

MADAME

SEPTEMBER 2009 NR. 9
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10

MENSCHEN!

AUDREY TAUTOU ÜBER COCO
ANG LEE ÜBER WOODSTOCK
LAVINIA BIAGIOTTI ÜBER COCOONING
NARIS DIRIE ÜBER FRAUEN-POWER
CHRISTINE SCHÄFER ÜBER FAMILIE

BEAUTY: SO ELEGANT
DIE BESTEN FRISUREN
UND MAKE-UPS
VON MILAN & PARIS

GESUNDHEIT
NEUE HIGHECH-
METHODEN GEGEN
RÜCKENSCHMERZEN



Unser Styling:
MODE

- ALLURE IM ALLTAG
- CITY-LOOKS FÜR'S BUSINESS
- DIE BESTEN BLAZER
- GELIEBT: ETUI-KLEIDER
- ASIA-CHIC GANZ EASY

MEDIZIN



FOTO: Mire van Dalen/TANK-Mensuurmaat

MADAME 9/2009

AUTSCH! DA TUT'S WEH

Immer wieder Rückenschmerzen und die konventionellen Behandlungen brachten bislang keine Erleichterung? Wir stellen Ihnen neue Hightech-Methoden vor...

Einfach sexy: ein schöner Rücken – und eine aufrechte Haltung. Wenn's nur so einfach wäre. Manchmal machen uns Rückenschmerzen einen Strich durch die Rechnung. Das überrascht nicht bei unserem heutigen Lifestyle: Die meisten sitzen fast den ganzen Tag am Schreibtisch, bewegen sich viel zu wenig und sind gestresst – alles Gründe für verspannte Rückenmuskeln. Die Statistik belegt: Rund 80 Prozent der Deutschen leiden inzwischen mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Bei rund 30 Prozent sind allerdings die Bandscheiben daran schuld. Die beste Therapie ist Bewegung und gezielte Physiotherapie. Doch manchmal hilft alles nichts und die Schmerzen bleiben. Zum Glück gibt es neue Hightech-Methoden, die Erleichterung bringen können. In manchen Fällen wirken sie wahre Wunder...

Ab in die Röhre: Kernspinresonanz-Therapie

Bei der innovativen Kernspinresonanz-Therapie (MBST Kernspin) wird man in eine neuerdings auch offene Röhre – ähnlich dem Gerät für Magnetresonanztomografie (MRT) – geschoben und in mehreren Sitzungen elektromagnetischen (Kernspin-)Feldern ausgesetzt. (Keine Sorge: Die sind rund 10000-mal schwächer als beim MRT-Diagnose-Apparat!) Damit sollen körpereigene Regenerationsprozesse in den Knochen- und Knorpelzellen in Gang gebracht werden. Wie das Ganze wirkt, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Mediziner wie der

Berliner Orthopäde Dr. Rainer Biglmaier gehen davon aus, dass „elektromagnetische Felder die natürlichen Stoffwechselfvorgänge im Körper mitbestimmen. Durch Verschleiß oder Verletzung können sie gestört werden. Eine Behandlung mit dem ausgeklügelten System spezieller Frequenzen, die in der gleichen Wellenlänge schwingen wie die körpereigenen Felder, soll positiv auf die Zellstruktur einwirken: Sie werden gezielt an das erkrankte Gewebe ‚gefunkt‘, um die Selbstheilungskräfte zu stimulieren.“ Der Effekt: Schmerzen lassen nach oder verschwinden ganz, Befindlichkeitsstörungen werden erträglicher. Klingt verblüffend, scheint aber zu funktionieren, wie Untersuchungen belegen. So ergab die Low Back Pain Studie des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Rehabilitation interner Erkrankungen im österreichischen Saalfelden mit 63 Patienten, dass diese sich nach einer MBST-Therapie – zusätzlich zum klassischen Physiotherapie-Programm – wesentlich besser bewegen konnten und länger schmerzfrei waren. Und in einer Studie der Sporthochschule Köln konnte die Regeneration von Knorpel nachgewiesen werden. Bei diesen Beschwerden wird die Methode eingesetzt: vor allem bei Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, da hier häufig Knorpel, Muskeln, Sehnen und Bandstrukturen betroffen sind (unspezifische Rückenschmerzen, die aber nicht direkt mit dem Rücken zu tun haben, lassen sich nicht damit behandeln). Aber auch bei Hand-, Finger-

