

## STIEFS SPRECHSTUNDE

Leser fragen –  
Experten antworten

PROF. CHRISTIAN STIEF



Liebe Leserinnen und Leser,  
als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher

Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu!

Bitte fassen Sie Ihr Anliegen kurz zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

## Haben Sie Fragen? Schreiben Sie an uns!

Per Mail: gesundheit@merkur.de  
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit,  
Paul-Heysel-Straße 2-4, 80336 München

**Leserin (35):** Mein Mann kann kein Blut sehen. Soll ich ihn trotzdem mit in den Kreißsaal nehmen?

## Der beste Begleiter im Kreißsaal

Bei der Geburt zählt vor allem das Wohl der Gebärenden. Denn wenn es der Mutter gut geht, geht es auch dem Kind gut. Das haben Studien gezeigt. Eine gute Begleitperson stärkt der Gebärenden den Rücken – und zwar ohne übergriffig zu sein. Ich sehe die Gebärende und ihre Begleitperson als Einheit. Auch wenn zum Beispiel unerwartet ein Kaiserschnitt notwendig wird, versuche ich, diese Einheit nicht zu trennen. Es muss aber nicht unbedingt der Vater des Kindes in den

Kreißsaal mitkommen. Manche Männer können einfach kein Blut sehen, andere fühlen sich hilflos oder haben schlicht kein Interesse daran, diesen Moment aktiv mitzuerleben.

Bei der Begleitperson muss sich die Frau die Fragen stellen: Fühle ich mich mit dieser Person in einer so intimen Situation wirklich wohl? Kann ich mich in ihrer Gegenwart komplett fallen lassen? Denn nur, wenn sich die Gebärende entspannt, kann sich auch ihr Körper entspannen.



**Prof. Mandy Mangler**  
Gynäkologin und Chefarztin an zwei Vivantes Kliniken in Berlin. BENJAMIN ZIBNER

## IN KÜRZE

## Herz-Gefahr durch Nikotinbeutel

Eine neue Analyse zeigt: Nikotin schadet dem Herz auch ohne Zigarette. Besondere Sorge bereitet Ärzten der wachsende Konsum neuer Nikotinprodukte unter Jugendlichen. In mehreren europäischen Ländern habe ein großer Teil der 15- bis 16-jährigen bereits E-Zigaretten ausprobiert. Ebenso verbreiteten sich die Nikotinbeutel im-

mer stärker. Dies sind Päckchen, die in den Mund geschoben werden. Weltweit sterben jährlich rund 7,7 Millionen Menschen an den Folgen des aktiven Rauchens, weitere 1,3 Millionen durch Passivrauchen. Der Großteil der Todesfälle geht auf Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herz-erkrankungen zurück. KNA

## RATGEBER

## Übungen gegen Stress an Feiertagen

**Die Fünf-Sinne-Achtsamkeitsübung** – auch bekannt als 5-4-3-2-1-Methode: Benennen Sie dazu Dinge in Ihrer Umgebung, die Sie in diesem Moment mit Ihren fünf Sinnen wahrnehmen können: fünf Dinge, die Sie gerade sehen. Vier, die Sie

fühlen. Drei, die Sie hören. Zwei, die Sie riechen. Und etwas, das Sie schmecken. Die Konzentration wirkt beruhigend und kann Gedankenspiralen stoppen.

**Die Schmetterlingsumarmung:** Kreuzen Sie beide Arme über der Brust. Danach klopfen Sie langsam abwechselnd mit der linken und der rechten Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Die Übung hilft bei Nervosität und Ärger.

**Die Atemübung:** Halten Sie Ihren Atem kurz an. Danach atmen Sie langsam wieder aus. Stellen Sie sich vor, wie Wellen der Entspannung vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen durch Ihren Körper gehen. KNA



**Für viele** wird Weihnachten zum Stresstest. IMAGO

## Bio-Spritze für den Rücken

Eigenblutbehandlungen erobern die Orthopädie-Praxen – inzwischen auch an der Wirbelsäule. Ein Münchner Neurochirurg schwört auf diese biologische Spritzen-therapie, weil sie seinen eigenen Rücken rettete. Den enormen Effekt bestätigt auch eine Patientin.

