

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst
TV-Moderatorin
«gesundheitheute»
im Gespräch mit
Myriam Rafeiner, Psychotherapeutin Klinik Schützen, Rheinfelden

Es gibt Menschen, die fühlen sich gezwungen, gewisse Handlungen immer und immer wieder durchzuführen. Kann man Wasch-, Grübel- oder Kontrollzwänge wieder loswerden? Die meisten Menschen mit einer Zwangsstörung lassen sich lange – zu lange – nicht helfen, obwohl sie selber über die Jahre häufig stark unter ihren Zwängen leiden. Oft holen sie sich erst dann Hilfe, wenn sie und ihre Angehörigen total erschöpft sind. Eine Psychotherapie, je nach dem mit unterstützenden Medikamenten, kann helfen. Man lernt Entspannungsverfahren; übt, einem Zwang nicht nachzugehen; erfährt, dass man dabei nicht stirbt; lernt Zusammenhänge zwischen dem Zwang und der eigenen Lebensgeschichte erkennen. Ausserdem lernt man, den «Sinn» des Zwangs zu verstehen; lernt, wieder zu vertrauen und zu geniessen.

TV-Tipp: gesundheitheute, Thema «Zwangsstörungen»: SRF 1, Samstag, 27. Oktober, 18.10 Uhr.



Das Eigenblut des Patienten wird aufbereitet, um es dann ins betroffene Gelenk zu spritzen.

Mit Blutplasma gegen Arthrose-Knie

Sportler kennen es schon länger: Sie lassen Verletzungen zur besseren Heilung mit **Eigenbluttherapie** behandeln. Aber auch Arthrose-Patienten kann diese Methode Linderung oder gar Beschwerdefreiheit bringen.

Von Verena Ingold

Salben, Tabletten, Pflaster, Physiotherapie, aufbauende Medikamente wie Glucosamin oder Chondroitin oder gar Operation: Es gibt viele Wege, schmerzende Gelenke zu behandeln. Auch Cortison oder Hyaluronsäure, direkt ins Gelenk gespritzt, kann die Schmerzen lindern. Und – richtig aufbereitet – auch das eigene Blut!

PRP nennt sich die Methode, das steht für «Platelet Rich Plasma», also Blutplättchen-angereichertes Plasma. Mit Hilfe dieses Serums aus dem Eigenblut wird die Fähigkeit des Körpers genutzt, eigene Regenerationskräfte zu fördern und so den Heilungsprozess günstig zu beeinflussen.

Bei einer Arthrose findet ein fortschreitender Abbau von Gelenkknorpel statt. Das geschieht meist altersbedingt, aber auch starke Belastung, Übergewicht, Bewegungsmangel und Unfälle können die Ursache sein. Der Knorpel, der im Gelenk einen elastischen Puffer zwischen den Knochenenden bildet, nützt sich ab und kann so weit zerstört werden, dass Knochen auf Knochen reibt. Das tut weh und schränkt die Bewegung ein. Oft kommt eine Entzündung dazu, was besonders schmerzhaft ist. Am häufigsten betroffen sind Knie- und Hüftgelenke, aber eine Arthrose kann an auch an Schultern, Ellbogen, Handgelenk, Sprunggelenken oder an den Fuss- und Fingergelenken auftreten. «Prinzipiell

kann man die Eigenbluttherapie für jedes Gelenk anwenden», erklärt der Chirurg Dr. Ulrich Baumann von der Praxis Chirurgie am See im zürcherischen Pfäffikon. «Grössere Gelenke sind aber besser geeignet, weil sie besser punktiert werden können.» Er wendet diese Methode seit über acht Jahren an.

Lieber nicht operieren

Die Serviertochter Jeannette B. aus dem Zürcher Oberland unterzieht sich bereits zum zweiten Mal einer Eigenblutbehandlung. «Ich habe Probleme mit den Kniegelenken», erklärt die 67-Jährige. Vor drei Jahren waren die Schmerzen im linken Knie so stark, dass sie an eine Operation dachte. Weil sie davor aber «etwas Respekt»

hat, suchte sie nach einer Alternative – und fand Dr. Baumann.

