Winter 2026

fokus MEDIZIN

DAS **GESUNDHEITSJOURNAL** FÜR STUTTGART UND DIE REGION



BLUTHOCHDRUCK, ASTHMA & DIABETES:

Chronische Erkrankungen nehmen stetig zu

CHIRURGIE
Müde Knochen
Seite 16

HNO
Nützliches Ohrenschmalz
Seite 18

ZAHNGESUNDHEIT
Gesunder Mund
Seite 20

STUTTGARTER ZEITUNG
STUTTGARTER NACHRICHTEN



Ihre Gesundheit in besten Händen!

ZON

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

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

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

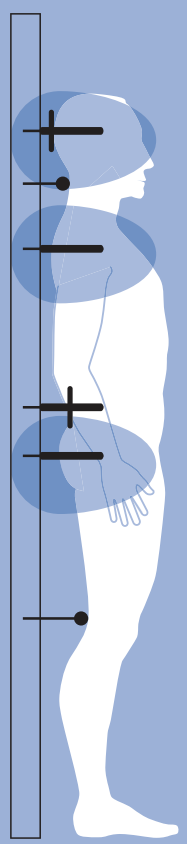
Praxis **Karl-Olga-Krankenhaus**
Werderstraße 70
70190 Stuttgart

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

Tel. 0711 342295-0
info@zon-stuttgart.de

www.zon-stuttgart.de

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 | DasGuteBett
Kostenlos parken im CityParkhaus | DER-Reisebüro im Haus

Windmüller
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

Inhalt

TITELTHEMA: Bluthochdruck, Asthma & Diabetes - Chronische Erkrankungen nehmen stetig zu
- Prophylaxe ist möglich
- Den Schmerzen auf der Spur
- Wenn die Psyche mit leidet
AB SEITE 8

ALLGEMEINMEDIZIN:
Jeden Tag etwas Süßes - was hilft gegen das Verlangen nach Zucker?
SEITE 14

CHIRURGIE:
Auch Knochen können müde werden
SEITE 16

HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE:
- Raus mit dem Schmalz
- Heizungsluft trocknet Schleimhäute aus
AB SEITE 18

ZAHNHEILKUNDE:
- Gesunder Mund - gesunder Mensch?
- Kronen bieten keinen Rundumschutz
AB SEITE 20

Impressum

Verlag: Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart. **Verantwortlicher für die Redaktion**: Holger Gayer, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 0. **Verantwortlich für den Anzeigenteil**: Lars Barnstorf, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 0. **Titelfoto**: Krakenimages.com. **Druck**: MHS Print GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführer Ralf Wahlmeyer, Christian Friske.

Schwanger gegen Grippe impfen lassen? Schützt doppelt!

Mehr als ein harmloser Schnupfen: Eine Infektion mit Grippeviren kann Schwangere ins Krankenhaus bringen. Eine Impfung schützt - und nützt auch dem Kind. Wissen für werdende Mamas.



Eine Grippeschutzimpfung schützt nicht nur die werdende Mutter, sondern gibt auch ihrem Kind einen Nestschutz für die ersten Lebensmonate. *Foto: Christin Klose/dpa-mag/dpa*

München. So heftig von der Grippe erwischt werden, dass der Weg in die Klinik führt, etwa weil sich eine Lungenentzündung entwickelt hat? Will niemand. Schwangere haben allerdings ein erhöhtes Risiko dafür, dass ihnen das passiert - im Vergleich zu Nicht-Schwangeren. Darauf macht der Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte (BVF) gemeinsam mit der Initiative „Projekt: Grippeschutz“ aufmerksam. Grund sind die vielen Veränderungen, die eine Schwangerschaft im Körper anstößt - und die auch Immunabwehr, Atmung und Herz-Kreislauf-System beeinflussen. Dadurch werden schwere Grippeverläufe wahrscheinlicher.

Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (Stiko) allen Schwangeren eine Grippeschutzimpfung. Doch längst nicht jede werdende Mama entscheidet sich dafür. Zahlen des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen, dass in der Saison 2024/2025 nur rund ein Viertel der Schwangeren gegen Grippe geimpft war.

Manche Schwangere hat die Sorge, dass die Impfung dem ungeborenen Kind schaden könnte. Bedenken, die die Gynäkologin Cornelia Hösemann vom BVF ausräumen kann. So zeigt die Datenlage, dass der Nutzen überwiegt. Das Portal „infektionsschutz.de“ vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) verweist zudem auf Studien, nach denen eine Grippeschutzimpfung in der Schwangerschaft die Anzahl von Frühgeburten oder Kaiserschnitten nicht erhöht.

Impfung schützt auch das Baby

Plus: Das Baby hat sogar etwas davon, wenn sich seine Mutter in der Schwangerschaft gegen Grippe impfen lässt. Denn die von der Mutter gebildeten Antikörper gehen über die Plazenta zum ungeborenen Kind über, wie die Virologin Prof. Barbara Gärtner vom „Projekt: Grippeschutz“ erklärt. „Mit nur einer Impfung schützt sie also nicht nur sich selbst, sondern gibt auch ihrem Kind einen Nestschutz für die ersten Lebensmonate. Studien zeigen, dass dieser Schutz das Influenza-Risiko des Kindes deutlich senken kann.“

Wann der richtige Zeitpunkt ist

Bei gesunden Schwangeren ist die Grippeschutzimpfung im zweiten Trimenon empfohlen, also ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Liegen Vorerkrankungen wie Asthma, Bluthochdruck oder Diabetes vor, ist der Piks schon früher in der Schwangerschaft sinnvoll, schreibt das Portal „infektionsschutz.de“. Bis sich der Impfschutz vollständig aufgebaut hat, dauert es rund 10 bis 14 Tage. *dpa*

Gesunde Portion Nährstoffe

Leinsamen gehören für viele ins Frühstück, enthalten aber Stoffe, die beim Kauen Blausäure freisetzen können.

Düsseldorf. Ob im Porridge, Joghurt oder Salat: Leinsamen gelten als gesunde Nährstoffquelle und Verdauungshelfer. Doch beim Verzehr ist Vorsicht geboten. Denn beim Kauen, Schroten oder Mahlen kann Blausäure freigesetzt werden. Größere Mengen können Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Atemnot verursachen. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gelten 15 bis 20 Gramm rohe, geschrotete Leinsamen täglich für Erwachsene als unbedenklich (etwa zwei bis drei Esslöffel). Kinder unter vier Jahren sollten darauf verzichten, ab vier Jahren gelten maximal vier Gramm täglich.

Bei erhöhtem Blausäuregehalt müssen Leinsamen den Hinweis „Nur zum Kochen und Backen verwenden. Nicht roh verzehren!“ tragen. Für Müsli oder Joghurt daher nur geeignete Produkte verwenden. Geschrotete Leinsamen können kurz angeröstet werden. Dabei verflüchtigt sich die Blausäure, erklärt Ernährungswissenschaftlerin June Dilger von der Verbraucherzentrale NRW. *dpa*

KI, was hab' ich? Symptome online checken

Dr. KI hat 24/7 Sprechstunde und immer eine Idee, was hinter unseren Beschwerden stecken könnte. Wie man Chatbots bei Gesundheitsfragen clever nutzt - und welche (eher unbekannte) Alternative es gibt.

Berlin. Haarausfall, Hautausschlag oder Herzstolpern: Macht unser Körper seltsame Sachen, sind wir schnell verunsichert. Ist Abwarten okay oder sollte ein Arzt draufschauen? Viele suchen Rat bei KI-Chatbots: Laut einer Bitkom-Umfrage recherchieren 73 Prozent der Befragten Symptome und Gesundheitsfragen im Internet, 45 Prozent davon nutzen ChatGPT, Gemini, Copilot oder Claude.

Eine Diagnose kann nur ein Arzt stellen. KI-Chatbots können aber mögliche Ursachen nennen und eine erste Orientierung geben. Worauf sollte man dabei achten?

1. Wie gut sind die Diagnosen?

Die Zeitschrift „Stiftung Warentest" (Ausgabe 8/2026) hat fünf KI-Chatbots anhand fiktiver Krankheitsfälle getestet. ChatGPT überzeugte am meisten und lag in allen fünf Fällen richtig. Drei der fünf Chatbots lieferten insgesamt akzeptable Antworten, zwei schwächelten.

2. Welche Risiken gibt es?

Die Antworten können verunsichern: Oft listet die KI mehrere mögliche Diagnosen auf, darunter auch dramatische. Zudem empfehlen Chatbots häufig einen Arztbesuch – selbst bei harmlosen Beschwerden. „Medizinische Laien können die Ergebnisse oft nicht richtig einordnen", sagt Marvin Kopka, der an der TU Berlin zu Digital Health forscht. Hinzu kommt: KI-Chatbots sind sogenannte Large Language Models. Sie berechnen, welche Wortfolgen wahrscheinlich sind, und verstehen Fakten nicht wie ein Mensch.

Deshalb können ihre Antworten falsch sein. Wer solche Informationen ungeprüft umsetzt, riskiert gesundheitliche Schäden.



Muss ich zum Arzt oder kann ich das einfach zu Hause auskurieren? Als Entscheidungshilfe nutzen viele Menschen KI-Chatbots. *Foto: Christin Klose/dpa-tmn*

3. Wie geht man am besten vor?

Zunächst sollte man überlegen: Was möchte ich wissen? Statt nur nach möglichen Diagnosen zu fragen, ist es sinnvoller, die KI um eine Einschätzung und konkrete Handlungsempfehlungen zu bitten. Wichtig ist außerdem, ausreichend Informationen zu liefern. Dazu gehören Alter, Geschlecht, Vorerkrankungen, frühere ähnliche Beschwerden sowie Art, Dauer und Auslöser der aktuellen Symptome. „Eine gute Herangehensweise ist auch, die KI explizit zu bitten, Rückfragen zu stellen", rät Kopka. Je mehr relevanter Kontext vorliegt, desto besser lässt sich die Antwort einordnen.

4. Welcher Prompt hilft?

Die Stiftung Warentest empfiehlt folgende Formulierung:

„Ich bin weiblich/männlich, xx Jahre alt und habe folgende Vorerkrankungen: xx. Seit xx Tagen/Wochen/Monaten habe ich folgende Symptome: xx. Sie treten vor allem auf, wenn xx. Nenne mögliche Ursachen, begründe sie und erkläre, wie dringend und bei welchem Arzt ich sie abklären lassen sollte. Stelle Rückfragen, wenn dir Informationen fehlen. Bleibe bei den Fakten, erfinde nichts und erkläre alles in verständlicher Sprache."

Wichtig: Gesundheitsdaten sind sensibel. Die Stiftung Warentest empfiehlt deshalb, Chatbots möglichst ohne Anmeldung zu nutzen. Das ist allerdings nur bei ChatGPT und Gemini möglich. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann auch Symptom-Checker wie „Ada" oder „Symptomate" nutzen. Anders als KI-Chatbots greifen sie auf qualitätsgeprüfte Datenbanken zurück. Auch das Patienten-Navi der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet eine Orientierungshilfe.

Ganz gleich, welches Angebot man nutzt: Ergebnisse sollten kritisch geprüft werden. Verlässliche Informationen bieten etwa medizinische Fachgesellschaften, Universitätskliniken, das Robert Koch-Institut (RKI) oder das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). *Von Ricarda Dieckmann, dpa*

fokus MEDIZIN
DAS GESUNDHEITSJOURNAL FÜR STUTTGART UND DIE REGION

Erscheinungstermine 2027

Ausgabe Frühling: 17. März
Ausgabe Sommer: 16. Juni
Ausgabe Herbst: 22. September
Ausgabe Winter: 17. November

Ich berate Sie gerne:

Ann Carolin Baufeldt
Senior Sales Key Account
Fon 0711 7205 - 1657
anncarolin.baufeldt@n-pg.de

So geht das Einführen besser

Manchmal bleiben auch Erwachsenen Zäpfchen nicht erspart. Wie man sie einführt und warum Creme auf dem Zäpfchen tabu ist.

