

DER OP-Kurs

So wird ein Facelifting gemacht

Manche finden es peinlich, andere halten es für einen Segen: Auf jeden Fall sollte sich jeder, der sich liften lassen möchte, nur in die Hände eines erfahrenen, seriösen Schönheitschirurgen begeben.

Bei der Wahl können die Gesellschaft für Ästhetische Chirurgie und die Internationale Gesellschaft für Ästhetische Medizin helfen. „Wenn das Beratungsgespräch nur fünf Minuten dauert und der Arzt dabei nicht auf Risiken hinweist, sollte man alarmiert sein“, sagt Mark Wolter, Vorsitzender des Berliner Arbeitskreises für Ästhetische Chirurgie. „Ein Facelifting ist ein großer Eingriff.“ Wolter, der in Charlottenburg eine Praxis betreibt, arbeitet mit der Extended-Facelift-Methode. „Dabei werden vor allem die Muskeln gestrafft. Das sieht natürlicher aus und hält länger.“ Die OP dauert drei bis vier Stunden und kostet um die 10 000 Euro.

Unter Vollnarkose bekommt der Patient zusätzlich ein örtliches Betäubungsmittel in die Haut gespritzt. Diese „Tumeszenz-Lösung“ enthält Adrenalin, das die Gefäße verengt – wenn die Haut später geschnitten wird, blutet sie deshalb kaum. Anschließend saugt der Arzt mit einer dünnen Hohladel Fettpolster ab. Schon dadurch wirkt das Gesicht später straffer. „Außerdem kann man so die Haut besser von der Muskelschicht lösen.“ Der Chirurg macht nun feine, möglichst versteckte Schnitte – beginnend oberhalb des Ohrs in den Haaren, vorne am Ohr entlang, um das Ohrfläppchen herum und hinter dem Ohr. Wenn er Richtung Nase, Mund und Kinn vordringt, muss er teilweise Bänder – die Ligamente – durchtrennen. Während dieser Phase wird der Hautlappen nur dünn mit Blut versorgt – deshalb legt Wolter Wert darauf, dass seine Patienten schon einige Zeit vor der OP nicht mehr rauchen: „Sonst ist das Risiko für Durchblutungsstörungen zu hoch.“

Nun beginnt die Straffung der oberflächlichen Bindegewebsschicht. Um die Wangen zu straffen, zieht er den unteren Teil der Muskeln nach oben und befestigt ihn dort mit Fäden. Am Hals zieht er den Muskel zur Halsmitte. Danach wird der Hautlappen an den Rändern verkürzt. Unter Spannung muss er mit Fäden und einem Kleber fixiert werden. „Allerdings ist die Spannung heute gering. Dadurch verhindert man den früher oft maskenhaften Gesichtsausdruck nach Liftings.“

Eine Nacht sollten Patienten mindestens in der Klinik bleiben, sich acht Tage schonen und 14 Tage nur auf dem Rücken schlafen. Auch starke Sonneneinstrahlung und Erwärmung sind erst einmal tabu. Wenn alles gut geht, verschwinden Blutergüsse und Schwellungen nach zwei bis vier Wochen, und der Patient ist wieder „gesellschaftsfähig“. BJÖRN ROSEN

Hier drückt der Schuh!

Viele Fehlstellungen der Füße werden erst in Pumps zum Problem. Vor allem Frauen leiden häufig unter *Hallux valgus*, einem abgeknickten Gelenk im großen Zeh

VON DAGNY LÜDEMANN

Vorne spitz, hinten hoch – so sieht der perfekte Damenschuh aus, wenn es um einen sexy Auftritt geht. Fußchirurgen dürften die einzigen Männer sein, die Frauen nicht gerne darin sehen, denn die engen Schuhe drücken die Zehen zusammen. Und je höher der Absatz, desto stärker die Belastung auf den Vorderfuß. „Studien haben gezeigt, dass schon bei Fünf-Zentimeter-Absätzen knapp 60, bei sieben Zentimetern schon 70 Prozent mehr Gewicht auf dem Vorderfuß lastet als in flachen Schuhen“, sagt Henrik Boack, Leiter der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie der Charité.

