

Gesundheitsmesse bietet Gelegenheit, sich zu informieren

NECKARSULM Gesundheit für die ganze Familie – unter diesem Motto eröffnet das Forum „Gesund in der Region“ am Wochenende, 28. und 29. März, in der Halle in Neckarsulm seine Pforten.

Die SLK-Kliniken Heilbronn mit ihren fünf Einrichtungen im Stadt- und Landkreis Heilbronn sind Veranstalter dieser Messe. Mit von der Partie ist die Audi-BKK Neckarsulm. An zahlreichen Ständen präsentieren die Vertreter der SLK-Kliniken einen Einblick in das medizinische Leistungsspektrum der fünf Einrichtungen.

Die Besucher können sich direkt an den Informationsständen informieren, wie einzelne Krankheiten behandelt werden. Fachleute aus dem Gesundheitswesen, den Apotheken, Mediziner, Physiotherapeuten und viele andere Berufsgruppen stellen sich ebenfalls vor und beraten. Außerdem gibt es verschiedene Vorträge rund um das Thema Gesundheit. Schirmherrin der Veranstaltung ist die Sozialministerin von Baden-Württemberg, Dr. Monika Stolz. An beiden Tagen ist die Messe täglich geöffnet, jeweils von 11 bis 18 Uhr. Eintritt: drei Euro. *red*

Kritische Werte für Herzpatienten

CHOLESTERIN Ungünstige Cholesterinwerte im Blut schaden den Blutgefäßen und erhöhen die Gefahr für Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Krankheiten. Allerdings: Ein Gesamtcholesterin, das für den einen Patienten gerade noch akzeptabel ist, kann für einen anderen schon definitiv zu hoch sein. Welche Grenzwerte im Einzelfall gelten, sollte man mit seinem Arzt besprechen, wie die Deutsche Herzstiftung empfiehlt. Selbstverständlich sollte es sein, seine Cholesterinwerte überhaupt zu kennen.

So unterscheiden sich die empfohlenen Cholesterin-Obergrenzen für gesunde Menschen ohne Risikofaktoren erheblich von denen, die für Patienten für Herz- oder Gefäßleiden als akzeptabel eingestuft werden. Ausführliche Informationen zum Thema enthält der aktuelle Sonderdruck der Deutschen Herzstiftung „Wie gefährlich ist Cholesterin? – Welche Chancen bietet die Cholesterinsenkung“, der gegen 1,45 Euro in Briefmarken bezogen werden kann bei der Deutschen Herzstiftung, Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main. *red*

Viel Wasser zu trinken ist wichtig

NIERENSTEINE Im Alter zwischen 40 und 60 Jahren kommen Nierensteine am häufigsten vor, es gibt sie aber in jedem Lebensalter. Männer bekommen sie doppelt so oft wie Frauen. In den meisten Fällen bestehen Nierensteine aus Mineralsalzen, die auch im Urin vorkommen. Steine können entstehen, wenn die Mineralsalze nicht mehr ausreichend in der Harnflüssigkeit gelöst sind, sondern auskristallisieren. Die Ursachen sind nicht eindeutig geklärt.

Die Steinbildung wird jedoch durch chronische Harnwegsinfektionen begünstigt. Auch Gicht und andere Stoffwechselerkrankungen können zur Steinbildung gehören, genauso wie eine geringe Trinkmenge oder einseitige Ernährung.

Der Nierenstein liegt im Nierenbecken, kann aber unter ungünstigen Umständen in den Harnleiter rutschen. Krampfartige Schmerzen sind die Folgen: eine Nierenkolik. Die Schmerzen kommen von der Flanke und strahlen in die Leistengegend sowie den Unterbauch aus. Der Urin kann sich blutig verfärben.

Am besten beugt man der Entstehung von Nierensteinen vor, indem man ausreichend trinkt, das heißt 1,5 bis zwei Liter täglich. Für die Entfernung von Nierensteinen gibt es verschiedene Verfahren. *red*

Gesundheit beginnt im Mund

TELEFONAKTION Implantate, Prophylaxe, Zahnfleischbehandlung – viele Fragen für Experten

Knapp 40 Anrufer und Anruferinnen kamen bei der Telefonaktion der Heilbronner Stimme in Zusammenarbeit mit der Deutschen Zahnheilkunde (DGMZ) durch. An den Telefonen saßen ein Zahnarzt, Zahntechniker und eine Kundenberaterin der Techniker-Krankenkasse. Die Experten beantworteten viele Fragen rund um Implantate, Zahnfleischerkrankungen, von Interesse war auch die Kostenfrage.

