



gesund&fit **Experten-**

SIE FRAGEN – WIR AN

EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.



Starke Schmerzen an der Fußsohle

Frage: Ich habe, besonders Morgens, starke Schmerzen in der Fußsohle, mir wurde vom Hausarzt ein „Fersensporn“ diagnostiziert: Welche Therapie ist nun empfehlenswert?

Antwort: Der „Fersensporn“ findet seine Ursache meist in einer Fasciitis plantaris. Obwohl die Endung „-itis“ ein entzündliches Geschehen suggeriert, handelt es sich zumeist um überlastungsbedingte Einrisse in der Sehne, nahe dem Fersenbein. Wenn die Beschwerden erst wenige Wochen bestehen reicht die klinische Diagnose, bestehen diese länger als vier Monate sollte ein MRT angefertigt werden, um Beteiligung des Knochens auszuschließen. Die Therapie beruht im Wesentlichen auf drei Pfeilern: Einerseits sollte das weitere Absinken des Fußgewölbes durch eine orthopädische Einlage verhindert werden. Tägliches Dehnen ist wichtig, um die Zugspannung vom Fersenbein zu nehmen. Zusätzlich ist Lasertherapie empfehlenswert, um die geschädigte Sehne schneller zur Ausheilung zu bringen und Schmerzen schneller zu lindern.



DR. RICHARD MAL-
FA für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie; orthopaedie-malousek.at

Blutdruck richtig von zu Hause aus überprüfen

FRAGE: Wie messe ich meinen Blutdruck zu Hause richtig und wie hoch soll er sein?

ANTWORT: Zuerst ist es wichtig zu wissen, dass der Blutdruck in einem gewissen Rahmen schwanken darf. Um einschätzen zu können, ob er erhöht ist, sollte man ihn eine Woche lang täglich zweimal morgens und zweimal abends messen. Dafür: In bequemer Sitzposition an einen Tisch setzen, die Manschette entspannt auf Herzhöhe positionieren. Anschließend ca. fünf Minuten warten, messen, eine Minute warten, messen, schließlich folgt das Aufschreiben der Werte. Nun ist der Durchschnitt dieser Werte auszurechnen. Ist dieser Wert >135/>85 mmHg, so liegt ein erhöhter Blutdruck, eine



arterielle Hypertonie vor. Das neue Therapieziel liegt für die allermeisten Patienten bei <130/<80 mmHg.

PRIM. UNIV. PROF. PD DR. THOMAS WEISS, PHD FESC
FA für Innere Medizin; doktorweiss.at



DR. STEVEN MOAYAD
FA für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie; oszm.at

Was tun bei Ellbogen-Schmerz?

FRAGE: Mein Ellbogen schmerzt? Was kann ich tun?

ANTWORT: Wenn Sie Schmerzen im Ellenbogen verspüren, kann dies auf einen Tennisellenbogen hinweisen. Bleiben Sie, wenn möglich in Bewegung. Dehnungsübungen können bei

leichten Ausprägungen helfen. Bei andauernden Schmerzen können konservative Therapien, wie der Einsatz von Eigenblut, eine Stoßwellen- oder Magnetfeldtherapie, zur Heilung führen. Nur in sehr schweren Fällen raten wir zu einer OP.

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persö

Sprechstunde T W O R T E N

Sodbrennen und Probleme beim Schlucken

FRAGE: Ich (62) leide seit vielen Jahren unter Sodbrennen. In letzter Zeit kommen Schluckbeschwerden und Heiserkeit dazu. Wie kann ich mich untersuchen und behandeln lassen?

ANTWORT: Die wahrscheinliche Ursache Ihrer Beschwerden ist ein Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre, die sog. Reflux-Erkrankung. Ich rate zur HNO-Abklärung und zur Magenspiegelung (Gastroskopie). Oft liegen ein Zwerchfellbruch und eine Entzündung der unteren Speiseröhre vor. Medikamente bringen meist Erleichterung, können aber den Zwerchfellbruch nicht beheben. Eine Druck- und 24-h-Säuremessung der Speiseröhre sichern die Diagnose ab. Im Evangelischen Krankenhaus

führen wir alle Voruntersuchungen und die bewährte Anti-Reflux-Operation „minimalinvasiv“ (mittels Bauchspiegelung) durch. Unsere Patienten können meist nach drei Tagen entlassen werden.



