

Neue Bücher

Abnehmen und Gewicht halten auf Dauer

Eine neue Studie der International Association for the Study of Obesity bescheinigt deutschen Frauen und Männern ein gewichtiges Problem: Über die Hälfte der Frauen und drei Viertel der Männer sind übergewichtig oder sogar adipös. Zafra Cooper, Christopher G. Fairburn und Deborah M. Hawker, ausgewiesene Experten für die Behandlung von Essstörungen, legen mit ihrem Buch »Kognitive Verhaltenstherapie bei Adipositas« (Schattauer Verlag, Stuttgart; 240 Seiten, 16 Abbildungen, 49,95 Euro) ein intelligentes Konzept zur nachhaltigen Behandlung von Adipositas und Übergewicht vor, mit dem Sie Ihre Patienten gezielt dabei unterstützen, das erreichte Gewicht auch langfristig beizubehalten. mp

Feldenkrais: Bewegung bewusst erleben

Langes Sitzen im Büro und im Auto oder schweres Tragen und Heben führen schnell zu Verspannungen und Schmerzen im Rücken, Nacken- oder Schulterbereich. Diese einseitigen, oft falsch eingeübten Bewegungsmuster haben wir im Gehirn abgespeichert und greifen immer wieder darauf zurück. Ein schmerzlicher Teufelskreis entsteht. Durch die Übungen der Feldenkrais-Methode gelingt es, uns von diesen eingefahrenen Mustern zu lösen und auch einmal etwas Neues auszuprobieren. Carola Bleis erklärt in ihrem Buch »Feldenkrais – Bewegung bewusst erleben« (BLV Verlag, München; 95 Seiten, zahlreiche Abbildungen, mit CD zum Üben, 16,95 Euro) die Methode und vermittelt sanfte Übungen für alle Körperbereiche. mp

Was beim Lesen in unseren Köpfen passiert

Wunder des Lesens: Warum können wir selbst das »A1Z vrstnh«? Eine spannende Expedition vom Alphabet im Affengehirn bis zur Entstehung des Denkens in unseren Röhren. Das Buch »Lesen« von Stanislas Dehaene (Knaus Verlag, München; 448 Seiten, 24,99 Euro) beantwortet alle Fragen: Warum liest der Mensch? Warum verstehen wir die Buchstaben? Warum gibt es Legasthenie? Wo liegen die Grenzen des Schnell-Lesens? Wie verändern digitale Technologien unser Denken? Der renommierte Kognitionswissenschaftler Dehaene unternimmt einen aufregenden Streifzug durch die Landschaft in unseren Köpfen. mp

Wie das Internet unser Denken verändert

Neuesten Studien zufolge, so zeigt Bestsellerautor und IT-Experte Nicholas Carr, bewirkt bereits eine Online-Stunde am Tag erstaunliche neurologische Prägungen in unserem Gehirn. Wer das Internet nach Informationen, sozialen Kontakten oder Unterhaltung durchforstet, verwendet, anders als beim Buch- oder Zeitungslesen, einen Großteil seiner geistigen Energie auf die Beherrschung des Mediums selbst. Und macht sich um die Inhalte, buchstäblich, keinen Kopf. In seinem neuen Buch »Wer bin ich, wenn ich online bin?« (Blessing Verlag, München; 384 Seiten, 19,95 Euro) verbindet Carr seine medienkritische Bilanz mit einer erhellenden Zeitreise durch Philosophie-, Technologie- und Wissenschaftsgeschichte. mp

Glauben und Vernunft in Einklang bringen

Glaube und Vernunft – für die meisten Menschen sind dies entgegengesetzte Welten, die sich nicht miteinander versöhnen lassen. Es scheint, als könnte man nur der einen oder der anderen Seite angehören. Doch was, wenn man sich weder ausschließlich auf den Glauben noch auf die Vernunft verlassen kann (oder will)? Der Fernsehjournalist Gert Scobel zeigt in seinem so gedankenerfüllten wie unterhaltsamen Buch »Der Ausweg aus dem Fingerglas« (S. Fischer Verlag, Frankfurt; 463 Seiten, 22,95 Euro) dass es sich lohnt, sich in beiden Welten auszukennen. mp



Dr. Georg Benes erläutert einer Patientin auf der Behandlungsloge in seiner Aschaffener Praxis den Ablauf der Wirbelsäulen-Streckung.

