



Praxiszeitung

Ausgabe 3

Juni 2012



Geriatler – „Kinder- arzt“ für Betagte

Täglich kann man es in der Zeitung lesen: Die Menschen werden immer älter. Mit dem Alter verbunden sind besondere Problemstellungen. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit kann nachlassen. Chronische Krankheiten können Folgen hinterlassen haben und in zunehmender Zahl einen einzelnen Menschen betreffen. Die Situation eines alten Menschen ist oft nicht mehr stabil - jederzeit kann eine Veränderung eintreten, die für den Betroffenen zur Katastrophe werden kann: Schlaganfall, Sturzfolgen und Demenz können rasch zum Verlust der Selbständigkeit führen.

Vor meiner Niederlassung in Langenprozelten war ich fünf Jahre als Oberarzt der Abteilung geriatrische Rehabilitation im Krankenhaus Marktheidenfeld tätig. Ich bin also mit den Problemfeldern unserer Senioren auf das Beste vertraut. Das Zusammenspiel der nachlassenden Körperfunktionen mit der medikamentösen Therapie ist eine große Herausforderung an die ärztliche Kunst. Die wissenschaftlichen Forschungsbereiche der Altersmedizin und der Altersheilkunde beschäftigen sich mit diesen Aspekten der Medizin. Die Weiterbildungsordnungen in Deutschland sehen eine zweijährige Zusatzweiterbildung für Klinische Geriatrie nach der Facharztprüfung vor. Diese gibt es für Allgemeinmediziner, Internisten und Neurologen.

Liebe Leserinnen und Leser!

Die aktuelle Ausgabe der Praxiszeitung ist neuen medizinischen Informationen gewidmet. Zum Einen geht es um Bakterien, die den Menschen krank machen, aber auch vor krankmachenden Bakterien schützen können. Zum Anderen geht es um die Muskulatur, die für unser Wohlbefinden wichtig und notwendig ist. Neue Erkenntnisse der Schulmedizin bringen neue Entwicklungen und werten Therapieverfahren aus der Erfahrungsheilkunde auf.

Ihr *Michael Steinhauer*

Diese Praxiszeitung ist für meine Patienten gedacht. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht in meinem Sinne!



Aufgabe eines Geriaters ist es, bei seinen Patienten einerseits den Zustand zu stabilisieren und andererseits frühzeitig die Anzeichen drohender Gesundheitsstörungen zu erkennen.

Dazu gibt es viele Untersuchungs- und Testverfahren. Diese werden natürlich auch in meiner Praxis angewendet.

Eine geriatrische Anekdote

In den ersten Jahren meiner Berufstätigkeit arbeitete ich in einer neurologischen Rehabilitationsklinik.

Eines Tages musste ich eine alte Dame aufnehmen. Sie war 87 Jahre alt und hatte einen Schlaganfall erlitten. Sie nahm das Ereignis aber mit Humor: Der Krankenhausarzt hätte ihr gesagt, sie habe ein „Sonderangebot“ eines Schlaganfalls erlitten. Beim Klavierspiel mit ihrer Freundin war ihr aufgefallen, dass sie Schwierigkeiten mit den Trillern hatte. Ihr Ziel für die Rehabilitation war es diese Triller wieder hinzukriegen. Außerdem wollte Sie wieder Geige spielen können. Die Rehabilitationsklinik verfügte über eine große Cafeteria mit einem Flügel. Die für meine Patientin zuständige Ergotherapeutin konnte so mit ihr am Objekt üben. In einem Nebensatz erwähnte die Patientin einmal ihre Schwester: Sie sei fünf Jahre jünger als sie, also 82, aber sie werde langsam alt...

Von dieser alten Dame erhielt ich übrigens in fünf Jahren Tätigkeit in Rehabilitationskliniken die einzige Rückmeldung nach der Entlassung in die häusliche Umgebung. Sie schrieb mir zu Weihnachten eine Karte um mir mitzuteilen, sie könnte wieder geigen.

