

Mit
TV DABEI

Die ganze **Woche**

15. Februar 2023 Nr.7 € 1,70

Seite
6

**DAS ÜPPIGE LEBEN
DER EU-POLITIKER**

**In Saus und
Braus und
doch korrupt**

Seite
12

**ENTSPANNT IM
SUPERMARKT**

**Neues Konzept:
Plauderkassa
für Einsame**

Seite
18

**FASCHING MIT
OPERNBALL UND WITZ**

**Andi Knoll
und viele
heitere Gesellen**

Seite
37

**SCHI-WM IN
FRANKREICH**

**Wie Marcel
Hirscher aus der
Ferne mitmischt**

Fürstin
Charlène von
Monaco
ist entsetzt

Seite
48

**Drei Jahre Haft
für ihren Priester**



**Neue Wege in der Behandlung
des Trigemini-Schmerzes**

Den Schmerz in den Griff bekommen

Die Attacken einer Trigemini-Neuralgie sind so quälend, dass sie auch als „Selbstmord-Schmerz“ bekannt sind. Zwei neue Behandlungsmethoden könnten Betroffenen helfen, die auf die bisherigen Therapien nicht ansprechen.

Die Schmerzen im Gesicht treten unerwartet auf, kommen wie aus „heiterem Himmel“, ziehen „blitzartig“ und in Wellen über die Wange. Die Attacken dauern zwar nur wenige Sekunden, dennoch stehen die Nervenschmerzen einer Trigemini-Neuralgie auf der Liste der schmerzhaftesten Empfindungen ganz weit oben. Manche Betroffene beschreiben sie „schneidend wie ein Messer“, anderen kommen sie wie eine „elektrisierende Folter“ vor.

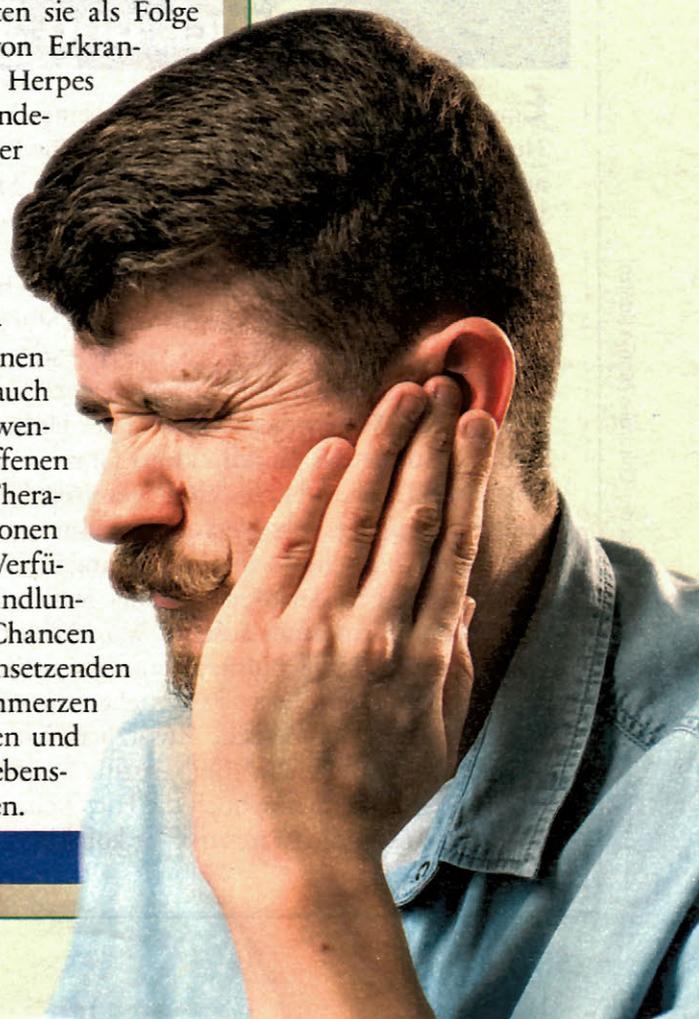
Die Ursache einer Trigemini-Neuralgie ist eine besondere Reizempfindlichkeit des fünften Hirnnervs, des sogenannten Trigemini-Nervs, auch als „Drillingsnerv“ bekannt. Häufige Auslöser sind ein Berührungszug im Gesicht, ein Luftzug oder auch ein Kältereiz. Daher leiden Betroffene im Winter häufiger unter den Attacken als in der warmen Jahreszeit. Allerdings können auch Sprechen, Kauen, Zähneputzen oder Stress die Schmer-

zen einer Trigemini-Neuralgie auslösen. Manchmal treten sie als Folge oder in Begleitung von Erkrankungen auf, darunter Herpes Zoster (nach überstandener Gürtelrose) oder bei Multiple-Sklerose-Patienten.

