

**Sie fragen, wir antworten**

Wir alle wünschen uns, gesund zu bleiben, und wir möchten Krankheiten vorbeugen. Wenn Sie unter Beschwerden leiden und nicht wissen, an wen oder wohin Sie sich wenden sollen, wenn Sie Fragen an Ärzte oder andere Experten haben, wenn Sie Rat suchen, mehr über ein bestimmtes Thema wissen möchten oder einen bewährten Gesundheitstipp an unsere Leser weitergeben wollen, dann schreiben Sie uns. Über Ihre Zuschrift freut sich:

HNA Lokalredaktion Kassel, Stichwort Gesundheit E-Mail: kassel@hna.de Fax: 0561/203 2400.



**Video: Bilder aus dem Dünndarm**

Sie ist so groß wie eine Kapsel und liefert scharfe und farbige Bilder aus dem Dünndarm: eine Minikamera zum Schlucken, die Kolonkapsel. Sie wird etwa dann eingesetzt, wenn ein Patient große Angst vor einer Darmspiegelung hat. In unserem Gesundheitsvideo im Internet unter

<http://zu.hna.de/kam412>

zeigt Dr. Gero Moog, Gastroenterologe aus Kassel, wie die Kamera-Pille aussieht und welche Bilder sie liefert. Zu sehen ist dabei die Erkrankung Morbus Crohn – eine chronische Darmentzündung. Krankheitszeichen für Morbus Crohn sind Leibschmerzen wie bei einer Blinddarmentzündung mit Durchfall ohne Blut. (abg) Weitere Gesundheitsvideos sehen Sie unter

<http://zu.hna.de/gesundheitsvideo>

ANZEIGE

**Vitamine für den Winter**  
Lassen Sie sich Ihre persönliche Mischung von Vitaminen und Spurenelementen zusammenstellen!  
Infos unter 0171 6401395  
[www.eumedcon.de](http://www.eumedcon.de)

# Nervenbahnen werden gekappt

Neue Therapie bei Bluthochdruck: Eingriff durch Nieren-Arterie – Experten erwarten dauerhaften Erfolg

VON MIRKO KONRAD

Ich leide seit einiger Zeit unter Bluthochdruck. Zur Behandlung wurden schon verschiedene Medikamentenkombinationen ausprobiert. Aber die Medikamente helfen nicht. Was kann ich tun?“, fragt eine Leserin aus Baunatal.

Antworten hat Dr. Andreas Utech, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin sowie Gründer des Ambulanten Herzzentrums

Kassel. Bluthochdruck (Hypertonie) ist laut Utech eine Volkskrankheit, die häufig unterschätzt und unzureichend

**HNA**  
**Leser fragen, Ärzte antworten**

behandelt wird. Wenn Medikamente nicht helfen, kann das viele Ursachen haben. „Viele Patienten vertragen beispielsweise Medikamente nicht“, sagt er. Zudem könne es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten geben oder Begleiterkrankungen, die eine Therapie erschweren. „Der Blutdruck wird unter anderem durch sympathische Impulse der Nierenerven, der sogenannten renalen Nerven, reguliert“, erklärt Utech. Diese Nerven steuern die Gefäßspannung. Ist die Spannung hoch, verengen sich also

die Gefäße, steigt der Blutdruck. Seit etwa einem Jahr wendet der Kardiologe eine Behandlungsmethode an, bei der die Bahnen eines Teils dieser Nerven mittels Kathetertechnik durchtrennt werden. „Dies führt zu einer Entspannung der Gefäße und einer deutlichen Senkung des Blutdrucks“, sagt der Facharzt. Der Eingriff, der ambulant vorgenommen wird, dauert etwa eine halbe Stunde. Von der Leiste aus wird ein Katheter in die Nieren-Arterie bis kurz vor die Niere eingeführt.



Andreas Utech

Die renalen Nerven befinden sich dort in der Außenschicht der Gefäße. Mittels Strom werden die Nervenbahnen durchtrennt.

Durch diese sogenannte Nieren-Arterien-Denervierung kann laut Utech so eine Senkung des Blutdrucks erreicht werden, die nach den bisherigen Ergebnissen auf Dauer stabil bleibt. „Es gibt bisher noch keine Langzeitstudien über eine Laufzeit von mehr als drei Jahren, aber wir gehen von einem anhaltenden Effekt aus“, sagt er.

Angewendet wird die Methode Utech zufolge bei einem schwer therapierbaren Bluthochdruck ab 160/100 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg), wenn mehrere kombinierte Medikamente nicht oder nicht ausreichend hel-



Häufig unterschätzt: Ein erhöhter Blutdruck erhöht auch das Risiko für Herz-, Gefäß- und Nierenerkrankungen. Foto: dpa

fen. Ausschlusskriterien sind bestimmte Nierenerkrankungen oder eine sehr schwere Herzklappenerkrankung. „Für eine effektive Senkung des Blutdrucks ist gleichzeitig eine Änderung des Lebensstils entscheidend“, betont der Facharzt. Dazu gehören die Vermeidung von Übergewicht,

eine kochsalzarme, möglichst vegetarische Ernährung, ausreichend Bewegung und der Abbau von Stress etwa durch Entspannungstechniken wie autogenes Training. Außerdem sollten Betroffene nicht mehr als 40 Gramm Alkohol pro Tag (etwa 0,5 l Wein oder 1,0 l Bier) zu sich nehmen. (mkx)

