

## Die große Gesundheits-

*Woher kommen meine Rückenschmerzen? Und warum bin ich immer so müde? Diese und weitere Fragen haben wir für Sie von Experten beantworten lassen*

**?** *Elisabeth N. (59): „Obwohl ich mich früh schlafen lege, bin ich am nächsten Morgen sehr erschöpft und müde. Woran könnte das liegen?“*

„Dieses Problem kennen viele Menschen und es kann verschiedene Ursachen haben. Es handelt sich hier um einen unbewussten Schlafräuber, der dafür sorgt, dass ihr Schlaf nicht erholsam ist. Dazu zählen Probleme mit der Atmung, die sich entweder durch Schnarchen oder sogar einer Schlafapnoe (Atemaussetzer) bemerkbar machen. Der Körper befindet sich dadurch in einer Stresssituation und kann nicht regenerieren. Auch hormonelle Veränderungen, hoher Blutdruck oder die Schlafumgebung können Ihnen einen Streich spielen. Sollten Sie öfter als 3 Mal pro Woche über einen Zeitraum von 3 Monaten

Beschwerden haben, ist ein Arztbesuch ratsam.“

**Dr. med. Michael Feld, Allgemeinmediziner, Schlafmediziner, Somnologe, Autor & TV-Experte ([dr-feld-schlafexperte.de](http://dr-feld-schlafexperte.de))**

**?** *Claudia F. (53): „Ich habe Diabetes. Kann ich trotzdem Zahnimplantate bekommen?“*

„Mittlerweile besteht bei Zuckerkranken durchaus die Möglichkeit, unter Berücksichtigung besonderer Vorsichtsmaßnahmen, künstliche Schrauben einzusetzen. Erkrankte haben häufig eine



reduzierte Immunabwehr und eine höhere Infektionsanfälligkeit. Zahnimplantate kommen deshalb nicht infrage, wenn bereits Folgeschäden der Krankheit an Netzhaut oder Nieren vorliegen. Diese weisen auf mögliche Gefäßschäden hin, die ein Einheilen von Implantaten unmöglich machen. Darüber hinaus gehört ein stabiler Blutzuckerwert zur Grundvoraussetzung für eine einwandfreie zahnmedizinische Versorgung. Ggfs. empfehle ich, dass ein Facharzt für Diabetes-Erkrankungen hinzugezogen wird.“



**Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf ([zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de](http://zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de))**

**?** *Melanie G. (45): „Mein Hausarzt vermutet eine Depression bei mir. Wie finde ich einen Therapeuten?“*

„Es ist keine ärztliche Überweisung nötig, Betroffene können direkt einen Termin vereinbaren. Die Psychotherapeutenkammer ([bptk.de](http://bptk.de)) hilft bei der Suche, außerdem die Servicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen. Sie vermitteln Termine innerhalb von vier Wochen bei Therapeuten in Wohnortnähe. Allerdings gibt es auch hier öfters Wartezeiten.“



**Dr. med. Steffen Häfner, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, ärztlicher Direktor Klinik am schönen Moos ([klinik-a-s-moos.de](http://klinik-a-s-moos.de))**

# Sprechstunde



Ärzte finden Sie z. B. über das Portal [kbv.de](http://kbv.de) der Kassenärztlichen Vereinigung

**?** **Nadine L. (42): „Helfen Anti-Aging-Produkte mit Retinol gegen Falten im Gesicht?“**

„Retinol ist reine Vitamin-A-Säure. Milder wirken sogenannte Retinoide, die in vielen Hautpflegeprodukten stecken. Sie sind hautfreundlicher als reines Retinol, das häufig zu Irritationen führt. Retinole wirken sich zweifach auf unsere Haut aus: Zum einen haben sie einen peelenden Effekt, wodurch Pigmentflecken und Pickelmale aufgehellt und grobe Poren minimiert werden – die Haut wirkt feiner und strahlender. Zum anderen regt der Wirkstoff die Bildung von Kollagen an und lässt die Haut dadurch praller wirken. Wichtig: Aufgrund der schälenden Wirkung täglich Sonnenschutz auftragen! Erste Effekte kann

man nach vier bis acht Wochen erkennen. Anfangs sind leichte Irritationen möglich.“



