

STIEFS SPRECHSTUNDE

**Leser fragen –
Experten antworten**

PROF. CHRISTIAN STIEF



Liebe Leserinnen und Leser,

als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen kurz zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie an uns!

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

Patient (58): Ich mache gerade eine Chemotherapie durch und kämpfe ständig mit Entzündungen im Mund und speziell am Gaumen. Gibt es da einen Zusammenhang?

Vor der Chemo immer zum Zahnarzt gehen

Rund 30 bis 40 Prozent der Patienten, die eine Chemotherapie bekommen, entwickeln eine Entzündung der Mundschleimhaut (Mukositis bzw. Stomatitis). Bei der Behandlung von Kopf-Hals-Tumoren steigt der Anteil sogar auf fast 90 Prozent. Frauen, die eine Chemotherapie erhalten, sind häufiger betroffen als Männer. Dieses Problem ist eine häufig unterschätzte Nebenwirkung. Schmerzen und Brennen im Mund gehen häufig mit einer Gewichtsabnahme einher. Im schlimmsten Fall kann die Entzündung der Mundschleimhaut sogar zu einer Reduzierung oder gar Unterbrechung der Krebsbehandlung führen und den Erfolg der Krebstherapie gefährden. Daher gehört zur Vorbereitung auf die Chemo auch ein Besuch beim Zahnarzt. Denn vor Beginn der Krebstherapie sollten Zähne und Zahnfleisch möglichst gesund und notwendige Zahnbehandlungen abgeschlossen sein. Wie stark die Entzündung im Mund ausgeprägt ist, hängt auch vom individuellen Gesundheitszustand ab. Der Zahnarzt sollte über die geplante Krebstherapie informiert sein. So kann er auch mit den Onkologen zusammenarbeiten.



Dr. Romy Ermler
Vorstandsvorsitzende Initiative proDente e.V.
Vizepräsidentin Bundeszahnärztekammer

DIE ZAHL DER WOCHE

38 000

Sportunfälle registriert der Gesamtverband der Versicherer in Deutschland jedes Jahr aufs Neue. Zu den verletzungsträchtigsten Sportarten gehört das Skifahren: 8000 und damit jeder fünfte dieser Unfälle passieren auf und neben der Piste. Etwa 40 Prozent der Verletzungen trifft die Beine, weitere 30 Prozent die Arme und rund 28 Prozent die Knie. Frauen verletzen sich bei diesen Stürzen die Knie fast doppelt so oft wie die Männer.

Leserin (64): Mein 22-jähriger Enkelsohn ist stark korpulent. Er isst unkontrolliert den ganzen Tag ungesundes Zeug und sitzt nur herum. Kann eine Krankheit dahinterstecken?

Adipositas betrifft immer mehr junge Leute

Ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, seelische Probleme, erbliche Veranlagung oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente sind die Gründe für krankhaftes Übergewicht (Adipositas). Die Zahl der Betroffenen hat sich von 2012 auf 2022 um 30 Prozent erhöht. Die höchsten Anstiegsraten wurden bei den eher Jüngeren in den Altersgruppen der 25- bis 29-Jährigen (plus 69 Prozent) sowie der 30- bis 34-Jährigen (plus 66 Prozent) verzeichnet. Das Tückische: Je höher das Gewicht ist, desto höher ist das Risiko für gravierende Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes Typ 2. Zu den Kernursachen von Adipositas zählt ein ungünstiges Ernährungsverhalten. Oftmals wird zu häufig, zu viel und zu schnell gegessen, sei es wegen eines fehlenden Sättigungsempfindens oder aus Langeweile. Mit Willensstärke und einem guten Fahrplan kann die Erkrankung überwunden werden. Ratsam ist es, Hausärztin oder Hausarzt oder einen Ernährungsmediziner zurate zu ziehen. Das gilt besonders, wenn Kinder betroffen sind.



Dr. Anja Luci
Ernährungswissenschaftlerin der
KKH Kaufmännische Krankenkasse

Die Verletzungsfallen beim Sport

Schlanker, aktiver, schneller – viele hatten sich zum Jahreswechsel in puncto Fitness einiges vorgenommen. Allerdings enden allzu ehrgeizige Vorsätze dann leicht bei Orthopäden wie Manuela Weis und Dr. David John. Die beiden Spezialisten haben Tipps, wie Neu- und Wiedereinsteiger klassische Fehler vermeiden und sportliche Ziele ohne Reue erreichen – auf der Piste, in der Loipe, im Studio und Pilates-Kursus oder in der Tennishalle:

