

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 6 . 0 2 . 2 0 2 0



So werden Sie Nackenschmerzen los

Es zieht, es sticht, es brennt: Wenn der Nacken schmerzt, führt das nicht selten zu Kopfschmerzen und Problemen in den Armen und Händen. Warum ist der Nacken so anfällig für Verspannungen? Was kann man dagegen tun? Und wann muss man zum Arzt?

„Mein Nacken ist hart wie ein Brett.“ – Es gibt wohl kaum jemanden, der diesen Satz nicht schon einmal so oder so ähnlich gesagt hat. Tatsächlich gehören Nackenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Betroffen sind Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen, genauso wie Menschen, die viel schwer heben oder über Kopf arbeiten müssen, wie Maler beispielsweise. Selbst Stress lastet auf unseren Schultern und kann Nackenschmerzen machen. Der Grund für die Anfälligkeit dieser Region ist ihr anatomischer Bau: „Die Halswirbelsäule ist ziemlich eng gebaut. Wenn hier ein bisschen was verrutscht, dann werden Nervenbahnen geklemmt oder der Muskel muss ständig dagegen arbeiten. Deswegen ist die Region anfällig für Verspannungen, für Arthrose und für Bandscheibenvorfälle“, erklärt Physiotherapeutin Gitte Baumeier bei Hauptsache Gesund.

Vorsicht mit Spritzen

Sobald die Schmerzen in die Arme ausstrahlen, das Kälte- und Wärmeempfinden in den Händen nachlässt oder erhebliche Kopfschmerzen auftreten, dann ist ein Arztbesuch unbedingt zu empfehlen. Unter bestimmten Bedingungen haben dann Schmerzspritzen eine Berechtigung, zum Beispiel bei akuten Bandscheibenproblemen. Allerdings sollten Spritzen nur unter Röntgenkontrolle gesetzt werden. Geschieht das nicht, besteht die Gefahr, dass die Spritze im engen Nackenbereich zu tief gesetzt wird und Nerven oder Rückenmark verletzt werden. Bei chronischen Nackenschmerzen bringen Spritzen auf Dauer eher wenig. Hier muss nach den genauen Ursachen geforscht werden. Vorübergehend helfen dann schmerzstillende Salben und Schmerzmittel. Nachhaltig bringen nur Physiotherapie und Muskelaufbau einen Erfolg.

Bleiben Sie locker!

Massagen und Wärmepackungen helfen in der Regel gut, die gestresste Muskulatur zu entspannen. Entspannungstechniken und auf das Beschwerdebild angepasste Übungen lässt man sich am besten von einem Physiotherapeuten zeigen. Das gilt auch für das Training mit einer Faszienrolle. Hier gibt es speziell geformte Nackenrollen, die die Wirbelsäule in der Mitte ausspannen. Dennoch ist auch bei diesem Training die Rücksprache mit einem Physiotherapeuten sinnvoll: „Ich würde das nicht für jede Halswirbelsäule empfehlen. Es gibt auch Patienten, deren Halswirbelsäule ist nicht so geformt, wie die Faszienrolle das gerne hätte. Wer einen Bandschei-

benvorfall hat, wer ausstrahlende Beschwerden in den Arm hat, dem würde ich das auf keinen Fall empfehlen“, so Gitte Baumeier.

Ergonomische Nackenkissen sinnvoll?

Dass so viele Menschen über Nackenschmerzen klagen, sieht man an den zahlreichen Angeboten für Nackenkissen. Sie sollen für einen erholsamen Schlaf sorgen. Vom ergonomisch geformten Kopfkissen bis hin zum orthopädischen Nackenkissen lässt der Markt keine Wünsche offen. Doch eine grundsätzliche Empfehlung kann man hier nicht aussprechen: „Jeder Mensch ist anders und damit auch jede Halswirbelsäule“, gibt Physiotherapeutin Gitte Baumeier zu bedenken. „Manche meiner Patienten finden ein spezielles Nackenkissen toll, der nächste kann damit gar nicht schlafen“. Am besten, man probiert vor so einer Anschaffung das Kissen wenigstens einmal aus.

