

Das Interview

Experte sagt: Sitzens ist das neue Rauchen

Beim nächsten AOK-Gesundheitstalk im Lensing-Carrée geht es um kranke Venen.

Zu den renommierten Referenten beim Gesundheitstalk am Montag (13.11.) ab 19 Uhr im Lensing-Carrée Conference Center (Silberstraße 21) gehört Professor Markus Stücker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (Gefäßkrankungen). Ulrike Böhm-Heffels wollte von ihm wissen, warum Sitzen so schädlich ist.

Herr Professor Stücker, Sie sagen, Sitzen sei das neue Rauchen für unsere Venen? Was genau passiert beim Sitzen?

Wir wissen, dass bei übermäßigem Sitzen die Lebenserwartung absinkt. Ein Teilspekt der schädlichen Auswirkungen des Sitzens zeigt sich an den Venen. Dazu müssen wir wissen, dass das Blut vom Herzen in die Beine über Arterien hineingepumpt wird. Der Rückfluss des Blutes erfolgt über die Venen, wenn die Unterschenkelmuskulatur angespannt wird. Dies geschieht beim Gehen und Laufen und allen Bewegungen im Sprunggelenk. Wir sprechen hier von der sogenannten Muskelpumpe oder unserem „zweiten Herz“. Beim Sitzen wird diese Pumpfunktion vollständig ausgeschaltet und dadurch der Rückfluss des Blutes stark reduziert. Es kann daher zu Gerinnselbildungen kommen. Dies nennt man Thrombose. Ferner kann aus dem gestörten Rückstrom der Venen eine Durchblutungsstörung der Haut resultieren, die zu Verfärbungen, Ekzemen, Vernarbungen und letztlich auch zum offenen Bein führen kann.

Besonders ausgeprägt sind die Auswirkungen des Sitzens bei übergewichtigen Menschen, die größere Fettsammlungen im Bauch-Bereich haben. Hierbei drückt der Bauch auf die Gefäße in den Leisten, sodass die Venen und Lymphbahnen dort mechanisch eingeeignet werden und hierdurch der Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen weiter reduziert wird.



Prof. Dr. Markus Stücker spricht beim AOK-Gesundheitstalk nächsten Montag.

FOTO PRIVAT

Ist jeder Sitzende gleichsam betroffen oder existieren – wegen des unterschiedlichen Bindegewebes – größere Differenzen zwischen Frauen und Männern?

Frauen neigen leichter zu Unterschenkelanschwellungen als Männer, weil das Bindegewebe bei Frauen anatomisch aufgebaut ist und vereinfacht gesagt weicher ist. Andererseits manifestiert sich Übergewicht bei Männern eher durch Fettsammlungen im Bauchbereich, während Frauen die Fettdots eher am Gesäß und an den Oberschenkeln haben. Durch Fettsammlungen im Bauchbereich können die Venen und Lymphbahnen im Bereich der Leisten abgedrückt werden.

Wie lässt sich die nötige Bewegung in den Berufsalltag einbinden?

Viele Tätigkeiten, die wir im Sitzen ausüben, können genauso gut auch im lockeren Hin- und Hergehen vollzogen werden. Hier ist insbesondere an das Telefonieren zu denken. Zum einen können Telefonate gehend oder stehend und nicht nur sitzend durchgeführt werden. Zum anderen können firmeninterne Telefonate bisweilen auch durch direkte Gespräche ersetzt werden. Im Sitzen wiederum können Bewegungsübungen im Bereich des Sprunggelenks durchgeführt werden. Zu beachten ist hierbei allerdings, dass lediglich das Bewegen von Zehen nur recht geringe Auswirkungen hat, es sollte vielmehr der gesamte Fuß auf und ab bewegt werden. Eine Hilfe können hier sogenannte Venenwippen bieten.

Könnte man auch über Ernährung vorbeugen?

Eine echte „Venenkost“ oder „Venendiät“ gibt es nicht. Vielmehr sollte eine gesunde, ausgewogene Ernährung angestrebt werden, welche geeignet ist, Übergewicht zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren und andererseits durch eine ausreichende Eiweißversorgung den Aufbau und Erhalt der Wadenmuskulatur zu fördern.

Eintrittskarten für den AOK-Talk am 13. November (Einlass 18.30 Uhr) kosten 7 Euro, an der Abendkasse 9 Euro. AOK-Kunden zahlen weniger. Die Karten gibt's im RN-Service-Center, Silberstraße 21, telefonische Bestellung: 0800 6655443.

Zähne zusammenbeißen?

