



Dr. Samer Ismail erklärt Sibylle Ebersbach anhand ihres Röntgenbilds die Methode

Sie konnte nicht mehr sitzen, so stark waren die Schmerzen

Sibylle E. (54):

Zehn kleine Spaghetti machen meine Bandscheiben wieder stabil

Ungünstige Belastungen sorgten bei der Patientin für massive Abnutzung der Bandscheiben



Dünn wie Spaghetti sind die Implantate

Als Köchin im Klinikum Glauchau bekochte Sibylle Ebersbach (54) mit Leidenschaft Patienten, Ärzte und Schwestern. Doch langes Stehen am Herd, häufiges Bücken und schweres Heben hatten ihren Rücken komplett ruiniert – seit etwa vier Jahren hatte sie ständig heftige Schmerzen: „Ich konnte

nicht mehr lange stehen und nicht mehr sitzen“, beschreibt die tapfere Frau ihr Leiden. „Das machte nicht nur die Arbeit zur Qual, sondern auch mein ganzes Leben zu Hause.“

Diagnose: Eine Kernspinuntersuchung zeigte: Zwei Bandscheiben hatten sich durch die vielen Belastungen massiv

abgenutzt. Schmerzmittel, Spritzen und Krankengymnastik halfen nicht. Ein konsultierter Spezialist wollte sofort operieren und die Wirbelsäule versteifen. Doch vor einem solch großen Eingriff hatte Sibylle Ebersbach Angst.

Eigeninitiative: Im Internet entdeckte sie einen Bericht über eine neue Behandlungsmethode des Neurochirurgen Dr. Samer Ismail (47) vom Wirbelsäulenzentrum München Ost. Bei einem Termin erklärte der Spezialist: „Das verblüffend einfache Verfahren ist ideal, wenn massive Verschleißerscheinungen an einer oder mehreren Bandscheiben zu chronischen Rücken-

schmerzen führen. Dann können wir lediglich durch eine dünne Hohl-nadel winzige Implantate aus Hydrogel direkt in den ausgetrockneten Bandscheibenkern injizieren. Sie sehen aus wie kleine Spaghetti. Und genauso wie beim Kochen saugen sich die Implantate im Inneren der degenerierten Bandscheibe mit Wasser voll, quellen auf das Zehnfache ihres Volumens auf, bleiben aber hart und stabil. Circa

fünf dieser Implantate stützen die Bandscheibe von innen nachhaltig und geben ihr wieder den nötigen Halt.“ Dr. Wirbelsäule gewinnt an Höhe, der Druck auf die Nerven wird gelindert, die Schmerzen verschwinden.

Lebensqualität: Auch bei Sibylle Ebersbach brachte die in örtlicher Narkose durchgeführte und von der Krankenkasse bezahlte Behandlung den gewünschten Erfolg. „Ich kann wieder wie früher sitzen, stehen und arbeiten. Es ist geradezu eine Ironie des Schicksals, dass mir als Köchin ausgerechnet eine Spaghetti-Therapie die Schmerzen genommen hat. Freut sie sich.“

Mit einer feinen Hohl-nadel werden die Implantate in die Bandscheibe gespritzt



Wussten Sie das?

Bereits 30% der 30- bis 35-Jährigen leiden an einer Bandscheibendegeneration



Im Sommer öfter mal die Beine hochlegen, das entlastet und entstaut die Venen

Auch Venen leiden unter Hitze

4 Tipps gegen sommerschwere Beine

Sommer ist was Wunderbares – doch nicht für die Beine. Bei hohen Temperaturen schwellen diese unschön an und verursachen Schmerzen. Und so kommt es dazu: Um die Hitze besser abgeben zu können, erweitern sich die Gefäße, die Blutzirkulation verlangsamt sich. Das führt dazu, dass sich die Venen weiten und sich Blut darin staut. Als Konsequenz versuchen die Venenwände, mehr Flüssigkeit ins umliegende Gewebe abzugeben – das Ergebnis sind die gefürchteten dicken Beine. Und das können Sie dagegen tun:

► **Trinken:** Das Blut wird dicker, wenn wir viel schwitzen. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen und das Blut flüssig zu halten, ist es wichtig, viel zu trinken. Einfache Regel im Sommer: jede Stunde ein Glas Wasser trinken.

► **Abkühlen:** Wassertreten oder Wechselduschen regt die Durchblutung an und kühlt herrlich. Wichtig: immer mit kaltem Wasser aufhören!

► **Barfuß gehen:** Packen Sie die High Heels weg und gehen Sie, wann immer möglich, auf flachen Schuhen oder barfuß. Das trainiert die Venenpumpe in den Beinen.

► **Hilfe aus der Natur:** Präparate mit Rosskastaniensamen-Trockenextrakt (z. B. *Venostasin-Gel*, *Aescin*, Apotheke) stabilisieren die Venenwände und dichten sie ab.

Venen-Training

1 Stellen Sie sich vor eine Wand, mit beiden Händen abstützen. Auf die Zehenspitzen stellen, Position kurz halten. Langsam auf die Fußsohlen abrollen. Nun auf die Fersen stellen, kurz halten. 2x15 Wiederholungen



2 Sitzend, ein Bein ausstrecken, Fuß abwechselnd beugen und strecken. 2x10 Wiederholungen

3 Auf den Rücken legen. Beine nacheinander im rechten Winkel anheben. Radfahren in der Luft. Beine nacheinander abstellen, kurze Pause. 2x30 Sek. üben



Stoppt den Schmerz – nicht Sie.

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel.

- ✓ Effektiv und günstig
- ✓ Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- ✓ Stoppt den Schmerz und bekämpft die Entzündung



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. **Anwendungsgebiete:** zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnencheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule. Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). **Warnhinweis:** Gel enthält 3-sn-Phosphatidylcholin (Soja), Sojabl. Apothekenpflichtig. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 05/14. ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, www.ratiopharm.de