

**F**ast jeden Deutschen plagen einmal im Leben Rückenschmerzen. Haltungsschäden, Überlastung und mangelnde Bewegung sind die Hauptauslöser, auch für gravierende Probleme wie einen Bandscheiben-Vorfall. Die Beschwerden lassen sich nicht immer mithilfe von Schmerztabletten und Massagen in den Griff kriegen. Oft ist dann Hightech die Lösung.

**Verdampfung.** Die Bandscheibe ähnelt einer elastischen Platte, die wie ein Puffer zwischen den Wirbeln sitzt. Wenn sie noch gut in Schuss ist, kann eine Teilverdampfung die Schmerzen lindern (siehe Kasten).

### Die Kassen zahlen die neuen Techniken

**Prothese.** So wie man kranke Knie und Hüften durch ein Metallgelenk ersetzen kann, lässt sich auch die Bandscheibe austauschen, wenn sie stark beschädigt ist. Die Prothese ist aus Metall oder Kunst-



Für die Patienten ist besonders wichtig, dass bei dem Eingriff die Beweglichkeit erhalten bleibt

### Hilfe bei dauerhaften Schmerzen

## Sensationelle Hightech-Methoden für den Rücken

eingeschränkt wird. Dazu werden federnde Stäbe und Schrauben benutzt, die im Körper bleiben.

**Osteoporose.** Bei der altersbedingten Knochenbrüchigkeit sinken mitunter einzelne Wirbel in sich zusammen. Dies verursacht starke Rückenschmerzen. Heute lässt sich

der eingebrochene Hohlraum mit Knochenzement füllen und so wieder aufrichten. Die Schmerzen verschwinden sofort.

**Info.** Die Methoden werden von den Kassen bezahlt. Eine Anwen-der-Liste erhalten Sie unter der kostenlosen Hotline 08 00/3 33 07 33.

### INFO > Gewebe verdampfen



Bei einem Bandscheiben-Vorfall drückt ein Teil dieses Puffers (blau) auf den Nerv und ruft so die Schmerzen hervor. Mit einem Mini-Eingriff lässt sich störendes Gewebe ① jedoch entfernen.

Möglich ist dies etwa mit der perkutanen Nukleoplastie, bei welcher das Gewebe mit einer feinen Sonde ② verdampft wird. Der Eingriff erfolgt meist ambulant.

### Das Neueste aus der Medizin

#### Mit Vitalstoff-Mix die Abwehr stärken

Mit dem Herbst steigt das Risiko für Infekte. Eine starke Abwehr schützt davor. Die notwendigen Vitamine liefern Obst und Gemüse. Ergänzend können wir uns auch mit speziell zusammengestellten Vitalstoff-Kombinationen versorgen, etwa der Kurberg Immunschutz-Kur. 30 Beutel kosten 19,80 €. Zu bestellen unter Tel. 08 00/50 31 11 00.

#### Schnell und schonend lausfrei werden

Sie treiben in Haarschöpfen ihr Unwesen: Kopfläuse. Heute gibt es Bekämpfungsmittel, welche die Parasiten ersticken und nicht wie früher vergiften. Diese dringen nicht in die Blutbahn, sind also schonender. Eines davon erwies sich als so wirksam, dass man es nur noch eine Stunde lang einwirken lassen muss (Nyda/Apotheke, 100 ml ca. 22 €).

#### Zahnpflege-Tipp: Bürste für dazwischen

Zu einer sorgfältigen Mundhygiene zählt nicht nur, sich zweimal pro Tag die Zähne zu putzen. Denn die Beläge sitzen auch in den Zahn-Zwischenräumen – und da kommt man so nicht hin. Daher empfehlen Fachleute, jeden Tag Zahnseide zu benutzen.

Für Menschen, die mit dem dünnen Faden nicht zu recht kommen, gibt es eine Alternative: Interdental-Bürstchen. Sie sind in vielen Größen – je nach Zahnabstand – im Handel und in Apotheken erhältlich.

Eine Aktion von **FREIZEIT REVUE & parodontax**



Oft operiert der Arzt mit einem Mikroskop (o.). Bei der Teilversteifung pflanzt er Stäbe und Schrauben ein (l.)

stoff. „Vor allem bei jungen Patienten kommt diese Methode häufig zum Einsatz, da die Beweglichkeit der Wirbelsäule komplett erhalten bleibt“, erklärt Dr. Brian Schweder, Uniklinik Lübeck. Der Eingriff dauert zwei bis drei Stunden. Nach vier Tagen kann der Patient meist die Klinik verlassen.

**Teilversteifung.** Lassen sich Schäden an der Wirbelsäule anders nicht beheben, können Ärzte den betroffenen Abschnitt mit flexiblem Metall versteifen, ohne dass die Beweglichkeit des Rückens komplett