Triggerpunktmedizin

Wenn Muskelschmerzen mürbe machen

Seit dem Beginn meiner Berufstätigkeit 1987 in einer orthopädischen Rehabilitationsklinik weiß ich, dass Muskeln schmerzen können. Damals wies mich mein Oberarzt auf besondere Punkte – die Triggerpunkte – in der Muskulatur hin, die bei bestimmten Schmerzmustern zu finden sind. Da diese Schmerzen sich nicht immer in unmittelbarer Nähe des Triggerpunktes befinden, spricht man vom Übertragungsschmerz.

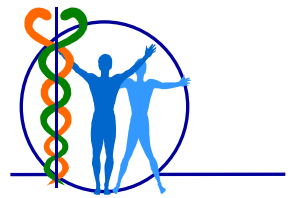
Triggerpunkte sind harte Punkte in der Muskulatur, die zu einer Bildung eines dünnen Hartspannstranges führen können. Die Muskelfasern dieses Stranges sind in höchstem Maße zusammengezogen und bewegen sich nicht mehr. Der Muskelstoffwechsel und die Durchblutung sind in diesem Bereich nahezu zum Erliegen gekommen. Die Energieträger in den Muskelzellen – das ATP – ist verbraucht und kann nicht nachgebildet werden.

Erste Beobachtungen gab es schon vor einigen hundert Jahren. Ein Militärarzt beobachtete in einer südländischen Kolonie einen Soldaten, der sich einen Nagel in den Bauch stach. Zur Begründung gab er an, seine Bauchschmerzen ließen dadurch nach. Richtig systematisch erforscht hat diese Punkte aber erst Dr. Travell, eine amerikanische Ärztin im 20. Jahrhundert. Im Rahmen einer eigenen Erkrankung fand sie bei sich selbst schmerzhafteste Muskelpunkte.

Davon beeindruckt durchsuchte sie die medizinische Literatur und stieß auf die Veröffentlichung des Berichts des oben erwähnten Militärarztes. Sie konnte ihren Chef davon überzeugen, dass es sinnvoll sein könnte, diese Punkte zu erforschen.

Sie begann damit Muskeln mit einem schmerzhaften Mittel zu spritzen und die Testpersonen zu bitten das Schmerzgebiet zu beschreiben. Anschließend spritzte sie ein Mittel zur örtli-

Haus- und fachärztliche Praxis Michael Steinhauer



chen Betäubung und die Schmerzen verschwanden wieder. So konnte sie auch Patienten mit dem entsprechenden Schmerzmuster durch eine örtliche Betäubung helfen.

Im Laufe ihres langen Lebens – sie wurde 95 Jahre alt – hat sie in 50 Jahren 400 Muskeln am gesamten Körper untersucht und ein Therapieverfahren entwickelt, das sie zu einer angesehenen Ärztin werden ließ. Sogar Präsident Kennedy wurde von ihr behandelt. Das Ergebnis ihrer Arbeit floss in zwei dicke Bücher, eines über die obere, das andere über die untere Körperhälfte. Jahrzehntelang und auch heute noch sind Ärzte diesem Ansatz gefolgt, mit Lokalanästhesie Schmerzen zu lindern. Generationen von Physiotherapeuten lernten durch Massagetechniken, Kältebehandlung und Dehnung die Triggerpunkte zu lösen. Genau diese Behandlung war es, die auch ich in der orthopädischen Klinik lernte.

2006 besuchte ich auf einem Kongress ein Seminar eines Kollegen, der über eine Triggerpunkt auflösende Schmerztherapie referierte. Es war ein seit Jahren niedergelassener Allgemeinarzt, der sich zu einer Fortbildung in chinesischer Akupunktur entschlossen hatte. Rasch merkte er, dass die 2000 Jahre alte chinesische Philosophie für einen deutschen Schulmediziner nur schwer nachvollziehbar ist. Chi-Fluss, Yin und Yang und die Meridiane sind wissenschaftlichen Methoden leider nicht zugänglich. Sogenannte Ahshi-Punkte allerdings sind teilweise mit den Triggerpunkten identisch und so kam der Kollege auf die Idee sich mit den Triggerpunkten intensiver zu beschäftigen und sie nur mit einer Akupunkturnadel zu behandeln, ganz ohne Wirkstoff, ohne Lokalanästhesie. Die Ergebnisse waren verblüffend.

