

Praxiszeitung

Ausgabe 5

Januar 2014



Ihre Muskeln - Meine Stärke!

Viele Patienten in einer Hausarztpraxis leiden unter Beschwerden des Bewegungsapparates.

„Die Gelenke schmerzen.“
„Die Knochen tun weh.“
„Die Bandscheibe macht Probleme.“
„Ich hab's im Kreuz.“
„Ich glaube, es ist der Ischias.“

Liebe Leserinnen und Leser!

Zunächst wünsche ich allen meinen Patientinnen und Patienten ein gesundes Jahr 2014.

In den vielen Jahren meiner bisherigen Tätigkeit habe ich beobachtet, dass viele Menschen zu wenig über ihren Körper und seine Funktionen wissen. Solange alles funktioniert, kümmern sich die Wenigsten um den Körper. Erst wenn Beschwerden auftreten beginnt man, sich Gedanken zu machen und geht zum Arzt.

Neben meiner Hausarztstätigkeit behandle ich gerne Patienten mit Beschwerden am Bewegungsapparat. Dieser besteht aus Knochen, Muskeln, Bandscheiben und Gelenken. Inzwischen ist die Muskulatur zu meinem Spezialgebiet geworden. Diese Ausgabe der Praxiszeitung ist der Muskulatur gewidmet.

Ihr Michael Steinhauer

Alle Ausgaben der Praxiszeitung finden Sie auch im Internet unter www.triggerarzt.de im Downloadbereich.

So oder ähnlich lauten die Klagen, die oft zum Orthopäden führen. Wird im Röntgenbild, CT oder Kernspin dann eine Arthrose oder ein Bandscheibenvorfall gesehen, ist man zufrieden: Es ist etwas kaputt, manchmal kann man's reparieren, manchmal nicht.

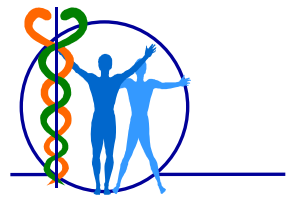
Was die meisten nicht wissen:

In 80 Prozent der Fälle sind diese Beschwerden aber auf muskuläre Probleme zurückzuführen!

Es gibt unzählige Menschen mit den gleichen Verschleißerscheinungen am Bewegungsapparat, die überhaupt keine Beschwerden haben. Und es gibt viele Menschen, die nach einer Behandlung der Muskulatur beschwerdefrei werden.

Jeder weiß, dass Verspannungen auf Wärme und Massage gut ansprechen. Viele wissen auch, dass der Therapieerfolg nicht lange vorhält.

Oftmals sind Patienten überrascht, wie schnell und wie nachhaltig eine Behandlung in meiner Praxis ihre Beschwerden bessert. Die Behandlung der Muskulatur ist eine wahre ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie kommt oft ohne Medikamente aus und kann innerhalb Stunden oder Tage wirken.



Richtiges Dehnen

Einige Muskeln am menschlichen Körper neigen zur Verkürzung. Betroffen sind die Muskeln, die wir anspannen, wenn wir wie unsere vierbeinigen Verwandten auf allen Vieren stehen: Fuß- und Handmuskeln, Oberschenkelbeuger und -strecker, untere Rückenmuskeln, Brust- und Nackenmuskeln.

Zur Dehnung ist es erforderlich zunächst den Muskel, den man dehnen will, zu ermüden. Dafür geht man zunächst in Vorspannung, das heißt: der betreffende Muskel wird vorgedehnt und dann für ca. 7 Sekunden angespannt. Danach lässt man die Spannung beim Ausatmen los und dehnt den Muskel immer weiter. Die Dehnungsphase soll ein bis zwei Minuten dauern und nicht unterbrochen werden. Diese Dehntechnik ist nicht mit der Technik zu vergleichen, die bei vielen Sportlern zu beobachten ist und in der Regel nichts bewirkt.

Eine richtig durchgeführte Dehnung muss in der Regel nur alle vier Wochen durchgeführt werden.

Muskuläre Dysbalance - das gestörte Gleichgewicht

Bestimmte Muskelgruppen am menschlichen Körper verkürzen sich nicht. Sie werden bei Nichtbenutzung einfach schwach. Sie geben dann dem Zug der Muskeln nach, die sich verkürzen. So entstehen hängende Schultern, vorgewölbter Bauch, Hohlkreuz, Rundrücken, Plattfüße, X- und O-Beine, schlaffer Hintern und schlaffe Oberarme. Ein paar effektive Spannungsübungen helfen. Allerdings müssen Sie dreimal in der Woche ausgeführt werden.