Kleines Schulter-Nacken-Workout

Bei einem verspannten Nacken hilft Aktivität. Gerade wer den ganzen Tag sitzt, sollte mindestens einmal täglich für fünf Minuten den Schulter-Nackebereich ordentlich durchbewegen.

Pendeln: Beginnen Sie mit Schulterkreisen, vorwärts und rückwärts. Anschließend pendeln Sie die Arme abwechselnd vor und zurück. Nehmen Sie dazu ein Gewicht in jede Hand, das können auch kleine Wasserflaschen sein. Das Gewicht wirkt bei den Pendelbewegungen wie eine Dehnung und die Muskulatur muss ordentlich arbeiten. Fangen Sie mit kleinen Bewegungen an und machen Sie die Bewegungen mit jeder Pendelbewegung größer. Pendeln Sie anschließend nach links und rechts, so dass der Schulter-Nackebereich in jede Richtung durchbewegt wird.

Schwungvolle Liegestütze: Um die Stabilität im Schulter-Nackebereich zu verbessern, bieten sich Liegestütze an. Die einfachste Variante: Stellen Sie sich vor eine Wand, kippen Sie in deren Richtung und fangen Sie sich in der Liegestützposition ab. Stoßen Sie sich anschließend mit Schwung von der Wand weg. Etwas schwieriger wird es, wenn Sie die Übung in Schräglage machen. Also beispielsweise gegen eine feste Tisch- oder Bettkante kippen. Achten Sie darauf, dass der Kopf immer schön gerade in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.

Schmetterling: Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und spannen Sie die Ellenbogen zur Seite wie ein Schmetterling seine Flügel. Strecken Sie den Kopf nach oben und die Brust raus – genau die richtige Übung für all die, die viel gebeugt am Schreibtisch sitzen. Drücken Sie den Kopf immer für einige Sekunden nach hinten in die Hände. Variante für Fortgeschrittene: Gleichzeitig die Zunge oben gegen den Gaumen drücken. Dann spannt sich auch vorn die Halsmuskulatur an.

Lavendelbad zur Entspannung

Ein warmes Vollbad lockert verspannte Nackenmuskeln. Gleichzeitig baut es Stress ab, der ebenfalls auf unseren Schultern lastet. Geben Sie etwa zwölf Tropfen Lavendelöl in einen kleinen Becher Milch oder Sahne und diese Mischung ins etwa 38 Grad warme Badewasser. Entspannen Sie etwa 15 Minuten im Bad und machen Sie anschließend kleine Dehn- und Streckübungen. Das entkrampft die Muskulatur zusätzlich.

Segen und Fluch der Antibiotika

Antibiotika sind eine der größten Erfolgsgeschichten der Medizin. Bakterielle Infektionen, die früher tödlich endeten, lassen sich damit heilen. Doch immer häufiger werden Bakterien resistent gegen Antibiotika. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Antibiotika ist umso wichtiger, wenn Antibiotika auch in Zukunft wirken sollen.

Rund 20 Milliarden Dosen Antibiotika werden einer Studie des US-Forschungszentrums CDDEP zufolge weltweit verbraucht. Pro Tag wohl gemerkt. Ein gigantischer Konsum, der nicht folgenlos bleibt. Denn immer häufiger stellen sich Resistenzen ein. Und die stellen eine Gefahr für uns alle dar, warnen Forscher.

Was kann der Patient tun?

