

Die Ampel-Klatsche

► **Scholz stürzt ab! Die Union gewinnt**

► **AfD: Klarer Sieg im Osten**

► **EU-Wahl: Alle Zahlen aus München**

SEITEN 2-4

Stau

tz-Report von der Lindwurmstraße

SEITE 5

Star

H. P. Baxxter (60) heiratet Sara (22)

SEITE 12

Zverev

Bittere Pleite im Finale von Paris

SEITE 28

EM-Alarm

► Diskussion um Pannen-Neuer
► IS-Unterstützer verhaftet

SEITEN 23-25

Arthrose & Entzündungen

Hier hilft die Bio-Spritze!

SEITE 14

Mücken

Plage nach der Flut

SEITE 9

News aus München, Bayern & zum FC Bayern - direkt auf Ihr Handy

Jetzt tz-App herunterladen

Weltmeister im Platteln

Das Madl lässt den Rock schwingen, der Bub plattelt konzentriert. Es geht immerhin um den Bayerischen Löwen, quasi um den Weltmeister-Titel der Trachtler. Am Wochenende hat der Wettbewerb in Steinebach im Kreis Starnberg stattgefunden.

Foto: Andrea Jaksch

Das München-Wetter

20°
13°

Heute in Ihrer tz

Lokales

Bladenight: 5
Wird's heute was? 5
München feiert Stadtgeburtstag: 6

Kultur & TV

Starkes Konzert-Wochenende mit Highlight AC/DC: 15
„Migranten einschläfern“: Empörung über Nuhr: 18

Service

Traueranzeigen: 16
TV-Programm: 18
Horoskop & Wetter: 20



15-Euro-Gebühr beim Arzt

Kontaktpauschale soll Geld ins Gesundheitssystem pumpen

Das Gesundheitssystem ist stark angeschlagen, Experten fordern nun einen maximal invasiven Eingriff: Jeder Termin beim Arzt soll 15 Euro kosten.

Diesen Vorschlag bewerben die Professoren Stefan Fetzer und Christian Hagist. So soll für jeden Arztbesuch eine Kontaktpauschale fällig werden. Eventuell auch für Ärzte, mit denen man gar nicht direkt interagiert, beispielsweise wenn Bluttests durchgeführt werden. Für Menschen mit niedrigem Einkommen würde der Betrag gedeckelt werden. Außerdem könnte die Eigenbeteiligung bei Aufhalten im Krankenhaus wegfallen. Durch die Einnahmen sollen die Krankenkassen gestützt werden, immerhin 15 Milliarden Euro errechnet



Ein Praxisbesuch soll die Patienten extra kosten.

Hagist. Außerdem würde sich so jeder zwei Mal überlegen, ob er wirklich zum Arzt muss.

Im kränkelnden Gesundheitssystem Deutschlands, in dem Patienten teils Monate auf einen Termin warten und überfüllte Arztpraxen um Luft ringen, überfällig. Denn die Deutschen gehen

zu oft direkt zum Facharzt, findet auch die Union. Der gesundheitspolitische Sprecher Tino Sorge (CDU) schlägt daher Vergünstigungen beim Krankenkassenbeitrag vor, wenn Patienten erst mit Überweisung vom Hausarzt zum Facharzt gehen. Diskutiert wird auch anstatt einer Bestrafung ein Belohnungssystem. Wer seltener zum Arzt geht, soll einen Bonus erhalten. Die Grünen-Partei fordert zudem höhere Investitionen in die Vorsorge und Prävention: Finanz-Spritzen für Beratungsstellen und Werbeverbote für Zigaretten beispielsweise.

Bereits von 2004 bis 2012 mussten Patienten pro Praxisbesuch zahlen. Die Regelung wurde als ineffizient eingeschätzt und wieder abgeschafft.