Wernigerode. Zäpfchen mag niemand gern. Auch weil es Verrenkungskünste erfordert, sie in den After einzuführen - und man nie sicher ist: Sitzt es richtig? Die Apothekerin Nikola-Paula Eckerlin-Sohl gibt Tipps:

- Der optimale Zeitpunkt: Der ist direkt nach dem Stuhlgang gekommen. In einem leeren Darm können Zäpfchen nämlich am besten wirken.
- Die richtige Körperhaltung: Die Apothekerin rät dazu, sich auf die linke Körperseite zu legen und das rechte Bein leicht anzuwinkeln. Nun: einmal tief einatmen. Das entspannt die Muskulatur, sodass das Zäpfchen leichter in den Körper gleiten kann.
- Das kleine Plus an Komfort: Niemand mag es kalt am Po - daher ist eine gute Idee, das Zäpfchen anzuwärmen. Das geht in der Hand oder durch das Befeuchten mit etwas warmem Wasser. Übrigens: Für besseres Gleiten etwas Creme oder Öl auf das Zäpfchen zu geben, verkneift man sich lieber. Das kann die Aufnahme des Wirkstoffs hemmen.
- Die richtige Tiefe: Sie hängt von der gewünschten Wirkung ab. Soll das Medikament nur örtlich im Enddarm wirken, reichen wenige Zentimeter. Ist eine Wirkung im gesamten Körper gewünscht, etwa bei Fieber, muss das Zäpfchen tiefer rein. Im besten Fall bespricht man in der Apotheke wie man das jeweilige Präparat am besten anwendet.

Und wenn das Zäpfchen sitzt, gilt: Hände waschen und abwarten. Nach dem Einführen sollte es mindestens 20 Minuten im Körper bleiben. *dpa*

Richtig Hände waschen

Muss Wasser nicht erst erhitzt werden, spart das Energie. Nur: Werden die Hände unter kaltem Wasser auch sauber?

Köln. Erkältung, Grippe, Magen-Darm-Infekte: Viele Krankheitserreger werden über die Hände übertragen. Fassen wir uns an die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen, finden sie den Weg in unseren Körper und können uns krank machen. „Regelmäßiges Händewaschen ist wichtig, wenn man sich davor schützen will“, sagt Andrea Rückle vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

Was viel wichtiger ist als die Wassertemperatur

Aber wie werden die Hände auch wirklic h sauber? Aus der Küche wissen wir: Erhitzen tötet Keime. Und beim Geschirrspülen lautet der Rat stets, warmes Wasser zu nutzen. Muss es also auch beim Händewaschen warm sein?

Zwar stimmt es, dass warmes Wasser Fett besser abwäscht. Doch beim Händewaschen benutzen wir Seife und dann gilt: „Ob warm oder kalt ist nicht entscheidend. Die Wassertemperatur spielt mit Blick auf die Hygiene beim Händewaschen keine Rolle“, so Andrea Rückle. Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur haben, damit man seine Hände lange genug wäscht und sie gründlich mit Seife einreibt. Übrigens: Kaltes Wasser ist für die Haut schonender. Die Haut trocknet so weniger schnell aus.

In vier Schritten zu sauberen Händen

Worauf kommt es beim Händewaschen also an? Am besten geht man Schritt für Schritt vor, empfiehlt Andrea Rückle. Das Portal „Infektionsschutz“ rät zu diesem Ablauf:

Die Hände unter fließendes Wasser halten. Gründlich einseifen, also auch die Fingerspitzen, Daumen, Handinnenflächen, Handrücken sowie Fingerzwischenräume. Dabei singt man dann am besten (innerlich) zweimal das Lied „Happy Birthday“. Das entspricht etwa der empfohlenen Zeit von 20 bis 30 Sekunden. Die Hände gründlich abspülen. Gut abtrocknen, auch zwischen den Fingern. Denn Feuchtigkeit ist ein idealer Nährboden für Keime. Am besten verwendet man ein Handtuch, das nicht auch andere benutzen.

„Noch wichtiger als die perfekte Technik ist, die Hände zum richtigen Zeitpunkt zu waschen - etwa nach dem Toilettengang, nach dem Husten, Niesen oder Nase putzen und vor der Zubereitung oder dem Essen von Lebensmitteln“, sagt Andrea Rückle.

Drei Extra-Tipps für noch mehr Hygiene

Wenn mehrere Personen sich die Hände an einem Ort waschen, ist Flüssigseife die praktischere und hygienischere Lösung verglichen mit Seifenstücken. Am besten benutzt man pH-neutrale Waschsubstanzen, um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu schonen. In öffentlichen Toiletten verwendet man am besten Einmalhandtücher. *dpa*



Kalt, lauwarm, heiß? Für saubere Hände kommt es viel mehr auf die Waschtechnik an als auf die Wassertemperatur.
Foto: Christin Klose/dpa-tmn



Wer seine Brille durch eine neue ersetzt, kann das alte Modell für ärmere Menschen spenden. *Foto: AllaSerebrina*

Sehhilfen entsorgen

Wohin mit Kontaktlinsen und Brillen, wenn sie ihren Dienst getan haben?

Berlin. Die Monatslinse ist verbraucht oder die alte Brille wurde durch eine neue ersetzt: Wo sind diese Hilfsmittel richtig aufgehoben, wenn sie nicht mehr benötigt werden? Ein Überblick:

Kontaktlinsen sollte man bloß nicht herunterspülen. „Sie können als sehr kleine Gegenstände in Kläranlagen nicht vollständig aus dem Wasser herausgefiltert werden“, erklärt ein Sprecher des Verbandes Kommunaler Unternehmen (VKU). Gelangen sie ins Abwasser, können sie zu Mikroplastik zerfallen und Flüsse sowie die Tierwelt belasten.

Benutzte Kontaktlinsen wandern also in den Abfall: Dem VKU zufolge sind sie im Restmüll richtig aufgehoben. Auch bei der Verpackung ist Sorgfalt gefragt: „Die Hauptverpackung der Kontaktlinsen besteht häufig aus einer Kartonage, die über die Papiertonne entsorgt wird. Die Innenverpackung aus Kunststoff/Metall kann über die Gelbe Tonne entsorgt werden“, heißt es vom VKU.

Metall und Glas: **Brillen** enthalten durchaus wertvolle Materialien. Und: Gebrauchte Exemplare können ärmeren Menschen in aller Welt erheblich helfen. Laut VKU nehmen viele Optiker alte Brillen entgegen, die dann sozialen Zwecken zugeführt werden. Beispiele hierfür sind Organisationen wie „Brillen Weltweit“ oder lokale Initiativen.

Spenden ist nicht möglich, weil die Brille bereits kaputt ist? Dann gibt es laut VKU für die Entsorgung klare Vorgaben: Brillen mit Gestell und Gläsern aus Kunststoff, gehören in den Restmüll oder - sofern verfügbar - in die Wertstofftonne. Brillen mit Gläsern aus Glas sollten immer im Restmüll entsorgt werden. *dpa*

Expertentipp

Anzeige

Hören wird immer intelligenter

Wo geht die Reise bei Hörgeräten hin? Antworten darauf gab der diesjährige EUHA-Kongress in Hannover. Auf einer der wichtigsten internationalen Fachveranstaltungen der Hörakustik präsentierten die Hörgeräteheersteller ihre neuesten Entwicklungen. Ein Trend war besonders deutlich: Künstliche Intelligenz (KI) hält immer stärker Einzug in moderne Hörsysteme. Sie sollen immer besser erkennen, was gerade passiert, und dabei helfen, Sprache auch in lauter Umgebung gut zu verstehen.
Neue Technologien analysieren die Hörumgebung in Echtzeit, unterscheiden Sprache von Störgeräuschen und reduzieren letztere. Gleichzeitig steht ein möglichst natürliches Hörerlebnis im Fokus. Ziel ist es, Sprache besser verständlich zu machen, ohne wichtige Umgebungsgeräusche auszublenden. Dabei steckt die innovative Technik in kleinen, unauffälligen Hörsystemen.
Entscheidend bleibt, welche Hörlösung zu den individuellen Bedürfnissen und zum Alltag passt. Bei iffland.hören können Interessierte aktuelle Hörsysteme kostenfrei und unverbindlich testen und selbst erleben, was moderne Hörtechnik möglich macht. Terminbuchung für eine Beratung und das Probetragen unter iffland-hoeren.de



Peter Eberhardt, Filialleitung, iffland.hören Stuttgart-Mitte

Wenn die Nachtruhe aus dem Takt gerät

Wenn man sich nachts wie unter Strom fühlt und stark schwitzt, könnte die Schilddrüse dafür verantwortlich sein. Welche Anzeichen für Fehlfunktionen man kennen sollte – und was dann hilft.

Stuttgart. In den letzten Wochen und Monaten schlafen Sie schlechter als gewohnt, können sich aber nicht erklären, warum? Was viele nicht auf dem Schirm haben: Ist die Schilddrüse aus dem Takt geraten, kann es zu Schlafstörungen kommen. Darauf macht der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner (BDN) aufmerksam.

Die Schilddrüse, das kleine Organ unterhalb des Kehlkopfes, produziert Hormone, die unter anderem Energiehaushalt, Stimmung und Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen. Bildet die Schilddrüse zu wenig oder zu viele Hormone, kann sich das mit der Zeit bemerkbar machen. „Wer dauerhaft schlecht schläft und zusätzlich körperliche Veränderungen bemerkt, sollte die Schilddrüse ärztlich abklären lassen“, rät der Nuklearmediziner Markus Essler.



Über- oder Unterfunktion: Wer dauerhaft schlecht schläft, sollte die Schilddrüse ärztlich abklären lassen. *Foto: Christin Klose/dpa-tmn*

Fehlfunktionen beeinflussen den Schlaf

Hausarzt oder Hausärztin kann mit einer Blutuntersuchung klären, ob eine Unterfunktion oder eine Überfunktion vorliegt. Beide können sich auf den Schlaf auswirken:

Überfunktion der Schilddrüse

Ist die Schilddrüse zu aktiv, „läuft der Stoffwechsel permanent auf Hochtouren, viele Betroffene fühlen sich wie unter Strom“, beschreibt BDN-Experte Essler. Einschlafen und Durchschlafen fällt dann oft schwerer. Typische Symptome einer Überfunktion sind zudem innere Unruhe, Nervosität und Herzrasen. Auch nächtliches Schwitzen kann auf eine Überfunktion zurückgehen.

Unterfunktion der Schilddrüse

„Viele Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion sind tagsüber erschöpft und antriebslos, schlafen aber nachts trotzdem schlecht“, so Esser. Das kann laut dem BDN unter anderem auf nächtliche Atemaussetzer zurückzuführen sein - von letzteren sind Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion häufiger betroffene als andere. Zu den weiteren häufigen Symptomen einer Unterfunktion zählen Konzentrationsstörungen, eine Gewichtszunahme oder Kälteempfindlichkeit.

Übrigens: Die biologischen Mechanismen hinter der Wechselbeziehung zwischen Schlaf und Schilddrüse sind nicht bis ins Detail bekannt. Forscherinnen und Forscher vermuten laut dem BDN, dass Schilddrüsenhormone auf bestimmte Botenstoffe im Gehirn einwirken, die Schlaf und Stimmung steuern.

Die gute Nachricht - auch für den Schlaf: Sowohl Überfunktion als auch Unterfunktion lassen sich gut behandeln. Bei einer Unterfunktion kommt L-Thyroxin zum Einsatz, das die fehlenden Schilddrüsenhormone ersetzt. Überfunktionen werden mit sogenannten Thyreostatika behandelt, die die Bildung von Schilddrüsenhormonen hemmen. „Häufig verbessert sich mit der Therapie dann auch die Schlafqualität deutlich“, so Essler. *dpa*

Stark genug, um Hilfe anzunehmen

Viele Menschen bitten erst spät um Unterstützung. Etwa, weil sie niemandem zur Last fallen. Der Anspruch, alles allein zu schaffen, kann jedoch zur Last werden.