Selbst die flachen Ballerinas oder Peep-Toes – also die derzeit beliebten Pumps mit Loch an der Spitze für frische Luft am großen Zeh – sind fast immer so schmal geschnitten, dass die Zehen zusammengedrückt werden. Dann macht sich im schlimmsten Fall ein *Hallux valgus* (Lateinisch für „krummer großer Zeh“) bemerkbar – eine Fußfehlstellung, die vor allem Frauen betrifft. Das liegt aber nicht nur an den Schuhen. Aufgrund ihres von Natur aus schwächeren Bindegewebes sind Frauen generell anfälliger für orthopädische Probleme.

Auf Dauer können in schmalen High-Heels Fehlstellungen der Gelenke zum Problem werden, die wahrscheinlich keine Beschwerden gemacht hätten, wenn die Betroffenen im Alltag weite, flache Schuhe getragen hätten oder hauptsächlich barfuß gelaufen wären. „Man kann nicht behaupten, dass das Tragen von Stöckelschuhen immer oder generell zu Fehlstellungen führt, aber es kann der Grund für die Schmerzen sein“, erklärt Henrik Boack.

Auf Deutsch wird der *Hallux valgus* auch Ballenzehe genannt, denn das kugelförmige abgeknickte Grundgelenk im großen Zeh sticht seitlich heraus. So entsteht ein Knubbel, der wie ein erweiterter Ballen aussieht und besonders stark an der Innenseite der Schuhe scheuert. Dadurch entzündet sich dann häufig auch noch der Schleimbeutel an dem Gelenk, die Stelle wird rot und schmerzt. Außerdem kann durch eine Knochenverbreiterung an dieser Stelle noch zusätzlich Druck im Schuh entstehen.

Die Ursache für einen Ballenzeh ist eigentlich in der Entwicklungsgeschichte des Menschen zu suchen. „Unsere Vorfahren hatten Füße, mit denen sie sich an Bäumen festkrallen konnten“, sagt der Fußchirurg. Der große Zeh saß damals an einer ähnlichen Stelle, wie heute unser Daumen an der Hand. „Die Möglichkeit, den Mittelfußknochen nach innen

abspreizen zu können, war für die Greiffunktion sehr hilfreich.“ Erst in Jahrmillionen bildete sich dann der heutige Fuß heraus. Aufgrund dieser Relikte aus der Urzeit neigen einige Menschen heute zu einem *Hallux valgus*. Auf dem Röntgenbild ist diese Fehlstellung deutlich an dem abgeknickten Grundgelenk zu erkennen – der große Zeh ist in Richtung der kleineren Zehengekrümmt. Seltener kommt das Gegenteil – ein *Hallux varus* – vor, bei dem der große Zeh von den anderen Zehen absteht.

Erste Abhilfe bringen weitere, weiche Schuhe. Einlagen können die Fehlstellung ausgleichen, sodass die Schuhe nicht mehr drücken. Rückgängig machen lässt sich die Verformung durch solche konservativen Methoden allerdings nicht. Bei einigen Patienten macht eine Arthrose in dem betroffenen Gelenk die Therapie besonders schwierig.

Orthopäden und Fußchirurgen raten daher, sich nur bei dauerhaften Schmerzen für eine Operation zu entscheiden – oder weil wirklich kein normaler Schuh mehr passt. Ein Eingriff aus kosmetischen Gründen, den sich gerade jüngere Frauen häufig wünschen, weil sie der Knubbel am Fuß optisch stört, ist nicht zu empfehlen.

„Nur, weil es recht schnell geht und auch ambulant gemacht werden kann, ist es noch lange keine Kleinigkeit“, sagt Boack. Denn bei der Operation wird das Zehengrundgelenk neu ausgerichtet und häufig auch der Mittelfußknochen durchtrennt und in besserer Stellung wieder zusammengesetzt. Der Heilungsprozess dauert mindestens sechs Wochen. Schwellungen gehen oft auch erst nach sechs Monaten zurück.

