

# Die ganze **Woche** gesünder

Nr. 17/24

„Schlüsselloch“-Operationen an der Wirbelsäule sind nun auch tagesklinisch möglich

## Rücken-Schmerzen in einem Tag weg

Im Alter machen sich Abnützungen der Lendenwirbelsäule oft schmerzhaft bemerkbar.

Manchmal ist eine Operation notwendig.

**Dr. Stefan Grossauer hilft mit minimal-invasiven Eingriffen, ohne Spitalsaufenthalt.**

Zwei Jahre lang spürte Gertrude Hofman die Schmerzen in ihrem linken Fuß. „Ich hatte dieses Ziehen und Stechen beim Knöchel. Es wurde mit der Zeit schlimmer und irgendwann kamen Schmerzen in der Wirbelsäule dazu“, erinnert sich die 77jährige Niederösterreicherin aus Lanzendorf an den Anfang ihres Leidensweges.

„Ich ging zum Arzt, der mir Infiltrationen und Tabletten gab, die aber letztlich nicht halfen. Eines Tages sagte er mir, ich müsste mich operieren lassen.“

Bitte blättern Sie um!



### Aus dem Inhalt

	Seite
Kräuter des Frühlings	57
Der seltsame „Wecker-Kopfschmerz	58
Aufgepasst bei Sonnencremen fürs Gesicht	60
Günstige Generika	60
Knochenschwund	60
Ihr BIO-Wetter	62
Entzündung der Schilddrüse	62
Apfel gärt nicht	62
Gebärmutter-Vorfall	62

## TERMINE

Samstag, 4.5., 9–16 Uhr

### Bewegungstag für Familien

Beratung zu Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit

**Wo:** Johann Pölz-Halle, Stadionstraße 12, 3300 Amstetten (NÖ)

**Eintritt:** frei

Freitag/Samstag, 3.5./4.5.

### Rheuma-Bus in Tirol

Aufklärung und Informationen für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung. Rheumatologen, medizinische Fachkräfte und Mitarbeiter von Selbsthilfeorganisationen sind vor Ort.

**Wo:** Lienz, Kufstein, Innsbruck, Imst. Die Zeiten und Anschriften der Bus-Stationen finden Sie auf:

[www.rheumaliga.at](http://www.rheumaliga.at)

**Eintritt:** frei

Tatsächlich haben sich die Beschwerden der aktiven Pensionistin so weit verschlimmert, dass sie ihre Gartenarbeit und ihre gewohnten Spaziergänge aufgeben musste. „Wandern war ich freilich auch nicht mehr. Meine Gehstrecken wurden immer kürzer.“

### Eine neue Option für mehrere Beschwerden

Bei der Suche und der Entscheidung nach einer möglichst schonenden Operation für ihre Beschwerden entschied sich Frau Hofman für die „Schlüsselloch-Methode“ bei dem Neurochirurgen Dr. Stefan Grossauer. Zusammen mit Prof. Michael Zimpfer – dem Spezialisten für minimal-invasive Schmerztherapie und dem Leiter der Privatklinik „Zentrum für Medizin und Gesundheit“, [www.zmed.at](http://www.zmed.at), Tel.: 01/9972830 in Wien – operiert

ten ein paar Tage im Spital bleiben. Für die schonende, rein endoskopisch durchgeführte Operation bedarf es nur eines fünf Millimeter langen Schnittes in die Haut. Die stabilisierenden Muskeln an der Wirbelsäule werden sanft beiseitegeschoben und nicht, wie es häufig der Fall ist, durchtrennt. Eine Durchtrennung kann die Stabilität der Wirbelsäule stark beeinträchtigen.

Das Endoskop sowie die dünnen Geräte, darunter eine feine bewegbare Stift-Kamera und eine Diamant-Fräse, werden bis zur gewünschten Stelle vorgeschoben und die Behandlung beginnt. Für die Patienten bedeutet das eine schnellere und sanftere Operation, geringere Risiken für etwaige Komplikationen und eine rasche Genesung, da nur wenig Gewebe ‚beleidigt‘ wird. Und es gibt keinen Spitalsaufenthalt. Die Patienten können drei Stunden

Fotos: Zeppezauer(3), AdobeStock(5)



An dem Wirbelsäulenmodell erklärt Dr. Grossauer Frau Hofman, welcher Nerv die Ursache für die Schmerzen war.