Bad Saulgau. „Ich komme hier nicht weiter, kannst du mir helfen?“ Manche Menschen zögern sehr lange, bevor ihnen ein solcher Satz über die Lippen kommt. Ungewöhnlich ist das nicht: „Hinter diesem Verhaltensmuster steckt oftmals die Sorge, anderen Menschen zur Last zu fallen oder als schwach wahrgenommen zu werden, wenn man sich helfen lässt“, erklärt Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Streben nach Unabhängigkeit

Diese Sorge kann zum Beispiel auf Erfahrungen in der Kindheit beruhen. Bei manchen ist es hingegen die Angst vor Abhängigkeit oder einem Kontrollverlust. Auch Scham oder die Befürchtung, enttäuscht zu werden, sind mögliche Ursachen für das Verhalten. Nicht zuletzt spielen laut Häfner gesellschaftliche Faktoren eine Rolle. Unabhängigkeit sowie Selbstständigkeit würden meist als sehr positive Eigenschaften gelten.

Unter Umständen kann der Anspruch von „Ich schaffe alles allein“ aber problematisch werden. „Wer Unterstützung kategorisch ablehnt, obwohl sie sinnvoll oder notwendig wäre, setzt sich unnötig unter Druck“, so Häfner, der auch Ärztlicher Direktor der Klinik am schönen Moos ist. Zum Beispiel, weil Aufgaben mehr Zeit und Kraft kosten, Probleme sich vergrößern und die eigene Belastungsgrenze erst sehr spät wahrgenommen wird. Das sei „ein regelrechter Nährboden für die Entstehung eines Burnouts.“

Gemeinsam geht manches leichter

Aber gibt es Wege aus dem Verhaltensmuster? Oft hilft es schon, einzusehen, dass Autonomie und Hilfsbedürftigkeit keine Gegensätze sind, so Häfner. Zentral sei, zu begreifen, dass es eine Stärke ist, um Hilfe bitten zu können, von der alle Beteiligten profitieren. Die Person, die nach Unterstützung fragt, wirke auf andere selbstsicher und sympathisch, weil sie ihre eigenen Hürden transparent machen und aktiv angehen kann. Und die Person, die man um Hilfe bittet, erlebt ebendas positiv: Sie erfährt Wertschätzung und Vertrauen. Wichtig sei aber immer eine gesunde Balance: Es ist eine selbstbewusste Entscheidung, im richtigen Moment um Hilfe bitten zu können. Das sollte dem Facharzt zufolge aber nicht heißen, dass Hindernisse grundsätzlich nur gemeinsam mit anderen gemeistert werden können oder eigenständige Lösungen komplett vermieden werden. *dpa*



Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, die eigenen Fähigkeiten zu verlieren, sondern, dass man nicht jede Herausforderung allein bewältigen muss. *Foto: Christin Klose/dpa-tmn*

Rems-Murr-Kliniken

REMS-MURR-KREIS



„HNO für jedes Alter – regional, kompetent, verlässlich.“

Priv.-Doz. Dr. med. Marc Burghartz, Chefarzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie

Weitere Infos:

Spitzenmedizin für die Region: Die Rems-Murr-Kliniken versorgen Menschen an zwei Standorten – immer in Ihrer Nähe!

In den Rems-Murr-Kliniken, dem medizinischen Spitzenversorger des Rems-Murr-Kreises, sind wir rund um die Uhr für Sie da. Zwei Standorte in Winnenden und Schorndorf sind auf Gesundheitsprobleme von Kopf bis Fuß spezialisiert, die unsere Experten in 26 Fachkliniken und 30 Fachzentren mit hochmoderner Diagnostik und innovativen Behandlungsmethoden lösen – zum Beispiel Roboterchirurgie, ausgezeichnete Wirbelsäulentherapie oder zertifizierte Endoprothetik.

www.rems-murr-kliniken.de



Prophylaxe ist möglich

TITELTHEMA: Chronische Erkrankungen nehmen zu. Obwohl nicht heilbar, haben sich dank der Fortschritte in der Medizin und dem Wissen um Präventionsmöglichkeiten Lebensqualität und -Dauer der Betroffenen enorm verbessert. *Von Julia Alber*



Foto: IURII STEPANOV



Wer regelmäßig in Bewegung bleibt, kann das Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen senken und seine Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten. *Foto: Andrew Lozovyi*



Bluthochdruck verursacht oft lange keine Beschwerden. Regelmäßige Messungen helfen, erhöhte Werte frühzeitig zu erkennen. *Foto: simpson33*



Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und wenig Zucker kann helfen, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes vorzubeugen. *Foto: simonapilolla*

Weltweit wird schätzungsweise von 7000 bis 8000 verschiedenen chronischen Erkrankungen ausgegangen. Sie betreffen das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und die Psyche, die inneren Organe, den Bewegungsapparat wie auch das Immunsystem. Laut dem Panel „Gesundheit in Deutschland" des Robert Koch-Instituts (RKI) haben die chronischen Erkrankungen über alle Altersklassen hinweg zugenommen. In Deutschland waren 2024 rund 54 Prozent der Erwachsenen von mindestens einer chronischen Erkrankung betroffen. Im Verlauf der letzten zehn Jahre bedeutet dies einen Anstieg von 16 Prozent. Bei den über 80-Jährigen trifft es um die 73 Prozent. Mit dem Alter treten zudem oftmals mehrere chronische Erkrankungen auf, wie etwa die Kombination von Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen – eine sogenannte Multimorbidität.

„Bluthochdruck, also Hypertonie, die Koronare Herzkrankheit, Asthma bronchiale, die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und Diabetes Typ-2 zählen hier mit zu den häufigsten chronischen Erkrankungen", führt Dr. Ivo Grebe, Facharzt für Innere Medizin und Vorstandsmitglied vom Berufsverband der Deutschen Internistinnen und Internisten e.V. aus.

Gesund leben, Risiken senken

Auch wenn teils eine genetische Veranlagung vorliegt, durch einen gesunden Lebensstil lässt sich viel vermeiden. Die simplen Verhaltensregeln: Nicht Rauchen, wenig Alkohol, mit Stress bewusst umgehen, in Bewegung bleiben, und sich gesund ernähren – gerade auch im Hinblick auf den Zuckerkonsum – ist die beste Prävention.

So steigt etwa das Risiko für chronische Lungenerkrankungen wie auch Bluthochdruck mit dem Rauchen. Viel Zuckerkonsum, schon im Kindesalter, begünstigt die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes, bei dem zum Teil zudem eine genetische Veranlagung vorliegen kann. Aufgrund einer sensibleren Diagnostik und vermehrten Rauchverzichts, zeigen sich tatsächlich rückläufige Tendenzen bei der koronaren Herzkrankheit, bei der eine Verengung der Herzkranzgefäße zu einem Sauerstoffmangel des Herzmuskels führt, wie auch bei der COPD, der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, die aufgrund der Schädigung von Lunge und Atemwegen mit Atemnot einhergeht.

Geerbte Veranlagung, biochemische Störungen – zu viel Cholesterin, zu wenig Insulin etc. –, Risikofaktoren, wie beispielsweise Bluthochdruck, Übergewicht, falsche Ernährung, Rauchen oder verengte Gefäße sind das eine. „In der psychosomatischen Medizin richten wir den Fokus zudem auf seelische Faktoren, die körperliche Krankheiten mitverursachen, auslösen und verschlimmern können", erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. Rüdiger Behnisch, stellvertretender Vorsitzender des Berufsverbands der Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie e.V. Ein eindrucksvolles Beispiel: Dauerstress aktiviert sowohl das Stresshormon Cortisol als auch das vegetative Nervensystem. Über die Jahre kann dies Entzündungen, Bluthochdruck und eine Schwächung des Immunsystems zur Folge haben. Andauernde Ängste und Überforderung stellen eine Belastung für den Körper dar. Aber auch die frühe Prägung spielt eine Rolle, denn, wie das Nervensystem und mithin der Mensch auf Stress

reagieren, ist insbesondere auch von Kindheitserfahrungen abhängig.

Körper und Psyche im Wechselspiel

Die Psyche nimmt Einfluss auf den Körper, dessen Befindlichkeit wiederum nimmt Einfluss auf die Psyche – die Chronifizierung von Erkrankungen kann mithin durch psychische Belastung ausgelöst, oder begünstigt werden.

Neben Medikamenten, durchaus auch einer Operation, wie etwa bei verengten Gefäßen oder geschädigten Gelenken, die dazu beitragen, die Symptome chronischer Erkrankungen zu verbessern, gilt es oft, einen Schritt hin zu einem „gesünderen Lebensstil“ zu machen, der vorwiegend auch das Erlernen von Verfahren zur Stressbewältigung und der Emotionsregulation, wie auch den Umgang mit Angst und Schmerz, einschließt.

Für den chronischen Bluthochdruck – einen ständigen Blutdruck über 140/90 mmHg –, von dem rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland betroffen ist, bedeutet dies beispielsweise: den Blick nicht nur auf die verengten Gefäße richten, auch die möglichen inneren Anspannungen beachten, wie etwa berufliche Überforderung oder Konflikte, die den Blutdruck über das Nervensystem in der Höhe halten.

Neben Blutdrucksenkern können daher Stressabbau, Entspannungsübungen und ein guter Schlaf zu einer deutlichen Senkung des Blutdrucks beitragen. Nicht zu vergessen: Rauchstopp, Gewichtsreduktion, wenig Alkohol sowie ein Plus an Bewegung und gesunder Ernährung.

Chronische Erkrankungen gezielt behandeln

Rund 450.000 Menschen in Deutschland erkranken jährlich neu am Diabetes Typ 2. Der Blutzucker kann aufgrund einer Insulinresistenz von den Zellen nicht mehr richtig aufgenommen werden, und verbleibt im Blut. Das schädigt Blutgefäße und Nerven. Spätfolgen können unter anderem etwa Herzinfarkt oder diabetischer Fuß sein.

Neben Medikamenten, wie dem Blutzuckersenker Metformin, verhilft das bessere Wissen um Präventionsmaßnahmen – unter anderem Ernährungsumstellung, bewusstes Essen, Bewegung, Gewichtsreduktion – inzwischen zu teils lang anhaltenden Remissionen, in denen die Erkrankung nicht mehr aktiv ist. Asthma bronchiale, eine Entzündung der Atemwege, ausgelöst durch Allergene, aber auch Rauch oder kalte Luft, bedingt Atemnot. Neben der Dauermedikation – inhalatives Kortison (ICS) gegen die Entzündung der Atemwege und ein inhalatives langwirksames Beta-2-Mimetikum (LABA) zur Atemwegserweiterung – gibt die Psychosomatik etwa Hilfestellung zum Umgang mit Panik bei Atemnot, wie auch dem Stressmanagement, um Asthmaanfälle zu vermeiden und die Angst vor möglichen Anfällen.

Bei akuten Beschwerden können auch kurzwirkende Beta-2-Mimetika (SABA) inhaliert werden. Wenn möglich, vor einer Chronifizierung der Erkrankung reagieren, ist das A und O.

Warnsignale frühzeitig erkennen

„Zu den frühen Anzeichen einer Überlastung zählen etwa Schlafstörungen, Verspannungen, Erschöpfung und Reizbarkeit“, führt Dr. Rüdiger Behnisch aus. Eine früh stattfindende psychosomatisch-medizinische Beratung hilft unter anderem dabei, Stresskompetenz zu entwickeln, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, und mit ihnen umgehen zu lernen. Auch an den eigenen Verhaltensmustern arbeiten, wie etwa am Perfektionismus, ist ein wichtiger Schritt. „Mit einer chronischen Erkrankung kann man heute weit besser als einst leben. Entscheidend ist jedoch die Mitarbeit der Patienten“, betont Dr. Ivo Grebe und weist darauf hin, dass leider rund 50 Prozent der Patienten mit Bluthochdruck ihre Medikamente nach zwei Jahren absetzen, da sie ja keine Schmerzen haben. „Dabei vergessen sie jedoch die schwerwiegenden Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall“, merkt der Facharzt an.

Mit dem Disease-Management-Programm liegt Ärzten wie Betroffenen ein hilfreiches Behandlungsprogramm vor, das mit einem individuell abgestimmten Therapieplan, festen Kontrollterminen und gezielten Schulungen viel zum Erhalt und zur Steigerung der Lebensqualität der chronisch Erkrankten beiträgt.



