

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst
TV-Moderatorin
«gesundheit heute»
im Gespräch mit Alexandra Berner, Physiotherapeutin Balgrist Movemed, Universitätsklinik Balgrist

Worauf soll man achten, um Verschleisserscheinungen am Knie aufzuhalten?
Eine gute Haltung ist wichtig, wobei die Beinachse eine Rolle spielt. Ideal ist eine gerade Linie über Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Ebenso sollte man darauf achten, sich harmonisch zu bewegen und auf eine gute Balance zwischen Mobilität und Stabilität zu achten. Regelmässige Bewegung ist essenziell. Dadurch wird der Knorpel mit Nährstoffen versorgt. Übergewicht abbauen hilft, die Gelenke zu entlasten. Die Muskulatur stärken, insbesondere auch die Oberschenkelmuskulatur. Sanfte Sportarten wie Velofahren oder Schwimmen sind besser, weil sie gelenkschonend sind. Sportarten mit ruckartigen Bewegungen wie z. B. Fussball, Tennis oder Squash sind ungünstig für das Knie, wenn bereits Abnutzungen vorhanden sind.
TV-Tipp: gesundheit heute «Wenn das Knie Probleme macht»: SRF 1, Samstag, 3. Februar, 18.10 Uhr.



Jede zweite Person kennt Hämorrhoiden aus eigener Erfahrung.

Störenfriede am Darmausgang

Salben und Zäpfchen oder gar operieren? Wenn **Hämorrhoiden** Probleme machen, gibt es neu eine elegante Lösung: mittels Radiofrequenz-Energie schrumpfen – ohne Schmerzen und ohne Narkose.

Von Verena Ingold

Wussten Sie, dass fast jeder zweite Mensch das Thema Hämorrhoiden nicht nur aus der Theorie kennt? Die lästigen Erscheinungen am Darmausgang sind alles andere als selten. Trotzdem gehört das Thema nicht zu den Dingen, über die man gerne spricht. Denn fast noch unangenehmer als die Probleme, die Hämorrhoiden bereiten, ist es vielen von uns, sich dazu zu bekennen, dass einen an dieser heiklen Stelle etwas stört.

Dabei sind Hämorrhoiden etwas sehr Natürliches. Genau genommen haben wir sogar alle welche. Hämorrhoiden sind nämlich einfach schwammartige, gut durchblutete Gefässpösterchen am Darmausgang, die zusammen mit den Schliessmuskeln den After abdichten und dafür sorgen, dass dort nur das rausgeht, was wir auch rauslassen wollen. Wir brauchen sie also. Zum Problem werden sie aber, wenn sie vergrössert sind. Und wenn wir von «Hämorrhoiden» reden, so meinen wir meistens das: vergrösserte Blutgefässe am Enddarm, die Beschwerden bereiten.

Von kaum spürbar bis richtig schlimm

Schmerzen verursachen Hämorrhoiden an sich nicht. «Typische Anzeichen sind Schmierungen, Blutungen und Brennen», erklärt Dr. Georg Liesch (Bild), leitender Arzt am Spital Männedorf ZH. «Tut es weh, so handelt es sich meistens nicht um Hämorrhoiden, sondern um einen Riss in der Schleimhaut, eine Fissur, oder um entzündete Hautläppchen, sogenannte Marissen.»

Fachleute unterscheiden vier Grade von Hämorrhoiden. Im ersten Grad spüren Betroffene gar nichts. «Solche Hämorrhoiden werden meist zufällig entdeckt», weiss Dr. Liesch. Beunruhigend sind allenfalls gelegentlich Blut-

spuren auf dem Toilettenpapier. Da diese auch andere Ursachen haben und je nach Alter des Betroffenen auch einmal Anzeichen eines Tumors sein können, empfiehlt sich zur Sicherheit eine Darmspiegelung.

Beim zweiten Grad sind die Hämorrhoiden bereits grösser und treten zeitweise vor die Afteröffnung, ziehen sich aber selbst wieder zurück. Sie können Schmerzen bereiten, Blutungen beim Stuhlgang, Brennen, Juckreiz und Hautreizungen. Ausserdem empfinden Betroffene in diesem Stadium oft ein Fremdkörpergefühl – man merkt, dass da etwas ist, was nicht hingehört.

Bei Hämorrhoiden ab dem dritten Grad fallen die vergrösserten Hämorrhoiden beim Stuhlgang vor die Afteröffnung und ziehen sich nicht mehr von selbst zurück, sondern müssen in den Analkanal zurückgedrückt werden. Jetzt kann auch ungewollt Stuhl abgehen, das Fremdkörpergefühl ist praktisch ständig da. Dies alles ist beim vierten Grad noch verstärkt, und die



Dr. Georg Liesch (Bild), leitender Arzt am Spital Männedorf ZH.