Um Spätfolgen wie einen Dauerschmerz, den Verlust der Sensibilität in der betroffenen Gesichtsregion oder auch Depressionen abzuwenden, stehen Betroffenen medikamentöse Therapien, kleine Operationen und Eingriffe zur Verfügung. Zwei neue Behandlungen erweitern die Chancen für Ärzte, den akut einsetzenden heftigen Gesichtsschmerzen den Garaus zu machen und den Patienten ihre Lebensqualität zurückzugeben.

Aus dem Inhalt

| | Seite |
|---|-------|
| Übungen für Augen | 59 |
| Stechen ist besser als Schießen | 60 |
| Besondere Gefahr für Kurzsichtige | 62 |
| Übergewicht mithilfe von Apps loswerden | 62 |
| Stechender Schmerz in der Hüfte | 62 |
| Überdosierung von Vitamin D | 63 |
| Ihr BIO-Wetter | 63 |
| Die Gefahr kabelloser Aufladetechnologien | 63 |



Mit minus 72 Grad den Trigeminus längerfristig

Es ist vermutlich der schlimmste Schmerz am Kopf. Betroffene leiden oft Jahrzehnte lang und entsetzlich“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Michael Zimpfer, Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie Spezialist für minimal-invasive und konservative Schmerztherapie und Leiter des Vienna Medical Centers in Wien (www.zmed.at, Tel.: 01/9972830).

Bei der Behandlung von Patienten mit Trigeminus-Neuralgie setzt der Schmerzexperte seit etwas mehr als einem Jahr auf eine neue Behandlungsmethode. „Die Kryo-Analgesie ist ein minimal-invasiver Eingriff. Mit Hilfe einer Kältesonde wird das Nervengeflecht Gangulion Gasseri, das unter der Schädelbasis liegt und für den Schmerz verantwortlich ist, durch gezielte Vereisung mit minus 72 Grad Celsius für einen längeren Zeitraum ausgeschaltet. Das führt zur sofortigen Schmerzlinderung, weil die Nervenbahnen das Schmerz-

signal nicht mehr an das Gehirn weiterleiten. Das als ‚gezielte Nervenblockade‘ bekannte Verfahren wird aufgrund seiner hohen

Wirksamkeit bereits bei chronischen Schmerzen in der Wirbelsäule oder bei Gelenkschmerzen an Knie, Bein und Schulter eingesetzt. Kälte ist schonender für das Gewebe als die bisher dafür eingesetzte Hitze, die umliegendes Gewebe mitschädigt.“

Während des Eingriffes dämmt der Patient in ei-

Prof. Zimpfer zeigt, wo das zu behandelnde Nervengeflecht liegt.



nem tiefen schmerzfreien Entspannungszustand. „Unter Röntgen-Kontrolle wird die Kältesonde durch die Wange, auf Höhe des Mundwinkels, zu dem gesuchten Nervengeflecht des Trigeminus geführt. Dort angekommen, aktiviere ich die Kältesonde. Die Vereisung dau-



Schmerzarzt Univ.
Prof. Michael Zimpfer

Druck und Sauerstoff befreien Grazerin vom

Eine Premiere stellt die Behandlung einer Trigeminus-Neuralgie bei Cristina Simionescu dar. Die Pensionistin aus Graz, seit vielen Jahren an Multipler Sklerose erkrankt, litt dazu an dem quälenden Gesichtsschmerz.

„Meine Trigeminus-Neuralgie wurde durch einen MS-Schub im Jahr 2018 ausgelöst. Es kann sich niemand vorstellen, wie furchtbar die Schmerzen waren. Es war, als würde mir jemand blitzartig heftige Stromstöße verpassen. Jetzt habe ich mein Leben wieder.“

Dr. Stefan Wolfsberger, Vorstand der Univ.-Klinik für Neurochirurgie des Uniklinikums Graz, weiß, was dahintersteckt. „Die Gesichtsschmerzen treten entlang des fünften Hirnnervs, des Nervus trigeminus, auf. Ursächlich für die typische Trigeminus-Neuralgie ist meist ein Blutgefäß, das an den Nerv an jener Stelle andockt, an der er vom Hirnstamm austritt. Wird Druck ausgeübt, etwa weil das Gefäß pulsiert, kann es zu Entladungen am Nerv kommen. Diese verursachen die oft wirklich unerträglichen Schmerzen. Zusätzlich kann die MS Schmerzen verursachen.“ Bei Cristina Simionescu halfen weder Medikamente noch die Hitzebehandlung. Da entschieden sich die Ärzte zu einer kombinierten Thera-

pie. In einem ersten Schritt wurde dämpfendes Material zwischen Nerv und Blutgefäß gelegt. Vor und nach diesem Eingriff, insgesamt über ein halbes Jahr, bekam die Patientin dazu eine „hyperbare Sauerstofftherapie“, kurz



V.l.: Freyja-Maria Smolle-Jüttner, Klin. Abt. für Thorax- und Hyperbare Chirurgie, Patientin Cristina Simionescu, Martin Trummer, Neurochirurgie, Stefan Wolfsberger, Vorstd. Univ.-Klinik f. Neurochirurgie.