Dauerhafte Belastungen im Beruf können den Körper unter Stress setzen und langfristig unter anderem Bluthochdruck begünstigen. *Foto: Westend61 GmbH*



Bewusste Auszeiten und Entspannungsübungen helfen, Stress abzubauen und Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen. *Foto: brizmaker*

Expertentipp

Anzeige

Schmerzen am Ellenbogen ernst nehmen

Schmerzen an der Außen- oder Innenseite des Ellbogens sind häufig. Ursache ist meist eine chronische Überlastung der Sehnenansätze, beispielsweise durch Sport oder wiederkehrende berufliche Tätigkeiten. Typisch sind Schmerzen beim Greifen, Heben oder bei bestimmten Bewegungen des Handgelenks.

Reduzieren Sie zunächst auslösende Belastungen, ohne den Arm vollständig ruhigzustellen. Gezielte Übungen, insbesondere ein kontrolliertes exzentrisches Krafttraining, können helfen, die Sehnen wieder belastbarer zu machen. Bei anhaltenden Beschwerden empfiehlt sich eine orthopädische Untersuchung. Neben der klinischen Untersuchung können Ultraschall und gegebenenfalls eine MRT zur genauen Beurteilung beitragen.

Die Behandlung ist meist konservativ möglich. Physiotherapie, fokussierte Stoßwellentherapie oder Eigenblutbehandlungen können ergänzend eingesetzt werden. Eine Operation ist nur selten notwendig und kommt erst infrage, wenn eine konsequente konservative Therapie über längere Zeit keinen ausreichenden Erfolg bringt.



Prof. Dr. med. Frieder Mauch, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportheum Fellbach GmbH

Den Schmerzen auf der Spur: Aufzeichnungen, die weiterhelfen

TITLTHEMA: Ein Tagebuch, dessen leere Seiten am Abend mit den Erlebnissen und Gedanken des zurückliegenden Tages gefüllt werden, ist bekannt. Doch was ist ein Schmerztagebuch?

Stuttgart. In ein Schmerztagebuch nehmen Menschen, die über einen längeren Zeitraum von Schmerzen betroffen sind, morgens, mittags und abends ihre Eintragungen vor. Im Gegensatz zu einem Tagebuch wird hier mit Tabellen, Skalen und Diagrammen gearbeitet (Vorlagen gibt es unter anderem bei der Deutschen Schmerzliga www.schmerzliga.de). Erfasst werden alle Details zur Intensität und Dauer der Schmerzen, deren Art und Auftreten. Im Fokus steht ein besseres Verständnis für deren Auftreten und Verlauf zu erlangen.

Betroffene halten in ihrem Schmerztagebuch ganz genau fest, wann die Schmerzen auftraten, wie lange sie andauerten, und wo genau im Körper der Schmerz zu spüren ist. Entscheidend auch, mit welcher Intensität er sich dort breitmacht. Wenn möglich, werden potenzielle Auslöser dokumentiert. Vielleicht kam der Schmerz ja in einem Stressmoment auf, bei bestimmten Bewegungen oder nach der Einnahme eines bestimmten Nahrungsmittels? Auch auf Begleitumstände, wie etwa die Einnahme von Medikamenten, der vorausgegangene Schlaf oder die Stimmung werden notiert.

Derart genaue Aufzeichnungen verhelfen den behandelnden Ärzten zu einem verbesserten Überblick über die Schmerzsymptomatik, decken Auslöser und Verstärker der Schmerzen auf. Der Schmerzverlauf hilft auch dabei, die Wirksamkeit der verordneten Behandlung zu bewerten und bei Bedarf eine Anpassung vorzunehmen. Entscheidend zudem: medikamenteninduzierter Schmerz lässt sich vermeiden, und, nicht zu vergessen, den Betroffenen selbst helfen die Einträge ins Tagebuch dabei, die Zusammenhänge rund um das Schmerzempfinden besser zu verstehen und ihr Selbstmanagement darauf abzustimmen. *Julia Alber*



In einem Schmerztagebuch erfassen Betroffene jeden Tag alle Details zur Intensität und Dauer ihrer Schmerzen, deren Art und Auftreten. *Foto: VALENTIN SUPRUNOVICH*

Schmerzen in Zahlen

12–15 Mio. Menschen in Deutschland leiden unter chronischen, länger anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen.

Drei Viertel der Menschen mit chronischen Schmerzen sind älter als 50 Jahre, auch Kinder sind betroffen: 5 von 100 leiden unter chronischen Schmerzen.

61,3 % der Erwachsenen hatten innerhalb eines Jahres Rückenschmerzen, **15,5 %** litten unter chronischen Rückenschmerzen.

57,5 % der Frauen und **44,4 %** der Männer hatten innerhalb eines Jahres Kopfschmerzen, Migräne betraf **14,8 %** der Frauen und **6 %** der Männer.

70–80 % der Krebspatienten haben im Verlauf ihrer Erkrankung mit Schmerzen zu tun.

10 Jahre dauert es laut der Deutschen Schmerzliga im Durchschnitt, bis Schmerzpatienten den richtigen Ansprechpartner finden.

2.000 schmerztherapeutische Einrichtungen wären laut der Deutschen Schmerzliga für eine flächendeckende Versorgung schwer betroffener Patienten notwendig. Bei der jüngsten Erhebung der Liga im Jahr 2013 gab es gerade einmal 500–600 spezialisierte Schmerztherapeuten.

Expertentipp

Anzeige

Hausnotruf: Das Gespräch suchen

Für Seniorinnen und Senioren ist ein Hausnotruf ein alltagstauglicher Helfer: Der Notrufknopf wird als Armband oder Kette getragen und kann auch beim Duschen genutzt werden. Im Notfall organisiert die Notrufzentrale schnelle Hilfe.

Das Gespräch mit den Eltern gelingt am besten, wenn Sicherheit und Freiheit im Mittelpunkt stehen – nicht Kontrolle. Statt „Du brauchst das, weil du nicht mehr allein klarkommst“ empfiehlt sich eine zugewandte Formulierung wie: „Ich wünsche mir, dass wir beide entspannter sind und du weiterhin hier wohnen bleiben kannst.“ Auch der Vergleich mit einer Versicherung kann helfen: Man hofft, sie nie zu brauchen, ist im Notfall aber froh, sie zu haben. „Das nimmt dem Thema die Schwere. Wichtig bleibt, die Entscheidungshoheit bei der älteren Person zu belassen“, erklärt Tobias Zurin, Hausnotrufexperte der Johanniter in Stuttgart. Gespräche auf Augenhöhe und eine gemeinsame Beratung klären Fragen und bauen Ängste ab. „Viele Seniorinnen und Senioren erleben den Hausnotruf nach kurzer Zeit als beruhigende Absicherung statt als Einschränkung. Auch Angehörige werden spürbar entlastet“, erklärt Zurin. Der Hausnotruf stärkt die Selbstständigkeit und ermöglicht älteren Menschen, länger selbstbestimmt zu Hause zu leben.



Tobias Zurin, Hausnotrufexperte der Johanniter in Stuttgart

Wenn die Psyche mit leidet

TITELTHEMA: Eine langwierige gesundheitliche Belastung fordert nicht nur den Körper, sondern stellt auch das seelische Gleichgewicht auf die Probe. *Von Julia Alber*



Resilienz hilft, trotz gesundheitlicher Belastungen Zuversicht und Lebensqualität zu bewahren. *Foto: Yurii_Zymovin*

Wer chronisch krank ist, muss über einen langen Zeitraum, meist sein ganzes Leben lang, mit der Erkrankung und den daraus folgenden gesundheitlichen Problemen leben. Das kann ganz schön anstrengend sein, körperlich, psychisch wie auch psychosozial. Es ist eine große Dauerherausforderung, mit der Unberechenbarkeit und Ungewissheit zu leben, die mit den Erkrankungen einhergehen.

So manche Lebensgewohnheit gilt es anzupassen, sich mit Einschränkungen im Alltag zu arrangieren. Neben den körperlichen Belastungen, wie unter anderem Schmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen und Bewegungseinschränkungen, empfinden Betroffene bei chronischen Erkrankungen den Verlust von Sicherheit und Kontrolle, die Ungewissheit über den weiteren Verlauf, ein Gefühl der Abhängigkeit von Behandlungen – mithin eine anhaltende Anspannung. Schließlich Gefühle von Einsamkeit und Trauer, wenn soziale Kontakte wegfallen, auch von Wertlosigkeit, wenn Erfolgserlebnisse fehlen.

Depressionen oder Angststörungen

Dauerstress und psychische Erschöpfung machen sich breit, depressive Symptome, Angststörungen und andere psychische Beschwerden können sich entwickeln. Rund 30 bis 50 Prozent der von einer chronischen Erkrankung Betroffenen entwickeln im Laufe der Zeit psychische Folgebeschwerden wie Depressionen oder Angststörungen. Bei Jugendlichen mit einer chronischen Erkrankung liegt das Risiko, eine psychische Erkrankung zu entwickeln, etwa zwei- bis dreimal höher als bei Gleichaltrigen.

„Je nach den Lebensumständen und Lebenserfahrungen reagieren die Menschen unterschiedlich, zeigen unterschiedliche Anfälligkeiten für Belastungen. Es gibt durchaus chronisch Erkrankte, die die Fähigkeit haben, mit den Belastungen und den damit verbundenen Schwierigkeiten umzugehen, ihre psychosomatische Widerstandskraft zu stärken – man spricht dann von Resilienz“, sagt Dr. Rüdiger Behnisch. Wer darauf nicht zurückgreifen kann, läuft Gefahr, in der Folge eine Depression oder Angststörung zu entwickeln. Psychosomatische, gegebenenfalls therapeutische Unterstützung ist angesagt, wenn die Phasen von Traurigkeit, Angst und

Expertentipp

Anzeige

Nervenzellen trainieren

Ein Familienfest, alle sitzen gemeinsam am Tisch, genießen gutes Essen und gute Gespräche, der Geräuschpegel steigt. Menschen, die ein Hörgerät tragen, fällt in solch lauter Umgebung das Verstehen dessen, was gesprochen wird, teilweise schwer. Das liegt jedoch nicht am Hörgerät. Sprache verstehen passiert nämlich nicht nur in den Ohren, sondern vor allem im Gehirn. Im dortigen Hörzentrum gibt es ein engmaschiges Netz an Nervenzellen, die für den eigentlichen Wahrnehmungsprozess zuständig sind.
Durch einen Hörverlust werden weniger Reize ins Gehirn weitergeleitet und in der Folge die Nervenzellenverbindungen sukzessive abgebaut. Deshalb empfehlen Experten ein spezielles Gehörtraining, das die Nervenzellen im Hörzentrum kontinuierlich anregt und aktiv hält. Das Training besteht aus gezielten Hör- und Verstehübungen, die die kognitiven Fähigkeiten der Betroffenen wieder verbessern können und schon nach wenigen Wochen zu spür- und messbaren Hörerfolgen führen können. Ein regelmäßiges Training kann somit helfen, Sprache wieder besser zu verstehen – auch in lauter Umgebung und unabhängig vom Hörgerät.



Simon Huth, geschäftsführender Gesellschafter HUTH hören GmbH & Co. KG

Erschöpfung über eine längere Zeit anhalten, die Beschwerden stärker werden und neben der eigentlichen Krankheit beginnen, den Alltag zu beeinträchtigen. Mittels Psychotherapie können neue Strategien zur Krankheitsbewältigung und Schmerzverarbeitung entwickelt werden.

„Körperliche Prozesse, Gefühle, Gedanken, Verhalten und soziale Bedingungen beeinflussen sich gegenseitig“, betont der Mediziner. Um diese Verbindung zu wissen, ist besonders auch wichtig im Hinblick auf chronische Schmerzen. Während akuter Schmerz ein Warnsignal für eine momentane Ursache darstellt, liegt beim chronischen Schmerz meist kein aktuelles Geschehen mehr vor. Vielmehr hat jahrelang vorausgegangener Schmerz zu einer Veränderung im Schmerzgedächtnis des Nervensystems geführt.