NACHRICHTEN

► **Ampel-Krach wegen Lieferkettengesetz**

Der Vorschlag von Bundeswirtschaftsminister Robert Habeck (Grüne), das deutsche Lieferkettengesetz für rund zwei Jahre auszusetzen, hat einen neuen Koalitionsstreit ausgelöst. Die SPD weist die überraschende Initiative zurück, die FDP unterstützt sie. Wirtschaftsverbände hatten vor Nachteilen für deutsche Unternehmen gewarnt und Erleichterungen gefordert.

von Jutrczenka/dpa

► **Deutsche-Börse-Chef nennt Deutschland Entwicklungsland**

Eine Rede des Chefs der Deutschen Börse Theodor Weimer sorgt für Aufregung. In einem Video vom 17. April, das sich in den Sozialen Medien verbreitet hatte, nennt Weimer Deutschland ein Entwicklungsland. „Wir sind, ökonomisch gesprochen, auf dem Weg zum Entwicklungsland“, sagt der CEO und führt aus: „So schlecht wie jetzt war unser Ansehen in der Welt noch nie.“

► **Lage in der Ukraine: Charkiw-Offensive gescheitert**

Der ukrainische Präsident Wolodymyr Selenskyj hat Russlands Offensive auf die östliche Grenzregion Charkiw vorerst für gescheitert erklärt. Zugleich betonte er, dass die Verteidigung der Region noch weiter verstärkt werden müsse. Außerdem meldete die Ukraine gestern erstmals den Abschuss eines modernen russischen Kampfflugzeugs vom Typ Suchoi Su-57. Demnach erfolgte der Angriff fast 600 Kilometer von der russisch-ukrainischen Grenze entfernt.

► **60 Prozent der Deutschen für Einführung der Wehrpflicht**

Eine deutliche Mehrheit der Deutschen wünscht die Rückkehr zur Wehrpflichtarmee. 60 Prozent der vom Marktforschungsinstitut YouGov Befragten befürworten die Einführung einer allgemeinen Wehrpflicht „voll und ganz“ (28 Prozent) oder „eher“ (32 Prozent). 32 Prozent lehnen sie ab. Während die von einer Pflicht betroffene Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen mehrheitlich dagegen ist (43 zu 47 Prozent), wächst die Zustimmung mit zunehmendem Lebensalter.

► **Südkorea beschließt Propaganda-Beschallung Nordkoreas**

Der laute Nachbar: Vor dem Hintergrund wachsender Spannungen mit Nordkorea greift Südkorea auf Mittel der psychologischen Kriegsführung zurück und nimmt die Propaganda-Beschallung des abgeschotteten Nachbarlandes wieder auf. Das Militär habe wieder Lautsprecheranlagen an der Grenze aufgestellt und Durchsagen in Richtung Nordkorea gemacht, teilte der Generalstab mit. Die Reichweite der Beschallungssysteme lag bei mehr als 20 Kilometer.

► **Wärmepumpen-Markt kommt nicht in Schwung**

Im ersten Quartal ist der Absatz von Wärmepumpen im Vergleich zum Vorjahr um 52 Prozent auf 46 000 Geräte eingebrochen. Dies gab der Bundesverband der Deutschen Heizungsindustrie (BDH) an. Die langwierige Debatte um das neue Gebäudeenergiegesetz (GEG) habe Vertrauen bei den Verbrauchern verspielt, so ein BDH-Sprecher.

Das kleine Quiz

Die Mutumunafälle sind ...?

a) in Angola
b) in Tansania
c) in Sambia

Auflösung Seite 20





Fragen an die tz-Redakteurin
Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unsere Redakteurin Dorita Plange ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Wie die Eigenblut-Therapie gegen Arthrose und Entzündungen wirkt

Bio-Spritze für Sehnen & Gelenke

Gehört hat man davon schon öfter. Doch was ist das genau – diese Eigenblut-Therapie? In der Orthopädie gehört diese biologische Behandlung heute zum bewährten Repertoire gegen Entzündungen und Schmerzen bei Arthrose, Sehnenverletzungen oder Sportverletzungen. Die Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis erklären, wo und wie diese Behandlung eingesetzt wird.



