

STIEFS SPRECHSTUNDE

Leser fragen –
Experten antworten

PROF. CHRISTIAN STIEF



Liebe Leserinnen und Leser,

als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema“, trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen kurz zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie an uns!

Per Mail: gesundheits@merkur.de
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit,
Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München

Leserin (67): Ich habe von meinem Mann eine Fernreise geschenkt bekommen. Ich saß noch nie so lang in einem Flugzeug. Ich will mir Kompressionsstrümpfe kaufen, wie finde ich die richtigen?

Die richtigen Strümpfe für lange Flüge

Enge Sitze und wenig Bewegungsfreiheit lassen bei vielen Fluggästen die Waden und Füße anschwellen. So können sich im Ernstfall Thrombosen bilden. Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel, das sich bei stundenlangem Sitzen infolge mangelnder Blutzirkulation bilden und ein Blutgefäß verstopfen kann. Löst sich der Pfropfen und wandert in die Lunge, kann dies im schlimmsten Fall zum Tode führen. Zur Vorbeugung helfen Kompressionsstrümpfe. Sie werden eng am Unterschenkel getragen und üben einen kontinuierlichen Druck auf die Beine aus. Das unterstützt den Blutfluss und senkt das Risiko für Blutgerinnsel. Eine große Rolle spielt jedoch die richtige Wahl der Strümpfe – zum Beispiel aus den vier Kompressionsklassen. Standardmäßig wird meist Kompressionsklasse 2 verordnet. Das sollte letztlich stets der Arzt entscheiden. Wenn Patienten zum Beispiel wenig Kraft und Probleme haben, die Strümpfe selbst anzuziehen, ist Kompressionsklasse 1 immer noch besser, als wenn gar keine Strümpfe getragen werden. Zudem gibt es rund- und flachgestrickte Kompressionsstrümpfe. Die rundgestrickte Variante hilft vor allem bei Venenleiden, die flachgestrickte Variante speziell bei lymphatischen Leiden.



Michael Gottinger
Geschäftsführer
Sanitätshäuser Migomed

DIE ZAHL DER WOCHE

6000

Kinder pro Jahr kommen in Deutschland mit einem Herzfehler zur Welt. Herzfehler sind die häufigste angeborene Fehlbildung. Das Spektrum reicht von einfachen Fehlern, die das Herz-Kreislauf-System wenig beeinträchtigen, bis zu schweren Erkrankungen, die unbehandelt tödlich sind. Mehr als 90 Prozent der Patienten erreichen heute das Erwachsenenalter. 300 000 Menschen in Deutschland leben mit der Grunderkrankung.

Leser (71): Ich bin schon 71 Jahre alt und möchte dennoch zu Trainieren beginnen, um Muskeln aufzubauen. Mein Arzt sagt, das helfe gegen mein Kreuzweh. Wie erziele ich den besten Effekt?

Was fördert den Muskelaufbau?

Viele Menschen quälen sich mit Rückenschmerzen und können sich gar nicht erklären, woher die kommen. Die Gründe dafür liegen nicht selten im mangelnden Training: Eine schwache Rücken- oder Bauchmuskulatur zum Beispiel kann nämlich auf die Dauer zu Fehlhaltungen und Schmerzen führen. Gezieltes Muskeltraining beugt dagegen spürbar vor. Es ist nie zu spät, mit dem Muskelaufbau-Training zu beginnen. Selbst im fortgeschrittenen Alter reagiert der Körper noch positiv auf das Training und kann Muskelmasse wieder aufbauen. Regelmäßiges Training ist besonders wichtig, um dem altersbedingten Muskelabbau entgegenzuwirken, und das Schöne ist: Der Muskel hat ein Gedächtnis. Das heißt: Einmal aufgebaut, „erinnert“ sich der Körper auch nach einer Pause wieder sehr schnell daran, dass der Muskel schon einmal vorhanden war. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sind optimal, wobei man darauf achten sollte, alle Muskelgruppen ausgewogen zu trainieren. In der darauffolgenden Ruhephase baut der Muskel dann langfristig auf. Zudem zählt auch die richtige Ernährung. Bauen Sie Protein-Quellen wie Hühnchen, Fisch, Nüsse oder Linsen in Ihren Speiseplan ein. Dieser Tipp gilt insbesondere für ältere Menschen.



