

Die ganze Woche kostenlos Neuigkeiten aus der BILD-am-SONNTAG-Ratgeber-Redaktion unter www.twitter.com/BamSRatgeber oder neu: www.facebook.com/bams.ratgeber

TÜV-TEST
Acht Toaster im Labor
Seite 49



ESSEN
Rinder-Schulter
Seite 50



REISE
Sidney zum Staunen
Seite 54-55



AUTO
Zehn unter 10.000 Euro
Seite 56



„Ich spürte jeden Schritt im Knie. Jetzt habe ich ein künstliches Gelenk“

NAME: Ria Peters, 54, Zahnarzthelferin.
VERLAUF: „Die ersten Kniebeschwerden bekam ich vor 15 Jahren, als mein linkes Knie nachts anschwellte. Über Jahre pendelten die Beschwerden zwischen beiden Knien. Am Ende spürte ich rechts jeden Schritt. Diagnose: Arthrose, Gelenkverschleiß. Eine Erklärung dafür sind jahrelange Belastungen, zum Beispiel beim Tennis, für das ich wohl etwas zu kräftig bin.“

BEHANDLUNG: „Im August wurde im rechten Knie eine Endoprothese eingesetzt. Nach drei Wochen brauchte ich die Gehstützen kaum noch. Im Moment erhalte ich noch Physiotherapie.“

SITUATION HEUTE: „Ich kann mich ohne Schmerzen fortbewegen, das kannte ich schon gar nicht mehr. Nächstes Jahr lasse ich mir auch im linken Knie eine Prothese einsetzen.“



„Eine Oberschenkelsehne reparierte mein Kreuzband“

NAME: Carsten Mönke, 37, selbstständig (Werbebranche).

VERLAUF: „Seit der F-Jugend spielte ich Fußball. 1992, in der A-Jugend, verdrehte ich mir das linke Knie: Kreuzbandriss. Mein Vater hörte den Knall, obwohl er 70 Meter weiter weg stand. Auch Seitenbänder und Meniskus waren beschädigt.“

BEHANDLUNG: „Nach zwei Wochen Gips wurde das Kreuz-

band mit einer Sehne aus der Oberschenkelmuskulatur repariert. Kurz nach der Verletzungspause riss das rechte Kreuzband – wieder OP. Ich hörte mit Fußball auf. Vor sechs Jahren zeigte eine Untersuchung, dass mir, ohne dass ich es gemerkt hatte, erneut links ein Kreuzband gerissen war.“

SITUATION HEUTE: „Ab und zu kann ich meine Beine nicht richtig strecken. Zweimal pro Woche trainiere ich im Fitnessstudio die Muskulatur um das Knie herum.“



MEDIZIN

„In beiden Kniegelenken wurde ein Tumor entdeckt“

NAME: Konstanze Röhrmann, 26, Doktorandin (Jura).

VERLAUF: „2002 traten Druckschmerzen im rechten Knie auf. Ich konnte einen Fremdkörper ertasten, der sich seitlich als Beule aus dem Gelenk drückte. Per MRT wurde ein Riesenzelltumor im Knie entdeckt.“

BEHANDLUNG: „Bei einer OP wurde der Tumor entfernt. Er war gutartig, kein Krebs. Ich erhielt Physiotherapie, um mein Knie wieder richtig zu belasten. Gegen die Schmerzen bekam ich Injektionen ins Knie. Jedes Jahr muss ich zur Kontrolle in die MRT-Röhre. So wurde auch der zweite Tumor im linken Knie 2007 frühzeitig entdeckt.“

SITUATION HEUTE: „Im Moment habe ich keine Beschwerden. Tief in die Hocke gehen kann ich zwar nicht, aber Tanzen ist kein Problem.“



„Bei einem Sturz sprang die Kniescheibe heraus. Vor Schmerz konnte ich nicht auftreten“

NAME: Petra Assmann, 36, Zahntechnikermeisterin.

VERLAUF: „Im Urlaub vergangenes Jahr fiel ich eine Treppe zum Strand hinunter. Mein linkes Knie schwellte an,

ich konnte nicht mehr auftreten. Mit Schmerzmitteln überstand ich die Heimfahrt. Im Krankenhaus kam heraus, dass die Kniescheibe herausgesprungen war.“

BEHANDLUNG: „Das Kniegelenk wurde genäht, der abgesprengte Knorpel fixiert. Diesen Juli stürzte ich wieder, musste noch zweimal operiert werden. Dabei wurden Knorpelzellen aus dem Knie entnommen, angezchtet und als Membran an die Kniescheibe geheftet. Sechs Wochen durfte ich mein Bein nicht bewegen und es dann erst allmählich wieder beugen.“

SITUATION HEUTE: „Ich bin in der Reha-Behandlung. Mein Ziel ist es, mich im Alltag gut bewegen zu können. Treppen steigen ist noch schwierig.“



„Durch jahrelangen Sport riss mir zweimal der Meniskus“

NAME: Wolfgang Jeschke, 54, Bankangestellter.

