsident der Bundeszahnärztekammer. „So kann Karies und Parodontitis effektiv vorgebeugt und gleichzeitig das Aussehen der Zähne verbessert werden.“

Bei der Professionellen Zahnreinigung (PZR) handelt es sich um eine Intensivreinigung der Zähne mit Spezialinstrumenten. Beläge auf der Zahnoberfläche werden entfernt und die Zähne anschließend poliert und fluoridiert. Dazu gibt es eine individuelle Beratung zur Optimierung der täglichen Mundhygiene. Dauer und Häufigkeit der PZR hängen stark von

Mit heimischen Bordmitteln lassen sich – je nach Beschaffenheit von Zähnen und Zahnfleisch – nicht alle Beläge entfernen.  
Foto: Adobe Stock/  
Nobillor

Das Leben  
wieder mit  
**Qualität  
& Freude**  
genießen!



## Feste dritte Zähne an einem Tag!

Die Angst vor einer vorübergehenden Zahnlosigkeit ist meist der Grund, Implantate abzulehnen. Wir möchten Ihnen zukünftig diese Angst nehmen - durch unser kompetentes Team, sichere Planung durch 3D-Röntgen, eigenes Dentallabor, Knochenaufbau, Komplettversorgung mit Marken-Zahnimplantate ALL-ON-4® oder Zygoma-Implantate bei abgebautem Kieferknochen. Und alles an 1 Tag.

Das Implantatzentrum Stuttgart und das Zygoma-Zentrum Stuttgart gehören zu den wenigen autorisierten Kompetenzzentren in Deutschland. Modernste Technik und jahrzehntelange Erfahrung sorgen für eine stressfreie, nachhaltig erfolgreiche Behandlung. Näheres unter [www.implantatzentrum-stuttgart.com](http://www.implantatzentrum-stuttgart.com) oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.



Jetzt anrufen und mehr erfahren! **0711 609254**  
Wir haben die passende Lösung für Ihr Anliegen.



**DRES. SIMON**  
Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie



**Dres. Simon / Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie**  
Kronprinzstr. 11 70173 Stuttgart 0711-609254  
[info@dres-simon.de](mailto:info@dres-simon.de) [www.implantatzentrum-stuttgart.com](http://www.implantatzentrum-stuttgart.com)

der persönlichen Belagssituation und dem zuvor ermittelten Erkrankungsrisiko für Karies und Parodontitis ab. „Üblich sind jährliche beziehungsweise halbjährliche Termine im Rahmen einer Prophylaxebetreuung, wenn ein niedriges Karies- oder Parodontitisrisiko und eine geringe Neigung zu harten und weichen Belägen vorliegt“, rät Benz. „Anders ist es bei vorhandenen Zahnfleischtaschen, ungünstigen Mundhygienebedingungen und starker Neigung zu harten, mineralisierten Ablagerungen oder Verfärbungen. Dann können häufigere Zeitintervalle sinnvoll sein.“ Zahnärzte empfehlen daher risikoabhängig ein bestimmtes Zeitintervall für jeden ihrer Patienten.

### REINIGUNG IN DREI SCHRITTEN

Neben der individuellen Problemanalyse und einer Aufklärung und Motivation erfolgt die PZR in drei Schritten. Zunächst werden mit speziellen Handinstrumenten sowie Schall- oder Ultraschallinstrumenten grobe und harte Auflagerungen gelöst. Mit einem Pulverstrahler können anschließend der Biofilm und Verfärbungen entfernt werden. Das Prinzip entspricht einem „Sandstrahler“, allerdings ist das Pulver deutlich sanfter. Die Politur schließlich macht die Zahnoberfläche so glatt, dass sich neue Beläge nicht so leicht anlagern können.

„Aktuelle Entwicklungen betreffen möglichst sanfte Pulver und Instrumente“, weiß Benz. „Relativ neu ist auch die professionelle Zungenreinigung.“ Rund 60 bis 80 Prozent der Mundbakterien



Eine professionelle Zahnreinigung dauert ungefähr eine Stunde.

Foto: Adobe Stock/GTeam

befinden sich auf der Zunge, die bei dieser Behandlung entfernt werden. Gleichzeitig erfolgt eine Reinigung der Geschmacksknospen, sodass die Geschmackswahrnehmung intensiver wird und die Wahrscheinlichkeit von Mundgeruch deutlich abnimmt. Die regelmäßige PZR ist Studien zufolge wichtig, um Parodontitis vorzubeugen. Dabei handelt es sich um eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, die durch Bakterien verursacht wird. Betroffen sind in Deutschland rund 35 Millionen Menschen, die also eine behandlungsbedürftige Parodontitis haben.

