

SENDUNG VOM 28.06.2022



- 1 HITZE:**
SO LASSEN SICH HERZ UND KREISLAUF
SCHONEN
- 2 CORONA-BURNOUT:**
SO BEWÄLTIGEN MÜTTER STRESS UND
DEPRESSIONEN
- 3 GELDMANGEL FÖRDERT UNGESUNDE
ERNÄHRUNG**
- 4 FERSENSPORN:**
WAS HILFT GEGEN FERSENSCHMERZEN?
- 5 ABENTEUER DIAGNOSE:**
INTRANEURALES GANGLION

1 **HITZE:** SO LASSEN SICH HERZ UND KREISLAUF SCHONEN

Kreislaufversagen und Hitzschlag sind lebensgefährliche Folgen von anhaltender Hitze. Bei vielen Älteren ist das Herz-Kreislauf-System überfordert. Betroffen sind oft Menschen, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen.

Kaum hat der Sommer begonnen, sorgt er auch schon für extreme Temperaturen, die unserer Gesundheit zu schaffen machen. Denn der Klimawandel lässt nicht nur die Durchschnittstemperatur über das gesamte Jahr steigen. Auch die Tage mit extremer Hitze nehmen zu – und die erreichten Temperaturen. Über die Jahre stieg auch die Zahl der Hitzetoten deutlich: Waren es 2003 etwa 7.000, forderte die Hitze im Jahr 2018 schon mehr als 20.000 Todesopfer.

Laut dem Fachmagazin „The Lancet“ nimmt Deutschland damit weltweit einen traurigen Spitzenplatz ein, nur in China und Indien fordert der Klimawandel hitzebedingt mehr Menschenleben. Bei vielen Älteren funktionieren die körpereigenen Kühlsysteme nicht

mehr so gut und wer dann nicht ständig trinkt, droht buchstäblich auszutrocknen. Doch auch Gesunde können durch anhaltend hohe Temperaturen überlastet werden. Kreislaufversagen, Herzrhythmusstörungen und Atemnot sind dramatische Folgen, die immer wieder notfallmäßig zu Krankenhauseinweisungen führen. Betroffen oft Menschen, die bereits an Herz- oder Atemwegserkrankungen leiden oder bestimmte Medikamente einnehmen, die das Risiko für eine Hitzeerkrankung erhöhen.

Körpereigene Kühlsysteme: Stärkere Durchblutung

Hohe Außentemperaturen fordern die körpereigenen Kühlsysteme. Der Körper muss das Zuviel an Wärme, das aus der Umgebung auf ihn einwirkt, wieder abgeben. Dafür wird die Haut an Armen und Beinen vermehrt durchblutet, die Venen hier weiten sich. Blut, das dicht unter der Oberfläche entlang fließt, kann über die Haut Wärme abgeben. Das kühlt den Körper ab. Doch durch die weit gestellten Adern in Armen und Beinen sinkt der Blutdruck ab, das Herz muss mehr leisten.

Schwitzen ist die zweite lebensnotwendige Reaktion des Körpers auf steigende Temperaturen. Wie praktisch, dass die Haut schon gut durchblutet ist: Flüssig-

keitszufuhr für die insgesamt zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen, die über den ganzen Körper verteilt sind. Sie sondern bei Bedarf ein Sekret aus Wasser, Salzen, Aminosäuren und Harnstoff ab. Auf der Hautoberfläche verdunstet die Flüssigkeit und entzieht der Haut Wärme, die Körpertemperatur sinkt. Die körpereigene Klimaanlage braucht viel Energie, zusätzliche körperliche Anstrengungen können an heißen Tagen schnell zu Überlastung führen.

Sonderfall Sonnenstich betrifft den Kopf

Der Sonnenstich ist ein Sonderfall unter den sommerlichen Notfällen. Er tritt häufig auf bei Open-Air-Veranstaltungen mit wenig Schatten wie bei Sportfesten, Konzerten, Paraden und betrifft streng genommen erstmal nur den Kopf. Wenn Sonnenstrahlen auf den ungeschützten Kopf treffen, können sie die empfindlichen Hirnhäute reizen, die direkt unter dem dünnen Schädelknochen liegen.