Mittels Psychotherapie können neue Strategien zur Krankheitsbewältigung und Schmerzverarbeitung entwickelt werden. *Foto: Syda_Productions*

Den Fokus weg vom Schmerz zu richten

Statt auf Schmerzmittel zu setzen, sich gar zu schonen, gilt es in solchen Fällen, auf das Schmerzsystem selbst einzugehen, es zu beruhigen. Patienten mit chronischen Schmerzen müssen erkennen, dass Angst, Stress und Anspannung wie auch eine Schonhaltung, das Vermeiden von Bewegung, Schlafmangel und Depressionen den Schmerz verstärken. Hilfreich sind unter anderem Verfahren wie Biofeedback oder progressive Muskelentspannung, um für Entspannung zu sorgen, und das überlastete vegetative Nervensystem zu beruhigen.

Entscheidend auch: lernen, den Fokus weg vom Schmerz zu richten, realisieren und erkennen, welche Gedanken den Schmerz verstärken, und in der Folge das Erlernen von Strategien, um diese Gedanken erst gar nicht aufkommen zu lassen. Hilfreich sind dabei insbesondere Freunde und die Familie, die einem zur Seite stehen. Ein Hobby beispielsweise hilft, Stress abzubauen und die Gedanken in eine andere Richtung zu lenken, weg vom Schmerz und der Erkrankung, wie auch etwa Yoga oder Meditation. Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen bricht das Gefühl der Isolation und vermittelt zugleich so manche praktische Alltagshilfe.

„Betroffene, die für Körper und Seele sorgen, können trotz der Herausforderungen, die eine chronische Erkrankung mit sich bringt, auf gute Lebensqualität hoffen“, betont Dr. Rüdiger Behnisch.

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.

Wir bieten:
- Implantologie
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- The Wand, digitale Anästhesie
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe
- Hauseigenes zahntechnisches Meisterdentallabor
- Schonende Laserbehandlung
- Extra lange Öffnungszeiten

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

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

Jeden Tag Süßes: Was hilft gegen das Verlangen nach Zucker?

Jetzt eine kalte Limo! Oder ein Griff in die Gummibärchen-Tüte! Eine Ernährungswissenschaftlerin verrät, was unsere Lust auf Süßigkeiten befeuert – und an welchen Stellschrauben wir drehen können, um sie zu reduzieren.
Von Ricarda Dieckmann, dpa

Ich bin einfach süchtig nach Zucker“: So ein Satz ist schnell gesagt. Und er wirkt wie eine einfache Erklärung dafür, dass man ohne seine Flasche Cola - oder die Schokolade - einfach nicht durch den Tag kommt. „Es gibt zwar Menschen, auf die wirkt Zucker ähnlich wie eine Droge, das weiß man aus Scans von Hirnarealen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Heike Niemeier. Die Ausrede „Zuckersucht“ will sie aber nicht ganz gelten lassen. Hinter dem wiederkehrenden Heißhunger (oder -durst) auf Süßes stecken nämlich oft Auslöser, die wir manchmal schon durch kleine Veränderungen ausschalten können.

Wie unregelmäßige Mahlzeiten den Zuckerhunger pushen

Ein Beispiel: Unregelmäßiges Essen kann unseren Süßhunger befeuern. Liegt die letzte Mahlzeit schon viele Stunden zurück, fällt der Blutzuckerspiegel in den Keller. Der Körper reagiert mit einem starken Verlangen nach Schokolade, Softdrinks und Co. Denn sie liefern Zucker, der schnell ins Blut geht. „Manche interpretieren das als: Ich bin zuckersüchtig“, sagt Heike Niemeier. Ihre Faustregel, um dem vorzubeugen: alle vier bis sechs Stunden eine Mahlzeit essen.

Nicht nur das „Wann“, auch das „Was“ ist dabei wichtig. So sollten Mahlzeiten nicht ohne Proteine daherkommen - ob aus Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch, Tofu oder Milchprodukten. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen damit für eine längere Sättigung. Niemeier erklärt es am Beispiel von Nudeln mit Tomatensoße, zu denen es einen kleinen Salat gibt. Diese Mahlzeit enthält wenig Eiweiß, sondern vor allem Kohlenhydrate. Sie gehen schnell ins Blut - vor allem, wenn die Nudeln aus Weißmehl und damit schnell verdaubaren Kohlenhydraten bestehen.



Oft hat das Verlangen nach Süßem mehr mit unseren Gefühlen zu tun als wir denken. (zu dpa: «Jeden Tag Süßes: Was hilft gegen das Verlangen nach Zucker?») *Foto: Anna Hirte/dpa-tmn*

Nach dem Anstieg kann der Blutzuckerspiegel abrupt wieder abfallen - mit Heißhunger auf Süßes als Folge. Wer hingegen eine Bolognese-Soße serviert, sich bei der Pasta für die Vollkornvariante entscheidet und den Salat mit Thunfisch, Ei oder Feta aufpimpt, bleibt dank Proteinen länger satt.

Schokolade und Limo als Trost: Welche Rolle die Psyche spielt

Oft hat das Verlangen nach Süßem mehr mit unseren Gefühlen zu tun als wir denken. „Zucker spricht Belohnungssysteme in unserem Gehirn an“, sagt Heike Niemeier. Ein klassischer Startpunkt für süße Gewohnheiten in unserem Alltag - ganz nach dem Motto: „Nach dem blöden Tag habe ich mir diesen Donut verdient“. „Dabei hat man eigentlich nur keine bessere Idee, mit seinen Gefühlen umzugehen.“ Hier kann man sich auf die Suche nach Alternativen machen: Vielleicht beruhigen auch ein Spaziergang, ein kreatives Hobby, ein warmer Tee oder ein gutes Gespräch die Seele, wenn gerade alles zu viel ist. Das ist leicht gesagt, braucht aber Übung und Zeit - Gewohnheiten sind mächtig.

Typ „Alles oder nichts“ oder Typ „Schritt für Schritt“?

Doch wie reduziert man seinen Zuckerkonsum - etwa den durch Softdrinks - denn nun konkret? Welche Strategie passt, hängt von der eigenen Persönlichkeit ab.

Der „Alles oder nichts“-Typ macht von heute auf morgen komplett Schluss. „Die Gefahr ist hier, dass das eine Zeit lang klappt, dann aber nicht mehr“, sagt Heike Niemeier. Denn strikte Verbote befeuern gerne mal das Verlangen. Ihr Rat an alle, deren Persönlichkeit so gestrickt ist, lautet daher: „Verbote sind verboten.“ Sich hin und wieder, etwa einmal am Wochenende, einen Softdrink oder das Stück Torte zu genehmigen, ist erlaubt.

Manche fahren mit der Strategie „Schritt für Schritt“ besser. Beispiel: „Wer normalerweise einen halben Liter Cola am Tag trinkt, kann erst mal für eine Zeit auf eine 0,33-Liter-Dose umsteigen und dann weiter reduzieren“, nennt Heike Niemeier ein Beispiel. Entscheidend ist, das langfristige Ziel nicht aus dem Blick zu verlieren.

Bei Softdrinks: Umstieg auf Süßstoffe sinnvoll?

Ein hilfreicher Zwischenschritt kann bei Softdrinks auch ein Umstieg auf Varianten mit Süßstoff sein, findet die Expertin. „Wenn jemand den ganzen Tag zuckerreiche Cola trinkt und dann auf Cola Light umstellt, ist viel gewonnen, weil man dann von diesen Riesenmengen Zucker loskommt.“

Das sollte aber nicht die Endstation sein. Langfristig ist es immer besser, weniger Süße in der Ernährung anzupeilen. „Ob bei gezuckerten oder süßstoffgesüßten Getränken: Das Problem damit ist, dass die Lust auf Süße bleibt und wir dadurch zu wenig von den Lebensmitteln essen, die wir wirklich brauchen, um uns wohl und fit zu fühlen.“

Grundsätzlich lautet ihr Rat daher: eine ausgewogene Ernährung aufbauen - viel Gemüse, viele Proteine, viel Vielfalt. „Wenn sich jemand total ausgewogen ernährt und dann mal eine Cola trinkt, ist das vollkommen in Ordnung.“



Heißhunger kommt oft nicht von ungefähr: Wer lange nichts gegessen hat, greift abends vor dem Kühlschrank schnell zu süßen Snacks.
Foto: Andrey Popov

Expertentipp

Anzeige

Kniearthrose – individuelle Knieendoprothetik



Prof. Dr. med. Bernd Fink, Zentrum für Endoprothetik, Wechselendoprothetik und Rheumaorthopädie, Orthopädische Klinik Markgröningen

Das Kniegelenk ist sehr häufig von Arthrose betroffen. Ist der Gelenkknorpel stark geschädigt, fehlt die notwendige „Gleitschicht“ auf den Gelenkflächen. Reibt Knochen auf Knochen, haben Betroffene Schmerzen bei der Bewegung, in späterem Stadium auch in der Ruhe. Die Lebensqualität ist dadurch meist stark beeinträchtigt. Eine Versorgung mit einem künstlichen Kniegelenk kann die Lebensqualität zurückbringen. Mit modernen Prothesensystemen können Patienten meist frühere Aktivitäten wie Wandern oder Skifahren wieder aufnehmen. Um ein gutes Ergebnis zu erzielen, ist es äußerst wichtig, bei der Behandlung individuell vorzugehen und den Patienten auch nicht überzuversorgen. Denn es muss nicht immer das ganze Kniegelenk ersetzt werden!

Das Kniegelenk besteht aus drei Gelenkanteilen. Dem innenseitigen (medialen) Gelenk und dem außenseitigen (lateralen) Gelenk zwischen dem Oberschenkel (Femur) und dem Schienbein (Tibia), dem sogenannten Femorotibialgelenk. Der dritte Gelenkanteil ist die Gelenkfläche zwischen Kniescheibe und Oberschenkel, diese nennt man Patellofemoralgelenk. Jeder Gelenkanteil kann für sich allein, aber auch in Kombination von einer Arthrose befallen sein.

Geschädigte Areale ersetzen

Bei der Planung einer Knie gelenksprothese ist es deshalb äußerst wichtig, individuell vorzugehen. Nach einer genauen Diagnose durch eine eingehende Untersuchung und spezielle Röntgenaufnahmen und ggf. MRT können die Areale im Kniegelenk identifiziert werden, die für die Beschwerden und Schmerzen verantwortlich sind. Sind diese Flächen so stark geschädigt, dass keine gelenkerhaltenden Verfahren Erfolg versprechend sind, muss der Patient über die Möglichkeiten der Endoprothetik aufgeklärt werden.

Es sollten in jedem Fall nur die Gelenkanteile ersetzt werden, die beim Patienten durch die Arthrose geschädigt sind und ihm dadurch Probleme verursachen. Abgesehen davon, dass dies einen kleineren Eingriff für den Patienten bedeutet, der minimalinvasiv durchgeführt werden kann, ist auch eine in 15 bis 20 Jahren eventuell notwendige Wechseloperation einfacher durchführbar. Bei einer Teilprothese bleibt deutlich mehr Knochensubstanz erhalten, sodass bei einem Wechsel mehr Optionen möglich sind. Ersetzt man dagegen gleich das ganze Kniegelenk, werden diese Optionen unnötig minimiert.

Muskulatur auftrainieren

Aus diesen Gründen sollten Patienten in ein Zentrum für Endoprothetik gehen, das alle operativen Behandlungsmöglichkeiten und Verfahren anbietet und auch in entsprechender Häufigkeit durchführt. Die Ergebnisse des (Teil-)Gelenkersatzes sind bei korrekter Indikation und ausreichend großer Erfahrung des Operateurs sehr gut.

Ein Vorteil für die schnellere Genesung ist, wenn bereits vor der Operation Muskulatur auftrainiert und Beweglichkeit verbessert wird. Durch die modernen minimalinvasiven Operationsverfahren ist das Knie gelenk nach der Operation meist schnell belastbar, sodass die Reha-Maßnahmen kurze Zeit später aufgenommen werden können. Bereits nach wenigen Wochen können die Patienten in der Regel schmerzfrei Fahrrad fahren und wieder längere Gehstrecken bewältigen.