Kürzere Heilungszeiten verspricht Maszar Rahmanzadeh, Leiter des Gelenkzentrums Berlin in Charlottenburg. „Ich setze den Patienten eine spezielle Titanplatte ein, die ich selbst entwickelt habe, und säge den Knochen auf schonende Weise“, sagt Rahmanzadeh. Die Platte, die auf dem Fußschaft befestigt wird, soll die richtige Stellung der Gelenke stabilisieren. Nach neun bis 12 Monaten wird sie in aller Regel entfernt. „Diese Methode habe ich so weiterentwickelt, dass ich sie bei allen Formen des *Hallux valgus* anwenden kann“, sagt der Chirurg. In Fachkreisen gibt es jedoch Kritiker, die den Einsatz von Titanplatten nur bei ganz bestimmten Patienten empfehlen.

„Bei Sportlern und Tänzern sollte die Notwendigkeit einer Operation besonders kritisch geprüft werden, wenn die Fehlstellung der Füße beim Sport oder beim Tanz keine Beschwerden hervorruft“, sagt der Charité-Experte Boack. Balletttänzerinnen hätten zum Beispiel sehr häufig einen *Hallux valgus*.

In manchen Fällen ist eine Operation aber auch ratsam, um weitere Fußprobleme zu verhindern. Der abgeknickte große Zeh verdrängt nämlich die kleinen Zehen, Krallen- oder Hammerzehen entstehen. „Und wenn der große Zeh zur Seite abgeknickt ist, trägt er kaum noch Körpergewicht“, erklärt Boack. Das lastet dann auf dem Mittelfußknöchelchen des „Zeigezels“, was wiederum Schmerzen bereiten kann.

Wer bereits eine leichte Vorwölbung an der Innenseite der Füße unterhalb des großen Zehs feststellt, sollte im Alltag auf flache, weite Schuhe umsteigen. Wenn es für einen Abend mal High-Heels sein müssen, können Gel-Einlagen und gepolsterte Pflaster den Druck etwas abfangen. „Wirklich vorbeugen kann man solchen Fehlstellungen aber nicht“, sagt Boack. Um seinen Patientinnen zu zeigen, dass nicht ihr Fuß, sondern eher der Schuh das Problem ist, macht er mit ihnen einen einfachen Test: Sie sollen sich einfach mal barfuß auf ihre Schuhe stellen und sich fragen: „Kann das passen?“



Sexy, aber ungesund? Nach Stunden in solchen High-Heels fühlt sich jeder Fuß irgendwie krank an. Foto: Vario Images

DAS RATEN ORTHOPÄDEN

Pflege für die Füße

EIN VOLLER SCHUHSCHRANK

Manche Frauen sind süchtig nach Schuhen und besitzen 50 Paar und mehr. Wenn das nicht alles Stöckelschuhe sind, ist diese Sammelwut aus orthopädischer Sicht sogar gut: Denn wer die Schuhe häufig wechselt, belastet nicht immer die gleichen Stellen. Ein paar gut sitzende Schuhe tun es aber auch, sagt Charité-Experte Boack.

IMMER EINE NUMMER GRÖßER

Zu kleine Schuhe, die vorne gegen oder von oben auf die Zehen drücken, fördern eine Fehlstellung. Deshalb Schuhe immer so groß kaufen, dass die Zehen Bewegungsfreiheit haben. Das gilt übrigens auch für Strümpfe. Sind die zu eng, ziehen sie an den Zehen, was auch zu anderen Verformungen wie Hammerzehen führen kann.

FITNESSPROGRAMM FÜR DIE FÜßE

Wer viel barfuß läuft und immer mal die Zehen kreisen lässt, stärkt die Muskulatur. Massagen und Fußbäder regen die Durchblutung an. Und die regelmäßige Pflege hat auch noch einen anderen positiven Effekt: Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf die oft vernachlässigten Füße – und so werden Probleme früher erkannt. dal

TERMINE

MONTAG, 23.6.
Vortrag: „Ursachen und Heilung von Schlafstörungen“, Urania, Eintritt 5 Euro, An der Urania 17, 17.30 Uhr.

DIENSTAG, 24.6.
Vortrag: „Schmerzen nach Operationen und chronische Schmerzen“, Helios Klinikum Berlin-Buch, Schwanebecker Chaussee 50, Konferenzraum, 18 Uhr.

