

INNERE MEDIZIN



Dr. Thomas
SCHWINGENSCHLÖGL

Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie, Ernährungsmediziner, Wr. Neudorf, www.dr-schwingenschloegl.at

Bei meinem vorigen Blutbefund war der **Vitamin-D-Spiegel niedrig**. Welche **Auswirkungen** hat das? Wie kann ich ihn **erhöhen**?

A: Vitamine sind Stoffe, die unser Körper für den Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit unbedingt benötigt.

Der Mensch kann nur wenige Vitamine selbst bilden, die meisten muss er über die Nahrung zuführen. Vitamin D wird durch Sonnenbestrahlung (UV-B Licht) unserer Haut im Körper selbst gebildet. In der Nahrung kommt Vitamin D reichlich in Meeresfischen und in geringer Menge in Milchprodukten vor. Die Hauptwirkung von Vitamin D besteht darin, dass Kalzium aus der Nahrung über den Darm und das Blut vermehrt und schneller in die Knochen transportiert werden. Knochenaufbau, Stärke und Kräftigung unseres Skelettes sind maßgeblich vom Kalzium abhängig.

Ein Vitamin-D-Mangel begünstigt daher Knochenschwund. Dabei werden die Knochen dünn und spröde und brechen bei kleinen Verletzungen. Vitamin D hat nach neuesten Untersuchungen auch andere, fast hormonähnliche Funktionen und Einfluss auf unser Immunsystem, die Zellteilung und Entstehung mancher Tumore wie Darm- und Brustkrebs. Ein Vitamin-D-Mangel scheint ebenso zu einem erhöhten Auftreten von allgemeiner Gefäßverkalkung, Bluthochdruck, Schlaganfällen, Herzinfarkten und dem metabolischen Syndrom zu führen. Eine regelmäßige Überprüfung des Vitamin-D-Spiegels ist daher wichtig. Bei einem Mangel wird es als Tabletten oder Tropfen zugeführt.

CHINESISCHE ÄRZTIN



Shichun
WEN

Ärztin für traditionelle chinesische Medizin, Wien, www.tcm-austria.com

Welche **Therapien** aus **TCM-Sicht** gibt es bei **Augenproblemen**?

A: Die Traditionelle Chinesische Medizin ordnet das Auge zum Leber-Meridian. Trockene Augen und Augeninnendruck sind ein Anzeichen von Leber-Yin-Mangel. Zusätzlich kommen rote Augen, tränende Augen und häufige Augenentzündungen hinzu. Manchmal erleiden die Patienten Herzrasen und Bluthochdruck. Dann ist Ruhe wichtig. Vermeiden Sie Aggressionen, zähmen Sie einen aufbrausenden Charakter und ver-



Foto: picturedesk.com

zichten Sie auf Alkohol und scharf gewürzte Speisen. Ich empfehle Chrysanthemen-, Maishaar- und grünen Tee.

Hilfreich ist die Meridianbewegungstherapie. Behandeln Sie den Lebermeridian. Massieren Sie dafür oberhalb (Augenbrauen) und unterhalb (obere Wangenknochen) Ihrer Augen. Führen Sie das 20 Mal durch. Dabei die Augen schließen und tief durchatmen.

Geschwollene Lider hängen mit Milz-Nässe und -Energieschwäche zusammen. Achten Sie auf die Verdauung. Am Abend sind Fett, Süßes und übersalzene Gerichte zu meiden. Essen Sie vier Stunden vor dem Schlafen kleine Mengen und leichte, warme Mahlzeiten. Zwei Stunden nach dem Abendessen rate ich zu 20 Minuten Meridianbewegungstherapie. So lösen sich Blockaden.

LEBENSARZT



Dr. Erich
DOBLINGER

Arzt für Allgemeinmedizin, Wien, www.dr.erich.doblinger.at

Darf ich **Kalzium** und **Magnesium** einnehmen? Ich habe gelesen, die beiden seien Gegenspieler ...

A: Zuerst möchte ich die beiden wichtigsten Elektrolyte, die in unserem Körper vorkommen, erklären. Magnesium ist ein Erdalkali-Metall, das mit der Nahrung zugeführt wird und aus dem Darm mit Hilfe von Thyroxin, einem Schilddrüsenhormon, aufgenommen wird. Es ist bei allen Muskelaktivitäten beteiligt, bei denen ATP (ein Energieträger der Muskulatur) mitspielt. Durch einen Magnesiummangel kann es mit der Zeit auch zum Kalziummangel kommen. Symptome für Magnesiummangel sind Muskelkrämpfe.

Kalzium ist hauptsächlich im Knochengewebe eingelagert. Es kommt auch im Blut vor. Sein Wert wird dort durch viele Faktoren konstant gehalten.

Kalzium ist für die Knochenfestigkeit verantwortlich, für das Blutgerinnungssystem, für die Nervenerregbarkeit und Muskelkontraktionen. Es wirkt antiallergisch, entzündungshemmend und gefäßdichtend. Mangelsymptome sind verminderte Knochendichte, Blutgerinnungsstörungen und Verzögerung der Nervenleitgeschwindigkeit.

