

Grauer Star ist operativ gut zu behandeln

Der leitende Arzt der Augenklinik am Neumarkt in Köln beriet gestern unsere Leser

Von ELFI PRIESTERATH

Wenn sich die von Natur aus kristallklaren Augenlinsen durch die fortschreitende Degeneration der darin enthaltenen Eiweiße immer stärker trüben, spricht der Fachmann von einem Katarakt, allgemein besser bekannt als Grauer Star. Den haben mehr oder weniger stark ausgeprägt fast alle Mitteleuropäer im Alter von 60 bis 75 Jahren, und weltweit ist der Graue Star die häufigste Augenerkrankung.

Deshalb stand auch gestern bei unserer Sprechstunde zu diesem Thema das Telefon

nicht still, an dem Dr. Omid Kermani Auskunft zu den neuesten operativen Behandlungsmethoden gab. Der leitende Arzt der Augenklinik am Neumarkt in Köln, der große Erfahrung in diesem Bereich hat, wurde hauptsächlich nach der überwiegend praktizierten Implantation faltbarer Linsen als Ersatz für die trüb gewordenen befragt. Daneben gab es auch einige Anrufer mit spezieller individueller Indikation, deren Ausföhrung hier zu sehr ins Detail gehen würde.

Während die meist älteren Anrufer sich vor allem für Lin-

sen mit integriertem Blaufilter interessierten, waren es bei jüngeren Menschen solche mit Zusatzfunktionen wie Tori-



sche- und Multifokallinsen. Der Unterschied besteht darin, dass viele ältere Menschen nicht mehr so hohe Sehansprüche stellen wie jüngere. Sie entscheiden sich meist für eine Monofokallinse (Ein-Stärke-Linse), die scharfe Bilder

im Weitbereich ermöglicht und akzeptieren im Nahbereich die Lesebrille.

Allerdings legen sie Wert auf den Schutz der Netzhaut vor schädlichem UV- und Blaulicht. Was in der Jugend noch auf natürliche Weise funktioniert, nimmt mit zunehmender Vergilbung der Linse im Alter ab. Hier kann beim Linsentausch eine monofokale Kunstlinse mit hohem UV- und Blaulichtfilter implantiert werden, um die Netzhaut effektiv zu schützen.

Multifokallinsen bevorzugen vor allem Patienten, die ohne Lese- oder Gleitsichtbril-

le auskommen wollen. Nach der Operation ist scharfes Sehen sowohl im Weit- wie im Nahbereich wieder möglich, weil die neue Linse ähnlich einer Gleitsichtbrille mit verschiedenen optischen Bereichen ausgestattet ist, die das Licht je nach Bedarf wieder richtig bündeln. Torische Linsen empfehlen sich, wenn der Patient neben dem Grauen Star noch eine starke Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) hat.

Was in welchem Fall die bestmögliche Vorgehensweise ist, hängt natürlich von vielen individuellen Faktoren ab und

lässt sich nicht allgemein beantworten. Wichtig dafür ist laut Kermani die eingehende Untersuchung vor dem Hintergrund des allgemeinen Gesundheitszustands des Betroffenen.

Zwar kann man laut dem Fachmediziner heute mit den hochmodernen Operationsmethoden Grauen Star in jedem Alter und jedem Stadium behandeln, aber die jeweilige Ausgangssituation macht eventuell Einschränkungen oder andere Vorgehensweisen erforderlich. Und das kann nur im persönlichen Arzt-Patienten-Kontakt geklärt werden.

Ein Pieksen mit vielen Ursachen

Seitenstechen trifft vor allem Untrainierte, aber auch Sportler

Motiviert geht es los zur Joggingrunde. Doch plötzlich macht sich ein fieses Seitenstechen breit – Weiterlaufen unmöglich. Wie kommt es dazu?