Foto links: Die Doppelkammerspritze mit dem Plasma (gelb) und dem Restblut (rot). Foto rechts: 20 Probleme, bei denen Eigenblut angewendet wird.
IMAGO, JANTZ



Die Eigenblut-Therapie wird PRP (Platelet Rich Plasma/ plättchenreiches Plasma) oder auch ACP (Autologes conditioniertes Plasma) genannt. Zugrunde liegen die wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhänge über erstaunliche körpereigene Reparaturmechanismen, die das Immunsystem bei jeder Verletzung oder Entzündung augenblicklich in Gang setzt. Eine wesentliche Rolle spielen dabei Blutplättchen (Thrombozyten), die entzündungshemmende Wachstumsfaktoren zur Zellregeneration und Beschleunigung der Heilung freisetzen und Gelenk- und Sehnenfunktionen verbessern können. Das Besondere daran: „Weil es sich dabei ausschließlich um körpereigene Substanzen ohne jeden Zusatz handelt, gibt es keine Allergien bzw. schwere Nebenwirkungen“, so Dr. John. Ein Effekt, den auch Sportprofis schätzen. Wichtig: Die PRP-Therapie hat absolut nichts mit Doping zu tun! Beim gesundheitlich riskanten und natürlich verbotenen Blutdoping, das in den letzten Jahren immer wieder weltweit für Schlagzeilen sorgte, wurde Spitzensportlern eine sehr viel größere Menge Blut entnommen und aufbereitet, um die Ausdauerleistung zum Beispiel im Radsport zu steigern.

Die Behandlung
„Vor der eigentlichen Behandlung nehmen wir dem Patienten maximal 15 Milligramm Blut ab“, erklärt Manuela Weis. Verwendet wird dafür die vom Münchner Medizintechnikunternehmen Arthrex entwickelte ACP-Doppelspritze. „Das ist ein in sich geschlossenes, absolut steriles und damit sehr sicheres System, das jegliche Verunreinigung bei der Plasma-gewinnung ausschließt“, so Dr. John. Bei dieser Technik handelt es sich um eine Spritze-in-Spritze-Konstruktion mit einer Membran, in der die Blutprobe für zehn Minuten in eine Zentrifuge gestellt wird. Dabei werden die hochkonzentrierten Wachstumsfaktoren und entzündungshemmende Transmitterstoffe im Blutplasma (gelb) von den übrigen Blutbestandteilen (rot) abgelöst. So entstehen ca. fünf Milliliter des wertvollen hellgelben Konzentrats, das nun die zwei- bis dreifache Konzentration an Blutplättchen (Thrombozyten) sowie entzündungshemmende Enzyme und körpereigene Proteine enthält.

So wirkt ACP/PRP
Das Plasma wird nach einer gründlichen Desinfektion der Haut mit einer feinen Nadel direkt in das schmerzende Gelenk oder an die entzündete Sehne gespritzt. Die heilsamen Bestandteile sammeln sich so in hochkonzentrierter Form direkt am Ort des Problems und beschleunigen gezielt Immunabwehr, Zellregeneration und somit den Heilungsprozess. Manuela Weis: „Im günstigsten Fall gelingt es auf diese Weise, Operationen zumindest hinauszuzögern oder sogar ganz zu verhindern.“ Die Wirkung ist in einigen Bereichen so überzeugend, dass PRP bzw. ACP starke Medikamente wie Cortison oder Schmerzmittel, die oft auch uner-

wünschte Nebenwirkungen haben, abgelöst haben.
Kosten & Risiken
Wie bei allen Eingriffen in den Körper besteht auch hier eine Infektionsgefahr, die jedoch – professionell angewendet – äußerst gering ist. Empfohlen werden meist drei bis fünf Behandlungen im Wochenabstand. Eine Spritze kostet etwa 200 Euro. Allein die Hightech-Spritze kostet bereits ca. 60 Euro im Einkauf. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Und auch Privatpatienten sollten sich bei ihrer Krankenkasse vorab vorsichtshalber über ihren