Wer sein Trainingspensum zu schnell steigert, riskiert eine Überlastung der Knochen – so können winzige Riss entstehen, die sich mit der Zeit zu einem Ermüdungsbruch entwickeln. *Foto: F01photo*

Auch Knochen können müde werden

CHIRURGIE: Ein Knochenbruch muss nicht die Folge eines Sturzes sein: Auch wiederholte Belastungen können winzige Schäden im Knochen verursachen, die sich mit der Zeit zu einem Bruch entwickeln. *Von Manfred Godek*

Ein Knochenbruch ohne Unfall? Durch wiederholte Belastungen kann es zu einem sogenannten „Ermüdungsbruch“ kommen. Die gute Nachricht: Ein Ermüdungsbruch muss kein Beinbruch sein. Jedenfalls nicht im übertragenen Sinne.

Zu den Betroffenen zählen keineswegs nur Leistungssportler. Auch wer nach einer Pause wieder joggt, lange wandert oder plötzlich mehr zu Fuß unterwegs ist, kann seine Knochen überfordern. „Gerade auch Freizeitsportler sind gefährdet, wenn sie übermäßig ihre Belastung in Umfang, Intensität und Frequenz steigern“, erklärt Dr. Casper Grim, Sportorthopäde am Klinikum Osnabrück. Der Schmerz kommt meist schleichend: Erst zwickt es nach einer längeren Strecke, später schon nach wenigen Schritten. Manchmal schwillt die Stelle an oder reagiert empfindlich auf Druck. Viele denken an eine Prellung. Doch dahinter steckt womöglich eine zunehmende Schädigung des Knochens.

Vom Mikro- zum Makrobruch

„Starke Belastungen können den Auf- und Abbau des Knochens beeinträchtigen“, so Dr. Oliver Meyer, Chefarzt für Becken-, Hüft-, Knie- und Fußchirurgie der St. Elisabeth Gruppe. Denn Knochen sind lebendes Gewebe: Sie werden fortlaufend umgebaut und passen sich an Belastungen an. Winzige Schäden an ihrer inneren Struktur – sogenannte Mikrobrüche – kann der

Expertentipp

Anzeige

Wenn der Rückenkanal eng wird

Bei einer Spinalkanalstenose ist der Kanal in der Wirbelsäule, durch den Rückenmark und Nerven verlaufen, verengt. Meist ist die Lendenwirbelsäule betroffen, und die Ursache ist in der Regel ganz natürlicher Verschleiß: Bandscheiben werden flacher, Gelenke und Bänder verdicken sich, und die Nerven bekommen weniger Platz. Typische Symptome sind, dass Beine und Gesäß beim Gehen oder längeren Stehen schmerzen, kribbeln oder schwach werden. Hinsetzen oder Vorbeugen, etwa beim Schieben eines Einkaufswagens, bringt oft Linderung.
Die Diagnose stellen wir mit einem Gespräch, einer körperlichen Untersuchung und meist einer MRT-Aufnahme. Viele Betroffene kommen mit Physiotherapie, Rückentraining, Wärme und Schmerzmitteln gut zurecht. Reicht das nicht aus, gibt es schonende operative Verfahren, die den Nerven wieder Platz verschaffen. Auch Radfahren wird oft gut vertragen.
Wichtig: Bei Lähmungen oder Problemen mit Blase und Darm sollten Betroffene sofort einen Arzt aufsuchen. Sprechen Sie uns gern an, wir beraten Sie individuell.



Dr. med. Carola Würtenberger, Fachärztin für Neurochirurgie ZON Stuttgart

Körper normalerweise reparieren. Folgen jedoch immer neue Belastungen, bevor die Reparatur abgeschlossen ist, summieren sich die Schäden. Aus kleinsten Rissen kann eine erkennbare Bruchlinie werden, schließlich sogar ein vollständiger Bruch.

Besonders häufig sind Mittelfuß und Schienbein betroffen, aber auch Ferse, Becken und Oberschenkelhals. Früher sprach man von „Marschfrakturen“, weil Soldaten nach langen Fußmärschen Brüche im Mittelfuß erlitten. Heute trifft es unter anderem Läufer, die ihr Training zu schnell steigern. Nicht immer liegt es aber an Überlastung: Bei Osteoporose ist der Knochen geschwächt. Dann kann schon eine gewöhnliche Alltagsbelastung einen Bruch auslösen. Ärzte nennen das eine Insuffizienzfraktur. Sie unterscheidet sich in ihrer Ursache vom Ermüdungsbruch eines ansonsten gesunden Knochens. An den Beschwerden lässt sich das kaum erkennen.



Besonders häufig sind Mittelfuß und Schienbein betroffen. Früher sprach man von Marschfrakturen, weil Soldaten nach langen Fußmärschen solche Brüche erlitten. Bei Osteoporose kann ein Bruch dagegen schon durch ganz alltägliche Belastungen entstehen. *Foto: mikrostoker*

Warnsignale ernst nehmen

Örtlich begrenzte Schmerzen, die bei Belastung zunehmen oder nicht abklingen, sollten ärztlich untersucht werden. Wer kaum auftreten kann oder Schmerzen in Hüfte oder Leiste hat, sollte besonders rasch Hilfe suchen. Bei der Untersuchung fragt der Arzt nach ungewohnten Belastungen, dem Verlauf der Schmerzen und möglichen Erkrankungen.

Ein Röntgenbild ist womöglich unauffällig, obwohl der Knochen bereits geschädigt ist. Bei weiterem Verdacht kann die Magnetresonanztomografie (MRT) frühe Überlastungsschäden sichtbar machen. Darauf weist auch die American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS), die weltweit größte orthopädische Fachgesellschaft, hin: Das MRT kann Stressverletzungen des Knochens nachweisen, bevor sie im Röntgenbild überhaupt sichtbar werden.

Viele Ermüdungsbrüche heilen ohne Operation. Voraussetzung ist, dass der betroffene Knochen ausreichend entlastet wird. Dabei hängt die Behandlung von der Bruchstelle und der Schwere der Verletzung ab. Spezialschuhe, eine Schiene, Gehhilfen oder eine Ruhigstellung können erforderlich sein. Bei besonders gefährdeten Bruchstellen, etwa am Oberschenkelhals, oder bei verschobenen Brüchen kann eine Operation erforderlich werden. Dabei wird der Knochen beispielsweise mit Schrauben oder Platten stabilisiert.

Geduld ist Teil der Therapie

Die Heilung dauert oft mehrere Wochen, manchmal Monate. Erst wenn der Knochen ausreichend geheilt ist und der Arzt zustimmt, sollte die Belastung schrittweise steigen. „Auch wenn es den Sportlern schwerfällt: Das Trainingspensum sollte ganz langsam erhöht werden, um weitere Schäden zu vermeiden“, rät Oliver Meyer. Entscheidend ist aber nicht nur, wie stark ein Knochen beansprucht wird, sondern auch, wie viel er aushält. Auch ein funktionierender Kalzium-Haushalt ist lebenswichtig, betont Casper Grim. Bei Osteoporose muss zudem die verminderte Knochenfestigkeit gezielt behandelt werden.



Raus mit dem Schmalz!

HNO: Ohrenschmalz ist kein Zeichen mangelnder Hygiene, sondern ein wichtiger Schutz für unsere Ohren. Trotzdem greifen viele regelmäßig zum Wattestäbchen – und schaden damit oft mehr, als sie nützen.
Von Corina Wießler



Gutes Hören beginnt auch mit gesunden Ohren – dazu gehört, ihre natürliche Schutzfunktion zu bewahren. *Foto: AllaSerebrina*

Ohrenschmalz ist ein Thema, über das niemand gerne spricht. Dabei ist jeder von uns davon betroffen. Dem in der Regel geruchslosem, gelb-bräunlichem Sekret haftet das Image von Unsauberkeit an. Doch medizinisch betrachtet tut man ihm damit gewaltig Unrecht. Was medizinisch Cerumen heißt, ist in Wahrheit kein Abfallprodukt des Körpers, sondern ein Schutzfilm, der für die Gesundheit der Ohren unverzichtbar ist.

Ohrenschmalz ist eine klebrige Substanz aus Fetten, Drüsensekreten, Talg, Cholesterin und Wachsestern, die im Gehörgang fortlaufend produziert wird. Bisher ließen sich fast 1000 Inhaltsstoffe identifizieren. Darunter Lysozym mit einer antibakteriellen Wirkung sowie Bitterstoffe. Beide dienen dem Schutz der empfindlichen Haut im Gehörgang sowie der Abwehr von Keimen und Mikroorganismen. Ein saurer pH-Wert wirkt zudem bakterizid und desinfizierend. Dank seiner klebrigen Konsistenz bindet das Sekret Sand, Staub und Schmutz und transportiert diese zusammen mit abgestorbenen Hautschuppen und Haaren nach draußen. Die schützende Barriere aus Ohrenschmalz und Haaren im Eingangsbereich des Gehörgangs hindert sogar kleine Insekten daran, weiter in den Gehörkanal einzudringen, während der bittere Geschmack die Mikrobenabwehr unterstützt.

Ohne die Selbstreinigungsfunktion des Cerumens würde der Gehörgang mit der Zeit durch eigene Hautreste verstopfen. Solange das Sekret nicht zu viel wird oder das Hören erschwert, gilt medizinisch: Einfach in Ruhe lassen! Denn die natürlichen Kieferbewegungen beim Kauen, Sprechen oder Lachen transportieren den Schmalz wie auf einem mikroskopisch kleinen Förderband normalerweise nach außen in die Ohrmuschel.

Weniger ist mehr: Ohren brauchen keine Extra-Pflege

Doch viele Menschen glauben immer noch, dass sie ihre Ohren aktiv reinigen müssen. Ihnen raten HNO-Ärzten fast immer: Wenn überhaupt Hygiene, dann nur sehr wenig. Das größte Risiko für die Ohrgesundheit geht nicht von zu wenig Reinlichkeit aus, sondern von zu viel Eifer im Badezimmer.

Der Griff zum Wattestäbchen ist weitverbreitet, medizinisch gesehen jedoch ein Bumerang. Anstatt das Cerumen herauszuholen, wirkt der Wattekopf oft wie ein Stempel: Er schiebt das Sekret tiefer in den Gehörgang hinein und presst es direkt vor dem Trommelfell zusammen. Die Folge sind kompakte Pfropfen, die zu Hörverminderung, Druckgefühl oder schmerzhaften Entzündungen führen können.

Für die tägliche Hygiene reicht es vollkommen aus, das aus dem Gehörgang ausgetretene Sekret an der Ohrmuschel mit einem feuchten Tuch oder beim Duschen mit etwas lauwarmem Wasser sanft abzuwischen. Der Gehörgang selbst bleibt tabu.

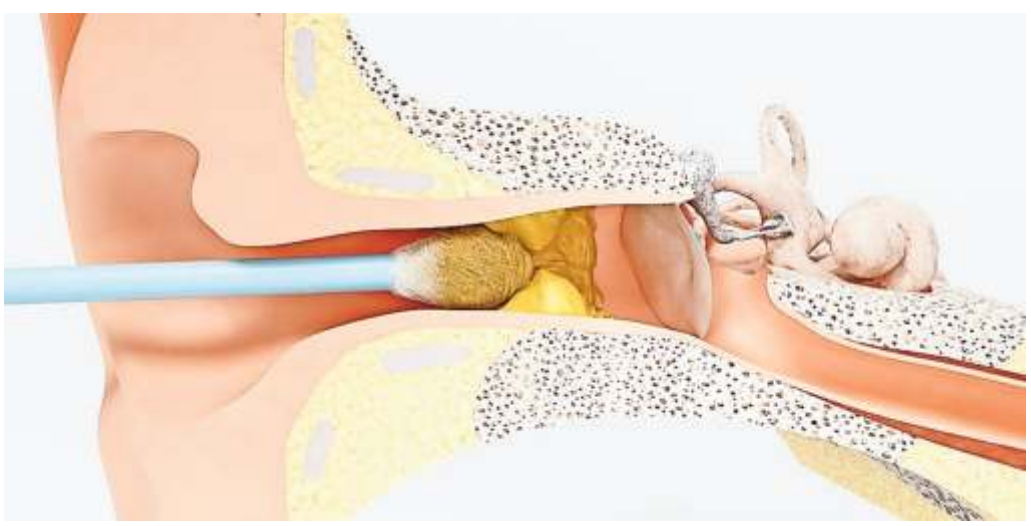
Ein weiteres, meist chronisches Problem einer übertriebenen Ohrreinigung ist die Entstehung von Ekzemen und starkem Juckreiz. Werden die Ohrenschmalzdrüsen über Jahre hinweg täglich durch den Einsatz von Wattestäbchen strapaziert, stellen sie ihre Produktion häufig gänzlich ein. In der Folge gerät das natürliche Milieu im Gehörgang aus dem Gleichgewicht, was sich durch schuppige und juckende Haut bemerkbar macht.