Ich soll zwei Kronen bekommen. Mein Zahnarzt hat mir den Heil- und Kostenplan geschickt und einen Eigenanteil ausgewiesen. Ist das korrekt?
Ja, der Krankenkassenzusatz ist festgeschrieben, je nach Versorgung. Die Zuschüsse erhöhen sich, wenn man regelmäßig zur Vorsorge beim Zahnarzt geht. In der Regel gibt es vom Zahnarzt ein Beiblatt, in dem die Festzuschüsse der Kasse bereits genau aufgeführt sind.

Wie kann man gewährleisten, dass Implantate hinterher auch passen?
Der Zahnarzt bespricht mit dem Patienten das Ergebnis, der Zahntechniker ist als Partner dabei. Durch genaue Aufnahmen des Gebisses bekommt der Zahntechniker alle Informationen über die Struktur und die Dichte des Knochens. Die braucht er, um das Implantat in der richtigen Größe herzustellen. Es bleibt nichts dem Zufall überlassen. Es kann sein, dass der Zahntechniker Kontakt zum Patienten aufnimmt, um Gesicht und Zähne zu sehen. Die Implantate sollten schließlich zur Persönlichkeit passen.

Eine Patientin hat Probleme mit ihrer Brücke, die sie vor drei Jahren bekommen hat. Wie lange besteht Anspruch auf Gewährleistung?
Der Zahnarzt ist zwei Jahre lang verpflichtet, wenn es Probleme gibt, nachzubessern. Danach besteht kein Anspruch mehr auf Gewährleistung.

Was soll man tun, wenn man mit der Behandlung seines Zahnarztes nicht zufrieden ist?
Man hat jederzeit die Möglichkeit, den Zahnarzt zu wechseln. Wenn man dies im laufenden Quartal tut,



Hatten viel mit den Leserfragen zu tun (von links): Ulrike Müller aus Heilbronn, Dr. Thomas Weber aus Weinsberg und Walter Heller aus Öhringen. Foto: Guido Sawatzki

muss man allerdings erneut die Praxisgebühr bezahlen.

Was kostet ein Implantat?
Das hängt vom individuellen Fall ab. Um die 2000 Euro.

In welchen Fällen lohnt sich eine Zahnzusatzversicherung?
Eine Zahnzusatzversicherung lohnt sich immer und für jeden.

Welche Möglichkeiten gibt es bei der Zahnfleischbehandlung?
Diagnostisch besteht die Möglichkeit, einen Bakterientest zu machen. Aggressive Bakterien werden mit Antibiotika behandelt. Wichtig ist

die wiederkehrende Infektionskontrolle und die professionelle Zahnreinigung. Es gibt verschiedene Methoden der Zahnfleischbehandlung, die man mit seinem Zahnarzt entsprechend durchsprechen sollte.

Was könnte hinter einer Zahnverfärbung stecken?
Eine mögliche Ursache könnte sein, dass der Zahnnerv abgestorben ist oder sich zurückgezogen hat. Das lässt sich durch ein Röntgenbild feststellen. Oder es handelt sich um Auflagerungen, die durch Bestandteile des Essens – Rotwein, Kaffee oder auch Rauchen – hervorgerufen werden oder durch Medikamente.

Diese Verfärbungen lassen sich durch Zahnreinigung beseitigen.

Kann man bei einem zahnlosen Kiefer ein Implantat einsetzen?

Es gibt verschiedene Systeme, mit Hilfe von Implantaten den Halt von Prothesen zu verbessern – oder durch eine entsprechende Anzahl von Implantaten sogar festsitzenden Zahnersatz, etwa Brücken oder Kronen anstreben.

Wie lange hält ein Implantat?

Das ist entscheidend davon abhängig, dass eine regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt und sorgfältige Zahnreinigung erfolgt.

Gibt es die Möglichkeit, einzelne Zähne durch Implantate zu versorgen?

Dies ist besonders interessant, wenn dadurch die Überkronung der Nachbarzähne vermieden werden kann. Dies kommt hauptsächlich in Frage bei den Fällen, in denen die Zähne durch Unfälle verloren gegangen sind.

Ich bin Prothesenträger und habe manchmal ein brennendes Gefühl im Mund. Was sind die Ursachen?

Es könnte eine Allergie vorliegen, die vom Allergologen abgeklärt werden sollte. Auch können Bakterien oder Pilze Entzündungen hervorrufen oder schlecht sitzende Prothesen können ursächlich sein.

Welche Auswirkungen kann eine Parodontitis auf die Gesundheit im Allgemeinen haben?

Eine Parodontitis zählt nachweislich zu den Risikofaktoren zum Beispiel für Schlaganfall und Herzinfarkt. Gesundheit beginnt im Mund.