Eine ausgewogene Zufuhr an Kalzium, Vitamin D und Magnesium ist wichtig. Sie erfolgt über die Ernährung, durch den Aufenthalt im Sonnenlicht oder künstlich durch Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel. Kalzium ist zu Magnesium kein Gegenspieler im Sinn von Wirkungsaufhebung, sondern im Sinn von Regulation. Beide Erdalkali-Metalle unterstützen einander zur besten Wirkung im Körper.

ZAHNARZT



DDr. Peter
SOLAR

FA für Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde, Wien, www.petersolar.at

Ich habe so **viel Zahnfleisch**, dass meine **Zähne** äußerst **kurz** aussehen. Gibt es Hilfe?

A: Ist im Kiefer zu viel Zahnfleisch vorhanden, sprechen wir vom sogenannten „Gummy-Smile“ („Zahnfleischlachen“).

Patienten, deren Zähne im Vergleich zum gesunden Zahnfleisch kurz aussehen, können das Zuviel an Zahnfleisch mit einem Laser oder dem Skalpell chirurgisch entfernen lassen.

Entscheidend ist die anatomische Vorgabe, das heißt, ob genügend Zahnkrone unter dem Zahnfleisch verborgen ist, um die Zähne entsprechend zu verlängern. Ist das der Fall, sollte vor dem Eingriff besprochen werden, ob die geplante Zahnlänge auch zum Gesicht passt. Ist die Zahnkrone unter dem Zahnfleisch nicht lang genug, um ein befriedigendes Ergebnis zu bekommen, können die Zähne mit Veneers oder Kronen überzogen werden.

Die Entfernung des Zahnfleisches ist nicht schmerzhaft. Der Patient erhält eine lokale Betäubung. Nach etwa drei bis zehn Tagen ist das behandelte Zahnfleisch abgeheilt und das Ergebnis sichtbar. Meist ist die Behandlung in einer Sitzung durchzuführen. Sie dauert etwa eine Stunde. Ich empfehle, dafür einen Kieferorthopäden oder einen Parodontologen aufzusuchen.

CHIRURG



Dr. Andreas
FRANCAZAK

FA für Chirurgie, Gefäß- und Visceralchirurgie, OA im Evangelischen KH Wien, www.dr-franczak.com

Kann ich **ohne Schilddrüse** leben, und kommt es nach der Operation zu einer **Gewichtszunahme**?

A: Die Schilddrüsenhormone sind für verschiedene Funktionen des Körpers, etwa den Stoffwechsel wichtig. Sie haben aber auch eine Wirkung auf die Muskeln und auf das Nervensystem.

Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen verursacht außer einer Gewichtszunahme auch eine Apathie (Teilnahmslosigkeit, Unempfindlichkeit auf äußere Reize).

Ohne Schilddrüse lässt es sich zwar leben, aber nicht ohne Schilddrüsenhormone. Sie müssen medikamentös zugeführt werden.

Daher ist, falls bei der Operation eine vollständige Entfernung der Schilddrüse erforderlich war, der anschließende Hormonersatz gegebenenfalls mit Jodzusatz erforderlich.

Die Entfernung der Schilddrüse oder eines Teiles davon kann nicht nur im Fall eines bösartigen Wachstumes durchgeführt werden. Manchmal ist es auch nötig zu operieren, wenn durch die Schilddrüsenvergrößerung eine Beeinträchtigung der Halsorgane mit Druckgefühl am Hals oder Atemnot verursacht wird.

Ebenfalls ist zu bemerken, dass manche Fälle einer Schilddrüsenüberfunktion besser mit einer Operation behandelt werden.

ORTHOPÄDE



Dr. Erdal
CETIN

FA für Orthopädie und orthop. Chirurgie, Wien und Wr. Neustadt, www.gelenkzentrum.at

Ich, 38, kann **nachts** auf der **rechten Seite** nicht liegen. Es „**brennt**“ außen auf der **Hüfte**. Was ist da los?

A: Schmerzen an der Außenseite der Hüfte, vor allem bei direktem Kontakt mit der Unterlage, sind meist durch eine entzündliche Reizung des Schleimbeutels am großen Rollhocker bedingt.

Die Ursache ist häufig eine unterschiedliche Beinlänge mit erhöhter Druckbelastung am Schleimbeutel. Weiters können muskuläre Fehlbelastungen oder auch direkte Traumen Ursache des Problems sein.

Ist eine Schleimbeutelentzündung ausgeschlossen, ist an entzündliche Veränderungen der an der Hüftaußenseite ansetzenden Bänder und Sehnen zu denken.

Diagnostisch sollte neben einer klinischen Untersuchung eine Röntgenaufnahme der betroffenen Hüfte durchgeführt werden. Bei unauffälligem knöchernen Befund können lokale Infiltrationen mit einem Gemisch aus einem Lokalanästhetikum und einer geringen Menge Kortison zur Anwendung kommen. Weiters führen eine Physio- und Manualtherapie mit Faszientechniken, Stromtherapien und Massage-Techniken meist zum Erfolg. Bestehen die Beschwerden weiter, ist eine endoskopische Entfernung des Schleimbeutels möglich.

ratioDolor® akut
Die schnelle Rettung bei Schmerzen!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Schnelle Wirkung durch Lysinat- Effekt



