

DIE BRUNO-REICHART-KOLUMNE

Meniskus: Was ist die beste Therapie?



AZ-Kolumnist: Herzchirurg Bruno Reichart.

Eine neue provokative Studie aus Finnland sorgt momentan für Kommentare – nicht nur bei den Orthopäden, um deren Fachgebiet es konkret geht. Die Ärzte im hohen Norden untersuchten die Erfolgsaussichten ihrer Behandlungsmethoden von Teilerissen am Meniskus: Entweder konservativ mit Physiotherapie und Schmerzmitteln oder mit einem kleinen Eingriff, der zu den von ihnen am häufigsten durchgeführten Interventionen zählt.

Die Menisken: Das sind c-förmige Knorpelscheibchen im Kniegelenk (Innen- und Außenmeniskus). Sie sorgen dafür, dass wir die Knie reibungslos beugen können und dass Druckbelastungen wie bei einem Stoßdämpfer aufgefangen werden. Es gibt traumatische Meniskus-Einrisse wie zum Beispiel beim Skifahren. Oder Einrisse auf der Basis der unausweichlichen Degeneration des Gewebes, also altersbedingt. Um letztere Veränderungen geht es in der Studie der finnischen Ärzte an zwei Gruppen mit insgesamt 140 Patienten.

Denen wurde vor dem arthroskopischen Eingriff gesagt, dass je nach Zufallsentscheidung (Randomisierung) bei 70 Patienten ein Eingriff nur vorgetäuscht werden würde. Nur bei der anderen Hälfte werde der Meniskus-Riss mit einer Art Fräse tatsächlich beseitigt.

Das Ergebnis nach einem Jahr: Es gab keinen Unterschied zwischen den beiden Gruppen, die Beschwerden waren bei allen 140 Patienten weniger geworden, die Funktionen des Knies deutlich besser.

Ein kühnes Unterfangen – das ist nur eine milde Umschreibung dieser Art von Studiendesign. Meine Meinung, die geteilt wird von den Orthopäden in Großhadern: Eine einjährige Nachuntersuchung ist wohl noch zu kurz für eine endgültige Beurteilung. Um Spätschäden zu vermeiden, sollten bei klarer Indikation geübte Hände eine Meniskus-Teilresektion arthroskopisch durchführen.

Haben auch Sie Fragen an unseren Kolumnisten Prof. Dr. Bruno Reichart? E-Mail genügt an: medizin@abendzeitung.de

GESUNDHEIT kompakt

Medien und Gesundheitsverhalten

Ringvorlesung „Wissenschaft, Geschlecht, Medizin“ im Klinikum rechts der Isar: Am Mittwoch stellt Susanne Kinnebrock aktuelle Befunde mit Blick auf Geschlechterdifferenzen vor und beantwortet die Frage, wie Massenmedien Gesundheitsverhalten beeinflussen. 12. Februar von 17.15 bis 18.45 Uhr, Hörsaal C, Ismaninger Str 22.

Besuch im Transplantationszentrum

Organpende und Transplantation: Zum 100. Mal findet am Mittwoch im Klinikum Großhadern die Inforeihe „Schulen in die Transplantationszentren“ statt. Auch alle anderen Interessierten können teilnehmen. Am 12. Februar von 8.30 bis 13.30 Uhr, Hörsaal I, Marchioninistr. 15.

Stillen ab der ersten Lebensstunde

Vortrag zum Stillen ab der ersten Lebensstunde für werdende Eltern: Am heutigen Montag, 18.30 bis 20.30 Uhr im Klinikum Schwabing, Hörsaal der Kinderklinik.

Wir versalzen unsere Gesundheit

Experten warnen vor zu hohem Salzkonsum: Nur eine Reduktion kann die dramatische Zunahme von Bluthochdruck stoppen



Zu viel Salz in Fertigprodukten und Fast-Food: Die Deutsche Hochdruckliga fordert eine Verringerung für ein gesünderes Leben. Fotos: dpa



Die tödliche Gefahr: Wer täglich zu viel Salz konsumiert, besitzt ein hohes Risiko für Bluthochdruck sowie Herz- und Gefäßkrankheiten.