und Kniegelenkarthrose, bei Tennisarm, Golferellenbogen, Sport- und Unfallverletzungen sowie Durchblutungsstörungen der Knochen und Osteoporose. Die Sitzungen dauern ca. eine Stunde und sollen möglichst an sieben aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden. Laut Dr. Biglmaier sind Nebenwirkungen nicht bekannt. Am Anfang kann der Patient höchstens ein leichtes Kribbeln verspüren. An den Behandlungstagen sollte man möglichst viel trinken, am besten Mineralwasser. Und extreme körperliche Belastung vermeiden. Zusätzlich zu dieser Methode empfiehlt sich anschließende Krankengymnastik. Die Wirbelsäulenbehandlung kostet zwischen 760 Euro und 970 Euro – in der Regel muss sie selbst getragen werden; einige Privatkassen übernehmen jedoch die Kosten. Infos: www.mbst.de oder über die Hotline 06441/679 1855.

Neu aus den USA: der SpineMed-Table

Momentan ein Renner in den USA ist die Rückenentlastungstherapie auf dem sogenannten SpineMed-Table, einer Hightech-Behandlungsliege. Die Methode wird zur Behandlung von Wirbelsäulenproblemen, insbesondere bei Bandscheibenvorfall, eingesetzt und gilt in manchen Fällen sogar als Alternative zur Operation. Mittlerweile gibt es die Superliege auch bei uns in Deutschland: in München und – brandneu – in Frankfurt. Mit dem Gerät, das ein wenig an den herkömmlichen Schlingentisch beim Physiothera- ➔

peuten erinnert, sollen die betroffenen Wirbelsäulenbereiche sanft gedehnt, entlastet und neu ausgerichtet werden. Dazu wird der Patient erst einmal an Hüften und Becken mit Gurten fixiert und anschließend im Lendenwirbelsäulenbereich leicht um 5 bis 20 Grad gekippt, um gezielt einzelne Abschnitte der Wirbelsäule behandeln zu können. Danach wird der Tisch per Computer – abhängig vom Gewicht des Patienten – peu à peu ganz leicht auseinandergezogen, um den Zwischenwirbelraum sanft zu dehnen und den eingeklemmten Nerv freizulegen. Der Effekt: Der Druck im Bandscheibeninneren lässt nach und Flüssigkeit, Nährstoffe und Sauerstoff können wieder leichter eindringen. Die Bandscheibe kann sich so wieder erholen, rehydrieren und in ihre ursprüngliche Position zurückziehen. Nach 10 bis 20 Behandlungen à 30 Minuten, die idealerweise täglich erfolgen sollten, lassen die Schmerzen nach. Die SpineMed-Methode wird eingesetzt bei Bandscheibenvorwölbung und -vorfall, Verschleiß der Wirbelsäule und Ischialgie. Bei angeborenen Wirbelsäulendefekten und -tumoren oder starker Osteoporose darf sie nicht angewendet werden. Kosten: Pro Sitzung ab ca. 70 Euro, die von einigen Privatkassen übernommen werden. Infos: www.spinemedtable.com oder beim Pro Health Institut München, www.phi-muenchen.de