Zerknirsches Aufwachen: Mindestens zehn Prozent der Erwachsenen, deutlich mehr Frauen als Männer, beißen sich durch ihre Nächte. Viele sind im mittleren Alter und verarbeiten knirschend Alltags-Stress.

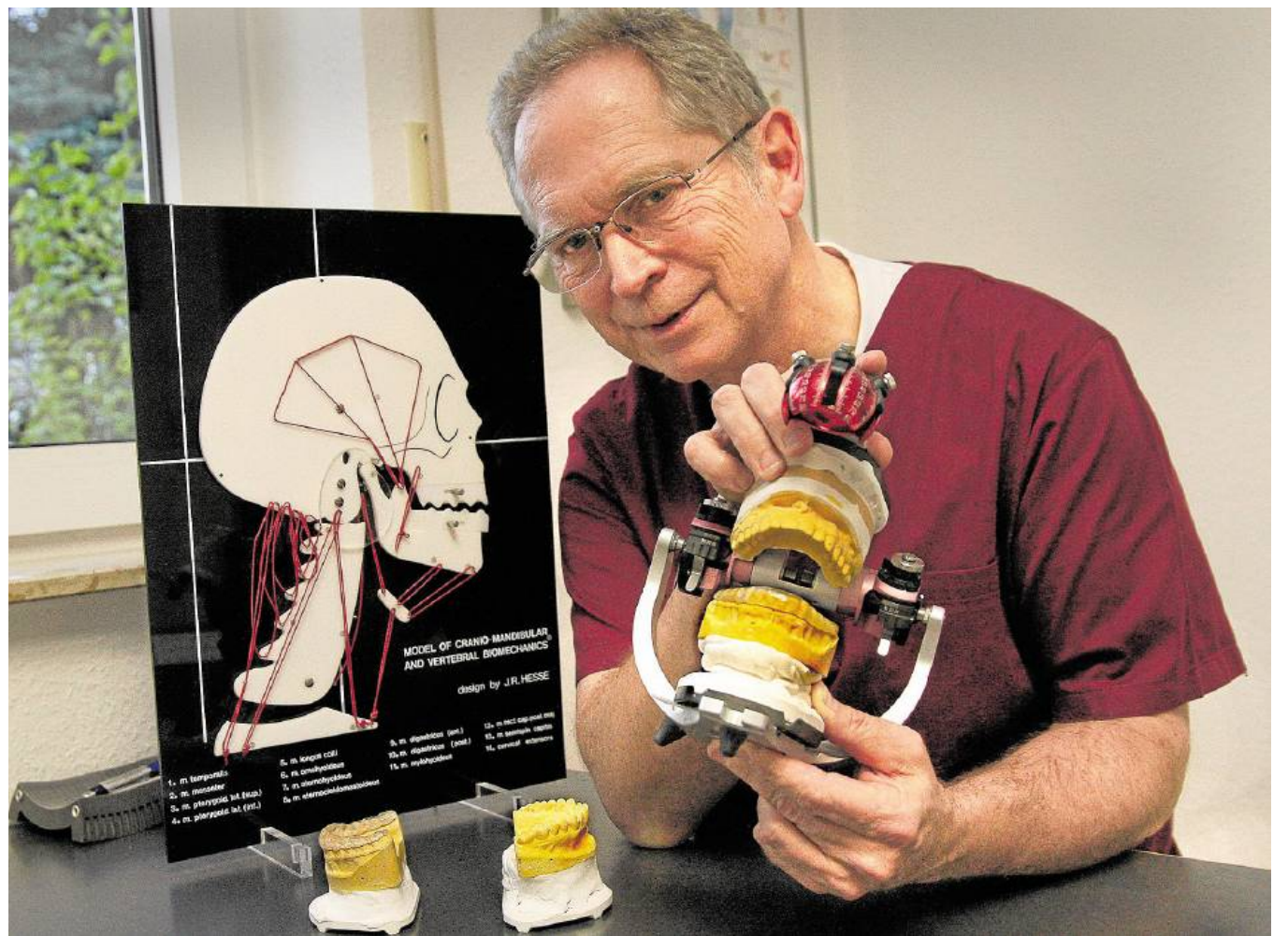
Von Ulrike Böhm-Heffels

Der elterliche Rat, die Zähne zusammenzubeißen, wenn es um die Stärkung des Durchhaltevermögens geht, kann sich in späteren Jahren schwer rächen, wenn man ihn allzu wörtlich nimmt: Folgen vom Zusammenbeißen können kurze, heruntergemahlene Zähne sein, ein nervter Partner, der bei dem anhaltenden Knirschen nachts nicht schlafen kann, oder auch so starke Muskelverspannungen, dass dauerhaft Schmerzen auftreten.