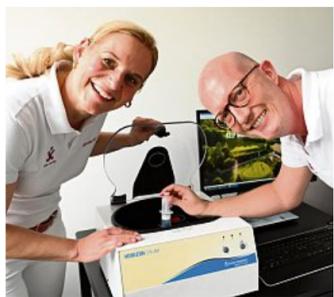
hier im frühen Stadium als vielversprechende Therapiemethode.
6. Facettengelenke
Die ACP/PRP-Therapie an der Wirbelsäule bei einer schmerzhaften Facettengelenksarthrose erfordert viel Erfahrung des Arztes. Im Vergleich zur Cortison-Behandlung schnitt der Langzeiteffekt der Therapie deutlich besser ab.
7. Ischias
Vor einer Behandlung mit starken Schmerzmedikamenten gegen hartnäckige Nervenreizungen wie z. B. beim Ischias-Schmerz hat sich aus Sicht vieler Ärzte oft ein Versuch mit der punktgenauen, sanften ACP/PRP-Therapie bewährt.
8. Bandscheibe
Zellstimulierendes und entzündungshemmendes PRP/ACP hilft einer degenerierten Bandscheibe, wieder mehr Elastizität herzustellen. Studien im Labor und am Patienten haben diese positive Wirkung bestätigt.
9. Hüftgelenksarthrose
Studien belegen, dass PRP/ACP im frühen bis mittleren Stadium die Reparatur des Knorpels bei Arthrose im Hüftgelenk stimuliert und Schmerzen lindert.
10. Muskeln & Sehnen
In der Sportmedizin gehört die Eigenblut-Therapie zum festen Repertoire für die schnellere Heilung – speziell bei Verletzungen an Muskeln, Bändern und Sehnen.

11. Meniskusrisse
Der Innenmeniskus im Knie ist großen Belastungen ausgesetzt. Die Folge sind häufig kleine Risse. Die erhöhte Plättchenkonzentration kann die natürliche Heilung beschleunigen und verstärken.
12. Runners Knee
Das Runners Knee („Läuferknie“) ist ein Reizzustand am äußeren Kniegelenk, das oft überengagierte Jogger trifft. Die Eigenblut-Therapie beschleunigt die Heilung.
13. Rekonstruktions-OPs
Kreuzband- bzw. Sehnenrisse in Knie und Schulter sind oft ein Fall für Rekonstruktions-Operationen. Studien zeigen, dass PRP/ACP postoperativ eine schnellere Heilung und Schmerzreduktion bewirkt.
14. Kniegelenksarthrose
Bei leicht- und mittelgradiger Kniegelenksarthrose überzeugte die Eigenblut-Wirkung in Studien und Metaanalysen bei Schmerzlinderung und Verbesserung der Gelenkfunktion.
15. Plicasyndrom
Die Plica ist eine kleine Falte in der Gelenkhaut zwischen Kniescheibe und Oberschenkel. Wenn sie sich einwickelt, kommt es zu schmerzhaften Reizungen bei jeder Bewegung. PRP/ACP lindert diese Symptome.
16. Patellasehne
Die Patellasehne verbindet die Kniescheibe (Patella) mit dem

Schienbein. Durch Fehlbelastung kann es zu winzigen Rissen kommen. Vier Studien zeigten eine Überlegenheit von PRP gegenüber Stoßwellentherapie und Dry Needling – eine Akupunkturtechnik.
17. Knorpel im Knie
Knorpelverletzungen im Knie sind oft die Folge schwerer Stürze oder (Sport-)Unfälle, die sehr gut auf die Behandlung mit der PRP/ACP-Therapie ansprechen.
18. Sprunggelenk
Die biochemischen Prozesse der PRP/ACP-Therapie können auch bei der Arthrose im Sprunggelenk einen knorpelschützenden Effekt entfalten, den Entzündungsschmerz hemmen und die Bildung des Bindegewebes stimulieren.
19. Achillessehne
Sehnen reagieren in vielen Fällen sehr gut auf die Eigenblut-Therapie. Dazu zählt auch die Achillessehne über der Ferse, die sich bei Überlastung schmerzhaft entzündet. Hier zeigte die ACP/PRP-Therapie langfristig eine deutliche Verbesserung – und war in Studien der Wirksamkeit einer Cortison-Behandlung überlegen.
DOP

Bei einem schmerzhaften Fersensporn (Plantarfasziitis) hat sich die kräftige Sehnenplatte unter dem Fuß entzündet. Hier zeigte die ACP/PRP-Therapie langfristig eine deutliche Verbesserung – und war in Studien der Wirksamkeit einer Cortison-Behandlung überlegen.
DORITA PLANGE