VON ANDREAS BEEZ

**Haar** – Er operierte wie am Fließband, nahm bis zu 500 Eingriffe an der Wirbelsäule pro Jahr vor, darunter teilweise bis zu zehn große Versteifungsoperationen pro Woche. Doch eines Tages erwischte es Dr. Samer Ismail selbst: „Bei einer OP an der Halswirbelsäule fuhr mit der Schmerz wie ein Blitz in den Rücken. Es tat höllisch weh. Ich musste mir vom Anästhesisten ein Medikament spritzen lassen, um überhaupt weiter operieren zu können“, erinnert sich der Neurochirurg. Die spätere Diagnose nach einer Magnetresonanztomografie (MRT): Bandscheibenvorfall in der Brustwirbelsäule (BWS). Eine OP in diesem Bereich gilt als heikel, weil die BWS schwer zu erreichen und die Gefahr einer Rückenmarksverletzung nicht unerheblich ist. Doch Ismail litt furchtbar, fürchtete bleibende Schäden.

Wie mancher seiner Patienten steckte der Neurochirurg plötzlich selbst in einem Dilemma: „Zwar verschwindet jeder Bandscheibenvorfall nach einigen Monaten auch von alleine. Aber wenn das ausgetretene Gewebe Nervenwurzeln massiv bedrängt, kann es sein, dass sich diese Strukturen nur schwer oder gar nicht mehr erholen. Das wollte ich nicht riskieren.“ Also suchte der Arzt nach einem Weg, den Stoffwechsel anzukurbeln, um den natürlichen Abbau des Gewebes zu beschleunigen. Er ließ sich von einem Kollegen Eigenblut spritzen – genauer gesagt plättchenreiches Plasma (PRP). „Dabei wird dem Patienten Blut abgenommen. Es kommt in eine Zentrifuge. Darin werden heilende Blutbestandteile herausgelöst, darunter wertvolle Wachstumsfaktoren. So entsteht ein Konzentrat, das direkt an die Wirbelsäule gespritzt wird – mithilfe von bildgeben-



**Natürliches Medikament:** Wirbelsäulen-Spezialist Dr. Samer Ismail zeigt ein Röhrcchen mit plättchenreichem Plasma (PRP). FOTOS: JENS HARTMANN

den Verfahren wie Ultraschall, Röntgen oder Computertomografie“, erläutert Ismail.

Bei ihm halfen drei Injektionen enorm. Im Laufe der folgenden Monate wurde er seine Schmerzen und Bewegungseinschränkungen los – für Ismail ein Schlüsselerlebnis, das bereits Jahre zurückliegt. Seitdem hat er in seinem Wirbelsäulen-zentrum in Haar (Landkreis München) bereits tausende Patienten mit Eigenblut behandelt. „Es bedarf allerdings viel Erfahrung und eines guten Gespürs, um das PRP exakt an die gewünschte Stelle zu spritzen.“ Der Rücken-Spezialist setzt es nicht nur bei Bandscheibenvorfällen, sondern beispielsweise auch bei Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke oder bei chronischen Rückenschmerzen infolge von Versteifungsoperationen bzw. Fusionen ein. So nennt man größere Eingriffe, bei denen instabile Wirbelsäulenabschnitte mithilfe von Metallimplantaten stabilisiert werden. In der Folge können allerdings Probleme an den angrenzenden Bereichen, den sogenannten Nachbarsegmenten, entstehen.

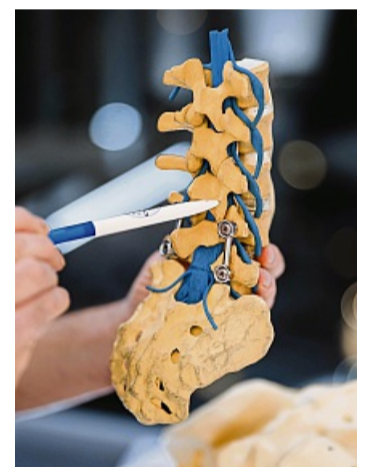
Darunter litt auch Anna Kaplun. Vor Jahren ließ sie sich an der Halswirbelsäule versteifen, wurde aber ihre heftigen Dauer-Nackenschmerzen nie los. „Ich konnte nicht lange sitzen, fühlte mich oft benommen, lag



**Litt unter HWS-Schmerzen:** Patientin Anna Kaplun.

immer wieder handlungsunfähig im Bett. Mein Alltag bestand nur noch aus Schmerzen. Es war eine schwere Zeit“, erzählt die 44-jährige Schmuckdesignerin. Sie suchte mehrere Ärzte auf, schluckte verschiedene Schmerzmittel – ohne durchschlagenden Erfolg. Auf Empfehlung ließ sie sich bei Dr. Ismail mit Eigenblut behandeln. Sie bekam vier Spritzen, seitdem geht es bergauf. „Ich kann wieder länger arbeiten, war sogar seit langer Zeit mal wieder im Urlaub und konnte ihn auch wirklich genießen.“