Zunächst einmal sollten Antibiotika nur dann eingenommen werden, wenn sie auch wirklich nötig sind. Antibiotika helfen nur gegen bakterielle Infektionen. Gegen Viren, wie bei einer Grippe, wirken sie nicht. Zudem sollte ein Antibiotikum stets die vom Arzt verordnete Zeit eingenommen werden, nicht länger oder kürzer, auch das könnte Resistenzen fördern. „Patienten sollten darauf achten, dass sie das Dosierungsintervall einhalten. Dreimal täglich heißt: alle acht Stunden, dass der Blutspiegel immer schön gleichmäßig bleibt und die Bakterien gleichmäßig behandelt werden“, empfiehlt Apothekerin Dr. Anne-Kathrin Habermann bei Hauptsache Gesund. Beachten sollte man zudem, dass das in Milchprodukten enthaltene Calcium die Aufnahme von Antibiotika stört. Auch Kaffee und Alkohol behindern die Aufnahme von Antibiotika. Am besten werden die Medikamente immer mit Wasser eingenommen.

Vorsicht Durchfall

Wer ein Antibiotikum verschrieben bekommt, tut gut daran die Nebenwirkungen im Blick zu behalten. In erster Linie betrifft das den Darm. „Das Antibiotikum killt alle Keime. Die schlechten, die man loswerden will. Aber auch die guten in der Darmflora“, so Dr. Anne-Kathrin Habermann. In schweren Fällen und bei geschwächter Immunabwehr können dann andere, gefährliche Bakterien die Oberhand gewinnen. So führt das sogenannte Clostridium Difficile zu schweren Durchfällen, die auch heute noch zum Tod führen können.

Probiotika schützen Darm

Mittlerweile liegen gute Studien vor, die belegen, dass Probiotika den Darm während und nach einer Antibiotika-Therapie schützen und die Darmflora wieder aufbauen können. Solche „guten“ Bakterien sind beispielsweise in rohem Sauerkraut oder in probiotischen Joghurts enthalten. Bei einigen Joghurt-Produkten steht auf der Verpackung, wie viele Kulturen sie enthalten. Ab etwa einer Milliarde Bakterien kann man eine positive Wirkung erwarten. Allerdings sollte man beachten, dass man den probiotischen Joghurt etwa zwei Stunden getrennt von dem Antibiotikum einnimmt. Denn auch Joghurt enthält Calcium, was sich nicht immer mit dem Antibiotika verträgt. Als Alternative gibt es auch Probiotika in Pulverform in der Apotheke. Sie enthalten weit mehr Bakterien als probiotische Joghurts und sind freiverkäuflich. Eine Rücksprache mit seinem Arzt, ob diese Ausgabe sinnvoll ist, ist sicher nicht verkehrt.

Natürliche Antibiotika

Bei leichten Infekten muss man dagegen keineswegs gleich zu Antibiotika greifen. Auch das hilft, Resistenzen zu vermeiden. Hier gibt es gute pflanzliche Alternativen. Denn Spitzwegerich, Holunder oder Kapuzinerkresse helfen nicht nur, weil sie vitaminhaltig sind, sondern auch, weil sie gegen Bakterien, also antibiotisch wirken. „So viel wie in einer Tablette ist da natürlich nicht enthalten. Aber bei leichten Infekten kann man sich damit durchaus erst mal selbst helfen“, empfiehlt Dr. Anne-Kathrin Habermann. So wirken beispielsweise Bärentraubenblätter bei einer Blasenentzündung antibakteriell. Der in Spitzwegerich enthaltene Wirkstoff Aucubin gilt ebenfalls als antibiotisch wirksam und hilft gegen Husten und Bronchialleiden.

Beim Manukahonig steht die antibakteriell wirksame Komponente sogar auf der Verpackung: MGO steht für Methylglyoxal. Je höher der Wert, umso höher die antibakterielle Wirksamkeit. Manukahonig hilft unter anderem bei Atemwegsinfekten und Halsschmerzen. Aber auch unser einheimischer Lindenblütenhonig hat eine leicht antibakterielle Wirkung. Nicht so stark wie der Manukahonig, dafür ist er aber preiswerter.