Vortrag: „Osteoporose“, Park-Klinik Weißensee, Schönstraße 80, Casino, 18 Uhr.

Expertentelefon: „Brustkrebs“.
Der Verein Brustkrebs Deutschland bietet heute unter 0800 0117112 zwischen 14.30 und 16 Uhr die Möglichkeit zum kostenlosen Gespräch mit einem Spezialisten. www.brustkrebsdeutschland.de

Vortrag: „Alterssexualität und spätes schwules Coming Out“, Der Verein Village für Altersgerechtes Leben für Lesben und Schwule und ihre FreundInnen, www.village-ev.de, lädt ein ins Haus Asta Nielsen in Pankow, Asta-Nielsen-Straße 1, 19 Uhr.

MITTWOCH, 25.6.
Vortrag: „Moderne Narkoseverfahren“, DRK Kliniken Köpenick, Salvador-Allende-Straße 2-8, Haus 21, Speisesaal, 19 Uhr.

Vortrag: „Angst – Konzentration – Leistung. Das gestresste Kind“, Urania, Eintritt 5 Euro, An der Urania 17, 17.30 Uhr.

Workshop: „Beckenboden“.
Feministisches Frauengesundheitszentrum, 15 Euro, Anmeldung unter 213 95 97 erforderlich, Bamberger Straße 51, 19 Uhr.

DONNERSTAG, 26.6.
Vorträge für Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern, Rathaus Spandau, Carl-Schurz-Straße 2-6, Raum 128a, 18 Uhr.

Vortrag: „Schlüsselloch-Chirurgie bei Leisten- und Narbenbrüchen“, Vivantes Klinikum im Friedrichshain, Landsberger Allee 49, Haus 15, Konferenzraum, 18 Uhr.

DIENSTAG, 1.7.
Infoveranstaltung: „Wohnformen im Alter“, Verbraucherzentrale, Anmeldung unter 21 48 52 60, Hardenbergplatz 2, 10 Uhr

MITTWOCH, 2.7.
Seminar: „Das stolpernde Herz“. Inforeihe des Kompetenznetzes Herzinsuffizienz sowie der Deutschen Herzstiftung, Charité, Campus Virchow-Klinikum, Augustenburger Platz 1, Eingang Glashalle, Hörsaal 6, 16.30 Uhr. Tsp

Fit und gesund in Berlin

Früh erkennen - rechtzeitig behandeln.



Herzinstitut Berlin [IC]²
Privatärztliches Institut für Herz und Gefäße

→ Klarheit in Herz und Gefäßen

www.herzinstitut.de

Praxisgemeinschaft
Dr. med. Nidal Al-Saadi
Dr. med. Jens Gramann
Dr. med. Alexander Kendzia
Dr. med. Petra Lange-Braun
Dr. med. Katherina Vladiguerov

im »Schloss«
Schloßstraße 34
12163 Berlin-Steglitz
Telefon: 99 28 88 9-11
Telefax: 99 28 88 9-12
www.herzinstitut.de

Eröffnung
Orthopädische Privat-Praxis
Akupunktur, Chirotherapie
Sportmedizin,
Physikalische Medizin
Dr. med. Halima Alaiyan
Fachärztin für Orthopädie
Unter der Linden 80/
Pariser Platz 4A und
Hohenzollerndamm 47A
Telefon 0162/9 14 77 61
030/20 45 48 29

PRAXIS
eröffnet, geschlossen, übergeben,
umgezogen, in Ferien.
Informationen aus Praxen
im Tagesspiegel.
Anzeigenabteilung,
10876 Berlin
Telefon 260 09-700,
Fax 260 09-777

SENIORDOMIZIL WILHELM-STIFT
am Schlosspark Charlottenburg
Wohnen & Pflege
Auf Ihre Wünsche maßgeschneidert
Lebensfreude kennt kein Alter
• beste Citylage, idyllische Ruheoase mit 16.000 m² Parkanlage
• 93 Wohnungen mit Service, Betreuung und Pflege – individuell auf Sie abgestimmt und alles aus einer Hand
• das Domizil für individuelle Ansprüche mit sehr gutem Preis-Leistungsverhältnis
• attraktives Zuhause in lebens- und liebenswertem Ambiente mit vielfältigem kulturellem Angebot und hauseigener Küche
130 Plätze in der vollstationären Pflege – jedes Wochenende Beratung und Besichtigung
Einrichtungsleiter H.-J. Dohnert • Pflege: Zufahrt über Ernst-Bumm-Weg 6
Service-Wohnen: Zufahrt über Spandauer Damm 62 • 14059 Berlin
Telefon: 0 30 / 36 41 01-400 • www.procurand.de