Für die Behandlung musste sie sich erst mal Blut entnehmen lassen. Daraus wurde dann das Serum gewonnen, das ihr anschliessend in Form von acht Spritzen direkt ins Knie verabreicht wurde. «Nach der ersten Spritze spürte ich noch keine Wirkung», gesteht die Patientin. «Wann genau die Wirkung eintrat, weiss ich nicht mehr – aber irgendwann waren die Beschwerden einfach weg. Und dann ging es mir etwa zweieinhalb Jahre sehr gut.» Jeannette B. konnte sich im Alltag wieder beschwerdefrei bewegen und wandern gehen. «Natürlich sprang ich nicht mehr über Stock und Stein und wanderte mit Stöcken», sagt sie.

Vor einigen Wochen meldete sich ihr Knie wieder, und sie überlegte nicht lange. «Ich hatte ja nichts zu verlieren. Und ich fand, für eine Operation sei mein Knie noch zu gut zwäg.» Inzwischen hat sie bereits keine Schmerzen

mehr, zieht die Kur aber «als Vorsorge» noch weiter. Bezahlen muss sie sie selber – Eigenbluttherapien werden von den Krankenkassen nicht übernommen. «Aber das ist es mir wert.»

Ideal: im mittleren Stadium

Eine Eigenbluttherapie wirkt nicht in jedem Fall. «Die Arthrose darf nicht zu weit fortgeschritten sein», weiss Jeannette B. Das bestätigt auch Dr. Baumann: «Man teilt die Arthrose in vier Stadien ein – bei Stadium zwei bis drei sind die Erfolgsaussichten am besten. Bei Stadium vier sind sie leider nicht mehr so hoch.» Probieren kann man es trotzdem: «Wenn es funktioniert, ist es gut, wenn nicht, so macht man nichts kaputt.»

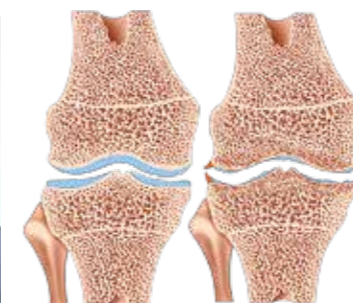
Ein Risiko besteht allenfalls in einer Infektion durch das Spritzen: «Aber wenn man steril und sauber arbeitet, ist dieses Risiko sehr klein.» Die Eigenbluttherapie – die Methode, die Dr. Baumann anwendet, nennt sich Onococco-

med – wirkt auf mehrfache Weise. Sie ist entzündungshemmend und verlangsamt das Fortschreiten der Arthrose. Heilen, beziehungsweise den abgenutzten Knorpel wieder aufbauen, kann sie allerdings nicht. «Es gibt aber eine Reparatur, einen gewissen Aufbau», erklärt der Facharzt. «Der Körper kann zwar keinen neuen Knorpel bilden, aber er kann einen Ersatzknorpel, einen Faserknorpel bilden – und das ist sicher besser als nichts.»

Auch die Wissenschaft nimmt die Eigenbluttherapie inzwischen ernst. Die Universitätsklinik Balgrist führt eine Studie dazu durch. «Die Praxis zeigt, dass sie wirkt», sagt auch der Rheumatologe Lukas Wildi, Chefarzt am Kantonsspital Winterthur, der die Methode bereits seit über zwei Jahren anwendet. «Wie genau und bei welchen Patienten wissen wir aber noch nicht.» Für Patienten ist auch meist etwas anderes entscheidend: Dass es nicht mehr wehtut im Gelenk. ✱



Chirurg Dr. Ulrich Baumann



Fehlt der Knorpel (links, blau), reibt Knochen an Knochen, was schmerzt.

DAS IST PRP

Eigenbluttherapie wird vor allem bei Arthrosen und Sportverletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern eingesetzt. Es gibt verschiedene Verfahren, die nach dem gleichen Prinzip funktionieren: Dem Patienten wird Blut entnommen und in einer Zentrifuge so lange behandelt, bis sich weisse und rote Blutkörperchen von Blutplasma trennen. Das Plasma, angereichert mit Blutplättchen sowie mit zahlreichen Wachstumsfaktoren zur Wundheilung, wird dem Patienten nun in die zu behandelnde Stelle gespritzt und setzt dort Wachstumsfaktoren frei, die die körpereigenen Heilungskräfte stimulieren. Je nach Methode wird das benötigte Blut für jede Behandlung frisch entnommen und aufbereitet. Oder man entnimmt es einmal und friert die noch nicht benötigten Dosen zur späteren Behandlung ein.

Anzeige

Selomida, für die täglichen Herausforderungen

Magenbrennen

Durchfall oder Verstopfung

Verdauungsbeschwerden

Selomida
Verdauung

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omida AG, Küssnacht am Rigi.