VON DORITA PLANGE

Ob im Freien oder in der Halle: Bewegung im Winter stärkt das Immunsystem, hebt die Stimmung und hält den Trainingslevel. „Das gilt für alle Altersgruppen und ganz speziell für die Älteren“, bestätigen die Münchner Orthopäden Manuela Weis und Dr. John. „Mit Sportarten wie Langlauf, Skifahren, Walken oder Joggen, Pilates oder dem Training in Fitnessstudio oder Tennishalle liegen Hobbysportler da goldrichtig – sofern man es nicht übertreibt.“ Für alle plötzlich auftretenden Beschwerden gilt: „Gehen Sie zeitnahe zum Arzt, wenn sich die Beschwerden nicht rasch bessern. Oft können wir ein kleines Problem rasch lösen, bevor sich etwas Langwieriges daraus entwickelt.“ Die Klassiker unter den Verletzungsfällen:

■ Joggen und Walken

Einfach mal loslaufen auf eisigen oder matschigen Böden – das ist keine gute Idee: „Die Gefahr, auszurutschen und umzuknicken, ist groß“, warnt Dr. John. Schwillt das Sprunggelenk, könnte der Außenknöchel gebrochen sein. „Das passiert ungetübten Läufern schnell.“ Auch Bänderrisse sind eine typische Folge. Wer ohne gründliche Aufwärmphase losprintet, riskiert schmerzhafte und langwierige Muskelfaserrisse oder eine gereizte oder entzündete Achillessehne. Auch ein überlastetes Kniegelenk – das Läuferknie – rebelliert mit Schmerzen an den Außenseiten. Dann ist eisern Schonung angesagt: „Und das kann Wochen und Monate dauern, bis Sehnen, Faszien und Bänder wieder belastbar sind.“

■ Fitness im Studio

Fitnessstudios haben im Winter Hochsaison. Eine gute Sache – solange man auf seinen Körper und den Trainingsstand hört. Dr. John ist z. B. absolut kein Freund der sogenannten Dips – einem anspruchsvollen Training für die Brust- und Armmuskulatur, bei dem das



Nichts passiert: Gut vorbereitete Skifahrer überstehen Stürze besser als völlig Untrainierte.

IMAGO SPORTFOTODIENST

Gewicht des Oberkörpers auf und ab gestemmt wird: „Dabei kann selbst eine gesunde Schulter schweren Schaden nehmen durch Reizungen der Rotatorenmanschette und Sehnenentzündungen.“ Auch das Stemmen von Gewichten kann schmerzhafte Schleimbeutelentzündungen auslösen. Und: „Achten Sie beim Rückentraining auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Blockierungen zu vermeiden.“

■ Skifahren

Kreuzbandrupturen sowie Unterschenkelkopf- und Wirbelkörperbrüche bei Stürzen auf den Rücken sind Skifahrer-Verletzungen, die Orthopäden häufig sehen. Zu diesen Klassikern gehört auch der Skidauern – ein Sturz auf den ab gespreizten Daumen, bei dem ein Band im Daumengrundgelenk reißt und oft auch den Knochen beschädigt. Gegen solche Unfälle gibt es keine Prophylaxe. Dennoch ist bei vielen solcher Jagatee mitgefahren: „Nach einer längeren Pause könnte man sich ein paar Stunden Unterrichts mit dem Skilehrer gönnen“, empfiehlt Dr. John. Und: „Der Tag muss auch nicht gleich auf der Buckel-Piste oder im Tiefschnee starten.“

■ Tennis/Squash

Viele Freunde des weißen Sports hatten mit diesem gemeinen Schmerz schon Erfahrungen: Der Tennisellenbogen



Experten für Sportverletzungen: Die Münchner Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis.

SIGI JANTZ



Hohe Verletzungsgefahr für die Schultern: Solche Dips sehen Orthopäden kritisch.

IMAGO

– eine Entzündung am Sehnenansatz, oft ausgelöst durch allzu ehrgeiziges Training. Unumgänglich ist dann eine mehrwöchige Pause, in der die Orthopäden in ihrer Praxis am Münchner Stachus die Entzündung mit Magnetfeldbehandlungen, Schmerzmitteln und Kühlung wieder in den Griff kriegen. Auch Überdehnungen werden zunächst oft mit Verspannungen verwechselt – ebenso wie Zerrungen und