Bärentraubenblätter gegen Blasenentzündung

Die Blätter der Echten Bärentraube enthalten mit Arbutin einen Wirkstoff, der antibakteriell bei einer Blasenentzündung wirkt. Die Pflanze wächst in trockenen Kiefernwäldern und steht hierzu-lande unter Naturschutz. In Apotheken und Reformhäusern ist die Arzneipflanze als Tee, Dragee oder Lösung erhältlich.

Zutaten für den Tee 4 TL loose Bärentraubenblätter und 1 L kaltes Wasser

So wird's gemacht:

Übergießen Sie die Bärentraubenblätter mit kaltem Wasser und lassen Sie die Kanne über Nacht stehen. Der sogenannte Kaltansatz verhindert, dass zu viele Gerbstoffe in den Tee übergehen, die ihn sonst den Magen reizen würden. Nach etwa 6 bis 12 Stunden gießt man die Flüssigkeit ab und erhitzt den Tee, um ein hygienisch einwandfreies Produkt zu erhalten. Über den Tag verteilt trinken. Hinweis: Arbutin-haltige Arzneimittel sollten nicht länger als eine Woche eingenommen werden.

Antibiotika im Krankenhaus

In großen Krankenhäusern, bei schweren Infektionen treten auch multiresistente und sehr seltene, fast nicht behandelbare Erreger auf. Bei solch schweren Fällen kommt es darauf an, genau das richtige Antibiotikum zu finden. Am Uniklinikum Leipzig gibt es dafür einen Expertenrat, wie Prof. Christoph Lübbert, Leiter der Infektiologie, im Interview erklärt.

Es gibt immer noch Fälle von multiresistenten Keimen, bei denen die Medizin machtlos ist. Braucht es neue Antibiotika?

Die Entwicklung in diesem Bereich ist eingeschlafen, weil man mit neuen Antibiotika nicht das große Geld verdienen kann. Es sind schon knallharte marktwirtschaftliche Dinge, die da hineinspielen. Wir sind stets in einem biologischen Wettlauf mit Krankheitserregern. Gerade Bakterien verändern sich unablässig, passen sich an andere Bedingungen an. Wir müssen mit deren Evolution Schritt halten und eigentlich mit unseren Antibiotika einen Tick schneller sein, dann hätten wir die Resistenzen 100-prozentig im Griff. Im Moment sind die Bakterien schneller als wir Menschen und unsere Forschung.

Bei Ihnen an der Klinik gibt es ein spezielles „ABS-Team“. Es berät gemeinsam, welches Antibiotikum ein Patient bekommt. Wofür steht ABS?

ABS steht für den englischen Begriff „antibiotic stewardship“. Das heißt, ein Expertenteam sorgt dafür, dass die Patienten die bestmögliche Infektionsbehandlung mit Antibiotika bekommen. In so ein Team gehören als Leiter ein Infektiologe, ein klinischer Mikrobiologe, ein klinischer Apotheker, ein klinischer Pharmazeut und auch jemand aus der Krankenhaus-Hygiene. Gemeinsam stellen sie sicher, dass die Patienten die individuell beste Antibiotikabehandlung bekommen.

Konnte damit der Einsatz von Antibiotika gesenkt werden?

Wir kommen heute in unserem großen Klinikum mit 20 Prozent weniger Antibiotika aus, als noch vor sechs, sieben Jahren. Wir haben wirklich die Qualität der Infektionsbehandlung verbessert und setzen dafür weniger Antibiotika ein. Und das führt auch messbar dazu, dass zum Beispiel weniger durch Antibiotika ausgelöste Durchfallerkrankungen auftreten.

Hat es auch bei der Behandlungslänge ein Umdenken gegeben?

Wenn man zu lange Antibiotika gibt, kann es Schäden durch die Antibiotika geben. Zum Beispiel, weil die Darmflora sehr zerstört wird und da passen wir gut auf, dass wir nicht zu lange behandeln. Früher hat man eine ambulant erworbene Lungenentzündung zehn Tage oder länger behandelt. Aber man weiß heute, wenn man die Therapie richtig wählt und alles richtig macht, dann reichen fünf bis sieben Tage.