Fotos: Victoria Schilde

Zug um Zug den Schmerz besiegen

Orthopädie: Ein neuartiges Streckgerät soll Bandscheibenpatienten helfen – Sanfte Therapie – Änderung der Lebensgewohnheiten wichtig

Rücken- und Nackenbeschwerden haben sich längst zu einer Volkskrankheit ausgewachsen. Die Ursachen liegen vor allem in unserer vorwiegend sitzenden Lebensweise, an Mangel an Bewegung und an Übergewicht. 80 bis 90 Prozent der Deutschen mussten mindestens schon einmal in ihrem Leben wegen Problemen mit ihrer Wirbelsäule ärztlich behandelt werden. 30 bis 40 Prozent werden Befragungen zufolge aktuell von Schmerzen geplagt. Rückenleiden sind die Ursache für zehn Prozent aller Konsultationen beim Hausarzt und Ursache für 50 Prozent der Besuche beim Orthopäden.



Dr. Fecher legt einer Patientin ein Stirnband an. Bei ihr wird eine gezielte Streckung der Halswirbelsäule durchgeführt.

Der Vielzahl von Beschwerdebildern steht eine schier unüberschaubare Palette von mehr oder weniger hilfreichen Therapiemethoden gegenüber. In der täglichen Praxis haben sich vor allem die Physiotherapie (zum Beispiel Krankengymnastik, manuelle Therapie, Massage), Medikamente und Akupunktur, gezielte Schmerztherapie mit Spritzen (beispielsweise in die Facettengelenke) und verschiedene Operationsverfahren bewährt.

Altes Verfahren in neuem Gewand

Seit kurzem versuchen einige Ärzte, ein altes Verfahren in neuem Gewand zu etablieren: die Extensionsliege. Solche Geräte, die die Wirbelsäule strecken, gibt es schon seit Jahrzehnten, sie traten aber in den vergangenen Jahren kaum noch in Erscheinung, weil sie zu ungenau arbeiteten. Mit einer Neukonstruktion verspricht eine US-Firma höhere medizinische Wirksamkeit. Der Aschaffener Orthopäde Dr. Klaus Fecher hat die Innovation selbst getestet und schwört auf die Wirksamkeit dieser »spinalen Dekompression«, vor allem bei Bandscheibenproblemen. Das Besondere an dem Spine-Med genannten Gerät, mit dem deutschlandweit bisher erst 20 Praxen arbeiten, sei, dass die Zugkraft exakt auf ein bestimmtes Wirbelsäulensegment gesteuert werden kann.

Aufdehnung der Bandscheiben

Dr. Fecher erläutert die Wirkungsweise: »Der Patient liegt auf dem Tisch. Das Becken wird mit einer speziellen Apparatur fixiert, die Schaufeln ähnlich sieht, der Oberkörper wird mit Gurten befestigt. Die Liege ist zweigeteilt, der untere Teil wird elektromechanisch nach unten gezogen, so dass es im Bereich der Lendenwirbelsäule zu einer Aufdehnung der Gewebe kommt, vor allem auch der Bandscheiben.«

Zudem garantiert ein Biofeedback-Mechanismus eine schonende Behandlung: Wenn das Gerät zieht, spannt der Patient unwillkürlich die Muskulatur an. Sensoren melden diese Abwehrspannung an die Computersteuerung, die für eine Reduzierung der Zugkraft sorgt. Dieser Vorgang wird mehrmals wiederholt, bis sich der Patient an den Zug gewöhnt hat. Er bekommt darüber hinaus die Spannungsveränderungen in seiner Wir-

Hintergrund: Arthrose der Facettengelenke

Je flacher die Bandscheibe wird, je geringer der Abstand zwischen den Wirbeln ist, umso höher ist Druck auf die Facettengelenke, die die knöchernen Verbindung zwischen den Wirbelkörpern bilden. **Hoher Druck auf die Gelenke heißt: hoher Druck auf den Knorpel.** Und das wiederum bedeutet höheren Verschleiß (Arthrose). Der Verschleiß der Facettengelenke geht fast parallel einher mit dem Verschleiß der Bandscheiben. Es kommt nach Auskunft des Orthopäden Dr. Benes »mehr selten vor, dass bei völlig intakter und beweglicher Wirbelsäule und Bandscheiben die Facettengelenke verschlissen sind, vielleicht bei Turnern im Hochleistungssport. Durch unnatürliche Bewegungen und Stauchungen erfolgt ein enormer Druck auf die Gelenke, was zu frühzeitigem Verschleiß führen kann.« Als Therapie bei Schmerzen eignet sich zum Beispiel die **gezielte Infiltration der Gelenke** mit örtlichen Betäubungsmitteln. (mp)

wirbelsäule fixiert. Dann erfolgt auch hier – allerdings mit deutlich weniger Zugkraft – eine halbstündige Behandlung.