Während des Seminars behandelte der Kollege Freiwillige aus dem Publikum. Einer dieser Freiwilligen saß neben mir und er erzählte mir nach seiner Behandlung mit einer(!) Nadel, er sei mit Kopfschmerzen aufgewacht und ange-

reist und sei durch die Behandlung sofort schmerzfrei geworden.

Dies war für mich der Anlass mit dieser Therapie zu beginnen. Seither konnte ich schon vielen Menschen helfen.

Kopfschmerzen, Schwindel, Migräne, Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen und Weichteilrheuma lassen sich gut behandeln. 80 Prozent der Behandelten geben gute bis sehr gute Besserung an.

Wieviele Bakterien braucht ein Mensch?

In unserem Darm, in Mund und Nase und auf der Haut leben Billionen von Bakterien. Zahlenmäßig sind es zehnmal so viele wie wir menschliche Zellen haben. Oder anders ausgedrückt: wir bestehen zu 90 Prozent aus Bakterien und nur zu 10 Prozent aus Mensch. Allerdings wiegen alle unsere Bakterien nur 1,5 kg. Es gibt ungefähr 1000 verschiedene Bakterienstämme, die mit dem Menschen eine Symbiose, also eine gedeihliche Zusammenarbeit, eingehen können. Jeder Mensch hat ungefähr 160 Stämme an und in sich.

Nach neuesten Erkenntnissen nehmen manche Bakterienarten Einfluss auf unser Immunsystem um Rivalen auszuschalten. Manche Erkrankungen, z. B. entzündliche Darmerkrankungen scheinen durch einen Wechsel der Bakterienstämme im Darm heilbar zu sein.

Naturheilkundler versuchen schon lange auf die Symbiose lenkend einzuwirken. Hier hat die schulmedizinische Forschung aber erst begonnen. Man experimentiert mit Probiotika und Prebiotika. Auch Stuhltransplantation ist in Erprobung.



Aus der Wissenschaft

Australische Forscher haben bei 1705 Herren im Alter von 70 Jahren und darüber im Abstand von 4 Monaten die Gehgeschwindigkeit gemessen. Die Beobachtung ging über fünf Jahre – oder bis zum Ableben der Untersuchten.

Das Ergebnis: Die Männer die zwischen 3 und 5 km/h laufen konnten hatten eine Sterberate wie die Durchschnittsbevölkerung. Eine unterdurchschnittliche Sterblichkeit fand man in der Gruppe der Männer, die schneller als 5 km/h laufen konnten. Eine Geschwindigkeit von unter 3 km/h war mit einer erhöhten Sterblichkeit verbunden.

Fazit: Gevatter Tod reist mit 3 km/h. Solange man schneller ist kann man ihm entkommen.
Laufen Sie dem Tod davon!

Übrigens: Der Hundertjährige, der kürzlich am Marathon (42,195 km) in Toronto teilgenommen hat, benötigte knapp 8,5 Stunden. Das entspricht einer Geschwindigkeit von fast 5 km/h!

Michael Steinhauer

Hausärztlich tätiger Internist
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Geriatr

kardiovaskulärer Präventivmediziner (DGPR)

Langenprozelten Str. 35, 97737 Gemünden

Telefon: 09351/1493

Telefon privat 09351/601463 Mobiltelefon 01523 4070301

e-Mail: MichaelSteinhauer@web.de

(wird nur zweimal pro Woche gelesen)

Nachts und am Wochenende können Sie mich über eine der oben angegebenen Rufnummern erreichen.
Wenn nicht versuchen Sie es mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst:

116 117 oder 0 180 5 19 12 12

**In Notfällen (Bewusstlosigkeit, plötzliche Luftnot, Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall) rufen Sie unbedingt sofort den Notarzt unter:
Notruf 112 oder 19 222**

Sprechzeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 - 12 15 - 17	8 - 12	8 - 12	8 - 12 17 - 19	8 - 12 15 - 17

und nach Vereinbarung

Die Praxis im Internet:

www.triggerarzt.de

Magnetfeld • Reiseberatung • Schmerzbehandlung • Ernährungsberatung
Raucherentwöhnung • Gesundheitsberatung • Triggerpunktakupunktur
Orthomolekulare Medizin • Mikrostrombehandlung