



Rheumaspezialist Dr. Zamani: „Je eher wir mit der gezielten Behandlung beginnen, desto besser sind die Ergebnisse“

Rheuma

Volkskrankheit Kreuzschmerzen

Im Interview erklärt Rheumaspezialist Dr. Omid Zamani vom Rheumazentrum Favoriten warum man bei Schmerzen rasch was tun sollte.

Herr Dr. Zamani, Kreuzschmerzen sind sehr häufig. Heißt das, man muss sich damit abfinden?

Dr. Omid Zamani: Nein, das wäre verkehrt. Wer früh mit

der Behandlung beginnt, ist seine Beschwerden meist schnell wieder los. Und das ist nicht nur für das Wohlbefinden wichtig, sondern verhindert auch, dass der Schmerz chronisch wird.

Was sind die häufigsten Ursachen für Kreuzschmerzen? Oft stecken Fehlhaltungen, Verspannungen und Stress dahinter. Aber auch ein Bandscheibenvorfall und ein entzündeter Ischiasnerv können die Ursache sein. Bei älteren Menschen, beson-

ders Frauen, darf nicht auf einen Wirbelbruch durch Osteoporose vergessen werden.

Selten, und deshalb oft erst spät erkannt, ist „Morbus Bechterew“. Er beginnt meist mit einer Entzündung des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks. Typischerweise wird der Schmerz bei Bettruhe eher stärker.

Wie stellen Sie die richtige Diagnose?

Je seltener die Ursache ist, desto mehr Erfahrung ist nö-

tig um die richtige Ursache für die Schmerzen zu finden. Ich betreue sehr viele Patienten mit Kreuzschmerzen, da bekommt man einen gewissen Blick dafür. Genau zuzuhören ist wichtig: Wann ist der Schmerz aufgetreten? Besteht er dauernd oder wird er durch bestimmte Bewegungen ausgelöst? Dann wird die Wirbelsäule untersucht und eventuell folgen ein Röntgen, eine Computer- oder Kernspintomographie oder auch Blutuntersuchungen.

Und wie sieht die Behandlung eigentlich aus?

Sie richtet sich nach der Diagnose. Beim „unkomplizierten“ Kreuzschmerz reichen entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente und ganz normale Bewegung, eventuell kombiniert mit physikalischer Therapie. Bettruhe schadet eher. Rückengymnastik und Stressmanagement können verhindern, dass der Schmerz wieder auftritt. Manchmal sind auch gezielte Injektionen in die kleinen

Wirbelgelenke oder an eine entzündete Nervenwurzel heran nötig. Bei Gelenkrheuma stoppen spezielle Medikamente nicht nur den Schmerz, sondern bremsen auch die Gelenkerstörung.

Was ist ihr wichtigster Rat? Warten Sie mit Kreuzschmerzen nicht, sondern gehen Sie der Ursache auf den Grund! Es gibt heute viele wirkungsvolle Therapien.

INTERNET

www.rheuma-zentrum-favoriten.at

Schmeckt gut, tut gut

Saison: Gemüsesäfte und Salate sind in

Obst und Gemüse können in unserem Körper wohltuende Wirkungen entfalten. Dies beruht darauf, dass sie eine Fülle von bioaktiven Substanzen enthalten, die den Organismus aktivieren und fördern.

Es gibt diverse Möglichkeiten sich mit genügen Gemüse zu versorgen. Gekocht, gebraten, roh als Salat oder als Saft. In flüssiger Form kann man das Gemüse überall mit nehmen, auch in die Arbeit. Wer nicht selber ent-

saften will, kann getrost auf fertige Säfte zurückgreifen, die in der Qualität dem selbstgepressten meist um nichts nachstehen, sind sie doch aus biologischem Anbau und werden und hygienischen Maßstäben verarbeitet. Gemüse ist aber natürlich auch als Salat eine äußerst beliebte Köstlichkeit. Drei nicht alltägliche Rezepte, die gesund und wohlschmeckend sind.

24 Stunden Salat

Zutaten für 4 Personen: 1 Stück Sellerie, geputzt und geraspelt (oder ein Glas geraspelter Sellerie), 1 Dose Mais (abgetropft), 5 hartgekochte Eier, 200 Gramm gekochter Schinken, 1 Dose Ananas, 2 Äpfel, 1 Glas Miracel Whip, 3 Stück Lauch

Zubereitung: Eier klein hacken. Gekochten Schinken, Ananas und Äpfel klein schneiden. Den Lauch ganz dünn in Scheiben schneiden. Alles der Reihe nach in eine Glasschale schichten und die Mayonaise darüber streichen. Zum Schluss den geschnittenen Lauch darauf legen und etwas andrücken. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden stehen lassen. Vor dem Servieren gut durchmischen.

Avocado-Orangensalat

Zutaten für 4 Personen: 1 Avocado, 1 Orange, 100 Gramm Feldsalat, 1 rote Chilischote, 1/4 Radiccio, 2 gebratene Hähnchenbrustfilets, 8 EL Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 4 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Avocado schälen, in Streifen schneiden. Orange schälen, filetieren und in Segmente teilen. Peperoni entkernen in kleine Würfel schneiden. Radiccio klein schneiden. Feldsalat waschen und schleudern. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Alle Zutaten auf einer Platte anrichten. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren und über den Salat gießen.



Rote Rüben-Eier-Salat

Zutaten für 4 Personen: 4 hartgekochte Eier, 500 Gramm gekochte rote Rüben, 2 mittlere Zwiebel, 1 Bund Schnittlauch, 4 EL Weißweinessig, 1 TL Senf, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Die Eier in Scheiben teilen. Die roten Rüben schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Eischeiben dekorativ auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Zwiebeln fein hacken. Den Schnittlauch fein schneiden. Beides über die roten Rüben streuen. Den Essig mit dem Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren. Über den Salat träufeln und sofort servieren.