Prof. Peter Diehl
Orthopäde
im OZIMO Haar

„Ich lebe dank dem Herz-Pionier“

Erinnerungen an Prof. Werner Klinner anlässlich seines 100. Geburtstags

VON SUSANNE SASSE

München – Ohne die Operation durch Prof. Werner Klinner hätte Georg Steiner (60) nicht ein Leben lang in Weinbergen arbeiten und Spitzenweine produzieren können. Vermutlich wäre er früh gestorben. „Mein Herz ist ein Sondermodell, normalerweise leben Menschen mit so einem Gefäßfehler am Herzen nicht lange“, erzählt der 60-Jährige. 1984 hat ihn Prof. Werner Klinner mit einer heroischen OP das Leben gerettet – zu einer Zeit, als solche Operationen noch Neuland waren. „Vor der OP hat er damals zu mir gesagt, dass er noch nie so einen alten Patienten operiert hat – normalerweise werden Menschen mit ei-



Prof. Klinner hat den Grundstein gelegt für die chirurgische Versorgung vieler tausend Herzpatienten in den vergangenen 30 Jahren.

Prof. Christian Hagl

nem Herzfehler wie meinem als kleine Kinder operiert – meine Überlebenschance bei der OP betrug 50 Prozent“, erinnert sich Georg Steiner. Aber für Prof. Klinner sei es selbstverständlich gewesen, das OP-Risiko einzugehen.

Viel gewagt hat Werner Klinner zeitlebens – für die Forschung, für seine Patienten und für die Weiterentwicklung der Herzchirurgie. Als er, der am 29. November 1923 geboren wurde, nach seinem Medizinstudium in Marburg bei Prof. Herwig Hamperl die Ausbildung als Chirurg begann, wurde er lediglich in den USA an der Universität in Minneapolis und der Mayo-Klinik in Rochester am offenen Herzen mithilfe einer Herz-Lungen-Maschine operiert. Das wurmte den ehrgeizigen chirurgischen Assistenten – und da er mit seinem Lehrmeister sowieso Meinungsverschiedenheiten hatte, kündigte er und wanderte kurzfristig nach Nordamerika aus. Dort schlug er sich dann als Pathologe alleine durch, bis sich die Chance ergab, an der renommierten Mayo-Uni ein Stipendium in Herzchirurgie zu bekommen und dann zum Professor zu habilitieren.



Georg Steiner zeigt das MRT-Bild seines Herzens. Der 60-Jährige verdankt sein Leben einer Operation durch Prof. Werner Klinner im Jahr 1984.

SUSANNE SASSE



Gedenken Prof. Klinner gerne: Tochter Barbara Kahnt (v. li.), Georg Steiner und Ehefrau Franziska Klinner.

ANDREA JAKSCH



Prof. Werner Klinner im OP-Saal.

ANDREA JAKSCH

Die Herzchirurgie am offenen Herzen war damals noch in den Kinderschuhen. Sie bestand damals vor allem in der Korrektur angeborener Herzfehler bei Kindern. 1958 kehrte Klinner nach Deutschland zurück und ging nach München. Dort assistierte er 1958 bei der ersten offenen Herz-OP seines Lehrvaters Rudolf Zenker, bei der eine Herz-Lungen-Maschine eingesetzt war. Ende der 50er- und Anfang der 60er-Jahre war es noch sehr hart, in der Herzchirurgie zu arbeiten – zum einen wegen der hohen Verlusten nach den Operationen, und auch wegen hoher Arbeitsbelastung. Klinner bekam Anfang der 60er-Jahre die

Leitung der Herzchirurgie am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität in München von Rudolf Zenker übertragen. Neben der Weiterentwicklung der Herzchirurgie engagierten sich die beiden renommierten Herzspezialisten auch für die Schaffung des Herzzentrums München. „Mein Mann hat sich hier in München selbst eine Konkurrenz geschaffen“, erinnert sich seine Frau Franziska Klinner.

1971 übernahm Prof. Werner Klinner den Lehrstuhl für Herzchirurgie an der LMU – in dieser Zeit lernte Prof. Bruno Reichart ihn kennen. „Er war ein Genie auf dem Gebiet der Kinderherzchirurgie“, sagt Prof. Reichart.

„Prof. Klinner gehört zweifelsohne zu den Pionieren unseres Fachs“, sagt Prof. Bruno Reichart. Er habe von dem strengen und genauen Herzchirurgen sehr viel gelernt, zudem sei er ein „sehr guter und großartiger Freund gewesen“, erzählt Prof. Reichart, der im Jahr 1967 dann die erste Herztransplantation in Deutschland vorgenommen hat. „Der Geist von Prof. Klinner weht bis heute durch die Herzchirurgie im LMU-Klinikum – sein Streben nach internationaler Vernetzung, sein höchster Qualitätsanspruch und zugleich sein Streben nach Menschlichkeit sind bis heute für uns ein Ansporn“, sagt der Leiter Prof. Christian Hagl.

Da Prof. Klinner im polnischen Teil Schlesiens geboren war, engagierte er sich auch sehr für die Universität in Breslau, die ihm als Dank die Ehren-doktorwürde verlieh. „Diese Verbindung zu Schlesien hat auch meinen Vater, der dort ebenfalls geboren wurde, und Prof. Klinner zusammenschweißt“, erzählt Patient Georg Steiner. Er hielt sein ganzes Leben lang Kontakt zu dem Herzchirurgen, der ihm das Leben rettete.