Die Behandlung erfordere allerdings Geduld, betont Dr. Ismail. „PRP ist kein Wundermittel. Man muss sich darauf einstellen, dass der Weg in die Schmerzfreiheit einige Monate dauern und auch mal holprig sein kann. Aber er führt sehr oft zum Erfolg.“ Es gebe auch Fälle, in denen eine Eigenblutbehandlung nicht die geeignete Therapie ist. „Manchmal kann eine OP sinnvoller sein“, so der Rücken-Spezialist. Er moniert eine gewisse „Entweder-oder-Mentalität“ in der Wirbelsäulenmedizin. „Manche Kollegen verteufeln jede OP, andere erklären konservative Therapien zum Allheilmittel. Beides halte ich für falsch. Jede Therapie hat ihre Berechtigung. Deshalb ist



**Eigenblut** wird auch nach Versteifungen eingesetzt.

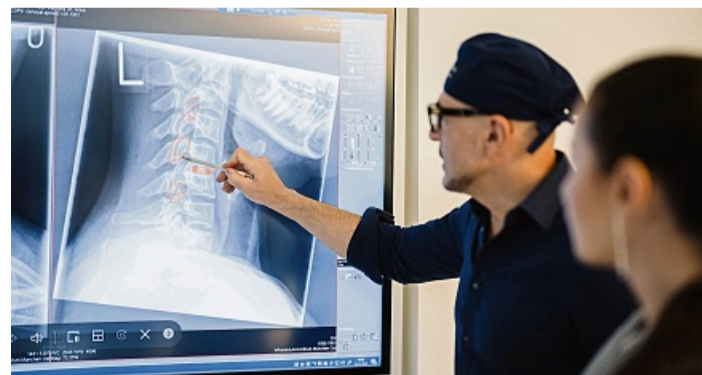
eine gründliche Diagnostik so wichtig.“

Die gesetzlichen Krankenkassen stimmen ihm nur bedingt zu, wenn es um PRP geht. Sie übernehmen die Kosten (noch) nicht, berufen sich dabei auf eine – Ihrer Bewertung nach – nicht ausreichende Studienlage. In der Folge müssen die Patienten diese Behandlung selbst

„Die Eigenblutbehandlung wirkt, die Effekte sind messbar.“

Dr. Samer Ismail

zahlen, bei Dr. Ismail werden 150 bis 500 Euro pro Spritze fällig. Viele Privatkassen verlangen einen Kostenvorschlag. Trotzdem entscheiden sich immer mehr Patienten für PRP – auch deshalb, weil das körpereigene Medikament anders als Kortison keine Nebenwirkungen verursacht. Der Patient muss lediglich wie bei jeder Spritzenprozedur ein äußerst geringes Infektionsrisiko in Kauf nehmen. Deshalb glauben viele Orthopäden, dass sich alle Kassen beim Thema PRP bewegen sollten. Neurochirurg Ismail: „PRP wirkt, die Effekte sind auch messbar. Weitere Studien werden dies belegen.“



**Gründliche Diagnostik:** Dr. Samer Ismail erklärt seiner Patientin Anna Kaplun, wo genau er das Eigenblut injiziert.

## Fondue: Vorsicht bei rohem Fleisch

Rohes Fleisch beim Fondue oder Raclette kann Keime übertragen. Mit Hygienetipps lässt sich das Risiko beim gemeinsamen Essen deutlich senken. Drei Tipps sollten Sie daher beim gemeinsamen Schlemmen beherzigen.

**In der Küche:** Wer die Zutaten in der Küche schneidet und zusammenstellt, sollte schon dort trennen zwischen dem zu erhitzenen Fleisch und Lebensmitteln, die direkt in den Mund wandern. Also unterschiedliche Messer benutzen und alles

gründlich säubern, was mit rohem Fleisch in Kontakt war – dazu gehört auch gründliches Händewaschen, bevor es ans Gemüse geht.

**Am Tisch:** Rohes Fleisch gehört in eine extra Schale. Legen Sie rohe Fleischstücke auch

nicht auf dem Teller ab, von dem Sie essen.

**Beim Garen:** Wird das Fleisch im Kern für mindestens zwei Minuten auf 70 Grad erhitzt, sind die Keime tot. Daher rohes Fleisch vor dem Essen gut durchgaren. dpa