Schmerzblocker: Rückenmarkstimulation

Eine Art „Schmerzschrittmacher“ (bestehend aus einer Elektrode und einem Mini-Schmerzschrittmacher) kann bei chronischen Rückenschmerzen, Post-OP-Schmerzen und Phantomschmerzen dauerhaft Linderung verschaffen. Direkt an der Wirbelsäule wird mithilfe

einer kleinen Nadel die Elektrode unter die Haut implantiert, die schwache elektrische Impulse von dem Schrittmacher erhält und an das Rückenmark abgibt. Sie werden vom Nervensystem bis ans Gehirn gefunkt, überlagern die Schmerzimpulse und blockieren so die Schmerzweiterleitung. „Betroffene verspüren statt der Schmerzen nur ein leichtes Kribbeln“, erläutert Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Begründer der Internationalen Wirbelsäulenambulanz Berlin. „Die Erfolgsquote liegt bei 70 Prozent – für Menschen, die unter starken chronischen Rückenschmerzen leiden eine enorme Erleichterung.“ Je nach Intensität der Schmerzen kann der Arzt die Impulse ganz individuell einstellen. Daher wird die Neurostimulation erst ein bis zwei Wochen getestet, ehe der eigentliche Mini-Schmerzschrittmacher in Hüfthöhe unter die Haut implantiert wird. Und sollten die Schmerzen dennoch zunehmen: Mit einem kleinen extra Programmiergerät, das wie eine Fernbedienung aussieht, kann der Patient notfalls die Stimulationsstärke verändern. Dauer der ambulant vorgenommenen Implantation: ca. 30 Minuten. Unbedingt beachten: Nach dem Eingriff sollte man sich eine Woche schonen. Die Kosten tragen die Kassen. Infos: www.spine-clinic.de

Cooler Verfahren: Nervenvereisung

Bei chronischen Schmerzen, Morbus Bechterew oder dem sogenannten Facettensyndrom (Abnutzung der kleinen Wirbelgelenke) kann man Nerven auch langanhaltend stilllegen, zum Beispiel durch Vereisung. Dabei wird unter örtlicher Betäubung eine feine Sonde direkt an den betroffenen Nerv geführt. „Dort kühlen wir die Sonden spitze auf minus 50 Grad bis minus 60

Grad Celsius ab und vereisen so den Nerv. Dadurch werden Schmerzsignale blockiert“, erläutert Dr. Munther Sabarini. Sind mehrere Nerven gereizt, müssen auch mehrere Stellen vereist werden. Dauer der gesamten Behandlung: ca. 15 bis 30 Minuten. Der Effekt soll etwa ein Jahr vorhalten. Die Kosten werden von den Kassen übernommen. Infos: www.spine-clinic.de

Punktgenau: Injektion unter Sichtkontrolle

Um Rückenschmerzen auszuschalten bzw. lädierte Bandscheiben zu behandeln, wenden immer mehr Ärzte Schmerzmittelinjektionen an, die sie punktgenau mithilfe eines Computertomografen (CT), sogenannten Bildwandlern (Röntgengerät mit Livebild) oder auch Magnetresonanztomografen setzen. Vorteil: Der Schmerz kann präziser angegangen werden. Und so funktioniert's: Schrittweise wird eine hauchfeine Nadel millimetergenau an der Stelle appliziert, wo der Nerv gereizt ist, bzw. in den kleinen Wirbelsäulengelenken (Facetten). Die korrekte Lage wird anhand MRT bzw. CT überprüft. Beim CT oder Bildwandler werden dabei die Knochenfeinstrukturen besser sichtbar, beim MRT lässt sich dagegen eher feststellen, ob und welche Strukturen auf den Nerv drücken. „Ohne diese Sichtkontrolle werden die Nadeln selbst in geübten Händen höchstens in 20 Prozent der Fälle richtig platziert“, schätzt Professor Dr. med. Olav Jansen, Direktor des Instituts für Neuroradiologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein anhand von Studien. Anschließend injiziert der Arzt das schmerzstillende Medikament bzw. auch abschwellende Kortikoide. Die Injektion kann mehrmals wiederholt werden. Physiotherapie kann in vielen Fällen unterstützend