Die 20 wirksamsten Behandlungen



Die Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis an der Zentrifuge, in der das wertvolle Plasma vom Restblut getrennt wird.
SIGI JANTZ

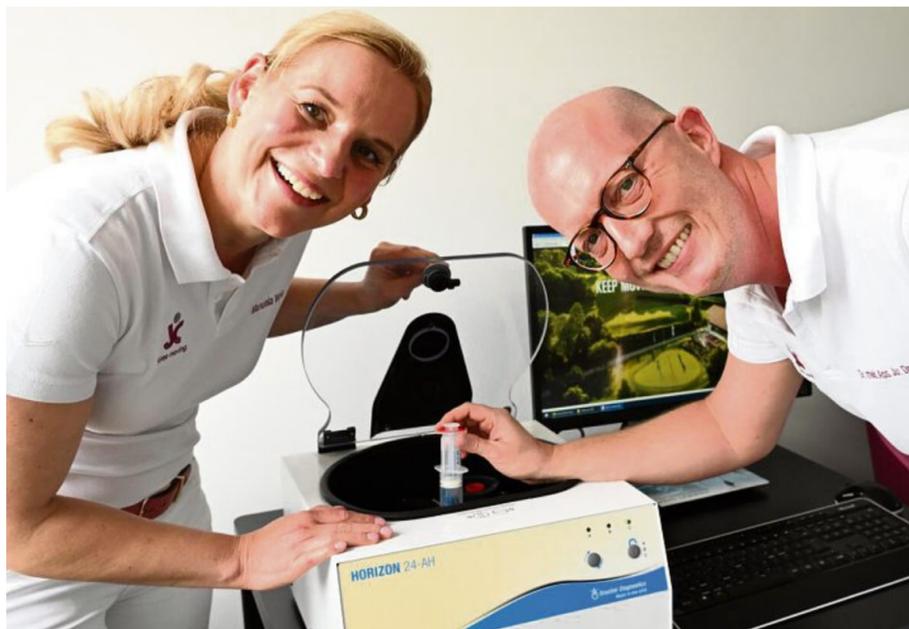
Die Bio-Spritze für Sehnen & Gelenke

Gehört hat man davon schon öfter. Doch was ist das genau – diese Eigenblut-Therapie? In der Orthopädie gehört diese biologische Behandlung heute zum bewährten Repertoire gegen Entzündungen und Schmerzen bei Arthrose, Sehnenverletzungen oder Sportverletzungen. Die Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis erklären, wo und wie diese Behandlung eingesetzt wird.

VON DORITA PLANGE

München – Die Eigenblut-Therapie wird PRP (Platelet Rich Plasma/plättchenreiches Plasma) oder auch ACP (Autologes conditioniertes Plasma) genannt. Zugrunde liegen die wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhänge über erstaunliche körpereigene Reparaturmechanismen, die das Immunsystem bei jeder Verletzung oder Entzündung augenblicklich in Gang setzt. Eine wesentliche Rolle spielen dabei Blutplättchen (Thrombozyten), die entzündungshemmende Wachstumsfaktoren zur Zellregeneration und Beschleunigung der Heilung freisetzen und Gelenk- und Sehnenfunktionen verbessern können. Das Besondere daran: „Weil es sich dabei ausschließlich um körpereigene Substanzen ohne jeden Zusatz handelt, gibt es keine Allergien bzw. schwere Nebenwirkungen“, so Dr. John. Ein Effekt, den auch Sportprofis schätzen. Wichtig:

Die Münchner Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis an der Zentrifuge, in der die Blutprobe zehn Minuten in einer bestimmten Geschwindigkeit rotiert. Dabei wird das wertvolle Plasma vom Restblut getrennt.



Operationen zumindest hinauszuögern oder sogar ganz zu verhindern.“ Die Wirkung ist in einigen Bereichen so überzeugend, dass PRP bzw. ACP starke Medikamente wie Cortison abgelöst haben.