VERLAUF: Ich habe immer viel Sport getrieben – Squash, Abfahrtski, Windsurfen, Schwimmen, Laufen – Vor zwei Jahren gingen die Beschwerden los. Schmerzen innen am Knie strahlten übers ganze Knie aus. Ich machte für mehrere Wochen Trainingspausen, dachte, das geht weg. Doch die

Schmerzen kamen stets zurück. Der Orthopäde erkannte, dass der Innenmeniskus rechts eingerissen war. Wahrscheinlich als Folge der sportlichen Belastung über viele Jahre.“

BEHANDLUNG: „Im März 2010 wurde der Riss entfernt und der Meniskus besser ins Gelenk eingepasst. Der Eingriff dauerte nur 25 Minuten. Ich war dabei unter Vollnarkose. Nach einem halben Jahr lief ich wieder Marathon.“

Doch bald traten links die gleichen Beschwerden auf. Wieder ein Innenmeniskusriss, obwohl im Kernspintomografen nichts zu sehen war. Im Juni 2011 wurde ich operiert, Krücken brauchte ich nur drei Tage nach der OP.“

SITUATION HEUTE: „Seit August laufe ich wieder, etwa 30 bis 40 Kilometer pro Woche. Die Knie kann ich jetzt voll belasten. Allerdings trage ich gut gedämpfte Laufschuhe.“



Ob wir gut vorankommen, entscheiden nicht die Füße, sondern unsere Knie. Sie sind unser anfälligstes Gelenk, wie diese fünf Patienten unter Schmerzen erfuhren. Was Knie stark macht, sagt dieser Bild-Report

5 Knie-Fälle



Von VOLKER WEIGL
Sie sind genial konstruiert: Ohne unsere Knie könnten wir nicht laufen, nicht springen, nicht Treppen steigen. Das wird einem meist erst dann bewusst, wenn Knie zum Knackpunkt werden. Die Ursachen sind so vielfältig

wie das Kniegelenk kompliziert ist: gerissene Bänder, kaputter Meniskus, abgenutzte Knorpel oder Gelenkknöchelchen. Gut zehn Millionen Deutsche klagen regelmäßig über Kniebeschwerden. Experten erklären in BILD am SONNTAG, was das Gelenk krank macht, wie man die Knie schützt, und ob ein Kna-

cken schon ein Alarmsignal ist. **Woran merkt man, dass ein Knie zum Problemfall wird?** „Typisch sind Schmerzen, besonders wenn sie beim Beugen oder Drehen des Knies auftreten“, sagt der Orthopäde und Sportmediziner Dr. Karsten Holland vom Evangelischen Waldkrankenhaus in Ber-

lin-Spandau. „Wenn die Beweglichkeit des Knies eingeschränkt oder gar blockiert ist, sollte man es abklären lassen. Weitere Symptome sind eine Schwellung oder Rötung. Das oft als beunruhigend empfundene Knacken im Knie, ist dagegen meist harmlos, wenn es nicht von Schmerzen begleitet wird.“ **Was für Schäden kann**

es im Knie geben? Dr. Holland: „Bei jungen Menschen sind am häufigsten die Seitenbänder sowie die beiden halbmondförmigen Knorpelkeile im Gelenk, die Menisken, betroffen, gefolgt von

Diabetes!

Kribbeln, Taubheitsgefühl, Brennen oder Schmerzen?

Missempfindungen in Füßen und Händen sind häufig Warnzeichen, dass der erhöhte Blutzucker bereits Nerven und Gefäße angegriffen hat.

Hier bietet **milgamma® protekt** effektive Hilfe. Es enthält reines Benfotiamin, einen natürlichen Wirkstoff, der vom Körper besonders gut aufgenommen wird.