In längst vergangenen Zeiten wurde Speisesalz auch als „weißes Gold“ bezeichnet. Es war extrem rar, entsprechend teuer und nicht nur als Gewürz beliebt und begehrt, weil völlig salzlose Speisen in der Regel fad und langweilig schmecken. Darüber hinaus spielt Speisesalz für den menschlichen Körper eine lebenswichtige Rolle für den Wasserhaushalt, das Nervensystem, den Knochenaufbau und die Verdauung.

Doch heute stellt sich zumindest in allen Industrieländern das umgekehrte Problem. Die meisten Menschen konsumieren – ob bewusst oder unbewusst – viel zu viel Salz. „Die Deutschen nehmen durchschnittlich 10 bis 15 Gramm Salz pro Tag zu sich – über einen ganzen Teelöffel zu viel“, warnt Prof. Peter Trenkwalder, Chefarzt am Klinikum Starnberg und Vorstandsmittglied der Deutschen Hochdruckliga. Viele über-

schreiten damit die empfohlene Tagesration Kochsalz sogar um mehr als das Doppelte.

Die Folgen sind dramatisch: „Ein zu hoher Salzkonsum führt zu Bluthochdruck und damit steigt auch die Gefahr für Herz- und Gefäßerkrankungen“, so Trenkwalder. Von einer konsequenten Reduktion des täglichen Kochsalzkonsums profitieren laut Studien ganz besonders ältere Bluthochdruck-Patienten und Menschen mit Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus oder einer chronischen Nierenerkrankung, aber auch Patienten mit starkem Übergewicht.

In ihren neuen Leitlinien empfehlen deshalb die Europäische Gesellschaft für Hochdruck und die Europäische Gesellschaft für Kardiologie den Konsum von höchstens fünf bis sechs Gramm Salz pro Tag. Patienten, die ihren Salzkonsum auf diese Menge dauerhaft senken, können dadurch sogar die nötige Einnahmehöhe blutdrucksenkender Medikamente reduzieren. „Mit einer konsequenten Verminderung der Salzzufuhr verbessert man die Blutdruckeinstellung des Patienten und kann damit eine blutdrucksenkende Tablette pro Tag einsparen“, bestätigt Trenkwalder.

Große Studien belegen, dass bereits durch eine geringe Blutdrucksenkung das Risiko für eine Herz-Kreislaufkrankung um sieben bis zehn Prozent reduziert werden kann. „So lassen sich Schäden an lebenswichtigen Organen wie Herz, Gehirn und Nieren verhindern und die Bluthochdruck-Neuerkrankungen senken“, sagt Trenkwalder.

Doch in der Regel reicht es nicht aus, einfach nur den Salzstreuer zu meiden. „Denn der Salzgehalt in industriell verarbeiteten Lebensmitteln wie Konserven, Fertigprodukten, Fast-Food oder in Restaurants und Kantinen übersteigt oft bereits die empfohlene Tagesmenge“, warnt Trenkwalder. Allein der Verzehr der meisten Fertigpizzen aus dem Kühlregal oder von Burgern deckt bereits den Tagesbedarf an Salz ab. Deshalb fordert die Hochdruckliga von der Industrie eine Verringerung des Kochsalzgehalts in Fertigprodukten: „Nur so lässt sich auf Dauer die dramatische Zunahme von Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen stoppen“, so Trenkwalder. „Unsere Gesundheit profitiert also von frischen Nahrungsmitteln.“ **Michael Backmund**

MONTAG
GESUNDHEIT

DIENSTAG
TIERE

MITTWOCH
MÄNNER & FRAUEN

DONNERSTAG
DIGITALE WELT

FREITAG
KINDER & FAMILIE

SAMSTAG
ESSEN & TRINKEN

ALLES WAS DAS HERZ BEGEHRT!

Jetzt die Abendzeitung kostenlos 14 Tage testen!
Täglich alles Wissenswerte für München und Umgebung erfahren.
Anfordern unter der gebührenfreien Hotline 0800-23 77 333 oder
im Internet unter www.az-muenchen.de/abo