■ **Kosten & Risiken**

Wie bei allen Eingriffen in den Körper besteht auch hier eine Infektionsgefahr, die jedoch – professionell angewendet – äußerst gering ist. Empfohlen werden meist drei bis fünf Behandlungen im Wochenabstand. Eine Spritze kostet etwa 200 Euro. Allein die Hightech-Spritze kostet ca. 60 Euro im Einkauf. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Und auch Privatpatienten sollten sich bei ihrer Krankenkasse vorab vorsichtshalber über ihren Tarif informieren.

■ **Die Grenzen**

Wie alle Eingriffe in den Körper hat natürlich auch die Eigenblut-Therapie Grenzen. Bei einer Arthrose vierten Grades – dem Endstadium, bei dem kaum mehr Knorpel im Gelenk vorhanden ist – kann die Eigenblut-Therapie nicht mehr helfen. Die gleiche Einschätzung gilt für Sehnenrisse in der Schulter bzw. in der Rotatorenmanschette: „Das sind meist klare Operations-Indikatoren. Nach der Operation können wir die Heilung jedoch gut mit der Eigenblutbehandlung unterstützen“, so Dr. John. Auch Menschen mit starkem Übergewicht, Tumorerkrankungen, Hepatitis, bestimmten Blutgerinnungsstörungen oder einer Erkrankung der weißen Blutkörperchen sollten nicht mit PRP/ACP behandelt werden.

Die PRP-Therapie hat absolut nichts mit Doping zu tun! Beim gesundheitlich riskanten und natürlich verbotenen Blutdoping wurde Spitzensportlern eine sehr viel größere Menge Blut entnommen und aufbereitet, um die Ausdauerleistung zu steigern.

■ **Die Behandlung**

„Vor der eigentlichen Behandlung nehmen wir dem Patienten maximal 15 Milligramm Blut ab“, erklärt Manuela Weis. Verwendet wird dafür die vom Münchner Medizintechnikunternehmen Arthrex entwickelte ACP-Doppelspritze. „Das ist ein in sich geschlossenes, abso-



Das gelbe Plasma in der Doppelspritze. JANTZ

lut steriles und damit sehr sicheres System, das jegliche Verunreinigung bei der Plasmagewinnung ausschließt“, so Dr. John. Bei dieser Technik handelt es sich um eine Spritze-in-Spritze-Konstruktion mit einer Membran, in der die Blutprobe für zehn Minuten in eine Zentrifuge gestellt wird. Dabei werden die hochkonzentrierten Wachstumsfaktoren und entzündungshemmende Transmitterstoffe im Blutplasma (gelb) von den übrigen Blutbestandteilen (rot) abgelöst. So entstehen ca. fünf Milliliter des wertvollen hellgelben Konzentrats, das nun die zwei- bis dreifache Konzentration an Blut-

plättchen (Thrombozyten) sowie entzündungshemmende Enzyme und körpereigene Proteine enthält.

■ **So wirkt ACP/PRP**

Das Plasma wird nach einer gründlichen Desinfektion der Haut mit einer feinen Nadel direkt in das schmerzende Gelenk oder an die entzündete Sehne gespritzt. Die heilsamen Bestandteile sammeln sich so in hochkonzentrierter Form direkt am Ort des Problems und beschleunigen gezielt Immunabwehr, Zellregeneration und somit den Heilungsprozess. Manuela Weis: „Im günstigsten Fall gelingt es auf diese Weise,

AUS DER MEDIZIN

Zahnsperre: Das zahlt die Kasse

München – Schiefe Zähne, Lücken, Überbiss: Kinderzähne auf Abwegen lassen sich in aller Regel mit einer festen oder losen Zahnsperre an die richtige Stelle bringen. Doch eine kieferorthopädische Behandlung kann schnell teuer werden. Im Alter von neun bis zehn Jahren sollte jedes Kind einmal beim Kieferorthopäden gewesen sein, lautet der Rat der Initiative Pro Dente. So lassen sich behandlungsbedürftige Fehlstellungen frühzeitig erkennen. Die Behandlung selbst beginnt dann im Alter zwischen 10 und 13 Jahren. Was die Krankenkasse zahlt, hängt vom Schweregrad der Fehlstellung (kieferorthopädische Indikationsgruppen KIG) ab. Gezahlt wird ab KIG 3, 4 und 5. Die Behandlung muss vor Vollendung des 18. Lebensjahrs stattfinden. 20 Prozent der Behandlungskosten müssen Eltern als Eigenanteil zahlen. Bei mehr als einem Kind in kieferorthopädischer Behandlung reduziert sich dieser Anteil auf 10 Prozent. Bei privat versicherten Kindern hängt es vom Tarif ab, in welchem Umfang die Krankenkasse...



