

# „Die Schulter verzeiht nichts“

In Hannover gibt es eine neue Klinik für Gelenkchirurgie

VON THOMAS NAGEL

Die Schulter gilt als das komplizierteste Gelenk des menschlichen Körpers. Lange Zeit versprachen operative Eingriffe nicht unbedingt Heilung. Doch mit der Schlüsselochirurgie (minimal-invasiv) und der Spezialisierung von Ärzten sind die Ergebnisse deutlich besser geworden. Die NP sprach mit Jens Agneskirchner aus Hannover, laut Nachrichten-Magazin „Focus“ einer „der führenden Schulterchirurgen in Deutschland“.

Rund jeder Dritte bekommt im Laufe seines Lebens Probleme mit der Schulter. „Ein Schmerz über mehrere Tage muss aber kein Hinweis auf ernste Beschwerden sein“, sagt Agneskirchner. Erst, wenn der Schmerz länger als sechs Wochen anhält und stärker werde, sei der Gang zum Spezialisten unvermeidbar.

Der Orthopäde stellt dann mit Funktionstests und Kraftübungen fest, woher die Beschwerden stammen könnten. „Anhand eines Röntgenbildes kann ich erkennen, ob der Patient Arthrose hat“, erklärt der Chirurg. Bei jüngeren Patienten sei, besonders wenn sie Überkopfsportarten wie Tennis betreiben, eher eine Magnet-Resonanztomografie angebracht. Mit der MRT könne man auch Schäden am Bandapparat feststellen.

Ist bei einem Sportler die Gelenkkapsel oder der Bandapparat verletzt, sei eine Operation unausweichlich. „Die minimal-invasive Methode hat uns in der Schulterchirurgie in den vergangenen zehn Jahren revolutionsartig nach vorne gebracht“, so Agneskirchner. Dazu muss man wissen: Die Schulter verdankt ihre enorme Flexibilität der Rotatorenmanntendensehne. Wie ein Mantel umgibt sie den Oberarmkopf, der wiederum nur durch Muskeln und



WENN SICH ALLES UMS GELENK DREHT: Bei Sportarten wie Handball wird die Schulter oft stark belastet – und überstrapaziert. Schulterchirurg Jens Agneskirchner (kleines Bild) behandelt Patienten in Hannover. Fotos: Petrow

Sehnen gehalten wird. Bei früheren Eingriffen wurde sehr viel Gewebe zerschnitten. „Auch die Verklebungen waren sehr viel größer“, so Agneskirchner. Die Folge: Der Eingriff an sich verminderte die Stabilität des Bandapparates. Wegen des sensiblen Wechselspiels zwischen Knochen und Bändern sagt der Arzt: „Die Schulter verzeiht nichts“ – weder un-

behandelte Verletzungen noch schlechte Eingriffe.

Die Rotatorenmanntendensehne kann aber auch bei körperlich hart arbeitenden Menschen in Mitteldensität gezogen werden. Wird diese Verletzung nicht rechtzeitig behandelt, kann es auf Grund der Instabilität oder Fehlstellung des Gelenks zu Arthrose kommen. „Mit einer Arthroskopie können wir

entzündete Schleimhaut und freie Knorpelreste entfernen“, sagt der Arzt. Hilft das alles nicht, bleibt dem Patienten letztlich nur der künstliche Gelenkersatz. Die Chirurgen unterscheiden dabei zwischen einer Oberarmkopf- und einer Vollprothese (Oberarmkopf und Gelenkpfanne). „In den vergangenen zehn Jahren sind gute Gelenkprothesen

entwickelt worden“, so Agneskirchner.

Schulderschmerzen entstehen häufig durch falsche Belastung oder eine zu schwache Muskulatur. Liegt kein Gelenkschaden vor, kann Krankengymnastik bei diesen Problemen Abhilfe schaffen. Agneskirchner: „Nach sechs Wochen sollte sich eine Besserung der Beschwerden einstellen.“

## Wie ist das Konzept?

Jens Agneskirchner arbeitet in der neuen Sportsclinic Germany in Hannover (Uhlmeierstraße 16). Das Konzept der Klinik: Mit der Spezialisierung auf Gebiete der Gelenkchirurgie (hauptsächlich Knie und Schulter) wollen die Ärzte die Behandlungsergebnisse verbessern. Die Sportsclinic ist auch für Kassenpatienten offen. Infos unter Telefon 0511/89 76 55 95 oder -96.