Oft ist der Kopf hochrot und sehr warm, der restliche Körper eher normal temperiert. Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen und Erbrechen können auch erst nach dem Aufenthalt im Freien auftreten zum Beispiel am Abend. Von Nackensteifigkeit spricht man, wenn der Kopf vor Schmerz nicht nach vorne geneigt, das Kinn nicht mehr Richtung Brust bewegt werden kann.

Erste Hilfe:

- in den Schatten, an einen gut belüfteten kühlen Ort bringen
- sitzend lagern, Kopf erhöht
- den Kopf kühlen, am besten mit kalten Umschlägen
- viel trinken
- bei Nackensteifigkeit oder Verwirrtheit 112 rufen

Beim Hitzschlag kommt es zum Hitzestau im ganzen Körper

Ein Hitzschlag bedeutet akute Lebensgefahr, ihm geht oft eine Hitzeerschöpfung voraus. Bei länger anhaltenden Hitzebelastung werden die körpereigenen Kühlsysteme stark gefordert. Über den Schweiß gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren. Das ist besonders problematisch bei Menschen die körperlich arbeiten müssen oder bei Älteren, die ohnehin bereits häufig Störungen im Wasserhaushalt haben. Bereits wenn nur zwei oder drei Prozent der Körperflüssigkeit fehlen, sind körperliche und geistige Leistungsfähig-

keit eingeschränkt. Bei den ersten Symptomen der Hitzeerschöpfung denken aber viele nicht unbedingt an eine Folge der hohen Temperaturen:

- Unwohlsein
- Mattigkeit
- Aggression
- Kopfschmerzen
- allgemeine Muskelschwäche
- Müdigkeit
- Durst
- Schwindel

Am Beginn, solange die Kühlsysteme noch funktionieren, ist die Haut noch rosig, warm und schweißnass. Doch bei anhaltender Überlastung und Austrocknung versiegt die Schweißproduktion. Deshalb ist die Haut später weniger durchblutet, blass, trocken und eher kalt. Die Person kann sogar frösteln.

Erste Hilfe:

- in den Schatten, an einen gut belüfteten temperierbaren Ort bringen
- Person hinlegen, Beine hoch, Haut nur kühlen, wenn warm
- Isotonische Getränke („Sportlergetränke“)
- Hilfe holen: Hausarzt / Hausärztlicher Notdienst 116117 / Rettungsdienst
- Bei Verwirrtheit oder Schläfrigkeit: Notruf 112

Hitzschlag – Wer besonders gefährdet ist

Die Gefahr körperlicher Anstrengung bei Hitze wird häufig unterschätzt. Die Muskeln erzeugen bei Bewegung sehr viel Wärme, die der Körper mit Hilfe seiner Kühlsysteme nach außen abgeben muss. Wenn aber zwei Systeme gleichzeitig mit voller Leistung versorgt werden wollen, das Bewegungssystem und das Kühlsystem, kann es schnell zu einer Überforderung von Herz- Kreislauf und Energiereserven kommen. Direkte Sonneneinstrahlung bei Freiluftarbeiten kann die Gefahr eines Hitzschlags verstärken.

Doch auch Menschen, die zu Hause im Sessel sitzen, können einen Hitzschlag erleiden, wenn es im Dachgeschoss über Tage zu warm ist und während der Nächte keine Abkühlung Erholung gibt. Das größte Risiko haben Ältere die allein leben. Im Alter lässt das Durstgefühl nach, viele trinken zu wenig, haben schon bestehende Störungen im Wasserhaushalt, bei den Elektrolyten, mit der Niere. Kleinste Verschiebung

gen haben große Auswirkungen. Sie werden schnell schwach und verwirrt, vergessen dann weiter zu trinken, ein Teufelskreis.

Ein besonderes Risiko für Hitzeerkrankungen haben auch Menschen mit verminderter Schweißbildung, wie sie bei manchen Hauterkrankungen vorkommt. Was wenig bekannt ist: eine ganze Reihe von Medikamenten kann dazu beitragen, dass sich die Hitze staut, manche Psychopharmaka behindern die Schweißbildung. Wer solche Mittel regelmäßig nehmen muss, sollte über diese Nebenwirkungen informiert sein.

- Antidepressiva
- Neuroleptika
- Antihistaminika
- Diuretika
- Abführmittel
- Schilddrüsenhormone

Blutdruck- und Diabetes-Medikamente: Dosis anpassen

Bei Hitze verträgt nicht jeder die sonst gewohnte Dosis von Arzneimitteln wie Blutdrucksenkern oder Insulin. Deshalb sollten Betroffene die Einnahme nach Absprache mit Ärztin oder Arzt an die Wetterbedingungen anpassen. Wichtig dabei ist, die negativen Effekte der Hitze nicht noch durch die Behandlung zu verstärken.