Die Entzündung beschränkt sich dabei oft nicht nur auf den Mund, denn Bakterien und Entzündungsstoffe aus dem Mundraum gelangen in den Blutkreislauf und die Atemwege und können so auch Probleme in anderen Regionen des Körpers auslösen. „Eine regelmäßige PZR entfernt die krank machenden Beläge, die den Nährboden für Parodontitis-Bakterien bilden“, sagt der Experte. „Eine regelmäßige PZR ist deshalb die beste Vorbeugung vor einer Parodontitis-Erkrankung.“

Die Behandlung ist eine private Leistung, die Kosten sind abhän-

gig von der Anzahl der zu behandelnden Zähne, dem individuellen Gebisszustand sowie der notwendigen Geräte. In der Regel dauert eine vollständige PZR etwa eine Stunde und kostet bei gesetzlich versicherten Patienten bei 28 Zähnen im Durchschnitt 81 Euro. Die meisten der gesetzlichen Krankenkassen zahlen allerdings einen Zuschuss oder übernehmen die Kosten sogar für die gesamte, präventive Behandlungsmaßnahme. Betroffene sollten bei ihrer Krankenkasse nachfragen, unter welchen Voraussetzungen die PZR bezuschusst wird.

Brigitte Bonder

## Expertentipp

### Parodontitis hat viele Ursachen

Das Entstehen und der Verlauf einer Parodontitis, häufig auch Parodontose genannt, wird von mehreren Faktoren bedingt, welche sich ergänzen beziehungsweise gegenseitig verstärken. Dazu gehören zum Beispiel das Vorhandensein bestimmter schädlicher Keime in ausrei-

chender Anzahl in der Mundhöhle oder die Art und Weise, wie das Abwehrsystem des Körpers auf diese reagiert. Auch die allgemeine Mundhygiene oder Vorerkrankungen sind solche Faktoren.

Eine nicht erkannte oder nicht behandelte Parodontitis geht lokal mit dem Verlust von Kieferknochen und letztendlich von Zähnen einher. Allgemeinmedizinisch kann sie zudem den Ver-

lauf von Diabetes negativ beeinflussen sowie das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt erhöhen.

Bei betroffenen Patienten muss der Zahnarzt die pathologische Bakterienflora in der Mundhöhle und in den Zahnfleischtaschen bekämpfen. Dazu können je nach Schweregrad der zielgerichtete Einsatz von Antibiotika oder der Einsatz moderner Lasertechnologien, zum Beispiel



Dr. Georg Vintzileos, ZahnCentrum im Centrum 30, Fellbach

die fotothermische Therapie, gehören.





**RKH Gesundheit**

OKM Orthopädische  
Klinik Markgröningen

**FOCUS**

**TOP**

NATIONALES  
KRANKENHAUS

**2022**

FOCUS-GESUNDHEIT 09/2021  
IN KOOPERATION MIT  
FACT<sup>®</sup> „FIELD“

## Orthopädisches Kompetenzzentrum – die orthopädische Fachklinik in Markgröningen

Das Topmoderne Zentrum für Orthopädie und Rückenmark-verletzte bietet Spitzenmedizin auf höchstem Niveau.

Mit über 10.000 Operationen im Jahr ist die OKM die größte orthopädische Fachklinik in Süddeutschland und weiter auf

Wachstumskurs. Ein Spezialbereich für konservative Orthopädie mit multimodaler Schmerztherapie rundet das operative Spektrum ab. Einzigartig ist auch der Umfang der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten, die gemeinsam mit der Tochtergesellschaft ORTEMA am Standort angeboten werden.

### Wirbelsäulenzentrum für Neuro-orthopädie, Rückenmark-verletzungen und Skoliosen

Zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum  
Ärztl. Direktor **PD Dr. Marc Dreimann**  
Ärztl. Direktor **Dr. Stefan Krebs**



### Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie

Offizielles Kniezentrum  
Deutsche Kniegesellschaft  
Ärztl. Direktor **Dr. Jörg Richter**



### Sektion Konservative Orthopädie

Ltd. Arzt **Dr. Thomas Pfandlsteiner**



### Schulter- und Ellenbogenchirurgie

Ltd. Arzt **Dr. Steffen Jehmlich**  
Ltd. Arzt **Dr. Boris Hollinger**



### Zentrum für Endoprothetik, Wechselendo-prothetik und Rheumaorthopädie

Zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung  
Ärztl. Direktor **Prof. Dr. Bernd Fink**



### Fuß- und Sprunggelenkchirurgie

Ltd. Arzt **Dr. Christian Hank**



### Zentrum für Hand- und Plastische Chirurgie

Zertifiziertes Hand-Trauma-Zentrum  
Ärztl. Direktor **Prof. Dr. Max Haerle**



### Zentrum für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Ärztl. Direktor **PD Dr. Se-Chan Kim**



### RKH Media

Auf unserer Homepage finden Sie viele interessante Videos zu unterschiedlichsten medizinischen Themen.



### Sektion Multimodale Schmerztherapie

Ltd. Ärztin **Dr. Carola Maitra**



# Die ZUKUNFT wird ROSA.



Ab sofort und einmalig in Baden-Württemberg werden Dr. Karsten Reichmann und sein erfahrenes Team vom medizinischen Hightech Roboter Assistent ROSA® bei Operationen unterstützt – **reaktionsschnell & präzise!**

**Die Zukunft der Medizin.**  
In Waiblingen schon heute.



WAIBLINGER  
**Zentralklinik**

[www.wn-zentralklinik.de](http://www.wn-zentralklinik.de)