Von OLIVER STENZEL

„Das Problem ist ja immer, dass die Symptome weg sind, wenn man sie untersuchen will“, sagt der Sportmediziner Prof. Klaus Völker von der Uni Münster. Das Phänomen tritt immer nur bei Belastungen auf. Durch einfache Verhaltensregeln können Hobby-sportler dem Schmerz aber vorbeugen und ihn schnell wieder loswerden.

Es gibt viele Theorien zur Entstehung des Stechens, die dem Sportwissenschaftler Dieter Bubeck von der Uni Stuttgart zufolge von verschiedenen Ursachen ausgehen. Vermutlich spielen aber mehrere Faktoren eine Rolle.

Völker hält es zum Beispiel für plausibel, dass Seitenstechen mit der Durchblutung zusammenhängt: „Im Rahmen von körperlichen Aktivitäten kommt es zu Blutumverteilungen. Blut wird in die Muskeln gepumpt, die inneren Organe werden weniger versorgt.“ Daher könne es zu Krämpfen in Leber, Magen und Darm kommen, was zu Seitenstichen führe. Dass dieses Symptom oft bei vollem Magen und Untrainierten auftritt, spreche auch dafür, denn „bei Untrainierten

funktioniert die Umverteilung noch nicht so gut“, und bei vollem Bauch brauche der Körper mehr Blut für die Verdauung.

Eine andere Theorie besagt laut Bubeck, dass es durch die erhöhte Füllung der Organe nach dem Essen zu einem verstärkten Zug am Bandapparat des Bauchfells und der inneren Organe kommt. Andere Ansätze betonen die bedeutende Rolle des Zwerchfells, das sich verkrampft und dadurch das Stechen auslöse. Letztere favorisiert Klaus-Michael Braumann, Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg.

Ursache liegt im Zwerchfell

„Die Zwerchfellhypothese ist mittlerweile relativ unumstritten“, sagt Braumann. Dabei handelt es sich im Grunde um mehrere Hypothesen: Eine besagt, dass das Zwerchfell durch die belastungsbedingte Blutumverteilung nur unzureichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Ebenso könnte eine vermehrte Bildung von Darmgasen zu Zwerchfellirritationen führen, ergänzt Braumann. Er ist allerdings der Ansicht: „Die Atmung spielt sicherlich die zentrale Rolle.“ Dass eine unregelmäßige Atemtechnik das Zwerchfell verkrampfen lässt und damit zu Seitenstichen führt, hält auch Bubeck für einleuchtend.

Die Zwerchhypothese würde laut Braumann auch erklären, warum geübte Sporttreibende eher seltener Seitenstechen bekommen. „Weil sie gelernt haben, während der Belastung zu sprechen.“ Sprechend sei zum größten Teil auch eine Zwerchfellkontraktion. „Wenn man bei einer körperlichen Belastung spricht und das nicht gewohnt ist, dann kommt es relativ schnell zu einer lokalen Verkrampfung des Zwerchfells.“ Völker dagegen hält das für sehr unwahrscheinlich, weil das Zwerchfell einer der am besten trainierten Muskeln des Körpers sei.



Obwohl die fieses Stiche bei allen Ausdauersportarten auftreten können, sind Experten zufolge am häufigsten Läufer betroffen. Warum das so ist, ist bislang noch nicht geklärt. (Foto: Imago)

Auch die Veranlagung spielt eine Rolle. „Es gibt eine Sonderform des Seitenstechens, die ab und zu auch im Leistungssport auftritt“, erklärt Völker. Betroffen seien Menschen, die oft Blähungen haben. So könnten bei der Belastung kleine Gasblasen im Darm zu größeren verschmelzen, die zu Schmerzen führen – ein Phänomen, mit dem selbst der populäre deutsche Mittelstreckenläufer Harald Norpoth oft zu kämpfen hatte, der in den 60er Jahren zahlreiche Rekorde aufstellte.

Auch wenn Seitenstechen bei allen Ausdauersportarten auftreten kann, sind den Ex-

perten zufolge am häufigsten Läufer betroffen. Warum, ist auch hier nicht geklärt. Es könne etwa daran liegen, dass durch die Erschütterungen Darmgase nach oben wandern, sagt Braumann. Völker führt mechanische Belastungen an, „die die Organe durcheinanderrütteln“.

Damit es gar nicht erst zu Seitenstichen kommt, raten alle Experten, zwei bis drei Stunden vor der Belastung keine üppigen Mahlzeiten einzunehmen. „Kleine, leicht verdauliche Sachen wie eine Banane gehen aber auch noch später“, sagt Völker. „Der Magen sollte weder zu voll noch

zu leer sein.“ Gerade auf blähende Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte sollte man aber im Vorfeld verzichten. Zudem rät Bubeck, während der Belastung nur wenig Flüssigkeit aufzunehmen und kohlenhydrathaltige Getränke zu meiden.

Ebenfalls wichtig: „Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass Personen, die pulsgesteuert und langsam steigend die Belastung durchführen, weniger von Seitenstichen betroffen sind“, erläutert Bubeck. Seitenstechen könne zwar auch Trainierte treffen, aber die machen oft nicht den Fehler, sich direkt nach dem Essen zu belasten.

Erfolg bei Hautkrebs

Effiziente Strategie Bonner Forscher

Eine neue Kombinationstherapie kann augenscheinlich sogar gegen weit fortgeschrittenen Hautkrebs Erstaunliches ausrichten – zumindest bei Mäusen. Das zeigt eine aktuelle Studie der Uni Bonn. Die Forscher konnten selbst schwer kranke Tiere erfolgreich behandeln: Sowohl die Primärtumoren in der Haut als auch die Metastasen verschwanden vollständig. Eine Studie mit menschlichen Patienten steht noch aus.

Mit kombinierten Chemotherapie und Immuntherapie konnten in den USA bereits Menschen mit fortgeschrittenem Hautkrebs erfolgreich behandelt werden. Sie sind aber aufwendig und teuer. Die Bonner Forscher haben nun eine neue Form von Chemotherapie entwickelt: Zunächst erhielten die krebserkrankten Mäuse eine Chemotherapie, dann wurden ihnen Killerzellen des Immunsystems in die Blutbahn gespritzt, die Hautkrebszellen spezifisch erkennen. Zusätzlich injizierte man künstlich hergestelltes Viren-Erbgut, um die natürliche Immunabwehr zu alarmieren.

An Mäusen getestet

„Um erfolgreiche Kombinationstherapien zu finden, braucht man vor allem neue experimentelle Modelle, die die Situation beim Menschen simulieren“, erklärt der Bonner Hautkrebsforscher Professor Thomas Tüting. Hierzu habe man einen genetisch veränderten Mausstamm verwandt, der Melanome bildet, die in Entstehung und Morphologie menschlichen Tumoren verblüffend ähnlich seien. Bei der Behandlung waren alleinige Chemo- oder Immuntherapien weitgehend unwirksam. Die Dreierstrategie konnte jedoch sowohl die Primär-Tumoren in der Haut als auch die Metastasen gezielt zerstören.

Der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) bildet schnell Tochtergeschwülste (Metastasen) in Lymphknoten und inneren Organen. Lässt er sich entfernen, ist Heilung möglich. Im fortgeschrittenen Stadium versagen aber etablierte Behandlungen. (EB)

SOFORTMASSNAHMEN

Hat es einen dennoch erwischt, sollte man am besten eine **Pause einlegen** oder die **Belastung reduzieren**, bis die Schmerzen vorbei sind.

Ein Tipp lautet: ganz **tief einatmen**, dabei nicht reden, und unbedingt versuchen, aus dem Bauch und in den Bauch atmen. So wird die Zwerchfellglocke bei der Einatmung nach oben gedrückt, was zur Entspannung führt.