Dieses Mädchen trägt eine feste Zahnsperre. MAURITIUS

20 typische Probleme, bei denen die Eigenblut-Therapie hilft

Arthrose, Nervenreizungen, Fersensporn und Schleimbeutelentzündungen – Wie Studien die Wirkung bewerten

Die Eigenblut-Therapie ist weltweit Gegenstand zahlreicher Studien, die laufend neu bewertet werden. 20 weitverbreitete Erkrankungen, bei denen Orthopäden die Eigenblut-Therapie einsetzen:

■ **1. Arthrose in der Schulter**

Die ACP/PRP-Behandlung kann hier den Degenerationsprozess im Schultergelenk verlangsamen und so das Fortschreiten der Arthrose hinauszögern. Schmerzen werden gelindert, die Beweglichkeit verbessert.

■ **2. Schleimbeutel**

Die Schleimbeutelentzündung in der Schulter (und in der Hüfte) ist extrem schmerzhaft. Klinische Studien haben gezeigt, dass Eigenblut Schmerzen und Entzündung lindern kann.

■ **3. Tennis- und Golferarm**

Dabei handelt es sich um eine Sehnenansatz-Entzündung, oft ausgelöst durch Überlastung beim Sport. In Studien war PRP/ACP einer Cortison-Injektion überlegen.

■ **4. Sehnsenscheide**

Auch im Handgelenk kann eine schmerzhafte Sehnencheidenentzündung (Tendovaginitis) auftreten. Das frische, sauerstoff- und nährstoffreiche Blut beschleunigt den Aufbau von Kollagen und der neuen Gewebestruktur.

■ **5. Rhizarthrose**

Rhizarthrose im Daumensattelgelenk verursacht schmerzhaften Knorpelverschleiß. ACP/PRP gilt auch hier im frühen Stadium als vielversprechende Therapiemethode.

■ **6. Facettengelenke**

Die ACP/PRP-Therapie an der Wirbelsäule bei einer schmerzhaften Facettengelenksarthrose erfordert viel Erfahrung des Arztes. Im Vergleich zur Cortison-Behandlung schnitt der

Langzeiteffekt der ACP/PRP-Therapie deutlich besser ab.

■ **7. Ischias**

Vor einer Behandlung mit starken Schmerzmedikamenten gegen hartnäckige Nervenreizungen wie z. B. beim Ischiasschmerz hat sich aus Sicht vieler Ärzte oft ein Versuch mit der punktgenauen, sanften ACP/PRP-Therapie bewährt.

■ **8. Bandscheibe**

Zellstimulierendes und entzündungshemmendes PRP/ACP hilft der degenerierten Bandscheibe bei einem Bandscheibenverschleiß, ihre Elastizität wiederherzustellen.

■ **9. Hüftgelenksarthrose**

Studien belegen, dass PRP/ACP im frühen bis mittleren Stadium die Reparatur des Knorpels bei Arthrose im Hüftgelenk stimuliert und Schmerzen lindert.

■ **10. Muskeln & Sehnen**

In der Sportmedizin gehört die Eigenblut-Therapie mittlerweile auch im Profisport zum festen Repertoire, um die Heilung zu beschleunigen – speziell bei

Verletzungen an Muskeln, Bändern und Sehnen.

■ **11. Meniskusrisse**

Speziell der Innenmeniskus im Knie ist großen Belastungen ausgesetzt. Die Folge sind häufig kleine, schmerzhaft Risse. Die erhöhte Plättchenkonzentration nach der ACP/PRP-Injektion kann die natürliche Heilung beschleunigen und verstärken.

■ **12. Runners Knee**

Das Runners Knee („Läuferknie“) ist ein Reizzustand am äußeren Kniegelenk, das oft überengagierte Jogger trifft.

Die Eigenblut-Therapie beschleunigt die Heilung.

