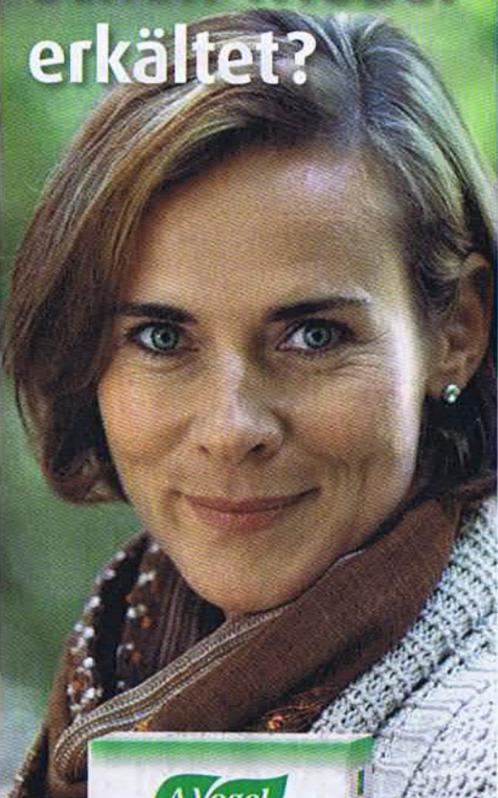


Die Frage an Sie:
Schon wieder erkältet?



A.Vogel

Eine Antwort der Natur:

Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut).

Auf viele Fragen weiss die Natur eine Antwort. So auch, wenn es um die Behandlung von Erkältungssymptomen geht.

Echinaforce® aus frischem Rotem Sonnenhut. Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr bei fiebrigen Erkältungskrankheiten.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Bioforce AG, Roggwil TG.
 Weitere Informationen auf www.echinaforce.ch

check-up

Schluss mit Ameisenlaufen!

Wem nicht nur nachts, sondern auch tagsüber die Hände oft einschlafen, könnte unter einem **Karpaltunnelsyndrom** leiden. **Text NATHALIE BECK**

Es kribbelt und krabbelt nachts in den Händen, als ob tausend Ameisen am Werk sind. Die nächtliche Ruhestörung kann auch mit brennenden, elektrisierenden Schmerzen verbunden sein, die von der Hand bis zur Schulter hin ausstrahlen: ein erstes mögliches Anzeichen für ein Karpaltunnelsyndrom (CTS). Mit dem Fortschreiten der Erkrankung treten diese Symptome auch tagsüber auf. Zudem hat man mehr und mehr Mühe, Tätigkeiten auszuführen, die entweder Kraft oder Geschick erfordern, da im schwergradigen Stadium auch ein Gefühlsverlust in den Fingerkuppen und sogar Muskelschwund im Daumenballen auftreten können.

«**Die Ursache** für diese Beschwerden ist eine Störung des Mittelnervs, des Nervus medianus, der in der Mitte des Unterarms und Handgelenks verläuft. Er leitet das Gefühl für Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger und der daumenseitigen Hälfte des Ringfingers in Richtung Gehirn und versorgt motorisch einen Teil der Daumenballenmuskulatur», sagt Dr. Bernhard Angly, Handchirurg im Handzentrum Birshof in Münchenstein BL.

Die Störung des Mittelnervs liegt im Karpaltunnel, wo der Nerv in einem engen Kanal den Platz mit neun Beugesehnen teilt. Er wird mechanisch eingeengt und durch zu hohen Druck geschädigt.



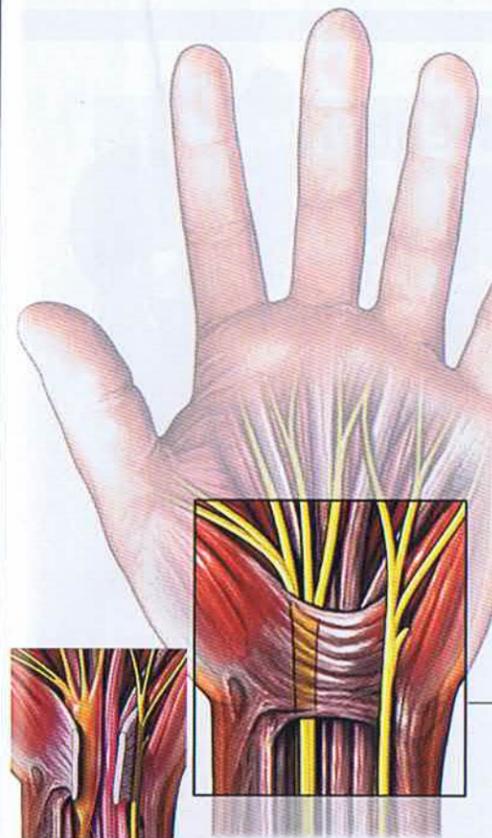
Dr. med. Bernhard Angly, Facharzt für Handchirurgie im Handzentrum Birshof BL.