Druck von 400 Kilogramm

Woher kommt die weit verbreitete Zerknirschtätigkeit? Und was lässt sich dagegen tun? Antworten gibt Dr. Christian Mentler. Der Zahnarzt beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Funktionsstörungen in den Kiefergelenken und ihrer Muskulatur. „70 bis 80 Prozent der Funktionsstörungen sind starke Muskelverspannungen“, sagt der 57-Jährige. „Druck und innere Anspannung verwandeln sich in motorische Energie.“ Beim Knirschen, das meistens multifaktorielle Ursachen hat, entsteht auf den Zähnen ein Druck von unvorstellbaren bis zu 400 Kilogramm. Kein Wunder also, dass auf die Dauer Zähne durch die Reibung kürzer werden und sogar ausbrechen können.

Christian Mentler sagt, ein bisschen knirschen würden alle Menschen, nicht nur nachts. Auch tagsüber, bei starker Konzentration hinter dem Steuer zum Beispiel oder vor dem Computer. Wichtig sei die Diagnostik, um einzuschätzen, wie behandlungsbedürftig Muskelverspannungen und Zähneknirschen sind. Nach einer gründlichen Befragung zu möglichen



Dr. Christian Mentler mit Kiefer-Modellen samt Aufbiss-Schienen aus klarem Kunststoff (vorne links und in seiner Hand unten). An dem schematischen Schädel-Modell zeigt er den Patienten die Funktion der Kau- und Nackenmuskulatur. FOTO LARYEA

Stressfaktoren im Alltag des Patienten untersucht der Arzt mit sogenannten Provokations-Tests, wie weit Kau- und Nackenmuskulatur verspannt sind. Der Blick ins Gebiss ist für den Zahnarzt obligato-

risch: „Man sieht sofort, ob der Patient mit den Zähnen gearbeitet hat“, so Mentler.

Das nächtliche Pressen kann schon einmal ein oder zwei Stunden dauern, auch der Laie ahnt, welchen Kräf-

ten seine Zähne aufgrund des enormen Drucks dann ausgesetzt sind. Da nicht nur Stress als Ursache für das Knirschen in Frage kommt, sondern weitere Faktoren vorliegen können, wie eine schlechte Verzahnung von Ober- und Unterkiefer, Stoffwechselerkrankungen, erhöhte Muskelaktivität oder chronische Schmerzen, muss die Therapie breit gefächert sein.

Schutz vor Abrieb

Sogenannte individuell angepasste Aufbiss-Schienen aus Kunststoff schützen die Zäh-

ne vor weiterem Abrieb. Sie reduzieren aber auch die permanente Aktivierung von Muskelgruppen. Physiotherapie, eigene Entspannungsübungen, unter Umständen auch eine psychosomatische Behandlung, eine schmerztherapeutische, neurologische oder orthopädische können angezeigt sein. Während gesetzliche Krankenkassen die Kosten für die Aufbiss-Schiene übernehmen, muss der Patient eine gründliche Funktionsanalyse in der Regel selber zahlen. Die kostet ab etwa 100 Euro.

Spezialist in Fachgesellschaften

Dr. Christian Mentler ist Spezialist in mehreren Fachgesellschaften, ist Leiter einer Studiengruppe Arbeitskreis Funktionstherapie und führt seit 26 Jahren Praxiskurse zum Thema im Auftrag der

Zahnärztekammer Westfalen-Lippe in Münster durch.

Seit vier Jahren ist er Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und Therapie.

Bausch liest wieder in der LWL-Klinik

Der Mime sorgt für ausverkauftes Haus.

Joe Bausch liest wieder in der psychiatrischen LWL-Klinik an der Marsbruchstraße 179 in Aplerbeck. Der prominente Schauspieler präsentiert Lieblingstexte und Gedichte am 5. Dezember (Dienstag) ab 19 Uhr im Sport- und Begegnungszentrum der Klinik. Der Arzt und Tatort-Pathologe stellt in der Reihe Landhaus-Lesungen seine ganz persönlichen Weihnachts-Geschichten vor. Karten für die Lesung (6 Euro) gibt es in der Niehörster Buchhandlung in Brackel, in der Buchhandlung Seitenreich (Huckarder Straße), im Verwaltungsgebäude der LWL-Klinik, im Klinik-Café und an der Abendkasse.

