



Lactose-Intoleranz?

- Milchprodukte unbeschwert genießen
- wirkt zuverlässig
- Ideal für Unterwegs

Der Klassiker!
Die Nr. 1*



Lactrase®

Lactrase® ersetzt das fehlende körpereigene Enzym Lactase.

Besonders hoch dosiert:
Lactrase® Plus mit 9000 FCC-Einheiten pro Kapsel.

pronatura www.lactrase.de

* In der Apotheke: IMS DTC® Report, Gesundheits-Marktsstudie

Titel

Brüchiges Rückgrat

Therapie Wirbelfrakturen sind die häufige Folge einer Osteoporose. Wichtig ist die rasche Schmerzbehandlung

Manchmal brechen Wirbel im Schlaf. Dann sind die Knochen so porös, dass sie unter dem eigenen Körpergewicht einsinken. Bei Osteoporose können Wirbel in alltäglichen Situationen in sich zusammensacken, etwa beim Niesen, beim Heben eines Wasserkastens oder bei einem leichten Sturz.

Und das passiert nicht selten: Nach einer großen europäischen Studie (EVOS) erliden in Deutschland mehr als sieben Prozent der Frauen und knapp fünf Prozent der Männer zwischen 50 und 79 Jahren mindestens einen durch Osteoporose ausgelösten Wirbelbruch.

Ein solcher Bruch kann unbemerkt verlaufen – allenfalls fällt den Betroffenen dann vielleicht auf, dass sie kleiner geworden sind. Aber er kann auch mit extremen Schmerzen einhergehen, die Betroffene sofort in die Notaufnahme einer Klinik zwingen. Dort geht es zunächst darum, die akute Pein zu lindern. Zum lokalen Schmerz gesellen sich starke Verspannungen der benachbarten Muskulatur. Die veränderte Statik der Wirbelsäule kann wiederum zu heftigen Nervenreizungen führen. Diese Kaskade versuchen Ärzte durch eine Behandlung mit hoch-

dosierten Schmerzmedikamenten zu unterbrechen. Auch physiotherapeutische Maßnahmen wie Wärmeanwendungen, Massagen, Krankengymnastik oder das Tragen von Miedern gehören dazu. „Schon dadurch kann eine deutliche Besserung eintreten“, sagt Professor Andreas Kurth, Direktor der Klinik für Orthopädie an der Universitätsmedizin Mainz.

Auffüllen mit Knochenzement

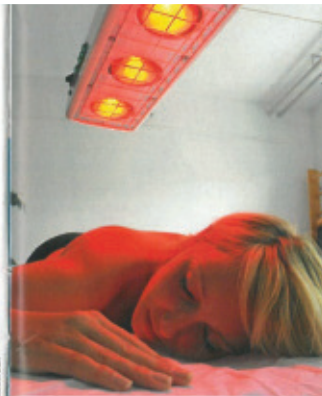
Gelingt dies nicht, wird heute in vielen Kliniken Knochenzement in den Wirbel eingebracht. „Nach dem Eingriff sind 90 bis 95 Prozent der Patienten in kurzer Zeit schmerzfrei“, sagt Kurth. Bei diesen als Vertebroplastie und Kyphoplastie bezeichneten Verfahren wird der brüchige Wirbelkörper über kleine Kanülen mit Zement gefüllt. Bei der Kyphoplastie erzeugt der Chirurg zusätzlich vor dem Auffüllen mit einem Instrument eine kleine Höhle. Beide Verfahren führt er minimalinvasiv durch. Es sind – je nach Methode – nur ein bis zwei kleine Schnitte nötig.

Das klingt elegant. Doch der Eingriff ist umstritten, weil es – wenn auch selten – zu Komplikationen kommen kann. Kritiker geben außerdem zu bedenken, dass die starken Schmerzen nach einem akuten Wirbelbruch auch bei nicht operativer Behandlung in den meisten Fällen nach drei bis vier Monaten zurückgehen. Der Eingriff schützt zudem nicht davor, dass Wirbel erneut einbrechen. An-



Alter: Dem Abbau gegen steuern

Es ist normal, dass die Knochendichte mit zunehmendem Alter abnimmt. Doch das Ausmaß lässt sich beeinflussen. Ernährung können das Risiko für Brüche deutlich senken.



Infrarotlicht:
Wärme lindert
schmerzhafte
Verspannungen



Wassergymnastik:
Sanft trainieren
und wieder
beweglich werden

dreas Kurth rät Patienten, sich in einer Klinik behandeln zu lassen, die ausreichend Erfahrung mit den „Füllmethoden“ hat.

Vor einem Eingriff müssen die behandelnden Ärzte abklären, ob es sich tatsächlich um einen frischen Bruch handelt – nur dann ist die Operation sinnvoll. Außerdem gilt es zu untersuchen, ob es nicht andere Ursachen für den Schmerz gibt. „Meist sind die Patienten im fortgeschrittenen Alter und haben zusätzlich Abnutzungserscheinungen, zum Beispiel einen Bandscheibenverschleiß oder Arthrose an den kleinen Wirbelgelenken“, erläutert Andreas Kurth. „Sie alle können unspezifische Rückenschmerzen auslösen.“