■ **13. Rekonstruktions-OPs**

Kreuzband- bzw. Sehnenrisse in Knie und Schulter sind oft ein Fall für Rekonstruktions-Operationen. Studien zeigen, dass PRP/ACP postoperativ eine schnellere Heilung und Schmerzreduktion bewirkt.

■ **14. Kniegelenksarthrose**

Bei leicht- und mittelgradiger Kniegelenksarthrose überzeugte die Eigenblut-Wirkung in Studien und Metaanalysen bei Schmerzlinderung und Verbesserung der Gelenkfunktion.

Die Eigenblut-Therapie beschleunigt die Heilung.

■ **15. Plicasyndrom**

Die Plica ist eine kleine, harte Falte in der Gelenkhaut zwischen Knie- und Oberschenkel. Wenn sie sich einwickelt, kommt es zu schmerzhaften Reizungen bei jeder Bewegung. PRP/ACP lindert diese Symptome.

■ **16. Patellasehne**

Die Patellasehne verbindet Knie- und Schienbein. Durch Fehlbelastung kann es zu winzigen Rissen kommen. Vier Studien zeigten eine Überlegenheit von ACP/PRP gegenüber Stoßwellentherapie und Dry Needling (Akupunkturtechnik).

■ **17. Knorpel im Knie**

Knorpelverletzungen im Knie sind oft die Folge schwerer Stürze oder (Sport-)Unfälle, die gut auf die PRP/ACP-Behandlungen ansprechen.

■ **18. Sprunggelenk**

Die biochemischen Prozesse der PRP/ACP-Therapie können offenbar auch bei der Arthrose im Sprunggelenk einen knorpelschützenden Effekt entfalten, den Entzündungsschmerz hemmen und die Bildung des Bindegewebes stimulieren.

■ **19. Achillessehne**

Sehnen reagieren in vielen Fällen sehr gut auf die Eigenblut-Therapie. Dazu zählt auch die Achillessehne über der Ferse, die sich bei Überlastung schmerzhaft entzünden kann. Die Achillessehnen-Tendinitis trifft häufig Läufer.

■ **20. Fersensporn**

Bei einem schmerzhaften Fersensporn (Plantarfasziitis) hat sich die kräftige Sehnenplatte unter dem Fuß entzündet. Hier zeigte die PRP-Therapie langfristig eine deutliche Verbesserung – und war in Studien der Wirksamkeit einer Cortison-Behandlung überlegen. dop



Bestimmte Verletzungen und Erkrankungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke sprechen gut auf die ACP/PRP-Therapie an. Die Grafik zeigt 20 typische Stellen, bei denen die Eigenbluttherapie eingesetzt wird. IMAGO

sicherung die Kosten für eine Zahnsperren-Behandlung trägt. Und: Erst wenn die Krankenkasse den Behandlungsplan genehmigt hat, kann es losgehen. Die Krankenkasse trägt nur die Kosten für die einfachste Variante. Keramik- oder Minibrackets, Bracketversiegelung oder digitaler Gebissabdruck müssen Familien selbst zahlen. dpa

Impfung gegen Hepatitis A

München – Die Eiswürfel im Drink oder frische Muscheln: Sind sie mit Hepatitis-A-Viren belastet, droht Reisenden eine Leberentzündung. Die Reisehepatitis wird nach Angaben der Deutschen Leberstiftung über unreinigte Lebensmittel,



Vor Reisen ist die Hepatitis-A-Impfung wichtig. MAURITIUS

aber auch durch direkten Kontakt mit Infizierten übertragen. Sie verursacht Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Fieber, Gelbfärbung der Haut und Bindehaut und kann Leberschäden verursachen. Es gibt jedoch eine Impfung, die vor Hepatitis A (und B) schützt. Dem Robert Koch-Institut (RKI) zufolge besteht eine Impfempfehlung bei Reisen nach Mittel- und Südamerika, Afrika und Asien und osteuropäische Länder. Auch bei Reisen innerhalb Europas ist die Impfung sinnvoll. Bereits zwei Wochen nach der ersten Impfung (die zweite folgt frühestens sechs Monate später) ist der Schutz aktiv. dpa