**HINTERGRUND**

**Bluthochdruck wird oft nicht bemerkt**

Bluthochdruck gehört in den Industrieländern zu den häufigsten Erkrankungen. Das Risiko, im Laufe des Lebens einen Bluthochdruck zu entwickeln, kann bis zu 80 Prozent betragen. Bei etwa zehn Prozent der Bevölkerung ist der Blutdruck schwer einstellbar. Problematisch ist, dass der

erhöhte Blutdruck oft nicht bemerkt wird. Schon bei einer Erhöhung um 20 mmHg gegenüber dem Normalwert kann sich das Risiko für Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzschwäche, Herzinfarkt oder Nierenversagen verdoppeln und die Lebenserwartung sinken. (mkx)

**Zur Person**

DR. ANDREAS UTECH wurde 1955 in Kassel geboren. In Göttingen und Lüneburg studierte er Medizin. Die Weiterbildung zum Kardiologen absolvierte er in Kassel, Erlangen und Rothenburg. Außerdem trägt er die Zusatzbezeichnung Sportmedizin. Seit Juni 1994 arbeitet Utech als niedergelassener Kardiologe und gründete das Ambulante Herzzentrum Kassel. Er ist verheiratet und Vater von drei Söhnen. (mkx)

**Kurz notiert**

**Gesundheitstag**

Die Betriebskrankenkasse BKK lädt für Samstag, 8. Dezember, von 9 bis 16 Uhr zu einem Gesundheitstag für Männer in die Garde-du-Corps-Straße 2 ein. Der Eintritt ist frei. (mkx)

**OPW**  
Orthopädische Praxis in Wilhelmshöhe

Dr. med. Matthias Buch  
Facharzt für Orthopädie

Dr. med. Ralf-Georg Nachtwey  
Facharzt für Orthopädie

Dr. med. Thomas Wiedmann  
Facharzt für Orthopädie und Chirurgie

Dr. med. Simone Urbanczyk-Bertrams  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, D-Ärztin Orthopädie und Chirurgie

**Infoabend für Patienten**  
„Wenn die Hand schmerzt... Arthrose der Hand – was kann man tun?“

**Mittwoch, 5. 12. 2012, um 18.30 Uhr**  
Vortragssaal unserer Praxis im Atrium, 2. Stock.  
Referentin: Dr. med. Simone Urbanczyk-Bertrams  
FÄ für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Handchirurgie

Wilhelmshöher Allee 262 (im Atrium) · 34131 Kassel  
Tel. 05 61 / 4 00 73 90 · [www.opiw.de](http://www.opiw.de)

**MARIENKRANKENHAUS KASSEL** Patientenseminare

Ursachen und Behandlung von Thrombosen und Embolien

Referent:  
Ärztlicher Direktor Chefarzt  
Prof. Dr. med. Martin Koneremann

**Dienstag, 4. Dezember 2012**  
**18:30 Uhr**  
Marburger Straße 85  
großer Seminarraum

Wir würden uns freuen, Sie zu dem Seminar bei uns begrüßen zu dürfen.  
Das nächste Seminar im Marienkrankenhaus findet am **Dienstag, 15. Januar 2013**, statt.

Marburger Straße 85 | 34127 Kassel  
[www.marienkrankenhaus-kassel.de](http://www.marienkrankenhaus-kassel.de)

# Möglichst oft barfuß laufen

Kasseler Orthopäde warnt: Kinder bewegen sich zu wenig - Schuhe häufig zu klein

KASSEL. In der Schule, beim Essen, bei den Hausaufgaben oder beim Fernsehen - heutige Kinder verbringen etwa 8,5 Stunden im Sitzen. Die Folgen des zunehmenden Bewegungsmangels können nicht nur Übergewicht, Rückenprobleme und Gelenkverschleiß sein, auch die Füße leiden darunter. Das sagt Dr. Gerd Rauch, Vorsitzender des Berufsverbands der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie in Hessen und Kassel. So können Gleichgewicht, Fortbewegung und Konzentration beeinträchtigt werden.

„99 Prozent aller Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur ein Drittel wird auch mit gesunden Füßen erwachsen“, sagt Rauch. Bewegung spielt für die Entwicklung der Füße eine zentrale Rolle. Rauch rät: Kinder sollten möglichst viel barfuß laufen. Das trainiert die Fußmuskulatur.

Außerdem sind die richtigen Schuhe wichtig. „Da Nervensystem und Empfinden bei Kindern noch nicht so entwickelt sind wie bei Erwachsenen, merken sie häufig nicht, wenn der Schuh drückt“, er-

klärt Rauch. Eine Untersuchung in Österreich habe ergeben, dass bei 88 Prozent der Kinder die Schuhe zu klein gewesen seien. Kinderfüße wachsen ab dem sechsten Lebensjahr zwei bis drei Zentimeter pro Jahr, manchmal noch schneller. Erst mit dem 16. Lebensjahr hat ein Fuß in der Regel seine volle Größe erreicht.

Beim Kauf von Schuhen sollten Eltern laut Rauch darauf achten, dass vorn noch gut ein Daumen breit Luft ist. Die Fersenkappe sollte ein Abknicken der Ferse nach hinten

verhindern. Außerdem sollte die Sohle nicht zu starr sein.

Da Kinderfüße noch relativ weich und formbar sind, können sie sich Rauch zufolge an zu kleine und drückende Schuhe anpassen. Sein Rat: Regelmäßig die Füße messen. Neben den Schuhen sollten auch die Strümpfe ausreichend groß sein. Ebenso wichtig sind regelmäßige Untersuchungen durch Kinderarzt und Orthopäden.

Außerdem fordert Rauch sowohl in Kindergärten als auch in Schulen eine höhere Zahl an Sportstunden. (mkx)