Muskelfaserrisse. Chronische Schmerzen treten häufig im Bereich der Schulter, der Wirbelsäule und des Handgelenkes auf. „Zudem besteht die Gefahr, bei zu starker Belastung eine schlummernde Arthrose in Hüfte oder Knie zu aktivieren.“ Also gilt auch hier: „Lassen Sie es langsam angehen, hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und gehen Sie zeitnahe zum Arzt, wenn sich die Beschwerden nicht rasch bessern!“

■ Yoga & Pilates

Yoga und Pilates wirken Wunder beim Lösen körperlicher und mentaler Spannungen. Zu vor jedoch ist Aufwärmen absolut Pflicht. Dann ist gerade Pilates ein effektives Training für Gewichtsabnahme und Aufbau der tieferliegenden Muskulatur – mit kleinen Tücken: „Gehen Sie vorsichtig in die Dehnbewegung“, rät Manuela Weis. Andernfalls riskiert man Blockierungen entlang der Wirbelsäule und in den Gelenken.

■ Langlauf

Langlauf ist ein perfektes Ausdauertraining – wenn die Vorbereitung stimmt: Der ganze Körper von den Schultern bis in die Beine will gut gewärmt und gelockert starten. Andernfalls droht durch das ständige, kräftige Anschleichen mit den Stecken eine Schleimbeutelentzündung in der Schulter, eine Entzündung der langen Bizepssehne oder auch die Aktivierung einer Arthrose.

Dehnen vor dem Sport erhöht Verletzungsgefahr

So wichtig ist das Aufwärm- und Mobilisierungsprogramm – Was gegen Muskelkater hilft

München – Gründliches Aufwärmen und eine gute Mobilisierung – speziell vor dem Wintersport in großer Kälte – ist ein Muss, das manch einer vor lauter Begeisterung und Tatendrang oftmals vernachlässigt. Doch wie wärmt man sich richtig auf und was ist der Unterschied zwischen Aufwärmen, Mobilisierung und Dehnung? „Hierzu gibt es mittlerweile eine neue, sehr interessante sportwissenschaftliche Studie“, erklärt Dr. John. „Demnach können statische Dehnungsübungen vor dem Training die Muskelkraft und damit die Leistungsfähigkeit um bis zu 30 Prozent reduzieren und somit das Verletzungsrisiko erhöhen.“ Durch ausgiebiges Dehnen, bei dem eine bestimmte Haltung möglichst lange gehalten wird, wird nämlich die Muskelspannung (der Muskeltonus) gesenkt – sehr

förderlich nach dem kräftigen Training, aber eben nicht schon vor der sportlichen Betätigung. Denn: Gedehte Muskeln lassen sich nicht mehr so schnell und kräftig anspannen. Eine Ausnahme bilden dabei lediglich Spitzensportler wie die Turner, für deren extreme Gelenkigkeit spezielle Dehnübungen Pflicht sind.

Jede sportliche Betätigung – egal ob im Winter oder im Sommer – sollte mit einem moderaten Aufwärm- und Mobilisierungsprogramm beginnen. „Das dient in erster Linie dem Schutz vor Verletzungen“, bestätigt der Orthopäde. Beim Aufwärmen steigt die Körpertemperatur und die Durchblutung kommt in Schwung. Auf der Stelle laufen, hüpfen oder Kniebeugen absolvieren, genügt oft schon. Das registriert auch das Gehirn: „Dem Körper wird signalisiert: Gleich geht’s



Vor dem Training nicht empfehlenswert: Eine Joggerin dehnt ihre Muskulatur.

IMAGO

los!“ Auf das Aufwärmen folgt die Mobilisierung: „Dabei sollten Sie speziell jene Bereiche trainieren, die belastet werden.“ Für die Skifahrer sind das z. B. die Beine und Knie, beim Tennisspiel sind neben den Bei-

Radfahren hingegen sind die Bewegungen der Muskeln eher gleichmäßig. Yoga und Pilates gelten auch für Ausdauersportler als ideale Ergänzung.

Nach dem Training, dem Skitag oder der Pilates-Stunde ist die Dehnung das perfekte Ritual, um von der Anspannung in die Entspannung zurückzufinden. „Haben Sie intensiv trainiert oder ein Krafttraining absolviert, sollten Sie einige Minuten auslaufen und die Muskulatur lockern, bevor Sie mit der Dehnung beginnen“, empfiehlt der Spezialist. Dass die Dehnung auch einem Muskelkater vorbeugt, bezweifeln Sportmediziner. Dr. John: „Muskelkater entsteht durch Mikroverletzungen in belasteten Muskelfasern. Die Dehnung wird den Muskelkater eher verstärken. Setzen Sie sich lieber in die Sauna oder gönnen Sie sich eine Massage.“ dop