

Diese Therapie repariert **Knorpelschäden**

Bei der regenerativen Behandlung kommen körpereigene Wirkstoffe zum Einsatz. **DAS LINDERT DIE SCHMERZEN**

Wenn die Knie beim Treppensteigen oder nach längerem Sitzen beim Anlaufen schmerzen, ist wahrscheinlich Arthrose die Ursache. Dabei verschleißt die Gelenkknorpel. Heilen lässt sich die Erkrankung noch nicht. Aber etwas aufhalten.

► **Neue Behandlungsoption**

Ein innovativer Behandlungsansatz ist die minimalinvasive SVF-Therapie. „Das ist eine vielversprechende Methode, die sich bereits in der rekonstruktiven und plastischen Chirurgie bewährt hat und nun auch in der Gelenkknorpeltherapie Anwendung findet“, erklärt Stefan Trost, Facharzt für Orthopädie im MVZ im Helios in München. SVF steht für stromavaskuläre Fraktion. Dabei wird z. B.

aus dem Bauch des Patienten etwas Fettgewebe entnommen und speziell aufbereitet. „Dieses Konzentrat enthält zahlreiche regenerative Zellen, darunter mesenchymale Stammzellen, körpereigene Wachstumsfaktoren und Botenstoffe“, erläutert der Experte Stefan Trost. Es wird dann ins kranke Gelenk gespritzt.

► **Eine gute Ergänzung**

Im MVZ im Helios wenden die Orthopäden die SVF zusammen mit der PRP-Therapie an, bei der man aus dem Blut des Patienten Plasma gewinnt und ebenfalls ins betroffene Knie injiziert. „So lässt sich der regenerative Effekt um ein Vielfaches verstärken“, sagt Trost. Die Schmerzen nehmen deutlich ab, das Gelenk funktioniert wieder besser. In der Regel genügt dafür eine Behandlung.

► **Damit muss man rechnen**

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Kombi-Behandlung in der Regel nicht. Sie kostet je nach Umfang 1500 bis 3000 Euro. ■



Der Experte
STEFAN TROST
Facharzt für
Orthopädie und
Unfallchirurgie,
MVZ im Helios
in München

**LÄUFT
WIEDER**
Nach der
Therapie tut
Treppen-
steigen nicht
mehr weh

Blaseninfekten vorbeugen

DIESE TRICKS VERMEIDEN, dass die Entzündung in den Harnwegen ständig wieder aufflammt

Fast jeder Körper hat seine Schwachstellen. Bei etwa 5 bis 10 Prozent der Frauen sind das die Harnwege. Sie neigen zu oft wiederkehrenden Blasenentzündungen. Mit den folgenden Tipps lässt sich das Erkrankungsrisiko senken.

► **Genug trinken**

1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten es täglich sein. Denn nur wenn die Blase gut durchgespült wird, können Keime ausgewaschen werden, bevor sie sich an die Blasenwand heften.

► **Warm halten**

Wer auf kalten Mauern sitzt, riskiert eine Unterkühlung. Dann ziehen sich die Gefäße im Unterleib zusammen, die Durchblutung wird gedrosselt. Das schwächt die Immunabwehr. Daher ist es wichtig, den Unterleib, aber auch die Füße gut warm zu halten!

► **Verstopfung vermeiden**

Angesammelter Kot kann auf die Harnröhre drücken und die Entleerung der Blase erschweren. Faserreiches Gemü-

se, Hülsenfrüchte, Vollkorn und viel Flüssigkeit (z. B. magnesiumreiches Mineralwasser) machen den Stuhl weicher. Auch die Einnahme von Flohsamen reguliert die Verdauung. Hilft das alles nicht, besser zum Arzt gehen.

► **Sanft säubern**

Warmes Wasser reicht aus, um den Intimbereich zu reinigen. Denn Waschlotionen können die natürliche Scheidenflora beeinträchtigen, was Blasenentzündungen begünstigt.

► **Keime loswerden**

Die Einnahme des natürlichen Zuckers D-Mannose (z. B. in

BITTE MEHR DAVON

Reichlich Wasser zu trinken spült lästige Bakterien aus

Femannose, rezeptfrei, Apotheke) kann verhindern, dass sich Bakterien in den Harnwegen festsetzen. Denn er bindet sich an die Keime und blockiert sie so. Das ist auch zur Vorbeugung empfehlenswert. ■

LICHT AUS!
Nur wenn es dunkel ist, wird genug Melatonin gebildet

Das beste Schlafmittel

Was lässt sich tun, wenn man nachts nicht zur Ruhe kommt? **MELATONIN KANN HELFEN**

Wer nachts nicht gut schläft, der weiß, dass sich der nächste Tag wie gebraucht anfühlt. Müde und unkonzentriert schleppt man sich hindurch. Das kostet Nerven und kann auf Dauer krank machen.

► **Potenzielle Risiken**

Denn im Schlaf regeneriert der Körper. Gleichzeitig werden Informationen im Langzeitgedächtnis gespeichert. Schlafen Sie schlecht, werden diese Prozesse gestört. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gedächtnisverlust, Demenz, Parkinson oder Depressionen bis hin zu Tumorerkrankungen steigt.

► **Das macht müde**

Wenn es ums Schlafen geht, spielt ein Hormon die Hauptrolle: Melatonin. Es stellt unsere innere Zuluhr auf Nachtbetrieb ein. Auch wenn Melatonin kein Schlafmittel im eigentlichen Sinne ist, so bestimmt es doch, ob wir zur Ruhe kommen. Normalerweise steigen seine Werte während der

Dämmerung auf das Zehnfache gegenüber tagsüber an. Das bleibt die Nacht über konstant und fällt zum Morgen hin wieder ab. Ist das Melatonin-Signal zu kurz, setzt es zu spät ein und/oder ist der Hormonspiegel zu niedrig, wachen wir nachts auf oder schlafen nicht ein.

► **Typische Störfaktoren**

Das Alter hat ein Wörtchen bei der Melatonin-Produktion mitzureden. Denn die Ausschüttung lässt im Laufe des Lebens immer mehr nach. Untersuchungen ergaben: Bei mehr als der Hälfte der älteren Patienten mit Schlafstörungen ist dieser Hormonspiegel zu niedrig. Das kann mit Melatonin-Präparaten (z. B. Oyono, rezeptfrei, Apotheke) ausgeglichen werden. Bei jüngeren Menschen unterdrückt dagegen vor allem das blaue Licht von Smartphones oder Laptops die Melatonin-Produktion. Vor dem Schlafen noch die neue Netflix-Serie zu schauen macht also wach – und nicht müde! ■

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK