



Dr. Frank Schwebke ist **DR. SONNTAG**

Pickel mit 54 – woher kommen die?

Schon vor Monaten bemerkte ich im Gesicht, an der Grenze zum Hals, eine handgroße rote Stelle. Ich dachte an Sonnenbrand. Die Hautrötung blieb bestehen, nun habe ich dort Pickel bekommen. Ich bin 54 und sehe aus wie ein Pubertierender mit Akne. Was kann das sein?

Elgar Runmarck, Kiel

Die Symptome deuten auf eine akneähnliche Hautkrankheit des Gesichts (Rosazea). Die Ursache ist noch unklar. Man vermutet eine Regulationsstörung der Blutgefäße im Gesicht, auch eine Entzündung durch bestimmte Erreger („Haarbalgmilben“) wird diskutiert. Das können Sie tun: Gesicht täglich gründlich mit milden Hautreinigungsmitteln (Apotheke) säubern, morgens und abends das Gesicht 15 Minuten kreisend massieren. Der Hautarzt sollte ein Antibiotikum und zwei weitere Wirkstoffe zum äußerlichen Auftragen verschreiben.

Haben Sie Fragen? Dann senden Sie eine E-Mail an: frank.schwebke@bams.de

„DEUTSCHLAND-BEWEGT-SICH!“-TERMINE

Fit werden in Dinslaken

Auf dem Neutorplatz in Dinslaken bietet die DBS!-Tour vom 18. bis 19. 9. 09 Mitmachaktionen zu gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung. U. a. mit Fußballarena, Aktionsparcours, Reaktionstest. Infos: www.barmer.de/dbs. Traditioneller Lauf im Spreewald

Der 29. Spreewaldlauf ist der Höhepunkt des Spreewaldfestes in Lübben – los geht's am 20. 9. 09 ab 10 Uhr. Gelaufen werden können 2,5 bis 15 Kilometer. Anmeldung bis 14. 9. bei Hubertus Schulz, Telefon: 03546/22 05 76.

FOTOS: ULLSTEIN-BILD, JUMP FOTOGENTUR, STILLIS-ONLINE, WESTENDE/VAPIO-IMAGES, ILLUSTRATIONEN: RAFAL-PIEKARSKI



„Durch 25 Jahre Joggen habe ich jetzt wohl Arthrose in den Hüften“

Name: Dr. Gerd Kowolik (66), Rentner.
Krankheit: Hüftarthrose.
Verlauf: „Ich bin 25 Jahre gejoggt, mindestens zweimal pro Woche bis zu 25 Kilometer und ein Marathon pro Jahr. Dann fingen die Schmerzen in den Leisten an. Ich konnte Socken nicht mehr im Stehen anziehen oder in die Wanne steigen.“
Behandlung: Der Knorpel war stark angegriffen. Es hatten sich Verformungen am Hüftgelenkknorpel gebildet – die Schmerz auslöser! Physiotherapien halfen nur kurz. Dezember 2008 bekam er links einen Gelenk-Oberflächenersatz.
Situation heute: „Ich jogge nicht mehr, es ist hauptsächlich schuld am Verschleiß.“ Jetzt bekommt die rechte Hüfte einen Gelenkersatz.

„Ich kann wegen meiner kaputten Zehen kaum noch laufen“

Name: Werner Korth (56), Versicherungsmakler.
Krankheit: Arthrose an beiden Großzehen-Grundgelenken.
Verlauf: „Das erste Mal hatte ich vor 20 Jahren im rechten Zeh ein leichtes Ziehen. Dann kam es immer wieder, wenn ich länger gegangen bin. Die Diagnose durchs Röntgen ergab: Arthrose (Hallux rigidus).“
Behandlung: „Spritzen halfen

nur kurzfristig. Dann sollte der Zeh versteift werden, doch das habe ich abgelehnt. Die nächsten Jahre hielt ich mich mit Spezialschuhen über Wasser. Die nahmen den Zehen den Druck.“
Situation heute: „Beide Zehen schmerzen extrem, ich kann schlecht laufen, fahre daher viel Rad. Im Oktober werden die Mittelfußknochen operativ verkürzt. Das soll den Gelenk-Innendruck reduzieren.“

MEDIZIN

„Der Daumen tut so weh, dass ich nicht mehr richtig greifen kann“

Name: Gisela Fenner (62), Pädagogin.
Krankheit: Arthrose im Daumenspreizgelenk in der rechten Hand.
Verlauf: „Es fing an, als ich mir den Reißverschluss zu machen wollte. Da tat das Gelenk weh, ein stumpfer Schmerz. Der wiederholte sich, immer häufiger. Das ging über vier Jahre immer wieder mal so. Als ich kürzlich nach einer Dose

griff, fiel sie mir vor Schmerzen aus der Hand, ich konnte wegen des schmerzenden Daumengelenks auch keine Kartoffeln mehr schälen. Schließlich ging ich zum Arzt.“
Behandlung: „Die Röntgenbilder zeigten: Im Daumengelenk ist die Arthrose fortgeschritten.“
Situation heute: „Im Oktober soll dort ein Kunstgelenk eingesetzt werden.“

„Seit Monaten habe ich diesen dumpfen Schmerz im Knie“

Name: Michael Linsel (50), selbstständig.
Krankheit: Arthrose im linken Knie.
Verlauf: „Ich bin seit 13 Jahren Glasreiniger, muss mich bei der Arbeit oft tief bücken. Vor vier Jahren spürte ich zum ersten Mal diesen dumpfen Schmerz, der sich über das ganze Knie zog. Bin dann zum Orthopäden.“
Behandlung: „Ich bekam drei Wochen lang je eine

Spritze mit Hyaluronsäure in den Meniskus gespritzt. Nach ein paar Tagen spürte ich Linderung. Nach vier Wochen konnte ich mich wieder so bewegen, als wenn nichts gewesen wäre.“
Situation heute: „Vor sechs Monaten ging der dumpfe Schmerz langsam wieder los. In ein paar Tagen bekomme ich wieder Hyaluron gespritzt.“

„Plötzlich fiel es mir schwer, aus einem Sessel hochzukommen“

Name: Sabrina Arta (53), Angestellte.
Krankheit: Arthrose in der unteren Lendenwirbelsäule.
Verlauf: „Vor fünf Jahren fiel es mir plötzlich schwer, aus einem tiefen Sessel aufzustehen. Auch sagten mir Freunde, ich hätte einen vorgebeugten Gang. Ein paar Monate später stellte der Arzt Arthrose fest, wobei auch die Gelenkschmiere deutlich abgenommen hatte und die Muskulatur geschwächt war. All das drückte auch auf die Rückennerven, löste Schmerzen aus.“
Behandlung: „Nach einem Jahr Physiotherapie wurde es nicht besser. Seitdem mache ich zweimal pro Woche Reha-Sport. Mal wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, mal ist Beckenbodengymnastik dran.“
Situation heute: „Ich bin schmerzfrei, komme problemlos aus jedem tiefen Sessel raus.“

Dass diese Menschen hier sitzen und stehen, ist erstaunlich, eigentlich könnten sie vor Schmerzen in die Luft gehen. Sie leiden unter **ARTHROSE** – einem Verschleiß der Gelenke, der dazu führen kann, dass sich nur noch die blanken Knochen aufeinanderreiben. Der **BILD**-Report erklärt die Ursachen der Krankheit und was im schlimmsten Fall hilft

Von ANNA MEISSNER und KERSTIN QUASSOWSKY
Foto: CHRISTIAN SPREITZ

Gelenke geben dem Körper Halt und ermöglichen es, dass wir uns reibungslos bewegen können. Damit alles problemlos klappt, dafür sorgen an den Gelenken Knorpel als Stoßdämpfer. Doch bei jedem Vierten ist dieser schonende Puffer soweit ausgedünnt, dass oft Knochen schmerzhaft aufeinanderreiben. Bei der Generation 65plus leidet sogar jeder Zweite an Arthrose. In BILD am SONNTAG erklären Experten, woran man den Verschleiß erkennt, welche Therapien helfen und wann nur noch ein künstliches Gelenk die Schmerzen lindern kann.

5 KNOCHEN-FREUNDE

Wie Sie Arthrose vorbeugen

1. **Gymnastik** (Beckenboden), Chi Gong oder Wassergymnastik
2. **Nordic Walking, Wandern**
3. **Schwimmen** (Rücken)
4. **Radfahren** auf glatten Wegen und in gerader Sitzposition
5. **Gerätetraining** zum Muskelaufbau

5 KNOCHEN-FEINDE

Wie Sie Arthrose fördern

1. **Joggen** (vor allem auf Asphalt)
2. **Sportarten** mit abrupten Bewegungsabläufen wie Squash oder Tennis
3. **Springen** (Hoch-, Weitsprung, Seilspringen)
4. **Kampfsportarten** wie Judo, Boxen, Ringen
5. **Wurf- und Stoßsportarten** wie Kugelstoßen oder Speerwerfen

Was ist Arthrose? Dr. Hubert Klausner, Orthopäde, Hand- und Fußchirurg, Leiter Hand- und Fußzentrum Berlin: „Es ist ein Verschleiß des Knorpels, der normalerweise die Gelenkinnenflächen überzieht und als Druckpuffer dient. Werden die Knorpelareale geschädigt und bekommen Risse, läuft das Gelenk nicht mehr rund, es entsteht eine Reizung im Gelenk.“

Was passiert bei fortgeschrittener Arthrose?

Dr. Klausner: „Die kann auch zu einer Entzündung der Gelenkschleimhaut (Arthritis) führen. Die umliegende Gelenkkapsel ist eben-

falls betroffen. Der Knorpel reibt sich immer mehr auf, bis er verschwunden ist. Dann reibt der freiliegende Knochen direkt auf dem Knochen der Gegenseite. Das verursacht größte Schmerzen.“

Was sind die häufigsten Ursachen für Arthrose?

Dr. Masyar Rahmzadeh, Leiter des Gelenkzentrums Berlin: „Arthrose kann im zunehmenden Alter als Abnutzungserscheinung auftreten, da der ausgewachsene Mensch keine Gelenkknorpel nachbilden kann. Ursachen sind auch eine falsche und übermäßige Belastung der Gelenke durch Fehlstellungen wie X- und O-Beine oder einer schiefen Hüfte, Überlastung durch Übergewicht, Leistungssport, harte körperliche Arbeit oder Verletzungen (wie Meniskus-schaden).“

Was sind erste Anzeichen von Arthrose?

Dr. Rahmzadeh: „Hauptsymptom ist der Schmerz. Er tritt als sogenannter Anlaufschmerz auf, das heißt: Beim Aufstehen schmerzt zum Beispiel das Knie, später auch bei Belastung.“ Dr. Klausner ergänzt: „Bei sehr fortgeschrittener

Arthrose sind selbst im Ruhezustand Dauerschmerzen da. Beispiel: Nach der Belastung durchs Laufen sind die Schmerzen beim Sitzen im Sessel immer noch da.“

BITTE UMBLÄTTERN

GEFANGEN IN DER KNOCHENMÜHLE