Hämorrhoiden sind nicht mehr in den Analkanal zurückdrückbar.

Was kann man tun?

Während man im Anfangsstadium mit Salben und Zäpfchen noch kleine Besserungen erzielen kann, ist es dafür ab dem zweiten und spätestens ab dem dritten Grad zu spät. Als erste Massnahme werden oft Gummibandligaturen (Abschnüren der erweiterten Gefässe mit Gummibändchen) durchgeführt. Diese können schmerzhaft sein. Führen Salben, Zäpfchen und Gummibandligaturen nicht zum gewünschten Resultat, sind veritable Operationen unter Narkose nötig. Hierzu zählen das klassische Herausschneiden der vergrösserten Hämorrhoidalknoten oder die Stapler-Hämorrhoidopexie nach Longo, bei der entgleiste Hämorrhoiden volumenreduziert wieder an ihren ursprünglichen Platz zurückversetzt werden.

Neue Behandlung

Seit gut einem Jahr wird in der Schweiz auch die Rafaelo-Therapie

TIPPS GEGEN HÄMORRHOIDEN

- Sorgen Sie für weichen Stuhl, indem Sie genug trinken (Wasser, Früchte- oder Kräutertee) und viel Ballaststoffe essen, also Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte.
- Versuchen Sie nicht, den Stuhlgang zu erzwingen, pressen Sie nicht zu stark.
- Bewegen Sie sich regelmässig, treiben Sie Sport.
- Sagen Sie allfälligem Übergewicht den Kampf an. Bei Übergewicht lastet viel Gewicht auf dem Analbereich – und fördert so Hämorrhoiden.

Die Zwei-Minuten-Regel

Handy checken oder Zeitung lesen auf dem WC? Bloss nicht! Lange «Sitzungen» sind Gift für die Hämorrhoiden. «Zwei Minuten genügen – wenn dann kein Stuhl kommt, kann man wieder aufstehen», weiss Dr. Liesch. Es ist auch nicht so, dass man jeden Tag Stuhlgang haben muss: «Bei den meisten Menschen ist es so, aber zwischen fünfmal täglich und einmal pro Woche ist alles normal.»

angewendet, die ambulant und ohne Narkose durchgeführt werden kann. Der vergrösserte Hämorrhoiden-Knoten wird dabei mit einer Radiofrequenz-Sonde erhitzt, um die erweiterten Gefässpöster zu veröden. Das abgestorbene Gewebe löst sich danach von selbst ab und wird ausgeschieden. Rund zwei Stunden halten sich die Patienten dafür in der Klinik auf – der eigentliche Eingriff dauert nur etwa fünf Minuten pro Hämorrhoidenknoten. Das Spital Männedorf war das erste in der Schweiz, das diesen Eingriff durchführte, der in Deutschland und anderen europäischen Ländern schon länger angewendet wird. Inzwischen sind auch andere Kliniken dabei, die Therapie einzuführen.

Neue Hämorrhoidenprobleme können allerdings nach jeder Therapie wieder auftreten – wenn man ungünstige Stuhlgewohnheiten beibehält. Das sind vor allem: heftiges Pressen auf der Toilette, harter Stuhl, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und auch Übergewicht. Alles, was Druck ausübt auf das Becken, fördert die Störenfriede am Darmausgang – auch Schwangerschaften. «Stuhlregulation ist extrem wichtig», betont Dr. Liesch. «Man braucht keine Medikamente, um Hämorrhoidenleiden vorzubeugen – wichtig ist, sich bewegen und sich gesund ernähren!»

MEDIZIN-NEWS

Selbsthilfe bei Arthrose

Arthrose oder Gelenkverschleiss ist weit verbreitet. Bei den über 65-Jährigen ist jeder Zweite betroffen. In ihrem neuen Ratgeber «Arthrose» (Humboldt Verlag, Fr. 29.90) zeigt die Wissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer auf, welche ganzheitlichen Massnahmen beim Vorbeugen helfen. Und wie man die Therapie unterstützen kann mit der richtigen Bewegung sowie einer Ernährung, die reich an Vitaminen und Antioxidantien ist.



Mobiles EKG

Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute. Wie aber wissen, ob es sich bei allfälligen Herzbeschwerden um einen Ernstfall handelt oder nicht? Auskunft gibt das «Cardio Secur»-System, das aus einer App fürs Smartphone sowie einem 50 Gramm leichten EKG-Kabel besteht. Das System erkennt neben Herzrhythmus und Herzrate auch lebensbedrohliche Durchblutungsstörungen. Damit können Privatpersonen ein EKG durchführen und innerhalb einer Minute erfahren, ob sie dringend einen Arzt brauchen oder nicht. Die gemessenen EKG-Daten lassen sich aus der App direkt mit dem Arzt teilen. Weitere Infos: www.cardio-secur.com