Dr. Grossauer untersucht die Beweglichkeit des betroffenen Beines seiner Patientin.



Links: Schmerzspezialist Prof. Michael Zimpfer. Rechts: Neurochirurg Dr. Stefan Grossauer.

Dr. Grossauer gänzlich minimal-invasiv (=endoskopisch) Beschwerden, die in krankhaften Veränderungen der Lendenwirbelsäule ihren Ausgang haben. Dass Patienten am selben Tag nach Hause gehen dürfen, hat Frau Hofman zusätzlich überzeugt.

„Zu den Krankheitsbildern, die für diesen schonenden Eingriff in Frage kommen, gehören Bandscheibenprobleme sowie knöcherner Verengungen des Wirbelkanals oder eines Nervenloches, das als Austrittspforte eines Nervs aus dem Wirbelkanal dient. Klassischerweise werden diese Erkrankungen offen-mikroskopisch operiert. Da dies aber in jeder Hinsicht aufwändiger ist, müssen die Patienten

nach dem Eingriff, wenn die Wirkung der Narkose gänzlich abgeklungen ist, nach Hause gehen“, verrät Dr. Grossauer.

### „Mir geht’s blendend“

Gertrude Hofman kam für die rein endoskopische Operation in Frage. „Ich hatte sogar zwei derartige Eingriffe. Für die Schmerzen in der Wirbelsäule war eine kaputte Bandscheibe verantwortlich. Einige Zeit später erhielt ich den Eingriff, der die Schmerzen im Fuß behob. Dr. Grossauer erklärte mir, dass ein Nervenloch verengt war, aus dem ein Nerv heraustritt, der das linke Bein versorgt. In beiden

Fällen wurde ich ein paar Stunden nach der Operation entlassen. Ich nahm mir für eine Nacht ein Privatzimmer in Wien, um am nächsten Tag rasch zur Kontrolle bei Prof. Zimpfer und Dr. Grossauer erscheinen zu können. Bis heute geht es mir blendend. Ich muss mich noch schonen, aber ich kann wieder Gartenarbeiten machen, gehe spazieren und freue mich auf meine Urlaube.“

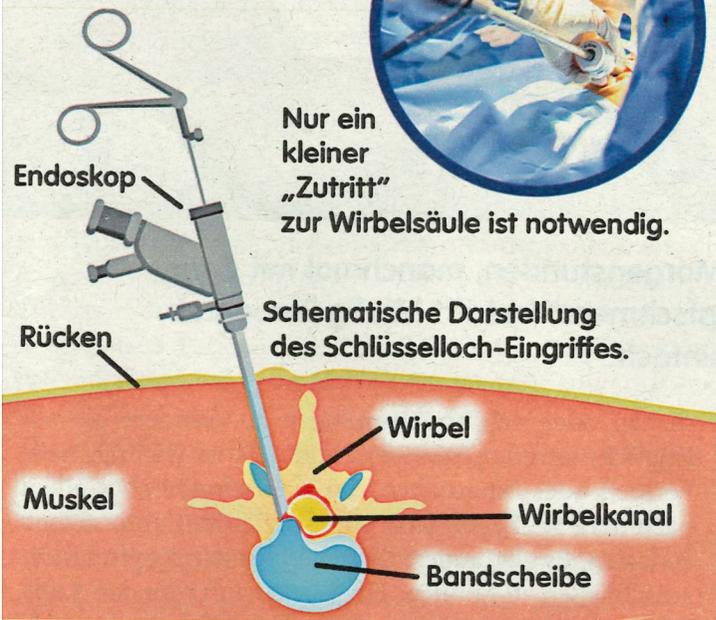
### Nach drei, vier Stunden geht es nach Hause

Eine Stunde dauert ein endoskopischer Eingriff in der Tagesklinik. „Die Patienten sind nach dem Eingriff in einem Aufwachraum, wo ihr Blutdruck und die Herz-Kreislauf-Funktion engmaschig überwacht



Nur ein kleiner „Zutritt“ zur Wirbelsäule ist notwendig.