Steiners Erkrankung war lange unentdeckt geblieben. Kurz gesagt war bei ihm das Herzgefäßsystem so fehlgebildet, dass er im Oberkörper Blut-



Prof. Klinner war mein erster und wichtigster Lehrer und ein guter Freund.

Prof. Bruno Reichart

hochdruck hatte, wohingegen kaum Blut in die untere Körperhälfte gepumpt wurde. „In der Schule galt ich als faul, da ich keine hundert Meter laufen konnte. Da ich aber im Geräteturnen sehr gut war, hätte es doch jemandem auffallen können, dass ganz einfach etwas mit meinem Herzen nicht stimmt“, sagt Georg Steiner. Er war sogar bei der Bundeswehr – und bekam dort nach einer Übung heftiges Nasenbluten, das nicht stoppen wollte. Der Stabsarzt hörte ein Strömungsgeräusch, und so kam man schließlich auf den Verdacht eines Herzfehlers. Als er 21 Jahre alt war, wurde ihm von Prof. Werner Klinner eine Prothese als Ersatz der Hauptschlagader eingesetzt. „Die OP war schwierig, da es ein Aneurysma an der Aorta gab, also eine Blutblase, die bei der OP platzte. Wegen des vielen Blutes musste Prof. Klinner quasi blind die Hauptschlagader abklemmen, um die Blutung zu stoppen, erzählte er mir“, erinnert sich der heute 60-jährige Patient. Er hatte während der OP eine Todesgrenzerfahrung: „Alles wurde immer heller und wärmer, bis ich dann zurückgeholt wurde, in meinem Körper wieder aufwachte und schrecklich froh“, erzählt er.

Nach der OP lag er Monate auf der Intensivstation und kämpfte sich ins Leben zurück. „Das hat mich geprägt. Seitdem weiß ich, dass jede Sekunde zählt und man Lebenszeit nie verschwenden soll“, sagt er.

So trainieren Sie bei Minustemperaturen richtig

Die Sportmedizinerin Dr. Aniko Saß gibt Tipps für sicheres und effektives Sporteln im Winter

München/Altenberg – Die kalte Jahreszeit ist da. Mit den zehn Tipps von Dr. Aniko Saß können Sportbegeisterte ihre Fitness im Winter bei Wind und Wetter aufrechterhalten, ohne dabei Gesundheitsrisiken einzugehen. Dr. Aniko Saß arbeitet am Johannesbad Gesundheitszentrum Raupennest in Altenberg im Erzgebirge.

1.) Nehmen Sie sich mehr Zeit fürs Aufwärmen! Denn bei kaltem Wetter sind Muskeln, Sehnen und Bänder steifer. Das kann die Beweglichkeit beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen.

2.) Setzen Sie auf Funktionsbekleidung, die Feuchtigkeit ableiten kann! Das hält den Körper warm und gleichzeitig aber dennoch trocken.



Jogger müssen im Winter einiges beachten.

SINA SCHULTZ

3.) Verwenden Sie angemessene Kleidung im Sinne eines „Zwiebelprinzips“! Schwitzen Sie zu stark, können Sie entsprechende „Zwiebelschichten“ ablegen, bei einer später wieder einsetzenden Abkühlung, beispielsweise in oder nach einer Pause, sollten Sie

diese wieder überziehen. 4.) Verzichten Sie bei Erkältungssymptomen auf intensiven Sport! Unternehmen Sie stattdessen Spaziergänge in einem Tempo, bei dem Sie sich noch gut unterhalten können. 5.) Schützen Sie Ihre Atemwege – beispielsweise durch ei-



Dr. Aniko Saß
Sportmedizinerin

JOHANNESBAD

nen „Halsschlauch“ oder ein Schlauchtuch, das bis über die Nase reicht!

6.) Halten Sie Ihre Atemwege feucht mit Lutschpastillen, Dragees oder Kaugummi!

7.) Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um Ihre Schleimhäute gut zu unterstützen. Lauwarme Getränke sind im kalten Winter besonders empfehlenswert.

8.) Hören Sie auf den eigenen Körper: Ihr Organismus braucht im Winter mehr Energie, um sich warm zu halten. Dies kann das Training intensiver erscheinen lassen. Gerade nach längeren Trainingspausen, Verletzungen oder einem infektbedingten Aussetzen des Trainings sollten Sie Umfang und Intensität des Trainings verringern.

9.) Die Einnahme eines niedrigdosierten Vitamin D-Präparats kann in den Wintermonaten den durch das fehlende Sonnenlicht hervorgerufenen Mangel ausgleichen.

10.) Wenn Sie Vorerkrankungen haben, sollten Sie im Zweifelsfall auf Indoor-Aktivitäten ausweichen, um Ihre Gesundheitsrisiken zu minimieren.