Durch die regelmäßige Einnahme können Empfindungsstörungen über die Zeit wirksam gelindert werden. Zudem wirkt es dem Entstehen und Fortschreiten von Nerven- und Gefäßschäden – und dadurch diabetischen Folgeerkrankungen – entgegen.

milgamma® protekt (rezeptfrei in der Apotheke) ist auch langfristig mit allen Diabetes- und Herz-Kreislauf-Präparaten kombinierbar.

milgamma® protekt

- Lindert Missempfindungen in Füßen und Händen
- Schützt Diabetiker-Nerven und -Gefäße
- Ist sehr gut verträglich

Nur 1 Tablette täglich

WIR WAG PHARMA

milgamma® protekt. Wirkstoff: Benfotiamin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsbedingt behoben werden können. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Straße 7, 71034 Böblingen
Infomaterial: 0800/0006721 (kostenfrei in Deutschland) – www.milgamma.de

BITTE BLÄTTERN SIE UM

Beim Zähneputzen ein bisschen Kniegymnastik

FORTSETZUNG VON SEITE 47

Verletzungen des vorderen Kreuzbandes. Oft passiert das beim Sport. Zu den Überlastungsschäden gehören auch Reizungen der Kniescheibensehne und Probleme rund um die Kniescheibe. Mit zunehmendem Alter steht der Verschleiß des Gelenkknorpels im Vordergrund – die Arthrose.“

Wie kann man Knie besser schützen?
Dr. Holland: „Sind die 13 Muskeln, die auf das Kniegelenk einwirken, gut trainiert, ist das Knie stabil und bereitet wenig Probleme. Dabei ist das gute Zusammenspiel der Muskelgruppen bei unterschiedlichen Stellungen des Gelenkes entscheidend. Der Knorpel im Knie wiederum wird gut ernährt, wenn das Knie abwechselnd be- und entlastet wird wie beim Radfahren.“

Sollte man öfter Kniebeugen machen?
„Eher nicht“, sagt Dr. Alexander Putzo, Orthopäde und Sportmediziner am Berliner Orthopädiezentrum Kurfürstendamm: „Tiefe Kniebeugen sind für Untrainierte zu belastend. Besser eignen sich Übungen, bei denen Knie und Knorpel im Knie nur leicht belastet werden. Eine gute tägliche Übung ist es, beim Zähneputzen in leichter Beuge auf einem Bein zu balancieren.“

Knie mögen kein langes Stehen

ren. Bei den Ausgleichsbewegungen werden Muskelgruppen um das Knie herum gestärkt.“

Was mögen Knie gar nicht?

Dr. Putzo: „Langes Stehen, langes Laufen, langes Knien. Beim Sitzen im Büro sollte man die Knie nicht zu stark anwinkeln. Der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel sollte nicht kleiner als 90 Grad sein. Ab und zu die Beine ausstrecken. Auch Schuhe können das Knie belasten wie ständiges Tragen hochhackiger Schuhe.“

Wie findet man heraus, welche Schuhe den Knien guttun?

Dr. Putzo: „Auf einer Seite abgelaufene Schuhsohlen sind ein Hinweis auf eine Fehlstellung, die das Knie belastet. Vor dem Laufschuhkauf sollte man eine Analyse auf dem Laufband oder eine Fußdruckanalyse beim Orthopäden machen lassen. Ein Orthopädietechniker kann dann eine spezielle Sohle anfertigen, die die Fehlstellung ausgleicht.“

Wie stellt der Arzt fest, was dem Knie fehlt?

Dr. Holland: „Er sieht Schwellungen, überprüft die Beweglichkeit, schaut sich die Achsverhältnisse des Beines an und

Was im Knie alles wehtun kann



Das Knie verbindet Oberschenkel 1 und Unterschenkel 2. Bei Sportunfällen sind vor allem die Bänder gefährdet: im Inneren des Knies die beiden Kreuzbänder 3 und seitlich am Knie das Innenband 4 und Außenband 5. Auch die Knorpelscheiben des Innenmeniskus 6 und Außenmeniskus 7 können einreißen. Die Kniescheibe (Patella, 8) bereitet Probleme, wenn ihre Position nicht stabil ist. Bei Arthrose ist die schützende Knorpelschicht 9 im Kniegelenk abgerieben.



Bei einem Treppensturz im Sommerurlaub sprang die linke Kniescheibe heraus. Seitdem hat Zahntechnikermeisterin Petra Assmann, 36, Probleme. Drei Operationen hat sie schon hinter sich

erkennt Hinweise auf Schädigungen im Knieinnern. Aufschluss geben auch Ultraschall, Röntgen und Kernspintomografie (MRT).“

Wann ist eine Knie- spiegelung nötig?