Herzrhythmusstörungen durch Mineralstoffmangel

Beim Schwitzen gehen schnell einige Liter Flüssigkeit verloren – und damit auch Kochsalz, Kalium und Magnesium. Ein Mangel der Mineralstoffe kann die Herzellen so verändern, dass vermehrt Herzrhythmusstörungen auftreten.

Mehr Magen-Darm-Infekte durch stärkere Durchblutung der Haut

Bei Hitze wird die Haut stärker durchblutet, dafür bekommen andere Organe weniger Blut ab – zum Beispiel die Verdauungsorgane. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, sich einen Magen-Darm-Infekt zuziehen. Wegen der verringerten Abwehrbereitschaft kann die Infektion länger dauern als zu anderen Jahreszeiten.

Zu heiße Temperaturen im Schlafzimmer führen zu Schlafstörungen

Nachts sinkt normalerweise die Körpertemperatur.

Das ist eine wichtige Voraussetzung für eine erholsame Bettruhe, die der Körper zur Zellregeneration benötigt. Ist es im Schlafzimmer zu heiß, kann das zu Schlafstörungen führen.

Warnsignale des Körpers beachten

Vor allem Ältere, chronisch Kranke und die Eltern von Kindern sollten an heißen Tagen auf die folgenden Symptome achten und rechtzeitig eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen:

- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung
- geschwollene Beine
- Schwindel und andere Kreislaufprobleme
- Atemnot

Auf regelmäßigen Harndrang achten

An heißen Tagen verlieren wir bis zu zwei Liter Wasser mehr als sonst. Und das muss unbedingt nachgefüllt werden. Bei der richtigen Trinkmenge verschätzen sich viele. Ein untrügliches Zeichen ist der fehlende Harndrang: Wer in der Hitze kaum zur Toilette muss, hat zu wenig getrunken! Unbedingt auch die Farbe des Urins beim Toilettengang prüfen. Wer dagegen aufgrund einer Herz- oder Nierenkrankheit nur eine bestimmte Menge trinken darf, sollte dringend mit Arzt oder Ärztin besprechen, um wie viel er seine Trinkmenge jetzt erhöhen soll. Denn nur mit genügend Wasser kann der Körper die Hitze ausgleichen, ohne Schaden zu nehmen.

Weitere Gesundheitsfolgen des Klimawandels

- Hautkrebs durch verstärkte Sonneneinstrahlung
- Infektionen übertragen von Mücken und Zecken
- Allergien durch Pollen

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Christine Schwill, Fachärztin für Innere Medizin
Markt 7 23611 Bad Schwartau

Prof. Dr. Beate, Direktorin Institut für Allgemeinmedizin
Universitätsklinikum Köln AöR Kerpener Straße 62
50937 Köln www.allgemeinmedizin.uk-koeln.de

Prof. Dr. Claudia Traidl-Hoffmann, Direktorin Institute of
Environmental Medicine Helmholtz Munich
Ingolstädter Landstraße 1 85764 Neuherberg (089) 31 87-0
www.helmholtz-munich.de

Anne Schluck, Fachärztin für Innere Medizin
Plöner Straße 14 b 23701 Eutin
www.internistenplus.de

Dr. Malte Issleib, Oberarzt Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie Zentrum für Anästhesiologie und Intensivmedizin Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Martinistraße 52 20246 Hamburg www.uke.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Verhaltensempfehlungen des Deutschen Wetterdienstes bei Hitze

www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/verhaltensempfehlungen.pdf (Link zu einem PDF-Dokument)

2

CORONA-BURNOUT: SO BEWÄLTIGEN MÜTTER STRESS UND DEPRESSIONEN

Mütter haben laut Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung während der Corona-Pandemie deutlich mehr zusätzliche Arbeit geleistet als die Väter. Viele Mütter leiden als Folge dessen unter Depressionen und Burnout.