Minimal invasive Diagnostik u. Therapie
Wenn die Darmspiegelung für Sie nicht in Frage kommt
minimal invasive virtuelle Darmspiegelung
- schmerzfrei und berührungsarm
Die Alternative
- in der Darmkrebsvorsorge
- bei Reizdarm
- bei Divertikeln
- bei Verwachsungen
Wenn Sie unter Hämorrhoidalproblemen leiden:
minimal invasive Behandlung mit HAL
- ambulant und schonend
Sinnvolle Diagnostik und Therapie in einer Sitzung geben Ihnen mehr Sicherheit!
Chirurgisches Institut am Roseneck
Prof. Dr. med. Bernd Lünstedt
Hohenzollerndamm 104
Info u. Anmeldung 030 / 40 10 86 57
www.chirurgische-beratung.de
Mitglied im Netzwerk
Unsere Vorsorge - Ihre Chance

Dermatologisches Zentrum Berlin
Licht- und Lasertherapie
Ästhetische Dermatologie
Neurodermitis, Schuppenflechte
Autoimmunkrankheiten, Venenleiden,
Haarsprechstunde, Akne-Forum
Erkrankungen der Mundschleimhaut
Vitiligo, Dermatohistologie
Wir machen das Beste aus Ihrer Haut
Ärztehaus in Zehlendorf
Potsdamer Chaussee 80 • 14129 Berlin-Nikolassee
Bus 118, Autobahnabfahrt Wannsee/Steglitz,
Telefon 030/8129 92 60 • www.dermatologie-berlin.de
Termin-Vereinbarung von Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 10-13 Uhr

centrovital
Wo Gesundheit zu Hause ist.
GESUNDHEITS-CHECK
Sport ist wichtig - aber nicht ohne Gesundheits-Check
centrovital, Deutschlands größtes Gesundheitszentrum, bietet eine komplette sportmedizinische Untersuchung:
• Belastungs-EKG
• Ultraschalluntersuchungen
• Lungenfunktions-test
• Herz-Kreislaufisiko-Check
• Trainingsberatung zu Reha, Prävention und Wiedereinstieg
Vertrauen Sie Ihre Gesundheit Experten an.
Informationen unter 030/ 818 75-175 oder -160
centrovital • Neuendorfer Straße 25 • 13585 Berlin
Telefon 030/81875-0 • www.centrovital-berlin.de • info@centrovital-berlin.de
Gesundheitszentrum • Sportressort • Wellness, Beauty & Spa • Hotel • Vitalgastronomie

Dr. med. Norbert Schumm
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie
Privatpraxis Alternative Neurologie
www.dr-schumm.de
Neue Wege der Heilung
Heerstraße 24/26 • 14052 Berlin • ☎ (030) 33 00 75 67

"Tage der offenen Tür"
26./27. Juni 2008 • 9 - 20 Uhr
Skin-Aesthetic-Center Berlin
Das Medical Wellness & Cosmetic Studio lädt Sie recht herzlich ein!
Aktuelle Studio-Highlights zu Aktionspreisen, teils kostenfreie Probeanwendungen.
Neukunden- und Studentenrabatte
Fon (030) 889 267 84
www.skin-aesthetic-center.de
Dahlmannstr. 15, 10629 Berlin (Nähe KuDamm)

ESWT
Extrakorporale Stoßwellentherapie
Chronische Schmerzen, Fersensporn,
Golferarm, Tennisarm, Kalkschulter?
Wir informieren Sie über alternative Behandlungsmöglichkeiten unter Telefon 030-62 79 22 14 oder unter www.eswt-berlin.de.
Fingerbegradigung
ohne Hautschnitt
Tel.: 05 21 / 44 45 55 • www.handchirurgie.net