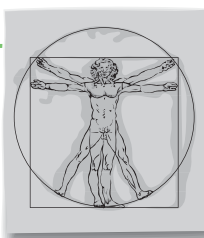
[www.sportsclinicgermany.com](http://www.sportsclinicgermany.com)

## DER FITNESSSTIPP

### Mehr Kondition mit Treppenlauf

Eine Schweizer Studie beweist: Wer regelmäßig Treppen steigt, senkt den Fett- und

Cholesterin-Anteil im Körper – und damit das Risiko für Gefäßverkalkungen. „Die Vorfußbelastung stärkt zudem die Gesäß- und Wadenmuskeln“, sagt Prof. Treppenläufer Thomas Dold im Magazin „Men's Health“. Ein Tipp für ein besonders effektives Training: Nach oben laufen und dabei zwei Stufen auf einmal nehmen. Dabei werden die Gelenke weniger belastet als beim Runterlaufen.



## BUCHTIPP

### Training für den Rücken

Rückenbeschwerden – für einen Großteil der Deutschen ein leidiges Thema. Und für Professor Dietrich Grönemeyer ein umfangreiches Arbeitsgebiet: Mit seinem neuen Buch setzt der Bruder von Herbert Grönemeyer auf eine veränderte Einstellung zu Rückenschmerzen, regelmäßige körperliche Aktivität und den Abbau von Stress. Kräftigungs-

übungen finden sich im Buch genauso wie Entspannungstechniken, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse. Zudem gibt Grönemeyer Motivationstipps. phila

■ Dietrich Grönemeyer: „Das Grönemeyer-Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm“. Zäbert-Sandmann-Verlag, 240 Seiten, 19,95 Euro.



## Kann viel Obst auch ungesund sein?

### Wozu führt zu viel Fruchtzucker?

Jeder sollte täglich mindestens ein halbes Kilo Obst essen, empfehlen Ernährungswissenschaftler. Doch viele Menschen bekommen von Früchten Blähungen, Bauchweh und sogar Durchfall. Etwa 63 000 Deutsche waren deswegen im letzten Jahr beim Arzt. Ursache ist der vor allem in Obst enthaltene Fruchtzucker. Diesen können viele nicht richtig verarbeiten.

Wer glaubt, dass der Fruchtzucker schuld an Völlegefühl oder Bauchschmerzen ist, sollte aufschreiben, was er gegessen hat. Nadine Müller von der Techniker-Krankenkasse (TK): „Mit einem Ernährungsprotokoll kann man besser nachvollziehen, bei welchen fructosehaltigen Lebensmitteln die Symptome auftreten.“



VITAMINREICH, ABER AUCH NICHT OHNE: Zu viel Obst kann Beschwerden verursachen – der Fruchtzucker ist schuld.

## Was tun gegen Mundgeruch?



EIN HORT FÜR BAKTERIEN: Zungenbelag kann bei vielen Menschen zu Mundgeruch führen.

### Kann etwa ein Zungenreiniger gegen Mundgeruch helfen?

Zähneputzen, das lernt jedes Kind, gehört zur täglichen Körperpflege. Doch wie steht es um den Gebrauch eines Zungenreinigers? „Bei vielen Patienten ist Zungenbelag die Ursache für Mundgeruch“, sagt Andi Kison, Zahnarzt aus Berlin. Zahnmediziner machen mittlerweile bei vier von zehn Patienten den Zungenbelag für die Entstehung von Mundgeruch verantwortlich.

Mehr als 300 Bakterienarten siedeln in der feuchtwarmen Mundhöhle des Menschen. Die meisten von ihnen sind harmloser Natur. Die besten Plätze finden Bakterien dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Das letzte Drittel der Zunge hält besonders gute Nistplätze bereit, nicht nur für Bakterien. Auch

Erkältungsviren lassen sich gern hier nieder. Dagegen hilft ein langstieliger Zungenreiniger. „Zungenreiniger sind eigens zur Reinigung der schwer zugänglichen hinteren Zungenbereiche entwickelt worden“, sagt Kison. In Deutschland sind Zungenreiniger noch weitgehend unbekannt. Anders in Indien. Das Reinigen der Zungenoberfläche gehört dort seit mehr als 1500 Jahren zur täglichen Hygiene. Die Inder verwenden dafür häufig silberne Schaber.

Beim Zungenreiniger dagegen wird der Belag mit einer Bürste aus den Zungenfurchen gelöst. Die Handhabung: zunächst die Bürstenseite auf der hinteren Zunge ansetzen und einige Male nach vorne ziehen. Danach die gelösten Beläge mit der Schaberseite abziehen und den Mund ausspülen.

## DIE NP-WOCHE

- Montag: Geld & Gewinn
- Dienstag: Haus & Garten
- Mittwoch: Gesundheit & Wohlfühlen
- Donnerstag: Technik & Computer
- Freitag: Kinder & Familie
- Sonnabend: Herz & Seele

## NP-Service

Haben Sie Fragen rund um die Themen Gesundheit und Sport? Oder interessieren Sie sich für weitere Verbrauchertipps? Dann schreiben Sie uns!