Die Therapie wird in Kuren zu je 20 bis 25 halbstündigen Behandlungen angeboten. Um Erfolge zu erzielen, müssten die Betroffenen nach Meinung Dr. Fechers mindestens vier bis drei Mal pro Woche auf die Liege, ansonsten »verpufft der Zuffekt«. Am effektivsten wäre eine durchgehende Behandlung über 20 Tage hinweg, für die er sogar an Wochenenden seine Praxis öffnet.

Die elastischen Bandscheiben, die wie Stoßdämpfer den Druck zwischen den Wirbeln abfedern, haben keine ei-

genen Blutgefäße. Sie holen sich Flüssigkeit, Sauerstoff und Nährstoffe nach dem Schwammprinzip aus der Umgebung (osmotisches System). Dazu müssen sie regelmäßig bewegt werden. Beim überwiegend sitzenden Menschen, bei schlechter Körperhaltung oder einseitiger Belastung jedoch trocknen sie aus und werden immer flacher. Sie verschleiben und können ihre normale Pufferwirkung nicht mehr wahrnehmen.

Wirbel haben wieder mehr Platz

Die fehlende Elastizität kann dazu führen, dass der äußere Faserring der Bandscheibe spröde wird und einreißt: Dann kommt es zum Austritt des Nucleus pulposus, des gallertartigen Kerns: Er drückt sich durch den Faserring hindurch. Der Arzt diagnostiziert eine Vorwölbung und im weiteren Verlauf einen Vorfall der Bandscheibe. Das ausgetretene Gewebe kann auf die im Rückenmarkskanal verlaufenden Nerven sowie auf die kleinen Facettengelenke drücken, die die einzelnen Wirbel miteinander verbinden.

Der Streckapparat zieht die Wirbelsäule auseinander, so dass die Bandscheiben wieder mehr Platz haben und sich der Stoffwechsel verbessert. Zudem soll die Extension bewirken, dass ausgetretenes Band-

» Im günstigen Falle wird sogar eine Heilung erzielt. «

Dr. Klaus Fecher, Orthopäde

scheibengewebe möglichst wieder in die normale Position zurückgeht. Auf diese Weise könne, so erläutert Dr. Fecher, im günstigen Falle sogar eine Heilung erzielt werden.

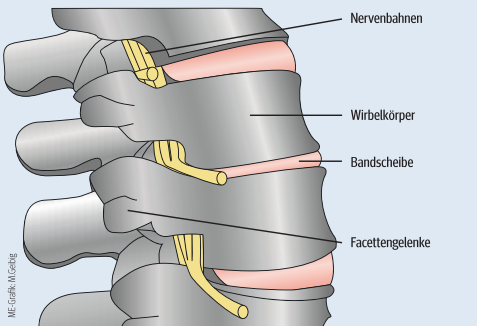
Auch bei Patienten mit akuten Bandscheibenvorfällen, bei denen es bereits zu Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühlen gekommen ist, könne nach Meinung des Orthopäden eine Behandlung mit dem Spine-Med versuchen, um eine Operation abzuwenden. Selbst Bandscheibenoperatione, die weiterhin Beschwerden haben, kämen in Frage. »Damit kann man nichts kaputt machen«, erklärt Dr. Fecher, »es erfolgt ein Zug an der Bandscheibe, was in jedem Fall zu einer Entlastung führt. Ob das ausgetretene Bandscheibengewebe in jedem Fall wieder zurückgeht, ist eine andere Frage.«

Oft sind Schmerzen unspezifisch

Ferner nehme der Druck auf die Facettengelenke ab, wodurch der damit verbundene Schmerz gelindert werde. Eine Bandscheibenoperation sei nur in den wenigsten Fällen erforderlich, betont der Arzt, zuerst müsse »alles ausprobiert werden, was konservativ machbar ist.«

Der große Vorteil dieses Verfahrens liegt nach Ansicht Dr. Fechers und seines Kollegen Dr. Georg Benes, die eine Praxisgemeinschaft betreiben, darin, dass sich ganz gezielt die betroffenen Wirbelsäulenabschnitte dehnen

Bandscheibenschäden



Die mittlere Bandscheibe hat durch einen Mangel an Flüssigkeit, Sauerstoff und Nährstoffen erheblich an Höhe und Elastizität eingebüßt. Dadurch kann ihre Pufferfunktion zwischen den Wirbeln nicht mehr ausreichend erfüllen. Der äußere Faserring trocknet aus und besteht die Gefahr, dass der gallertartige Kern der Bandscheibe herausquillt (Bandscheibenvorfall). Zudem verringert sich der Abstand der Zwischenwirbelböcher voneinander, so dass Druck auf die Nerven entsteht, was zu starken Schmerzen führen kann. Auch die Facettengelenke können durch den Druck Schaden nehmen.