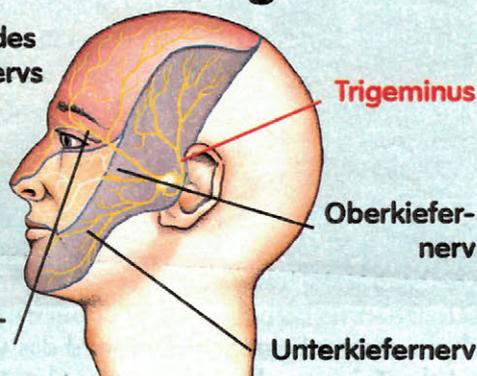
HBO genannt. In der Vorbereitung auf die Operation verbrachte sie zwei Wochen täglich eine Stunde in der Druckkammer. „Dort herrscht ein Überdruck, ähnlich jenem unter Wasser. Die Patienten atmen reinen Sauer-

betäuben

ert etwa 15 Minuten, der gesamte Eingriff eine halbe Stunde. Bei sechs von zehn Patienten genügt diese Behandlung, um den Trigeminus-Schmerz auszuschalten. Beim Rest gibt es ‚Störfeuer‘ durch Nervenschmerzen aus der Kieferhöhle oder der Halbwirbelsäule. Hier sind meist eine zweite und dritte Sitzung notwendig“, so der

Trigeminus-Neuralgie

Die drei Äste des Trigeminus-Nervs



Schmerzarzt. Nach dem Eingriff bestätigen die meisten Patienten eine sofortige Schmerzfremheit. „Sie hält ein halbes bis ein Jahr an. Tritt der Trigeminus-Schmerz wieder auf, ist er oft deutlich schwächer und schwächt sich mit jedem Mal ab, als würde er ‚aufgeben‘.“

Gesichtsschmerz

stoff ein, der aufgrund des Umgebungsdruckes besser im Blut aufgenommen wird und den Körper gewissermaßen ‚überschwemmt‘. Das wirkt positiv auf regenerierende Prozesse im Nervensystem und greift dazu

in die Schmerzverarbeitung ein“, sagt Freyja-Maria Smolle-Jüttner, Leiterin der Klinischen Abteilung für Thorax- und Hyperbare Sauerstofftherapie.

„Der Gesichtsschmerz hörte auf und meine MS-Beschwerden wurden weniger“, freut sich die bis heute Trigeminus-freie MS-Patientin. Für das fächerübergreifende Ärzteteam an der Uniklinik war das ein Erfolg. Sie sind noch zurückhaltend, aber gleichzeitig zuversichtlich, dass diese neue Kombibehandlung auch anderen Trigeminus-Neuralgie-Patienten helfen kann.

Mehrere einstündige Sitzungen in der Druckkammer reduzierten die Nervenschmerzen.

Übungen für Augen

Kurz- und (Alters-)Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung werden meist mit einer Brille korrigiert. In seinem Buch „Vergiss deine Brille“ stellt Augentrainer Leo Angart Übungen vor, die diese Sehschwächen lindern.



Aus der Sicht des Augentrainings beruht Altersweitsichtigkeit auf dem Verlust der Flexibilität der Augenmuskeln. Zur Wiederherstellung der Lesefähigkeit gibt es ein paar Übungen, wie die „Leseübung für Faule“.

1. Nehmen Sie ein Buch mit genügend weißem Zwischenraum zwischen den gedruckten Zeilen und einer Schrift, die leicht verschwommen wirkt, wenn Sie die Seite vor Ihr Gesicht halten. Nun die Seite verkehrt herum drehen.

2. Gleiten Sie mit dem Blick langsam um die Ränder. Schauen Sie, als befänden sich die Augen im hinteren Teil des Kopfes.

Wählen Sie zwei Punkte in den oberen Ecken der Seite und ein entferntes Objekt im Raum. Schauen Sie abwechselnd auf die bedruckte Seite und das Objekt.

3. Die Augen wandern über die weißen Zwischenräume, als würden Sie lesen.

4. Am unteren Ende der Seite angekommen, drehen Sie die Seite um, lassen den Blick über den weißen Zwischenraum unter der ersten Zeile gleiten.

5. Schließen Sie die Augen, malen Sie imaginäre weiße Farbe in den Zwischenraum und der ersten gedruckten Zeile, vor und zurück.

6. Öffnen Sie die Augen, gleiten Sie über die weißen Zwischenräume unter den ersten gedruckten Zeilen und stellen Sie sich vor, sie seien strahlend weiß. Mehrmals wiederholen. Augen öffnen, Augen schließen.

7. Blick über die Zeilen gleiten lassen, ohne zu lesen.

8. Kurz wegschauen, wieder auf die Seite. Der Druck wirkt jetzt wahrscheinlich schwächer. Die Wörter setzen sich scharf vor dem Hintergrund ab.

Täglich 15 Minuten üben. In den folgenden Wochen mit immer kleineren Schriften üben.