Kurz berichtet

Restlos ausgebucht ist bereits der erste Dortmunder Fibromyalgie-Tag am 15. November (Mittwoch) im Medizinischen Versorgungszentrum Dr. Kretzmann & Kollegen am Heinrich-Schmitz-Platz 1. Allen Interessenten, die bei diesem Termin nun nicht zum Zuge kommen, sei aber schon gesagt, dass es einen zweiten Termin geben wird zum Thema „Was hilft wirklich bei Fibromyalgie?“, und zwar am 17. Januar 2018. Der Inhalt des Info-Tages ist identisch. Von 16 bis 18.30 Uhr treffen sich Interessierte zu Vorträgen von Ärzten und Therapeuten in der Cafeteria im Seniorenheim Josefa, Heinrich-Schmitz-Platz 1. Mehr Infos und Anmeldungen über Tel. 0800 72 43 196.

Über Probleme der Gallenblase spricht am Mittwoch (8.11.) ab 18.30 Uhr im Gesundheitshaus PueD (Partner unter einem Dach), Deut-

sche Straße 7 in Eving, Dr. Michael Sahn, Leitender Oberarzt an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Klinik am Park in Lünen. Die Klinik gehört zum Verbund Klinikum Westfalen, wie auch die beiden Knappschaftskrankenhäuser in Dortmund. Die Teilnahme an dem Info-Abend ist kostenlos.

Einen Wiederholungstermin gibt es auch aufgrund der großen Nachfrage für einen Vortrag „Endoskopische Operationen an der Wirbelsäule“. Die Ortho-Klinik an der Virchowstraße in Hörde lädt dazu am Donnerstag (9.11.) ab 18 Uhr in ihre Räume ein. Dr. Farman Hedayat, Chefarzt des Wirbelsäulenzentrums in der Fachklinik, erklärt Vorteile, Möglichkeiten und Grenzen der „Schlüsselloch“-Chirurgie. Im Vorfeld bittet die Klinik um Anmeldungen unter Tel. 94 30 355.

Für Übergewichtige organisiert das Klinikum Dortmund ein Patientenseminar am Montag (13.11.) ab 17.30 Uhr in der Chirurgischen Bibliothek (Gebäude A1, 1. Etage) im Klinikum-Mitte, Beurhausstraße 40. In dem Vortrag werden Operationsmöglichkeiten vorgestellt wie Magenbypass oder Magenband und Fragen beantwortet, wann ein operativer Eingriff überhaupt notwendig ist. Der Eintritt ist frei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im Anschluss trifft sich die Adipositas-Selbsthilfegruppe.

Kraft schöpfen aus dem richtigen Atmen: Was dies bedeutet, können Interessierte erfahren in einer Probestunde der Atemtherapeutin Angelika Hoffmann am Donnerstag (9.11.) ab 17.15 Uhr im Atemzentrum an der Immermannstraße 29. Anmeldungen unter Tel. 88 22 001.

Im Netz Rat erfahren bei Depressionen

Der Datenschutz ist dabei gewährleistet.

Eine neue Online-Therapie bei Depressionen wird von der Krankenkasse DAK angeboten: Unter dem Programm „deprexis24“ können ihre Versicherten die webbasierte Therapie sofort starten und von zu Hause aus durchführen. Die Wirksamkeit dieser Verhaltenstherapie für Menschen mit leichten und mittelschweren Depressionen konnte durch eine Studie belegt werden. Mit dem Selbsthilfeprogramm soll die klassische Psychotherapie nicht ersetzt werden, es helfe aber, so der Dortmunder DAK-Chef Hagen Rödiger, Krisen zu meistern und Wartezeiten zu überbrücken. www.dak.de/deprexis

Gönnen Sie sich ne Gescheite!

Nicht billig und trotzdem unheimlich günstig!

Wir bieten Ihnen modernste Messtechnik damit Sie Ihr individuell bestes Sehergebnis erreichen und das mit Qualitätsgläsern aus deutscher Fertigung. Auch Ihr gutes Aussehen ist uns wichtig und dafür geben wir unser Bestes. Unser Markensortiment beinhaltet eine große Auswahl von Mykita, ic! berlin, Lindberg, Götti, MarkuT, Munc, Onkel Ferdi u.v.m. Sie erhalten von uns eine Begeisterungsgarantie inclusive, denn WIR LIEBEN WAS WIR TUN!



KAMPSTR. 45 IM DOC | 44137 DORTMUND | TELEFON (0231) 47 60 42-70
INFO@BLICKFANG-OPTIKER.DE | WWW.BLICKFANG-OPTIKER.DE
WWW.FACEBOOK.COM/BLICKFANGOPTIKER



ANZEIGE