Mütter von schulpflichtigen und noch kleineren Kindern gehören zu den in der Pandemie am stärksten belasteten Menschen. Im ersten Lockdown waren Kitas und Schulen wochenlang geschlossen, Kontakt zu anderen gab es kaum. Das Familien- und Berufsleben spielte sich bei vielen komplett zu Hause ab: Kinderbetreuung im Homeoffice. Diese enorme Last kann schwere gesundheitliche Folgen haben. Inzwischen berichten immer mehr Mütter über Depressionen und Burnout als Folge dieser Zeit.

Symptome der Überlastung

Grübeln und Schlafstörungen, Gefühle der Hilfs- und Sinnlosigkeit, Freudlosigkeit und Antriebslosigkeit: Das können Zeichen einer Depression sein. Manche berichten, dass sie schnell weinen, leicht aus der Fassung geraten oder übermäßig gereizt sind, auch den Kindern gegenüber.

Mütter haben in der Pandemie in der Regel deutlich mehr zusätzliche Arbeit geleistet als die Väter. So gaben im AXA Mental Health Report 2022 etwa 58 Prozent der Mütter an, selten bis nie neue Kraft tanken. Jede achte Frau berichtet, sie habe keine Zeit für sich selbst.

Rolle der Stresshormone

Während kurzfristiger Stress von Körper und Psyche in der Regel gut wieder ausgeglichen werden kann, wird Dauerstress oft zu einem echten Problem: Der Stress-Nerv (Sympathikus) ist ständig aktiviert und die Nebennieren schütten die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Sie lassen unseren Blutzucker, die Fettwerte und den Blutdruck steigen. Der Dauerstress macht krank, führt zu psychischen Störungen bis hin zur Depression und zu körperlichen Symptomen wie Verspannungen, Verdauungsproblemen oder einer Immunschwäche. Atemwegs-, Muskel-Skelett- oder Hauterkrankungen können unter Stressbelastung hervorbrechen, Erschöpfungs- und Schmerzsyndrome gehören zu den häufigen Folgeerscheinungen. Dazu kommen oft eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

Rehabilitation und Prävention während Mutter-Kind-Kur

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte man rechtzeitig gegensteuern. Helfen kann zum Beispiel ein Aufenthalt in einer Kurklinik, die sich auf Vorsorge und Rehabilitation spezialisiert hat. Hier lernen die Frauen, auf sich zu achten, nehmen an Einzel- und Gruppengesprächen teil, an Physiotherapieeinheiten und kreativen Therapieangeboten – und lernen Verhaltensweisen, die sie später im Alltag anwenden können.

Atmen und Meditieren gegen Stress

Auch ohne Kur in der Klinik können Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Meditation hilfreich sein, denn sie stärken den Gegenspieler des Stressnerven und reduzieren die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und beruhigen den Körper nachweislich.

Kostenlose Hilfen, Therapie und Coaching

Frauen, die das Gefühl haben an einer Depression zu leiden und nicht mehr weiterwissen, können sich Hilfe suchen. Beispielsweise bei einer kostenlosen Familienberatungsstelle. In jeder deutschen Stadt gibt es psychologische Beratungsstellen, Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, psychosoziale Beratungsstellen oder sozialpsychiatrische Dienste. Die Bundeskonferenz für Erziehung e.V. bietet kostenfreie Onlineberatung an. Über das

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ bekommen Betroffene kostenfreie und anonyme Hilfe. Auch wenn die Wartelisten für Psychotherapie-Plätze oft lang sind, lohnt sich der Aufwand nach professioneller Hilfe zu suchen.

EXPERTINNEN ZUM THEMA:

Dr. Karella Easwaran, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Berrenrather Straße 296 50937 Köln-Sülz (0221) 44 87-52
www.kinderarzt-easwaran.de

Silvia Selinger-Hugen, Gesamtleiterin der Einrichtungen
Fachklinik Maria am Meer Rehabilitation und Prävention für
Frauen auf Norderney Kirchstraße 4 26548 Norderney
www.caritas-norderney.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Müttergenesungswerk www.muettergenesungswerk.de
Repräsentative Umfrage der Hans-Böckler-Stiftung
Umfrage: Jede fünfte Mutter reduziert ihre Arbeitszeit
www.boeckler.de

Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung
Mütter in der Covid-19-Pandemie: Ähnlicher Arbeitszeitausfall
wie bei Vätern, aber höhere zusätzliche Belastung durch Kinder-
betreuung www.iab.de

3 GELDMANGEL FÖRDERT UNGESUNDE ERNÄHRUNG

Für einkommensschwache Haushalte wird es immer schwieriger, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Das Risiko Adipositas, Typ-2-Diabetes oder eine Herz-Kreislauferkrankung zu entwickeln steigt. Auch in Deutschland gibt es armutsbedingte Mangelernährung und teils auch Hunger. Laut einer Untersuchung der Heinrich Böll Stiftung achten Menschen, die für ihren Einkauf wenig Geld zur Verfügung haben, nicht in erster Linie darauf, welche Lebensmittel gesund sind, sondern eher auf günstige Sattmacher.