In Hausarztpraxen gibt es gar nicht die Möglichkeit, die Sie im Krankenhaus haben...

Das stimmt. Im Idealfall habe ich in zwei Stunden schon Laborergebnisse auf meinem Rechner. So schnell geht es ambulant meistens nicht zu. Aber man kann sich helfen, zum Beispiel mit dem CRP-Schnelltest bei der Beurteilung von Atemwegsinfektionen, den kann der Arzt in der Praxis selbst machen. Antibiotika werden auch von den Hausärzten inzwischen sehr viel kritischer gesehen. Da gibt es eine positive Entwicklung in Deutschland. Die ist noch nicht am Ende, aber es geht in die richtige Richtung.

Stimme weg - was jetzt?

Manchmal reicht eine kräftige Erkältung, um uns buchstäblich die Sprache zu verschlagen. Wir werden heiser, die Stimme klingt rau oder dünn und tonlos. Hält dieser Zustand mehr als drei Wochen an, ist das ein Fall für den Arzt.

Ein Sänger, dem die Stimme versagt? Was für eine Katastrophe! Doch längst nicht nur Musiker sind auf das zuverlässige Funktionieren ihrer Stimme angewiesen. Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung arbeitet mittlerweile in „stimmintensiven“ Berufen - Lehrer zum Beispiel, aber auch Mitarbeiter in Callcentern. Gerade für diese Menschen sind Stimmhygiene und Stimmtraining besonders wichtig. „Wer dann nicht gelernt hat, richtig zu sprechen, also ökonomisch zu sprechen, der bekommt mit zunehmenden Berufsjahren immer mehr Probleme“, sagt unser Experte im Studio, Professor Michael Fuchs von der Uniklinik Leipzig.

Wie entsteht unsere Stimme?

Damit wir auch nur einen hörbaren Laut zustande bringen, müssen ganz verschiedene Strukturen des Körpers zusammenspielen. Wie bei einer Orgel, die erst durch einen Luftstrom zum Klingen gebracht wird, müssen wir zunächst Atem sammeln, der dann im Kehlkopf die Stimmlippen in Schwingungen versetzt. Der entstehende Ton wird in Rachen, Mund und Nase verstärkt und moduliert. Zunge, Zähne, Lippen und Gaumen formen schließlich Silben und Wörter, bilden Sätze, über die wir uns mit anderen Menschen verständigen.

Der eigentliche Sitz der Stimme ist der so genannte Stimmapparat im Kehlkopf. Hier sind die beiden Stimmlippen gespannt. Beim normalen Ein- und Ausatmen ist der Zwischenraum zwischen den Stimmlippen, die Stimmritze, weit geöffnet. Um einen Ton zu bilden, werden die Stimmlippen durch ein System von Nerven, Muskeln und Knorpeln so in den Luftstrom gestellt, dass sich die Stimmritze schließt und die Stimmlippen in der gewünschten Frequenz zu schwingen beginnen. Je stärker die Anspannung der Stimmlippen, desto schneller die Schwingung und desto höher der Ton.

Weil die vielen beteiligten Strukturen bei jedem Menschen etwas anders angelegt sind, bekommt jede Stimme einen individuellen und wiedererkennbaren Klang.

Wenn die Stimme versagt

Es gibt organische und funktionelle Stimmstörungen. Am häufigsten verändern Entzündungen die Stimme, zum Beispiel durch eine Infektion durch Viren oder Bakterien. Auch der Rückfluss von Magensäure durch die Speiseröhre bei einer Refluxerkrankung kann zu chronischen Reizzuständen an den Stimmlippen führen.

Außerdem lässt auch eine dauerhafte Überlastung die Stimmlippen anschwellen. Wer sich beim Sprechen ständig übermäßig anstrengen muss, bei dem können sich Gewebeveränderungen bilden - die bekannten Sängerknötchen an den Stimmlippen.

