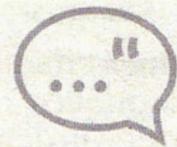


Schultererschmerz: OP?



Sprechstunde

DR. MED. WOLFGANG EXEL
INTERVIEWT SPEZIALISTEN
AUS ALLEN GEBIETEN DER MEDIZIN
AUCH ONLINE UNTER
www.krone.at/gesund-fit

? Hermann B. (47): „Ich habe viel Tennis gespielt und seit einiger Zeit große Probleme mit der rechten Schulter. Ich kann den Arm wegen starker Schmerzen gar nicht mehr richtig hochheben. Muss ich operiert werden?“

o Genaues lässt sich natürlich erst nach eingehender Untersuchung sagen, aber es könnte eine sogenannte Kalkschulter vorliegen. Dieses Problem kann sogar bereits in relativ jungen Jahren auftreten – zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr kommt es dabei zu Kalkablagerungen im Sehnen- und Muskelgewebe einer Muskelgruppe im Schulterbereich (Rotatorenmanschette).

Zu diesem Zeitpunkt treten allerdings noch keine Schmerzen auf.

Bei verminderter Durchblutung in der beschriebenen Region können sich Kalkkristalle bilden. Sie verursachen zwar keine Beschwerden, verflüssigen sich aber in der Folge mitunter. Diese „Kalkmilch“ dringt in das umliegende Gewebe ein und verursacht dort meistens arge Schmerzen. Die Diagnose erfolgt mittels Ultraschall.

Zur Behandlung reichen oft schmerzstillende Medikamente, weil die

Auflösung der Kalkdepots einen Selbstheilungsprozess des Körpers darstellt. Restbeschwerden werden physikalisch behandelt. Wenn nach einem halben Jahr noch immer Probleme bestehen, ist eine Operation in Betracht zu ziehen. Dabei werden entzündlich verdickte Schleimbeutel entfernt und Kalk aus der Sehne gelöst.

Niemand sollte Schultererschmerzen hinnehmen! Es gibt in jedem Fall eine medizinische Lösung, um die Lebensqualität wieder herzustellen!



Prim. Dr. Sabine Junk-Jantsch, Leiterin der Abteilung für Orthopädie und Rheuma-Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus in Wien. Info: www.jantsch.at

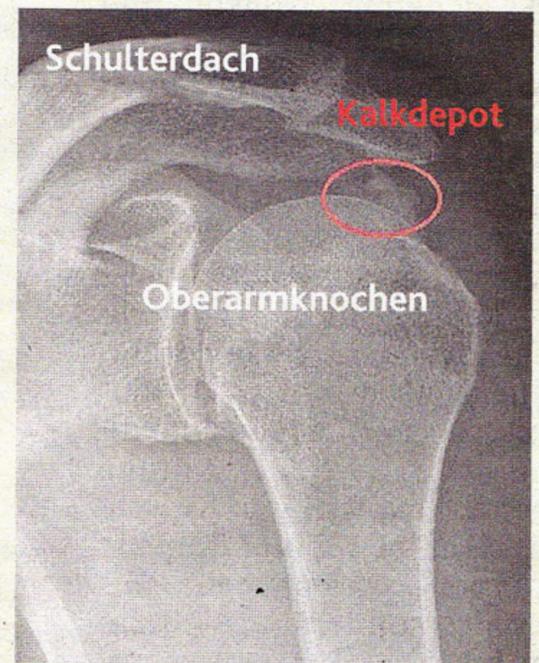


Foto: EKH

Lebenslang Diät bei Zöliakie?

? Susanne Z. (53): „Ich habe seit rund sechs Jahren Zöliakie, vertrage also die meisten Getreidesorten nicht. Ich muss strenge Diät halten und extra für mich kochen. Das ist sehr belastend für die ganze Familie! Außerdem habe ich stark abgenommen. Muss ich bis an mein Lebensende Diät halten oder kann ich irgendwann probieren, wieder normal zu essen?“

o In vielen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Kamut oder der Roggen-Weizen-Mischung Triticale ist Klebereiweiß enthalten. Bei Zöliakie reagiert der Darm speziell darauf. Es werden unter anderem Botenstoffe produziert, die langfristig zu einer chronischen Entzündung des Darms führen.

Durch diesen Prozess verändert sich die Schleimhaut – die Darmzotten, die



Foto: Printemps - stock.adobe.com

man sich wie die Oberfläche eines Frotteehandtuches vorstellen kann, verschwinden weitgehend. Dadurch vermag der Darm die lebenswichtigen Nährstoffe der restlichen Nahrung nicht mehr so gut aufzunehmen wie früher. Als Folge treten Verdauungsstörungen, Mangelernährung und die damit verbundenen Symptome wie Durchfall und Gewichtsabnahme auf.

Diese für die ganze Familie belastende Krankheit

bleibt lebenslang bestehen. Daher ist es leider wichtig, konstant glutenfreie Diät einzuhalten! Wer sich daran hält, erlebt eine deutliche Verbesserung seines Allgemeinzustandes: Die Darmschleimhaut beginnt sich zu regenerieren, wodurch sich die Nährstoff-

versorgung wieder verbessert. Schließlich kann man die Darmschleimhaut der Betroffenen nicht mehr von jener einer gesunden Person unterscheiden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich ausgewogen glutenfrei zu ernähren. Die genannten Getreidesorten können durch Hirse, Reis, Amaranth, Mais, Buchweizen oder Quinoa ersetzt werden. Der Speiseplan sollte vielfältig sein! Sofern keine anderen Unverträglichkeiten vorliegen, sind Gemüse, Erdäpfel, Salate, Früchte, Fleisch, Fisch, Eier sowie Milch- und Milchprodukte erlaubt. Bitte aber immer auf die Zutatenliste achten! Vor allem Fertigprodukte enthalten oft Gluten...



Prim. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Hoppichler, Internist, Ärztlicher Leiter des Krankenhauses Barmherzige Brüder in 5020 Salzburg, Kajetanerplatz 1, Vorstand des vorsorgemedizinischen Zentrums SIPCAN.