Risiko für Krankheiten steigt

Während sich industriell verarbeitete Lebensmittel kaum verteuern, schnellen die Preise für gesunde, frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse in die Höhe. Das verschärft die Lage, denn je stärker Lebensmittel verarbeitet sind, desto höher ist das Risiko, eine Fettleibigkeit (Adipositas), Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Auch das Krebsrisiko steigt.

Hochverarbeitete Nahrungsmittel enthalten oft wenig Ballaststoffe und haben einen hohen glykämischen Index. Der Blutzucker steigt schnell an, da diese Nahrungsmittel oder deren Kohlenhydrate schnell aufgenommen werden. Es kommt zu einer Insulinreaktion, die den Blutzucker rasch wieder senkt – und darauf reagiert der Körper mit Heißhunger. Wir bekommen Lust, weiter und mehr essen.

Gesunde Lebensmittel von Mehrwertsteuer befreien

Expertinnen und Experten der Deutschen Diabetes Gesellschaft fordern seit Jahren, gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Nüsse von der Mehrwertsteuer zu befreien und im Gegenzug ungesunde, stark gezuckerte Produkte, etwa Softdrinks, mit einer höheren Steuer zu belegen.

Spartipps:

- Wer sich günstig gesund ernähren möchte, die sollte frische Produkte aus der Region bevorzugen und einfache Gerichte selbst zubereiten.
- Fleisch gehört nur selten auf den Speiseplan. Wer darauf weitgehend verzichtet, schont die Gesundheit und den Geldbeutel.
- Es muss nicht immer Bio sein, ein konventioneller Apfel aus der Region tut es auch.
- Gegen Ende der Verkaufszeit werben Supermärkte häufig mit niedrigeren Preisen, um ihre Ware noch „frisch“ loszuwerden.
- Unter www.mundraub.org findet man Tipps für das kostenlose Sammeln von Obst.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Prof. Dr. Jens Aberle, Ärztlicher Leiter Fachbereich
Endokrinologie, Diabetologie, Adipositas und Lipide
Ambulanzzentrum des UKE GmbH Martinstraße 52
20246 Hamburg (040) 74 10-20 901 www.uke.de
Dorit Roeper, Diplom-Ökotrophologin Adipositaszentrum
Groß-Sand am Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand
Groß-Sand 3 21107 Hamburg (040) 75 20-53 07
www.gross-sand.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Hochverarbeitete Lebensmittel und ihre Bedeutung
Hochverarbeitete Lebensmittel und ihre Bedeutung für die
Genese ernährungsmitbedingter Erkrankungen
www.thieme-connect.com

4

FERSENSPORN:**WAS HILFT GEGEN FERSENSCHMERZEN?**

Bei einem Fersensporn tut das Auftreten weh. Ursache ist weniger der Knochenfortsatz an der Ferse als eine Entzündung im Fuß, die sogenannte Plantarfasziitis. Eine entzündungshemmende Ernährung, Physiotherapie und Stoßwellentherapie können helfen. Typisches Symptom für einen Fersensporn: Die ersten Schritte nach dem Aufstehen am Morgen sind besonders unangenehm. Etwa zehn Prozent der Menschen in Deutschland sind betroffen, Frauen eher als Männer. Die Therapie kann langwierig sein und erfordert in den meisten Fällen viel Geduld. Doch man kann selbst einiges tun, um die Schmerzen zu lindern.

Symptom für Fersensporn: Belastungsschmerz

Schmerzen beim Auftreten sind das Hauptanzeichen beim Fersensporn. Sie werden als brennend, bohrend oder stechend beschrieben – „als wenn sich ein Nagel in die Hacke bohrt“. In der Regel treten sie vor allem morgens, also bei Beginn der Belastung, auf und lassen im Laufe des Tages nach. Wird dann allerdings eine Ruhepause eingelegt, melden die Schmerzen sich mit der erneuten Belastung wieder zurück. Dauerhafte Schmerzen können auftreten, wenn die Entzündung bereits chronisch ist. Allerdings macht der Fersensporn nicht immer Probleme – manchmal wird er nur als Zufallsbefund im Rahmen einer Röntgenuntersuchung entdeckt.