Dr. Holland: „Eine Arthroskopie wird gemacht, wenn Schäden im Knie vermutet werden, die von außen nicht sichtbar sind. Dazu wird eine Kamera ins Kniegelenk eingeführt. Im gleichen Arbeitsschritt können schon Reparaturen durchgeführt werden, zum Beispiel eine Knorpelglättung oder die Entfernung eines Risses im Meniskus.“

Was ist Arthrose?

Dr. Putzo: „Dabei ist die Knorpelschicht im Knie durch Verschleiß geschädigt. Erst fasert der Knorpel auf, dann entstehen Risse. Wenn der Knorpel ganz abgerieben ist, wird auch der Knochen angegriffen. Typisch ist der Anlaufschmerz beim Aufstehen nach längerem Sitzen.“

Was hilft bei Arthrose?

Dr. Putzo: „Zunächst Abnehmen bei Übergewicht und Kräftigung der Muskulatur. Im Frühstadium verschaffen entzündliche Salben und Tabletten Linderung. Im weiteren Verlauf können Cortison-spritzen oder Hyaluronsäureinjektionen ins Gelenk helfen. Außerdem gibt es einige operative Verfahren wie die Korrektur von Fehlstellungen oder der Einsatz von gezüchteten Knorpelmembranen, bis hin zum kompletten Oberflächenersatz des Kniegelenks.“

Wer braucht ein künstliches Kniegelenk?

Dr. Holland: „Menschen, die kaum oder gar keinen Knorpel mehr im Gelenk haben und, ganz wichtig, die einen hohen Leidens-

druck wegen starker Schmerzen haben. Ein schlechtes Röntgenbild allein ist kein Grund, eine Prothese einzubauen.“

Wie schnell kann man mit einem künstlichen Kniegelenk wieder laufen?

Dr. Masyar Rahmzadeh, Gelenkzentrum Berlin: „Bereits am ersten Tag nach der OP kann der Patient mithilfe von Gehstützen das Kniegelenk belasten. In der folgenden Reha gewinnt er Sicherheit im Umgang mit dem neuen Gelenk. Nach einem halben Jahr denken die Patienten in der Regel kaum noch an ihr Kunstgelenk.“

Müssen Meniskus- oder Kniebandverletzungen immer operiert werden?

Dr. Putzo: „Ein Meniskusriss heilt kaum von selbst, weil er schlecht durchblutet ist. Der gerissene Teil muss operativ entfernt oder wieder angenäht werden. Kreuzband- und Außenbandrisse können mit körpereigenen Sehnen repariert werden. Gerissene Innenbänder heilen auch von allein ab, wenn man das Knie ruhig stellt oder durch eine Manschette entlastet.“

Abnehmen ist die erste Maßnahme

ANZEIGE

Wobenzym® plus

Höchste Wobenzym® - Wirkstärke!



Zur Bekämpfung entzündungsbedingter Muskel- und Gelenkschmerzen*

- Stoppt Entzündungen
- Wirkt abschwellend
- Lindert so rasch den Schmerz



Die natürliche Alternative zu klassischen Schmerzmitteln

* als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen)

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). Anwendungsgebiete: Schwellungen und Entzündungen als Folge von Verletzungen, Venenentzündungen (Thrombophlebitis) und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierte Arthrosen).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 05/2011

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG D-13509 Berlin www.mucos.de

Kulturgeschichte der Kniefälle

Durch seinen Kniefall vor dem Ehrenmal des Warschauer Ghettos 1970 brachte Bundeskanzler WILLY BRANDT († 78) die Schuld der Deutschen zum Ausdruck



An Weihnachten 800 empfing FRANKEN-KÖNIG KARL auf Knien die Kaiserkrone von Papst Leo III. Später wurde er „der Große“ genannt

Live im Fernsehen machte MONICA LIERHAUS im Februar bei der „Goldenen Kamera“ ihrem Lebensgefährten Rolf Hellgardt einen Heiratsantrag. Er nahm ihn kniend an

Vor genau 100 Jahren schuf der Bildhauer Wilhelm Lehmbruck „DIE KNIENDE“. Eine Ausstellung in Duisburg erzählt die Geschichte der Skulptur



FOTOS: FRANK ZAURITZ, RASMUS KAESSMANN, RICHARD ROSICKA, MOONDOGS STUDIO, HERSTELLER, EVENTPRESS, DPA, BPK ILLUSTRATION: RAFAL PIEKARSKI