■ Hintergrund

DGMZ

Die Deutsche Gesellschaft für moderne Zahnheilkunde setzt sich für die Patientenaufklärung zu allen Fragen der modernen Zahnmedizin ein. Zu den Aktivitäten zählen unter anderem Informationsveranstaltungen, Messeauftritte und Zeitungsartikel. Unter www.dgmz.de gibt es weitere Informationen. *ang*

Die Suche nach den Ursachen

Vortrag über Posturologie – Gleichgewichts- oder Vibrationskraftübungen können Haltung verbessern

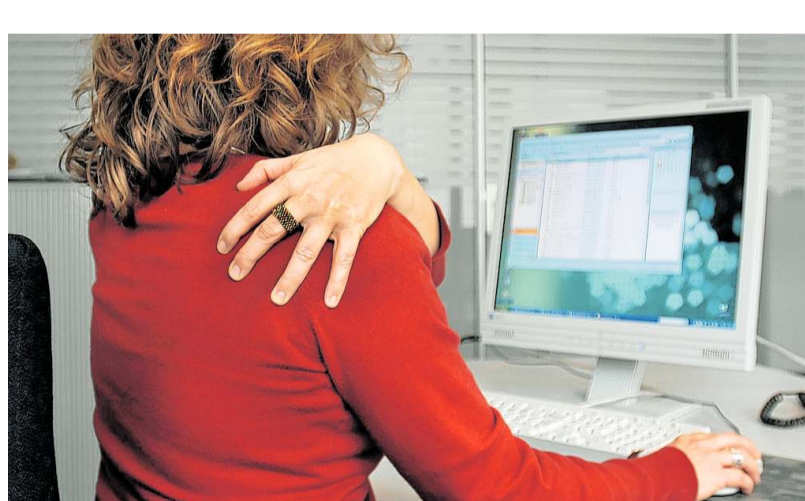
Von Ute Plückthun

BAD WIMPFEN Der Mensch besteht aus Einzelteilen, die jedoch alle in Zusammenhang stehen: Schmerz der Nacken am Morgen, kann der Kauapparat die Ursache sein. Steht man gebeugt, ist vielleicht eine längst verheilte Narbe im Bauchbereich der Grund dafür.

So die Diagnostik der Posturologen: In einem Vortrag im SRH-Gesundheitszentrum informierte der Bad Wimpfener Orthopäde Dr. Rainer Leipert (Foto: Ute Plückthun) über das Konzept zur Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparats als Alternative zur Schulmedizin.

Erste Studien zur Posturologie als Haltungslehre und Therapie wurden bereits Ende des 19. Jahrhunderts von dem Tübinger Arzt Karl Vielorth durchgeführt, der später an der Berliner Charité lehrte. Der heutige Hauptvertreter ist der französische Orthopäde Bernard Bricot, der in Baden-Württemberg explizit von neun Medizinern vertreten wird, vier davon im Stadt- und Landkreis Heilbronn.

Scherzen So steht vor der Behandlung die Schmerzortung im Mittelpunkt. Dr. Rainer Leipert machte in



Schmerzen im Nacken? Verspannungen können große Schmerzen hervorrufen. Eine gute Haltung hilft da weiter. Foto: Ulrike Kugler

seinem Vortrag deutlich, dass Rücken- und Muskelschmerzen durch medikamentöse oder operative Eingriffe wohl gelindert werden könnten, „die Ursachen sind damit jedoch nicht behoben“. Denn die Symptome seien vielfältig und oft an den Sinnesorganen festzumachen: Augen- oder Innenohrstörungen, Zahnprobleme, Narben, Magenschmerzen, Fußfehlstellungen oder psychische Probleme wie Stress könnten Auslöser von falscher Statik und somit von Schmerzen sein. Diffuse Schmerzen, die von vielen Ärzten nicht in Zusammenhang gebracht würden, weil „sie die Patienten nach ihren Fachgebieten auftei-

len.“ So sei es längst nicht selbstverständlich, dass ein Orthopäde bei Nackenverspannungen den Zahnarzt hinzuziehe, obwohl nächtliches Zähneknirschen der Auslöser sein könne: „Man muss den Mensch in einem Beziehungsnetz sehen“, forderte der 50-jährige Mediziner. Training der gestörten Bereiche durch einfache, aber regelmäßige Gleichgewichts- oder Vibrationskraftübungen könne eine Haltungsverbesserung bewirken. „Wer eine gute Haltung hat, hat deutlich weniger Schmerzen“, versprach Leipert.