PRIM. UNIV.-PROF. DR. GEORG BISCHOF
FA für Allgemeinchirurgie, Viszeralchirurgie und Gefäßchirurgie; ekhwien.at

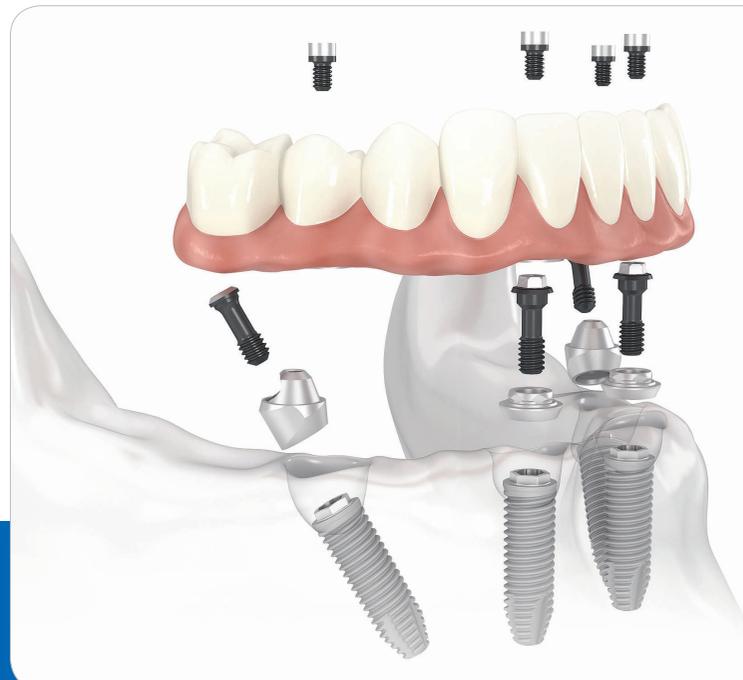
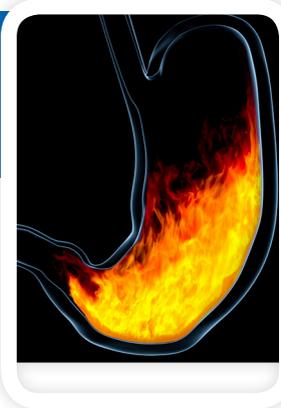
Hilfe bei anhaltenden Fettpolstern an der Hüfte

FRAGE: Ich habe Fettpolster an den Hüften und bekomme sie sogar mit Sport nicht weg!

ANTWORT: Fettpolster, die weder durch Sport noch durch Diäten be-

einflusst werden, sind meist angeboren. Durch eine Absaugung können Fettzellen gezielt so stark reduziert werden, dass der Körper eine gleichmäßige Körperkontur aufweist, die erhalten bleibt. Die Obergrenze der abgesaugten Fettmenge beträgt je nach Körperbau fünf Liter. Die OP findet meist in allgemeiner Narkose statt.

PRIM. DR. JOHANN UMSCHADEN
FA für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie; umschaden.com



Alternativmethode für schöne Zähne statt Prothese

Frage: Ich habe nur mehr wenige schlechte Zähne im Mund und meine derzeitige Prothese macht mich extrem unglücklich. Wie kann ich rasch zu wirklich festen und schönen Zähnen kommen?

Antwort: Bitte fragen Sie vorab einmal ganz zuerst Ihren persönlichen Zahnarzt und lassen Sie sich wirklich ausführlich zu allen verschiedenen Möglichkeiten beraten. Wenn Sie wirklich feste Zähne statt einer herausnehmbaren Prothese haben wollen, dann benötigen Sie eine Behandlung mit Zahnimplantaten. Die Behandlungsmethode „Feste Zähne an einem Tag“ wäre dann in Ihrer Situation wahrscheinlich die beste Möglichkeit, weil diese Methode kurze Behandlungszeit mit sofortigem Patientenkomfort verbindet, und Sie eine Vollprothese aus Kunststoff, mit all ihren Nachteilen, gar nicht kennenlernen müssen. Diese Behandlungsmethode richtet sich vor allem an anspruchsvolle Menschen, die in absehbarer Zeit in einem oder auch beiden Kiefern gänzlich zahnlos sein werden und die sich mit einer normalen Prothese einfach nicht abfinden wollen. An einem einzigen Tag werden schmerzlos in lokaler Betäubung die restlichen schlechten Zähne entfernt, gleich die 4 Zahnimplantate gesetzt und innerhalb von 24 Stunden erhalten Sie bereits einen festsitzenden und nicht herausnehmbaren Zahnersatz.

Die Vorteile bei diesem Verfahren liegen in der sehr kurzen Behandlungsdauer von nur einem Tag sowie im deutlich reduzierten Aufwand des Eingriffs. Ganz zu schweigen von der Zeitersparnis durch deutlich weniger Zahnarztbesuche, keine längeren Krankenstände und keine gesellschaftlichen und beruflichen Versäumnisse, und das mit nur vier Zahnimplantaten pro Kiefer ohne Knochenaufbau. Sie persönlich profitieren von sofortiger neuer Lebensqualität, und das auf eine effektive und bequeme Art und Weise. Bei Fragen zu dieser Behandlung wenden Sie sich bitte zuerst an den langjährigen Zahnarzt Ihres Vertrauens. Allfällige Zahnarztuche auch unter: www.zahnaerztekammer.at



DDR. GERALD JAHL & DR. MED. DENT ULRICH GUSERL

FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; www.bequem4you.at