Ursache des Fersenspornes ist Überlastung

Im Fuß liegen 26 Knochen lose beieinander. Sie werden von Muskeln und Sehnen gehalten. Die Sehnenplatte stützt das Fußgewölbe und schützt die Unterseite vor Verletzungen. Ein Fersensporn ist immer die Folge einer Überlastung, das sensible System „Fuß“ ist gestört. Gründe dafür können ein zu flaches Fußgewölbe, Übergewicht, intensiver Sport oder schlecht sitzende Schuhe sein. Dadurch bricht das Fußgewölbe ein, und die Sehne darunter wird mit Gewalt gestreckt. Die Folge: Sie entzündet sich. Wenn dieser Zustand lange anhält, versucht der Körper, den Fuß zu entlasten. Er lagert Kalk ein, um die Sehne zu verkürzen – ein sogenannter plantarer Fersensporn entsteht. Auch der Ansatz der Achilles-

sehne kann sich entzünden. Lagert sich hier Kalk ein, entsteht der sogenannte **dorsale Fersensporn**.

Anders als eine „normale“ Entzündung, die durch Bakterien oder Viren ausgelöst wird, erhält beim Fersensporn das Nervensystem die Entzündung aufrecht. Es beginnt mit einer kleinen Läsion, die Betroffene gar nicht bemerken, die aber bestimmte Nervenfasern im peripheren Nervensystem aktivieren. Der Fachbegriff für diese Art von Entzündungen heißt „neurogene Entzündung“.

Fersensporn-Diagnose erfolgt durch Röntgen

Bei einem plantaren Fersensporn gibt es einen scharfen Druckschmerz direkt unterhalb der Ferse am Fersenbein. Bei einem dorsalen Fersensporn sind Druckschmerzen am Ansatz der Achillessehne typisch. Eine Rötung und Schwellung können ebenfalls auftreten. Um einen Fersensporn sicher nachzuweisen, ist eine Röntgenaufnahme des Fußes notwendig.

Fersensporn-OP ist überholt

Früher ging man davon aus, dass der Fersensporn den Schmerz in der Ferse auslöse und deshalb entfernt werden müsse. Doch inzwischen wissen Forschende: Zu den Schmerzen kommt es durch eine entzündete Sehnenplatte. Eine Operation ist nur sehr selten, in weniger als fünf Prozent der Fälle, angezeigt. Und auch sie bietet keine Garantie für eine komplette Schmerzfreiheit.

Fersensporn-Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten

Die Basis der Therapie ist deshalb nun meist eine medikamentöse Behandlung, um die Schmerzen zu lindern und die Entzündung zu hemmen. Viele Jahre gehörten Kortison-Spritzen zur Standardtherapie. Heute werden sie zurückhaltend eingesetzt, denn das Kortison wirkt zwar entzündungshemmend, kann aber zu Stoffwechseleränderungen an der Sehne führen. Im schlimmsten Fall reißt die Sehne.

Fersensporn-Behandlung mit der Stoßwelle

Hält der Schmerz trotz Behandlung über sechs Monate an, erstatten die Krankenkassen die sogenannte extrakorporale Stoßwellentherapie, die ergänzend zu den konventionellen Therapien helfen kann. Hierbei werden an der schmerzenden Stelle außerhalb des

Körpers Druckwellen erzeugt, die den Selbstheilungsprozess des Körpers beschleunigen sollen.

Bei einem Fersensporn genügen in der Regel zwei bis drei Anwendungen mit der Stoßwellentherapie. Im Anschluss beginnt die weitere Rehabilitation in der Physiotherapie, bei der es auch darum geht, eine erneute Überbelastung der Plantarfaszie zu verhindern. Selbsthilfe bei Fersensporn

Weitere Therapieverfahren, wie bestimmte Dehnübungen, haben sich inzwischen etabliert. Darüber hinaus ist es hilfreich, eventuelles Übergewicht abzubauen und die Ernährung so umzustellen, dass sie entzündungshemmend wirkt.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN ZUM THEMA:

Dr. Sabine Bleuel, Orthopädin Orthopädie Elbchaussee
Elbchaussee 567 22587 Hamburg
www.orthopaedie-elbchaussee.de

Dr. Anke Röser, Leitende Ärztin Zentrum für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie Schön Klinik München-Harlaching
Harlachinger Straße 51 81547 München www.schoen-klinik.de

Dr. Caroline Meßmer, Chefärztin Zentrum für konservative Orthopädie, Rehabilitation und spezielle Schmerztherapie Schön Klinik München-Harlaching Harlachinger Straße 51 81547 München www.schoen-klinik.de

Prof. Dr. Christoph Schmitz, Vorstand Lehrstuhl für Neuroanatomie der Anatomischen Anstalt Medizinische Fakultät Ludwig-Maximilians-Universität München
Geschwister-Scholl-Platz 1 80539 München
www.neuro.anatomie.med.uni-muenchen.de

Dr. Matthias Riedl, Internist, Diabetologe & Ernährungsmediziner medicum Hamburg MVZ GmbH
Beim Strohhaus 2 20097 Hamburg www.medicum-hamburg.de

WEITERE INFORMATIONEN:

Buch: Stella Arndt, Dr. Sabine Bleuel: Gruß vom Fuß
Riva 2022

5

ABENTEUER DIAGNOSE: INTRANEURALES GANGLION

Ein intraneurales Ganglion entsteht, wenn Gelenkflüssigkeit bei einer Verletzung der Gelenkkapsel auf den empfindlichen Nerven drückt – meistens im Wadenbein. Symptome sind Lähmungserscheinungen und Schmerzen.

Ein intraneurales Ganglion kommt sehr selten vor, weltweit sind nur sehr wenige Fälle in der Fachliteratur beschrieben. Die meisten intraneuralen Ganglien

betreffen den Wadenbein-Nerv, den Nervus peroneus. Sie können entstehen, wenn Gelenkflüssigkeit bei einer Verletzung der Gelenkkapsel in die Hülle des Nervus peroneus läuft und in der Folge auf den empfindlichen Nerv drückt. Dadurch kommt es zu Lähmungserscheinungen und Schmerzen.

Diagnostik mit der MR-Neurographie

Sichtbar wird ein intraneurales Ganglion in einer speziellen, hochauflösenden Kernspinuntersuchung, der MR-Neurographie. Auf den Bildern zeigen sich flüssigkeitsgefüllte Hohlräume, die von der Mitte des Oberschenkels bis unterhalb des Knies wie an einer Perlenschnur hintereinander aufgereiht sind.

Operation sorgt für Linderung

In einer Operation kann das Ganglion eröffnet und die Flüssigkeit abgelassen werden. Entscheidend ist, dass die Verbindung zwischen dem Nerv und dem Gelenk getrennt wird, damit nicht erneut Gelenkflüssigkeit in die Nervenhülle fließt. Nach der Operation muss sich der Nerv erst einmal erholen. Allerdings tritt im weiteren Verlauf bei etwa zehn Prozent der Betroffenen das Ganglion trotz Unterbrechung des Zuflusses aus dem Gelenk erneut auf.

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IM BEITRAG:

Dr. Uwe Jahnke, Chefarzt Abteilung für Neurologie, Klinische Neurophysiologie Schön Klinik Neustadt Am Kiebitzberg 10 23730 Neustadt in Holstein www.schoen-klinik.de

Ralf Sehart, Facharzt für Allgemeinmedizin
Schwerpunktpraxis für Manuelle Medizin und Osteopathie
Walter-Volkers-Straße 1a 24306 Plön (04522) 76 06 06

Prof. Dr. Volker Tronnier, Direktor Klinik für Neurochirurgie
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
Ratzeburger Allee 160 23538 Lübeck
www.uksh.de/neurochirurgie-luebeck

Prof. Dr. Peter Schramm, Direktor Institut für Neuroradiologie
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Campus Lübeck
Ratzeburger Allee 160 23538 Lübeck www.n-rad.de

➔ Alle Texte und weitere Infos finden Sie auch im Internet: www.ndr.de/visite

Die Redaktion erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der angegebenen Adressen und Buchhinweise.

IMPRESSUM:

NDR Fernsehen Redaktion Medizin
Hugh-Greene-Weg 1 22529 Hamburg
Tel. (040) 4156-0 Fax (040) 4156-7459
visite@ndr.de