Per Fax an die Nummer 05 11/5101 62 99. Per Brief an: Neue Presse, Stichwort: Service, 30148 Hannover. Per E-Mail an: [city@neuepresse.de](mailto:city@neuepresse.de).

## KOMPAKT

### Erben müssen Bestattung zahlen

Kostenteilung bei Hinterbliebenen

Erbe verpflichtet: Den Hinterbliebenen steht nicht nur ihr festgelegter Anteil an der Hinterlassenschaft zu, sie müssen in gleichem Maße auch für die Beerdigung der Verstorbenen aufkommen. Laut einem Urteil des Amtsgerichts Bremen hat ein Alleinerbe die Kosten der Bestattung allein zu tragen. Az.: 5 C 21/09

### Auch krank zur Arbeitsagentur

Behörde kann Arbeitslose dazu auffordern

Wer krank ist, muss seinem Arbeitgeber den Krankenschein zuschicken und kann für die Zeit der Krankschreibung zu Hause bleiben. Anders bei einem Sozialhilfeempfänger: Nach einer Entscheidung des Landessozialgerichts Rheinland-Pfalz muss auch ein kranker Bezieher von Arbeitslosengeld II in der Behörde erscheinen, wenn sie ihn dazu auffordert. Az.: L 5 AS 131/08

### Meditation hilft gegen Schmerz

Neue US-Studie bestätigt den Effekt

Schon eine kurze Einführung in eine Meditation soll Schmerzen lindern können: Für Betroffene lohnt es sich laut einer US-Studie bereits, nur ein bisschen Zeit dafür zu investieren. Langes Training sei laut Experten der University of North Carolina gar nicht immer erforderlich.

### Neuaufgabe von Live-Online-Quiz

Mit der Xbox wieder „1 gegen 100“ spielen

Mit der zweiten Staffel des Live-Online-Quiz „1 gegen 100“ kehrt am Donnerstag, 19. November, der Ratespaß in die deutschen Wohnzimmer zurück. Xbox-Live-Nutzer können dann wieder von zu Hause aus an der Live-Quiz-Show teilnehmen und Preise gewinnen.

### Experte rät von Stützrädern ab

Sogenannte Laufräder seien besser

DAK-Fachmann Uwe Dresel warnt davor, Kindern Stützräder zu kaufen: „Stützräder verhindern, dass das Kind die richtige Kombination von Treten, Lenken, Bremsen und Gleichgewicht halten lernt“, so Dresel. Besser sei ein Laufrad oder Lauflernrad, das Kinder direkt mit den Füßen durch Abstoßen vom Boden antreibt. Das ist bereits für Kleinkinder ab zwei Jahren geeignet

### Männer wollen Frauen erobern

... und Damen machen sich gerne rar

Laut einer Umfrage von „Elitepartner.de“ sind 60 Prozent der Männer eher an Frauen interessiert, um die sie erst kämpfen müssen. Umgekehrt macht sich die Hälfte aller Frauen absichtlich rar, damit sich der Mann beim Kennenlernen mehr anstrengt.

Mehr Service auf:

[neuepresse.de](http://neuepresse.de)

## DIE 10 besten Bio-Biere

- 1 Flensburger Kellerbier; Alkoholgehalt: 4,8 Prozent, 0,80 Euro pro 0,33 Liter.
- 2 Heinz vom Stein – der Wilde; Alkoholgehalt: 5,3 Prozent, 0,85 Euro pro 0,33 Liter.
- 3 Felsenbräu Sonnenstoff; Alkoholgehalt: 4,9 Prozent, 0,40 Euro pro 0,33 Liter.
- 4 Rother-Bräu Öko-Urplis; Alkoholgehalt: 4,7 Prozent, 0,79 Euro pro 0,33 Liter.
- 5 Alsfelder Landpils; Alkoholgehalt: 4,9 Prozent, 0,59 Euro pro 0,33 Liter.
- 6 Ratsherrn-Pilsner; Alkoholgehalt: 4,9 Prozent, 0,58 Euro pro 0,33 Liter.
- 7 Pinkus-Pils; Alkoholgehalt: 5 Prozent, 0,90 Euro pro 0,33 Liter.
- 8 Störtebeker 1402; Alkoholgehalt: 4,9 Prozent, 0,75 Euro pro 0,33 Liter.
- 9 Neumarkter Lammsbräu-Pils; Alkoholgehalt: 4,7 Prozent, 0,79 Euro pro 0,33 Liter.
- 10 Meierhof-Landbier Hell; Alkoholgehalt: 5 Prozent, 0,79 Euro pro 0,33 Liter.

Quelle: „Men's Health“