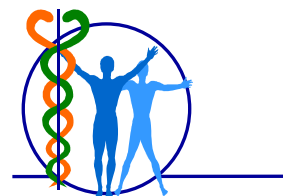
Körperpflege heißt auch Muskelpflege

Jedes Kind lernt, sich zu waschen, die Haare zu bürsten, die Zähne zu putzen, die Kleider regelmäßig zu wechseln, die Nägel zu schneiden und ähnliches. Jedes Kind lernt auch, dass es gesundes und ungesundes Essen gibt. Kinder bewegen sich gerne und viel. Sie hüpfen und springen, balancieren, schaukeln, machen Purzelbäume, schlagen Rad, klettern auf Bäume, drehen sich auf Karussells, lernen radfahren, lieben Jahrmärkte, Bewegungs- und Ballspiele. Sie messen gegenseitig ihre Geschicklichkeit und ihre Kräfte.

Mit zunehmendem Alter lässt die Intensität der Bewegung nach. Durch Schule und Beruf wird man gezwungen, sich weniger zu bewegen. Die Zeit einen regelmäßigen Sport zu betreiben wird weniger. Die körperlichen Belastungen werden einseitiger, durch wiederkehrende Bewegungen im Beruf und in der Freizeit werden Muskeln und Gelenke strapaziert.

Wir Menschen sind keine Maschinen. Wir sind 100 Prozent Natur. Die Natur verändert sich, wir verändern uns. Über Jahrtausende und Jahrmillionen können sich Lebewesen an ihre Umweltbedingungen anpassen. Die Menschheit passt die Umwelt ihren Vorstellungen an. Diese Entwicklung ist schneller als unser Körper sich daran anpassen kann. Wir Menschen sind aber auch die einzigen Lebewesen, die sich dieser Veränderung bewusst sind. Sportler beweisen immer wieder wie gut der menschliche Körper sich an Bewegungsabläufe gewöhnt, wie geschickt ein Mensch werden kann und wieviel Kraft und Ausdauer jeder Einzelne entwickeln kann.

Sinnvoll ist es, in den Tagesplan Bewegung einzuplanen. Täglich fünf Minuten Kräftigungsübungen, wöchentlich fünf Minuten Dehnungsübungen, täglich 30 Minuten Gehen können zu mehr Wohlbefinden führen und Beschwerden am Bewegungsapparat lindern.



Vitalstoffmangel?

Glaukt man den Ernährungswissenschaftlern und Ernährungsmedizinern, dann sollte hier kein Artikel stehen! Es heißt, bei ausgewogener Ernährung sei ein Vitalstoffmangel in Europa nicht zu erwarten.

Es stimmt: klassische Mangelzustände wie zum Beispiel Skorbut (Vitamin C-Mangel) gibt es hier nicht.

Was heißt aber ausgewogene Ernährung? Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Weltgesundheitsorganisation sollte ein Erwachsener täglich 5 Portionen (nicht Mahlzeiten!) Gemüse und Obst, zweimal in der Woche Meerwasserfisch und zweimal in der Woche Fleisch essen. Der tägliche Eiweißbedarf soll aus pflanzlichem Eiweiß stammen. Außerdem soll eine tägliche 30-minütige Lichtaufnahme über die Haut erfolgen (nicht nur Hände und Gesicht: auf jeden Fall die Ärmel aufkrempeln!). Diese Minimalforderungen hält nicht einmal ein Zehntel der Bevölkerung über ein Jahr durch.

Vitalstoffe sind Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien und Spurenelemente. Sie sind neben Zucker, Eiweiß, Fett und Sauerstoff für den Stoffwechsel der Zellen von großer Bedeutung.

Ein erhöhter Bedarf besteht bei Stress, Rauchen, Medikamenteneinnahme, Schichtarbeit, Bewegungsmangel und vielen weiteren Situationen. Folgen können sein: Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Infektanfälligkeit, Krämpfe, Schlafstörungen, Depressionen und vieles mehr. Viele Vitalstoffe kann der Körper selber bilden oder lange speichern. In manchen Situationen lohnt es sich, die Vitalstoffversorgung zu überprüfen und gegebenenfalls der Nahrung Vitalstoffe zuzusetzen.

In Deutschland besteht eine große Chance, einen Mangel an Vitamin D, Jod, verschiedenen B-Vitaminen, Selen, Zink und Vitamin C zu bekommen. Ältere Menschen haben zusätzlich oft einen Eiweißmangel.

Untersuchung der Muskulatur

Für die Untersuchung der Muskulatur benötigt der erfahrene Arzt nur drei Sinne: Das Gehör, die Augen und den Tastsinn.

Wichtig ist, sich die Beschwerden genau beschreiben zu lassen und dabei dem Patienten genau zuzuhören. So bekommt man sofort eine Vorstellung davon, wo man weiter suchen muss und welche Diagnosen in die engere Wahl kommen.

Bei der körperlichen Untersuchung betrachtet der Arzt die Muskelkonturen, die Haltung und die Beweglichkeit.

Bestimmte Muskeln können durch Funktionsteste wie Dehnungen oder Anspannen gegen Widerstand untersucht werden. Durch Tasten findet man Verhärtungen, Triggerpunkte und Sehnenreizzustände.

In unserer technikgläubigen Welt ist es für Patienten oft nicht so leicht verständlich, wenn sie hören, die Muskulatur könne man nicht mit technischen Geräten untersuchen. Tatsächlich ist es aber so: Im Röntgenbild ist die Muskulatur nicht zu sehen. Im Computertomogramm, das ebenfalls mit Röntgenstrahlen arbeitet, sind nur Verdickungen zu sehen. In der Kernspintomographie kann man Entzündungen ausmachen und zumindest theoretisch auch Stoffwechselvorgänge sichtbar machen. Leider ist die Technik (noch?) viel zu grob. Durch Laboruntersuchungen kann man Veränderungen der Blutzusammensetzung messen, eine Aussage über einzelne Muskeln lässt sich dadurch aber nicht treffen.

Es gibt die Möglichkeit zu Forschungszwecken Messsonden in die Muskeln zu stecken. Derartige Untersuchungen wurden ausgiebig gemacht und mit den Tastbefunden in Zusammenhang gebracht. Die Ergebnisse waren so einheitlich und von Mensch zu Mensch vergleichbar, dass man auf derartige schmerzhaft untersuchen im Alltag getrost verzichten darf.



Vitamin D - Das Sonnenvitamin

Vitamin D wird aus der Nahrung aufgenommen. Es ist vor allem in Meeresfisch und in Avocados enthalten, geringe Mengen finden sich auch in Milchprodukten. Erhitzen zerstört das Vitamin. Bevor das Vitamin D wirken kann muss es in den Nieren und in der Haut verändert werden. Es ist eine ausreichende Bestrahlung mit UV-B-Licht notwendig. Die notwendige Dosis wird in Deutschland nur im Sommer um die Mittagszeit erreicht. Mangelsymptome sind häufig und sehr unterschiedlich. An den Muskeln kommt es zu Krämpfen, Zucken und Zittern. Es kommt zur Kraft- und Antriebslosigkeit, Energieverlust und Niedergeschlagenheit. Müdigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, innere Unruhe und Gleichgewichtsstörungen sind Zeichen des Mangels im Nervensystem. Dazu kommen Kreislaufstörungen, Kältegefühle und Skelettschäden wie Osteoporose und Osteomalazie. Vitamin D kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Da dieser Effekt deutlich zu spüren ist und Vitamin D ein Naturstoff ist, ist damit auf legale Weise Doping möglich. Leistungssportler kennen schon lange den leistungssteigernden Effekt eines Sonnenbades. Vitamin D-Mangel ist so weit verbreitet, dass die Krankenkassen hierin keine Krankheit sehen. Deshalb sind die Bestimmung des Vitamin D-Spiegels und die Behandlung des Vitamin D-Mangels keine Kassenleistung. Für die ausgeprägten Effekte lohnt sich die Investition aber auf jeden Fall.

Michael Steinhauer

Hausärztlich tätiger Internist
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Geriatler

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

**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

Patientenverfügung • Reiseberatung • Schmerzbehandlung • Ernährungsberatung
Raucherentwöhnung • Gesundheitsberatung • Triggerpunktakupunktur TriAS®
Orthomolekulare Medizin • Mikrostrombehandlung BCR®