Wenn der natürliche Schutz verloren geht

Ist dieser Zustand erst einmal eingetreten, lässt er sich in der Regel nicht mehr umkehren. Im ungünstigsten Fall bildet sich ein Ekzem mit rissiger, intensiv schuppend er Haut im Eingangsbereich des Gehörgangs, die zu schnellen Entzündungen neigt und überwiegend einer täglichen Behandlung mit Salben oder Ölen bedarf. Verbleibendes Cerumen kann durch diese veränderte Hautbarriere nicht mehr nach außen abfließen und verbleibt im Gehörgang – ein Teufelskreis.

Abgesehen von diesen Beschwerden birgt die Ohrenreinigung in selteneren Fällen das Risiko gravierenderer Komplikationen: Dazu zählen Verletzungen des Gehörgangs sowie des Trommelfells.

Wer von Natur aus zu viel Cerumen produziert, engere Gehörgänge hat oder regelmäßig Hörgeräte beziehungsweise In-Ear-Kopfhörer trägt, neigt eher zu Verstopfungen. In solchen Fällen können pflegende Ohrensprays auf Meerwasser- oder Ölbasis aus der Apotheke helfen, das Schmalz aufzuweichen. Sitzt der Pfropfen dennoch fest, hilft ein Besuch in der HNO-Praxis: Mit einer professionellen Spülung oder Absaugung ist das Gehör im Handumdrehen wieder frei – ganz ohne Risiko.



Gesunde Ohren reinigen sich selbst. Wattestäbchen können diesen Prozess stören, statt Ohrenschmalz zu entfernen, schieben sie es häufig tiefer in den Gehörgang. *Foto: Ap4iwka1*

Heizungsluft trocknet Schleimhäute aus

HNO: Spröde Lippen und eine verkrustete Nase: Trockene Heizungsluft kann ganz schön lästige Folgen haben. Drei Tipps zum Gegensteuern.

Neumünster. Draußen ist's kalt, drinnen kuschelig warm - ein Hoch auf die Heizung! Nur sorgt die für ziemlich trockene Luft und die wiedrum lässt etwa die Feuchtigkeit auf unserer Nasenschleimhaut schneller verdunsten. Das kann sich dadurch bemerkbar machen, dass die Nase juckt und brennt, so der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte. An der Schleimhaut der Nase können sich bei zu trockener Raumluft mit der Zeit zudem schmerzhafte Risse und Krusten bilden. Das nervt nicht nur, sondern erhöht auch das Risiko für Infekte. Denn Schleimhäute müssen ausreichend befeuchtet sein, um uns gut vor Krankheitserregern schützen zu können, erklären die HNO-Ärzte.

1. Luftfeuchtigkeit im Blick behalten

Ist die Luftfeuchtigkeit zu niedrig, reizt das die Atemwege. Zu hoch sollte sie allerdings auch nicht sein - Stichwort: Schimmelgefahr. Daher ist im Winter regelmäßiges Lüften wichtig. Das Umweltbundesamt rät: zwei- bis dreimal am Tag für etwa fünf Minuten die Fenster weit öffnen. In Innenräumen sollte die Luftfeuchtigkeit idealerweise zwischen 40 und 60 Prozent liegen, rät die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Messen lässt sie sich mit einem Hygrometer.

2. Raumluft befeuchten

Ist die Luftfeuchtigkeit immer wieder zu niedrig, kann man über die Anschaffung eines Luftbefeuchters nachdenken.



Ein Luftbefeuchter kann das Austrocknen von Nase, Hals und Augen, besonders während der Heizperiode, verhindern. *Foto: Robert Günther/dpa-tmn*

Die günstigere Alternative, allerdings mit geringerem Effekt: mit Wasser gefüllte Schälchen auf die Heizkörper stellen. Die HNO-Ärzte raten allerdings dazu, sie lieber einmal öfter zu reinigen - Stichwort: Bakterienbildung.

3. Kochsalzlösung inhalieren

Kleine Feuchtigkeitskur für die Atemwege: Inhalieren mit einer isotonischen Kochsalzlösung kann dabei helfen, die Schleimhäute zu befeuchten, so die HNO-Ärzte. Isotonisch heißt hier: Das Mischverhältnis beträgt 9 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser. Damit die Schleimhäute von innen gut mit Flüssigkeit versorgt sind, sollte man zudem über den Tag verteilt ausreichend trinken. Zwei Liter Wasser bzw. ungesüßte Tees werden empfohlen. *dpa*

Expertentipp

Anzeige

Tumoren an Kopf und Hals sicher erkennen und behandeln



Priv.-Doz. Dr. med. Marc Burghartz, Chefarzt der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie am Rems-Murr-Klinikum Winnenden

Krebserkrankungen im Kopf-Hals-Bereich sind tückisch, weil sie wenig Beschwerden verursachen und deshalb oft sehr spät erkannt werden. Erste Anzeichen wie Heiserkeit, Schluckbeschwerden, Behinderung der Nasenatmung oder Schwellungen am Hals werden oft fehlinterpretiert. Hinzu kommt, dass Tumoren an Kopf und Hals oft nur mit speziellen Endoskopen sichtbar gemacht werden können, die nur in spezialisierten Einrichtungen der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (HNO) vorhanden sind.

Zu diesen Tumoren, die wir in der HNO behandeln, gehören das Kehlkopfkarzinom, das Rachen- oder Mundhöhlenkarzinom, aber auch die Tumoren der Nase und der Speicheldrüsen. Insgesamt machen sie drei bis fünf Prozent aller Krebserkrankungen aus und werden durch Risikofaktoren wie Tabak- und Alkoholkonsum, aber auch durch Infektionen mit humanen Papillomaviren (HPV) begünstigt.

Jede Tumorerkrankung ist auch eine systemische Erkrankung. Krebs ist also nicht nur ein lokales Problem, sondern betrifft den gesamten Organismus, insbesondere auch die Psyche der Patienten. Daher kommt onkologischen Zentren, in denen ein ganzes Team verschiedenster medizinischer Fachdisziplinen und Berufsgruppen eng abgestimmt für die Genesung des Patienten zusammenarbeitet, eine besondere Bedeutung zu.

Vertrauensvolle Arztbindung

Im von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifizierten Onkologischen Zentrum am Rems-Murr-Klinikum Winnenden kümmern sich neben Chirurgen, Onkologen und Strahlentherapeuten auch spezialisierte Pflegekräfte und Psychoonkologen um die Patienten, für die eine enge, vertrauensvolle Arztbindung sehr wichtig ist. Denn noch Jahre nach der Tumortherapie muss in der Nachsorge engmaschig kontrolliert werden, damit ein mögliches Wiederkehren des Tumors rechtzeitig entdeckt wird. Dazu arbeitet die niedergelassene HNO-Ärzteschaft eng mit unserer Klinik zusammen. Jede einzelne Therapie wird in einem sogenannten Tumorboard regelmäßig fachlich diskutiert. Hier entscheiden Onkologen und Strahlentherapeuten zusammen mit den HNO-Chirurgen sowie den Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgen über das beste therapeutische Konzept. Der operativen Entfernung des Tumors durch einen Kopf-Hals-Chirurgen kommt eine große Bedeutung bei der Therapie dieser Tumore zu.

Moderne Operationstechniken

Bei den operativen Verfahren steht neben der zuverlässigen Entfernung aller Tumorherde immer auch der Funktionserhalt in Bezug auf das Sprechen und Schlucken bei Tumoren des Kehlkopfes, Rachens und Mundraums im Vordergrund. Mit moderner Lasertechnik können kleinere Tumoren im Bereich des Kehlkopfes durch den Mund entfernt werden, ohne dass der Hals von außen eröffnet werden muss. Bei größeren Tumoren ist meist ein aufwändiger chirurgischer Eingriff nötig, oft mit komplexen Rekonstruktionen durch Gewebsersatz. Bei tumorösen Erkrankungen der Nase geht es darum, den Tumor vollständig zu entfernen und gleichzeitig die Nase als Organ und zentralen ästhetischen Bestandteil des Gesichts zu erhalten oder chirurgisch-ästhetisch wiederaufzubauen.



Gut kauen zu können, ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung und trägt zu Gesundheit und Lebensqualität bei. *Foto: Kauen ist mehr als Nahrungsaufnahme*

Gesunder Mund – gesunder Mensch?

ZAHNHEILKUNDE: Erkrankungen im Mundraum können den gesamten Organismus beeinflussen. Vorsorge und Zahnerhalt spielen daher eine wichtige Rolle für die Gesundheit. *Von Brigitte Bonder*

Gesunde Zähne sind mehr als eine Voraussetzung für ein schönes Lächeln. Sie spielen auch für den gesamten Körper eine wichtige Rolle. Besonders deutlich wird das bei Parodontitis, einer chronischen Entzündung des Zahnhalteapparates. Bakterien aus betroffenen Zahnfleischtaschen können in die Blutbahn gelangen und Entzündungsprozesse im Körper auslösen oder verstärken. „Wissenschaftlich besonders gut belegt ist die wechselseitige Beziehung zu Diabetes“, erklärt Dr. Ralf Hausweiler, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. „Ein schlecht eingestellter Diabetes erhöht das Risiko und den Schweregrad einer Parodontitis, umgekehrt kann eine unbehandelte Parodontitis die Blutzuckereinstellung erschweren.“ Darüber hinaus bestehen Zusammenhänge mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall sowie mit chronischen Atemwegserkrankungen. Besonders wichtig ist die Mundgesundheit für Menschen mit künstlichen Gelenken oder Herzklappen, da sich Mundbakterien an den Implantaten festsetzen und Infektionen verursachen können.

Kauen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Für die richtige Ernährung sind gesunde Zähne ebenfalls wichtig. „Gutes Kauen zerkleinert die Nahrung, vermischt sie mit Speichel und bereitet damit Schlucken und Verdauung vor“, erläutert Dr. Ralf Hausweiler. Wer schmerzfrei und sicher kauen kann, isst in der Regel abwechslungsreicher und integriert auch festeres Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und eiweißreiche Lebensmittel in seinen Speiseplan. „Bei eingeschränkter

Expertentipp

Anzeige

Im Schlaf die Abwehrkräfte stärken

Der Herbst ist da und damit häufen sich die Erkältungskrankheiten. „Eine große Portion Schlaf“ ist bei Fieber und Husten ein bewährtes Hausmittel. Denn in der Tiefschlafphase aktiviert der Körper seine Reparaturprozesse. Diese Schlafphase ist extrem wichtig, denn sie dient der Erholung, der Steigerung der Leistungsfähigkeit und außerdem kann sich das Immunsystem währenddessen regenerieren.
Deshalb sollten Störungen von außen vermieden werden. Dazu zählen Lärm, Licht und auch ein unbequemes Bett. Denn die falsche Matratze kann Druckstellen, Durchblutungsstörungen und Muskelverspannungen hervorrufen. Dadurch wird die Tiefschlafphase unterbrochen. Ein optimales Bett dagegen, das die richtigen Körperpartien unterstützt oder entlastet, verlängert die Tiefschlafphase. Um dieses optimale Bett zu finden, ist es wichtig, das Bett auf die individuellen Körpermaße anzupassen. Mit einer neuen, durch 16 Kameras unterstütze Technik, kann der Fachberater vor Ort Sie berührungsfrei vermessen und eine KI-unterstützte Analyse Ihrer Körperform ermittelt die optimale Schlafunterlage.