Schematische Darstellung des Schlüsselloch-Eingriffes.



werden. Selbstverständlich bekommen die Patienten eine Schmerzbehandlung“, erklärt Dr. Grossauer. Von den Patienten, die ihn um Hilfe bitten, seien acht von zehn für eine rein endoskopische, tagesklinische Operation geeignet. „Nur wenn Patienten eine instabile Wirbelsäule haben oder mehrere Stellen an der Wirbelsäule operativ zu behandeln sind, ist nach wie vor der Eingriff im Spital mit ein paar Tagen stationärem Aufenthalt einzig richtig.“

Nach sieben Tagen wurden Frau Hofman die zwei Nähte am Rücken entfernt. „Acht Wochen muss ich mich schonen. Schweres Heben oder Tragen ist noch tabu, aber ich habe nette Bekannte und Nachbarn, die mir bei allem helfen“, sagt die 77jährige lächelnd.

Dr. Grossauer hofft, dass in Zukunft die rein endoskopische, tagesklinische Behandlung weitere Krankheiten an der Wirbelsäule beheben wird können.

„Ich denke, eines Tages wird es möglich sein, Bandscheibenprobleme an der Brust- oder Halswirbelsäule oder auch Tumore an der Wirbelsäule auf diese schonende Weise zu behandeln.“

## Kräuter des Frühlings

Die „Kräuterfee“ Elisabeth Maria Mayer stellt in ihrem neuen Werk *Wildkräuter, Früchte, Blüten und Pilze im Jahreszyklus vor* und zeigt den Lesern, wie sie zu unserem Wohlbefinden führen.



### Das borstige Klettenlabkraut tut der Haut gut

Das „borstige“ Klettenlabkraut ist ein schmackhaftes Wildgemüse und für viele Rezepte geeignet. Für den rohen Verzehr sind Blüten und Blätter eine gute Zutat in grünen „Smoothies“. Die Blüten können als essbare Dekoration verwendet werden und aus den gerösteten Samenkugeln wird ein Kaffeeersatz hergestellt.

Als Tee oder Suppe zubereitet, so hieß es schon in der Antike, soll das Kraut ein Geheimtipp zum Schlankwerden sein. Neben der Bekämpfung von Übergewicht gilt das Klettenlabkraut als guter Helfer bei der Blutreinigung. Der Frischpflanzensaft soll gute Dienste bei der Blutstillung kleiner Wunden leisten.

Ist das Klettenlabkraut noch zart, werden die Spitzen geerntet. Für den rohen Verzehr ist das Klettenlabkraut nicht geeignet, da die kleinen Widerhaken auf der Zunge stören. Die Spitzen werden zerkleinert und/oder geköchelt, und in Spinat, Suppen oder Salaten verarbeitet.

**Schlankmacher-Tee:** *Zutaten und Anwendung:* 1 TL getrocknetes Klettenlabkraut oder 2 TL frisches Kraut bereitleiten, ca. 200 ml Wasser zum Kochen bringen und das Kraut damit übergießen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Drei Mal täglich eine Tasse zwischen den Mahlzeiten genießen.

**Kompressen bei Schürfwunden:** *Zutaten und Anwendung:* 2 TL getrocknetes Klettenlabkraut oder 4 TL frisches Kraut mit ca. 200 Milliliter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten gedeckt ziehen lassen, abseihen und äußerlich anwenden. Kompressen in dem Aufguss tränken und abgekühlt auf Schürfwunden oder leichte Hautentzündungen auflegen und einige Zeit einwirken lassen. Der Aufguss kann auch als Haarspülung bei Schuppen oder anderen Kopfhautleiden verwendet werden.



Quellen: Elisabeth M. Mayer, „Mit der Kräuterfee durchs Jahr.“, Leopold Stocker Verlag, Kräuterexpertin Elisabeth Maringer.