Warum das Karpaltunnelsyndrom beim Einzelnen auftritt, ist in den meisten Fällen nicht bekannt. Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer.

Als auslösende Faktoren gelten Erbanlage, also familiäre Häufigkeit, hormonelle Veränderungen wie Menopause oder Schwangerschaft, Arbeitsbelastung bei immer wiederkehrend gleichen Bewegungen zum Beispiel am Fließband oder an der PC-Tastatur und Vibrationsbelastungen durch Werkzeuge und Maschinen. «Auch Stoffwechselstörungen wie Diabetes sowie Schilddrüsenunter- oder -überfunktion, Rheuma, Adipositas und Rauchen können mitursächlich sein», sagt Dr. Angly.

Zur Bestätigung der Diagnose oder auch bei Unklarheit ist eine neurologische Untersuchung mit Messung der Nervenleitfähigkeit oft hilfreich. «Dies ermöglicht Rückschlüsse auf den Lokalisationsort der Nervenstörung, den Schweregrad der Erkrankung und gibt Hinweise auf andere neurologische Ursachen», sagt der erfahrene Handchirurg. «Seit Kurzem ist es mit verbesserten Ultraschallgeräten auch möglich, den Mittelnerve im Karpaltunnel bildlich darzustellen und zu vermessen, was auch Rückschlüsse auf den Schweregrad der Nervenschädigung erlaubt.»

Das Frühstadium des CTS kann versuchsweise konservativ behandelt werden. Die Handgelenksschiene ist das wichtigste Hilfsmittel, um die akuten Beschwerden zu lindern. Auch eine einmalige lokale Kortisonspritze kann über einen Zeitraum von wenigen Monaten die Beschwerden lindern. Eine nachhaltige Wirkung über Jahre bleibt aber in der Regel aus, und die konservative Therapie



Das quere Handgelenksband liegt über dem Mittelnerve. Die Durchtrennung befreit den geschädigten Nerv vom Druck.

ist nicht als definitive Behandlung, sondern eher als überbrückende Massnahme bis zur operativen Versorgung gedacht. «Falls der Erfolg der konservativen Therapie ausbleibt oder ein schwergradiger Befund vorliegt, ist die operative Versorgung empfehlenswert, um langfristig eine irreversible Nervenschädigung zu vermeiden», empfiehlt Dr. Angly.

Bei der Operation wird das fast immer stark verdickte Karpaltunneldach, also das quere Handgelenksband, vollständig durchtrennt. Die Schnittländer weichen danach etwa fünf bis zehn Millimeter auseinander, was zu einer Raumvergrößerung führt. «Dadurch wird der meist sanduhrförmig deformierte Mittelnerve von der Druckbelastung befreit. Dies kann über einen kleinen Schnitt von zwei Zentimetern Länge in der Hohlhand in der halb offenen Technik oder auch endoskopisch durchgeführt werden», erläutert der Spezialist. Der Eingriff wird in der Regel ambulant mit einer Armbetäubung oder lediglich mit einer örtlichen Betäubung durchgeführt.

Die Verbesserung der Symptome tritt schon innert Tagen bis wenigen Wochen nach der Operation auf, die Patienten-

CHECK
 Das sollten Sie wissen

- ▶ Konsultieren Sie einen Facharzt, wenn Ihnen häufig die Hände einschlafen oder Sie vor allem nachts Schmerzen haben.
- ▶ Bei anfänglichen nächtlichen Beschwerden verschafft eine Handschiene vorübergehend Linderung.
- ▶ Gestalten Sie Ihren Computerarbeitsplatz ergonomisch. Es gibt extra geformte Tastaturen und Mäuse.

zufriedenheit ist sehr hoch. Das operierte Handgelenk sollte noch während sechs Wochen geschont werden. Danach kann die Hand im Alltag wieder voll eingesetzt werden, und man kann endlich wieder in Ruhe durchschlafen – ohne nächtlich krabbelnde Ameisen.

Müdigkeit? Neigung zum Frieren?

Über 10'000 Menschen haben unter www.mineraltest.ch ihre tägliche Eisenzufuhr überprüft. Die Auswertung zeigt, dass 75% der Teilnehmenden ausreichend mit Eisen versorgt sind. Warum leiden sie trotzdem unter Mangelerscheinungen? Weil ihr Körper das zugeführte Eisen nicht richtig aufnehmen kann.

Für genau diese Mineralstoff-Probleme gibt es jetzt Similasan Simifer Tabletten, das neue homöopathische Kombinationspräparat, welches die Aufnahmefähigkeit Ihres Organismus gezielt unterstützt.

Testen Sie Ihren Eisenhaushalt unter www.mineraltest.ch



Similasan
 STARK, WEIL ES SANFT IST.

Holen Sie sich Ihr Informationsset zum Thema Eisen in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

BON

Fotos: Dick Vredenburg, Prisma, Getty