**Dr. med. Joachim Graf von Finkenstein, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie, medizinischer Leiter der Praxisklinik in den Seearkaden Starnberg ([finckenstein.de](http://finckenstein.de))**

**?** **Isabell A. (36): „Ich leide an Rückenschmerzen, lange wurde ein Bandscheibenvorfall vermutet. Jetzt steht das Iliosakralgelenk im Verdacht – woran merkt man das?“**

„Um erste Mutmaßungen über die Schmerzursachen anzustellen, gibt es zwei Anhaltspunkte. Zum einen weisen empfindungslose, eingeschlafene Beine auf einen Bandscheibenvorfall hin. Bei einem ISG-Syndrom treten diese hingegen nicht auf. Zum anderen lassen sich Schmerzen am Iliosakralgelenk – ganz anders als bei den großflächigen Beschwerden eines Bandscheibenvorfalles – genau lokalisieren. Oftmals können Betroffene punktgenau auf den Entstehungsort der Beschwerden zeigen. Wenn die ISG-Blockade ausgeprägt ist und kein Physiotherapeut mehr helfen kann, greifen Experten heutzutage auf sogenannte iFuse-Implantate zurück. Im Gegensatz zu herkömmlichen Schraubensystemen geben sie dem Gelenk Halt und ver-

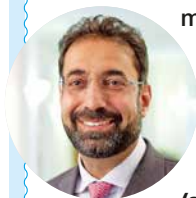


wachsen innerhalb von drei bis sechs Wochen mit den Knochen.“  
**Dr. med. Markus Donat, Neurochirurg im Wirbelsäulenzentrum am Stiglmaierplatz in München ([si-bone.de](http://si-bone.de))**

**?** **Veronika L. (38): „Wann sollte ich welches Schmerzmittel nehmen?“**

„Von Kopf- über Rücken- bis zu Gelenkbeschwerden: Bei leichten bis mittleren Schmerzen helfen Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS, in Aspirin), Diclofenac oder Paracetamol. Grundsätzlich wirken sie alle ähnlich. Sie unterbrechen entzündliche Vorgänge und senken die Körpertemperatur. Nur bei Paracetamol fehlt die entzündungs-

hemmende Komponente fast ganz. Bei leichten Rückenschmerzen oder Verspannungen helfen neben Wärme- packungen Gele wie Voltaren mit dem Wirkstoff Diclofenac. Auch mit dem Wirkstoff Ibuprofen gibt es Gele oder Cremes. Bei Rücken- oder Gelenkschmerzen und Überdehnungen sind die beiden Stoffe ASS überlegen, da ihre entzündungshemmende Komponente größer ist. Durch das Auftragen von Gelen, Salben und Cremes gelangen dabei weniger Wirkstoffe ins Blut und haben somit ein geringeres Nebenwirkungsrisiko, sind in der Schmerzlinderung aber etwas weniger



stark als Tabletten. Paracetamol ist besonders geeignet, um Fieber zu senken.“  
**Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin ([avicenna-klinik.com](http://avicenna-klinik.com))**

**?** **Iris B. (58): „Ich habe Wechseljahresbeschwerden, die mich im Alltag einschränken. Wie kann ich diese lindern?“**

„Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen. Auch nächtliche Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Probleme im Genitalbereich wie eine trockene Vagina, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen sind häufig. Bei starken Beschwerden kommt eine Hormontherapie infrage. Hormonpräparate lassen sich z. B. als Tablette einnehmen oder wirken über Pflaster oder Gel auf der Haut. Die Behandlungen mit Hormonen kann Nebenwirkungen haben: So kann das Risiko für Thrombose, Embolie, Schlaganfall, Brustkrebs oder Eierstockkrebs steigen. Deshalb gilt es, diese vorab mit Ärzten abzusprechen. Wer sich gegen eine Hormontherapie entscheidet, kann auf pflanzliche Alternativen setzen. Die Inhaltsstoffe der Traubensilberkerze sollen z. B. regulierend in den Hormonhaushalt eingreifen.



Gegen Schlafstörungen helfen Baldrian oder Melisse.“  
**Dr. med. Heidi Göbblinghoff, Frauenärztin und Kinderwunschexpertin ([leichterschwanger-werden.de](http://leichterschwanger-werden.de))**