Beim Reinke-Ödem verdicken sich die Stimmlippen durch Wassereinlagerungen. Diese Veränderungen gehen nicht mehr von selbst zurück. Betroffen sind oft Raucher.

Weiterhin spielen Lähmungen der Stimmlippen eine Rolle, entstanden oft durch Verletzungen, Entzündungen oder die Folgen einer Operation an der Schilddrüse. Im schlimmsten Fall kann ein Kehlkopfkrebs die Stimme verändern. Umso wichtiger ist es, länger bestehenden Stimmstörungen immer auf den Grund zu gehen.

Ein Versagen der Stimme hat mitunter auch psychische Ursachen. Eine Angststörung, aber auch die Verarbeitung eines einschneidenden Erlebnisses kann uns durchaus auf die Stimme schlagen.

Wir werden alt - die Stimme auch

Wir kennen es von unseren Großmüttern und Großvätern - im Alter bekommt die Stimme oft einen anderen Klang. Bei manchem bricht sie, verliert an Kraft. Denn auch unser Stimmapparat altert, das Gewebe wird weniger elastisch. Unser Experte Prof. Michael Fuchs dazu: „Die Falten, die wir im Gesicht bekommen, bekommen wir auch in den Stimmlippen.“ Bei vielen älteren Menschen wird die Stimme weniger verständlich, manche ziehen sich deshalb zurück. Der Ausweg? Stimmlich aktiv bleiben! Das kann für den einen das Mitsingen in einem Chor sein, für den anderen der regelmäßige Besuch von Gesprächsgruppen oder die ehrenamtliche Arbeit als Stadtführer.

Wie verläuft die Diagnose?

Bei einer Stimmstörung sind besonders spezialisierte HNO-Ärztinnen und -Ärzte, die Phoniater, Ansprechpartner für die Patienten. Prinzipiell steht die Stimmdiagnostik auf fünf Säulen:

- „Als erstes schauen wir rein“, sagt Prof. Fuchs. Mit einem feinen Endoskop, das durch die Nase oder durch den Mund eingeführt werden kann, beobachten Ärztin oder Arzt, ob sich die Stimmlippen richtig schließen und ob es auffällige Veränderungen an ihnen gibt.
- Die Phoniater lauschen mit geschultem Ohr auf den Klang der Stimme. Klingt sie rau? Verhaucht? Ganz leise? Hat sie kein Steigerungsvermögen? Ist sie instabil, weil zum Beispiel eine gewisse Grundfrequenz nicht gehalten werden kann? Näselt der Patient auffällig?
- Mit akustischen Analyseverfahren wird nach Auffälligkeiten im Stimmpektrum gesucht.
- Eine Stimmleistungsmessung untersucht, wie die Stimme sich bei starker Beanspruchung verhält - gewissermaßen ein Belastungs-EKG für die Stimme.
- Auch standardisierte Fragebögen können eine wichtige Rolle spielen. Mit ihnen wird unter anderem ergründet, wie es dem Patienten mit seiner veränderten Stimme geht. Für den einen kann Heiserkeit ein eher vernachlässigbares Problem sein, für den anderen dagegen eine Katastrophe.

Wie wird behandelt?

Vielen Patienten wird zunächst einmal Schonung verordnet, damit sich geschwollene, entzündete oder durch Knötchen veränderte Stimmlippen beruhigen können. Dem überwiegenden Teil der Betroffenen hilft dann eine Übungsbehandlung. Logopädinnen und Logopäden trainieren, wie die Stimme richtig eingesetzt wird und wie sich Überlastungen vermeiden lassen. Ein kleinerer Teil der Stimmstörungen wird durch Operationen behoben.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio **Gitte Baumeier**, Physiotherapeutin, Halle
Dr. Anne-Kathrin Habermann, Apothekerin, Leipzig
Prof. Michael Fuchs, Phoniater und Pädaudiologe, Uniklinikum Leipzig

Anschrift: MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 13.02.2020:
Ernährung fürs Herz, Arthrose, Alterseinsamkeit