Martin Windmüller, Geschäftsführer Betten- und Wäschehaus Windmüller

Kaufunktion werden solche Nahrungsmittel dagegen häufig gemieden und das kann eine einseitige Ernährung, Mangelversorgung und den Verlust von Muskelkraft begünstigen.“ Experten raten dazu, bei jedem Bissen etwa 30 Mal zu kauen. Das trainiert die Muskulatur der Mundhöhle und fördert gleichzeitig die Bildung von Speichel. Dieser ist nicht nur wichtig für die Verdauung, sondern hält auch Zähne und Zahnfleisch gesund. „Eine gute Mundgesundheit unterstützt zudem deutliches Sprechen, ein sicheres Schlucken, den Genuss am Essen und soziale Teilhabe“, betont der Experte. „Eigene funktionsfähige Zähne oder ein gut angepasster Zahnersatz tragen daher wesentlich zu Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter bei.“ Regelmäßige Kontrollen sind wichtig, weil Druckstellen, Mundtrockenheit, Entzündungen oder ein gelockerter Zahnersatz die Kaufunktion schleichend beeinträchtigen können.

Zähne, Kiefergelenke und Kaumuskulatur bilden ein fein abgestimmtes Funktionssystem. Fehlen Zähne oder treffen Ober- und Unterkiefer ungünstig aufeinander, kann sich die Belastung beim Kauen verändern. Dadurch werden mitunter die Kaumuskulatur und die Kiefergelenke stärker beansprucht, mögliche Folgen sind unter anderem Kiefer-, Kopf- oder Nackenschmerzen sowie Verspannungen. Fachleute sprechen bei diesen Funktionsstörungen von einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Allerdings haben solche Beschwerden viele mögliche Ursachen, sodass ein Fehlbiss nicht automatisch dafür verantwortlich ist. Bei anhaltenden Problemen sind daher eine sorgfältige zahnärztliche Diagnostik und bei Bedarf eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Orthopädie oder Physiotherapie wichtig.



Gemeinsam für gesunde Zähne: Regelmäßiges Zähneputzen von klein auf legt den Grundstein für eine gute Mundgesundheit und beugt Erkrankungen vor. *Foto: Anna Bizon*

Fehlbelastungen erkennen, Zähne erhalten

Das Ziel der modernen Zahnmedizin ist der Erhalt der natürlichen Zähne. „Durch Prävention, frühe Diagnostik und substanzschonende Therapien lassen sich heute viele Zähne langfristig bewahren, die früher entfernt worden wären“, erklärt Dr. Ralf Hausweiler. Zum Einsatz kommen beispielsweise Füllungen, Teilkronen, Wurzelkanalbehandlungen und Parodontitistherapien. Entscheidend sind der individuelle Befund, die Prognose des Zahnes, die Mundhygiene, Begleiterkrankungen und eine konsequente Nachsorge. Lässt sich ein Zahn nicht erhalten, können festsitzende Brücken, implantatgetragene Einzelkronen oder herausnehmbare Prothesen die Lücke schließen. Welche Lösung geeignet ist, richtet sich unter anderem nach der Zahl und Lage der fehlenden Zähne, dem Zustand des Kieferknochens, der allgemeinen Gesundheit und den persönlichen Bedürfnissen.



Kronen bieten keinen Rundumschutz

ZAHNHEILKUNDE: Auch am Übergang zwischen Krone und Zahn kann Karies entstehen. Gründliche Pflege und regelmäßige Kontrollen helfen, Schäden früh zu erkennen. *Von Brigitte Bonder*



Eine Krone schützt den darunter liegenden Zahn vor weiteren Belastungen. Aber auch unter der Krone kann sich Karies entwickeln. Der Zahnarzt kann dazu beraten, wie eine Krone richtig gereinigt wird, damit sie lange hält. *Foto: proDente e.V.*

Wer eine Zahnkrone hat, fühlt sich oft auf der sicheren Seite. Schließlich schützt sie den Zahn vor weiteren Belastungen. Doch auch unter einer Krone kann sich Karies entwickeln und lange Zeit unbemerkt bleiben. „Besonders wichtig ist der Übergang zwischen Kronenrand und natürlicher Zahnsubstanz“, erklärt Dr. Ralf Hausweiler, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Bei mangelnder Pflege kann dort bakterieller Zahnbelag zurückbleiben und langfristig zu neuer Karies am Kronenrand führen. „Sie kann sich anschließend unter der Krone ausbreiten und wird als Sekundär- oder Randkaries bezeichnet.“ Betroffene bemerken die Erkrankung oft erst spät. „Gerade ein wurzelbehandelter Zahn, der nicht mehr vital ist, reagiert nicht mit typischen Schmerzen“, erklärt der Experte. „Deshalb sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen wichtig.“ Wer Zahnkronen hat, sollte außerdem die Übergänge zwischen Kronenrand und natürlicher Zahnsubstanz besonders gründlich reinigen.

Warnzeichen ernst nehmen

Ob Metall-, metallkeramische oder vollkeramische Krone: Bei präziser Herstellung, dichtem Rand, korrekter Befestigung und guter Pflege können alle Varianten über viele Jahre zuverlässig funktionieren. Das Risiko für Sekundärkaries steigt hingegen bei unzureichender Mundhygiene, häufigen zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten, Mundtrockenheit sowie Zahnfleischrückgang. Auch eine hohe Kariesanfälligkeit erhöht die Gefahr. Warnzeichen sollten daher ernst genommen werden. Dazu gehören neue Empfindlichkeiten gegenüber kalten, warmen oder süßen Speisen, Schmerzen beim Kauen, Zahnfleischbluten oder ein unangenehmer Geschmack im Mund. Auch wenn sich immer wieder Speisereste an derselben Stelle festsetzen oder Zahnseide am Kronenrand hängen bleibt, sollten Betroffene ihre Zahnarztpraxis aufsuchen.

Konsequente Vorsorge ist besonders wichtig

„Solche Zeichen sind kein Beweis für Karies, und umgekehrt kann eine Randkaries ohne Beschwerden verlaufen“, betont Ralf Hausweiler. „Ob tatsächlich Karies, eine reine Verfärbung, Zahnfleischrückgang oder ein technischer Defekt vorliegt, lässt sich nur durch die zahnärztliche Untersuchung beurteilen.“

Der beste Schutz bleibt konsequente Vorsorge: Zweimal tägliches Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten sowie eine gründliche Pflege der Kronenränder helfen, Zahnbelag zu entfernen. Ebenso wichtig sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen. So können Veränderungen frühzeitig erkannt und größere Schäden vermieden werden.

Expertentipp

Anzeige

Die Bedeutung der Wurzelkanalbehandlung



Dr. Georg Vintzileos, ZahnCentrum im Centrum 30, Fellbach

Eine Wurzelkanalbehandlung ist ein endodontisches Verfahren zur Erhaltung eines Zahnes, dessen Nerv irreversibel entzündet oder abgestorben ist. Die Indikation beruht auf klinischen und radiologischen Befunden. Häufige Ursachen sind Karies, Verletzungen oder Risse, durch die Mikroorganismen ins Zahninnere gelangen. Unbehandelt kann sich die Infektion bis zum Gewebe an der Wurzelspitze ausbreiten.

Bei der Wurzelkanalbehandlung wird das erkrankte Pulpagewebe entfernt, die Wurzelkanäle mechanisch aufbereitet, desinfiziert und mit Füllmaterial verschlossen. Ziel ist es, die Mikroorganismen zu entfernen und eine erneute Infektion zu verhindern. Die Behandlung soll den natürlichen Zahn funktionell erhalten und eine Extraktion vermeiden. Dadurch bleiben Kaufunktion und Zahnreihe intakt. Für den langfristigen Erfolg sind die geeignete Versorgung des Zahnes, sorgfältige Mundhygiene sowie regelmäßige zahnärztliche Kontrollen wichtig. Die Prognose hängt unter anderem vom Ausgangsbefund und der Qualität der Behandlung ab.

Orthopädisches Kompetenzzentrum –
die orthopädische Fachklinik in Markgröningen

RKH Gesundheit
OKM Orthopädische Klinik Markgröningen



40.000
ambulante Fälle pro Jahr

10.000
stationäre Operationen pro Jahr

Zertifizierte Qualität

RKH Privatklinik

Spitzenmedizin für Orthopädie und Rückenmarkverletzungen – alles an einem Ort.

Die OKM ist mit über 10.000 Operationen pro Jahr die größte orthopädische Fachklinik in Süddeutschland und setzt Maßstäbe in moderner Medizin. Neben hochspezialisierter operativer Versorgung bietet unser Zentrum auch einen umfassenden Bereich für konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie.

Einzigartig ist die enge Zusammenarbeit mit unserer Tochtergesellschaft ORTEMA: Gemeinsam bieten wir ein Behandlungsspektrum, das Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Orthopädietechnik nahtlos verbindet – für bestmögliche Ergebnisse und eine Versorgung auf höchstem Niveau.

- **Wirbelsäulenzentrum für Neuroorthopädie, Rückenmarkverletzungen und Skoliosen**
  Zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum
- **Sektion Konservative Orthopädie**
- **Zentrum für Endoprothetik, Wechselendoprothetik und Rheumaorthopädie**
  Zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung
- **Zentrum für Hand- und Plastische Chirurgie**
  Zertifiziertes Hand-Trauma-Zentrum
- **Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie**
  Offizielles Kniezentrum - Deutsche Kniegesellschaft
- **Schulter- und Ellenbogenchirurgie**
- **Fuß- und Sprunggelenkchirurgie**
- **Zentrum für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie**
- **Sektion Multimodale Schmerztherapie**

RKH Orthopädische Klinik Markgröningen gGmbH
Kurt-Lindemann-Weg 10
71706 Markgröningen

Telefon 07145-91-0
info.okm@rkh-gesundheit.de
www.rkh-gesundheit.de



IHRE SPORTKLINIK FÜR DIE REGION STUTTGART

Zertifiziertes Zentrum für Gelenkchirurgie, Orthopädie, Sportmedizin und Rehabilitation.

Stuttgarter Str. 30 | 70736 Fellbach | Tel.: 0711 402666-0 | www.sportheum-sportklinik.de

– Anzeige –



PHONAK life is on

Entdecken Sie Sprachverstehen auf einem neuen Niveau!

Mit dem Phonak Audéo EON Sphere™

Auf dem EUHA-Kongress, der führenden Fachmesse der Hörakustik, steht das Phonak Audéo EON Sphere für eine neue Generation des Hörens. Das innovative Hörsystem kombiniert modernste KI-Technologie mit intelligenter Klangverarbeitung, die Sprache gezielt hervorhebt und störende Hintergrundgeräusche reduziert. So ermöglicht es ein besseres Sprachverstehen selbst in lauten Umgebungen und sorgt für mehr Entspannung bei Gesprächen mit Freunden, beim Familienessen oder im Café.

25 Testhörer gesucht

Kommen Sie bis zum 31.12.26 vorbei und testen Sie das Phonak Audéo EON Sphere™ selbst in Ihrem Alltag!

GUTSCHEIN

Wir schenken Ihnen noch bis Ende des Jahres 5 % Messerabatt
– schneiden Sie diesen Gutschein aus und kommen Sie in unserem Fachgeschäft vorbei.

HUTH hören

WWW.HUTH-HOEREN.DE

HUTH hören
Königstraße 26
Königsbau Passagen, 3. Stock
70173 Stuttgart

0711 87031775
kontakt@huth-hoeren.de

| HÖRLÖSUNGEN |
| HÖRTRAINING |
| GEHÖRSCHUTZ |
| WIRELESS ACCESSORIES |
| KOSTENLOSER HÖRTEST |

Ihr HÖRspezialist in Stuttgart
| Königsbau Passagen |