Anhaltende Wirkung erhofft sich eine 37-jährige Zuhörerinnen von einem Praxistermin bei Leipert: „Ich leide

seit mehreren Jahren unter Rückenschmerzen, zeitweise so stark, dass ich in der Notaufnahme mit einer Spritze versorgt werden muss.“ Stress, häufiges Autofahren, falsche Haltung und eine Zahnsanierung macht die Bad Wimpfenerin bei sich als Problemgeflecht aus und beklagt das Unverständnis vieler Ärzte: „Wenn man mögliche Zusammenhänge erwähnt, wird man abgetan.“

Keine Kassenleistung Eine an die Posturologie angepasste Therapie wird die 37-Jährige allerdings aus eigener Tasche bezahlen müssen: Im Gegensatz zu schulmedizinischen Maßnahmen ist die posturologische Heilmethode nicht durch Leistungen der Krankenkasse abgedeckt.

■ Hintergrund

Posturologie

Posturologie ist eine medizinische Disziplin, die sich aus verschiedenen Spezialgebieten zusammensetzt und sich mit dem posturalen System (Körperhaltung) sowie seiner normalen und krankhaften Funktion beschäftigt. In diesem Weg, an die Medizin heranzugehen, werden rein symptomatische Behandlungen durch eine auf neurophysiologischen wissenschaftlichen Grundlagen basierenden Methode ersetzt. (Mehr Infos: www.postura-web.de). *red*

Nachgefragt

Sportverletzungen: Erhöhtes Risiko bei leeren Speichern

Wenn die Speicher leer sind, erhöht sich die Unfallgefahr“, sagt AOK-Ernährungsberaterin Sylvia Meier (Foto: privat). Was und wie viel Sportler essen und trinken sollten, um das Verletzungsrisiko zu senken, fragte Valerie Blass die Expertin für Teil zweier Serie über Sportverletzungen.

Wenn ich beim Joggen umknicke und mir ein Band zerre, liegt das dann vielleicht daran, dass ich falsch gegessen habe?

Sylvia Meier: Es ist auf jeden Fall richtig, dass das Verletzungsrisiko steigt, wenn die Energiespeicher leer sind – das heißt, wenn ein Sportler zum Beispiel vor einem langen Lauf nicht richtig oder ausreichend gegessen und getrunken hat.

Wieso das?

Meier: Die Ausdauerleistung sinkt, man bekommt Konzentrationsprobleme und damit steigt das Verletzungsrisiko – vor allem gegen Ende der sportlichen Betätigung. Bei einem Lauf über zehn Kilometer verliert ein Läufer 1,5 Liter Schweiß. Wenn er da nicht genügend trinkt, kommt es leichter zu Krämpfen.

Wie sollten sich Sportler verhalten, um das Verletzungsrisiko zu senken?

Meier: Man sollte sich gesund und ausgewogen ernähren. In der Trainingsphase brauchen Sportler genügend Kohlenhydrate. Über 55 Prozent der Energiezufuhr sollte darüber kommen. Nach einem langen Lauf ist es

ebenfalls wichtig, die Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen. Es ist nicht immer einfach, das mit Vollkornbrot oder Nudeln zu bewerkstelligen, denn dazu muss man eine Menge essen. Deshalb greifen Sportler häufig zu Keksen oder Süßigkeiten. Denen fehlen aber wichtige Bestandteile wie Vitamine und Mineralstoffe.

Sie haben jetzt häufig das Beispiel Laufen herangezogen.

Meier: Im reinen Kraftsport, bei dem man etwas hochhebt, spielt das Thema Verletzungen durch falsche Ernährung im Gegensatz zu Ausdauersportarten keine große Rolle.

Welchen Nutzen haben Nahrungsergänzungsmittel?

Meier: Eine gesunde Ernährung reicht im Breitensport aus. Eiweißprodukte zum Muskelaufbau sind unnötig, da tun es Kartoffeln mit Ei. Im Hochleistungssport gelten andere Regeln. Ich denke etwa an die Tour de France-Fahrer. Die können nicht so viel essen, wie notwendig wäre, um ihre Speicher aufzufüllen.

Wie sieht es zum Beispiel mit Jugendlichen aus, die trainieren, um in den Leistungsbereich zu kommen?

Meier: Auch für sie gilt: Eine gesunde Ernährung reicht. Allerdings muss man sich damit auseinandersetzen, was das heißt. Gesunde Ernährung bedeutet, Alkohol oder Cola durch Saftsschorle ersetzen, auch wenn das uncool ist. Es bedeutet, fünfmal am Tag Obst oder Gemüse essen – damit meine ich nicht nur Rohkost, sondern auch weiterverarbeitete Nahrungsmittel wie Tomatensauce oder gekochtes Gemüse. Es bedeutet, abwechslungsreich essen und Kohlenhydrate aus Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Getreideprodukten zu sich nehmen.

Wann sollten Sportler essen?

Meier: Wenn man tagsüber nicht zum Essen gekommen ist, empfehle ich, dass man bis etwa 30 Minuten vor dem Start wenigstens eine Kleinigkeit zu sich nimmt und ein bisschen was trinkt.

@ Serienteile abrufbar unter www.stimme.de/medizin