

Gelenkfehlstellungen können mit einer so genannten Korrekturosteotomie behoben werden. Die Belastung wird vom arthrotischen Gelenkabschnitt in einen noch nicht so stark betroffenen Abschnitt verlagert.

Das erkrankte Gelenk kann auch ersetzt werden. Dies kommt jedoch nur in Frage, wenn die Arthrose alle Gelenkabschnitte betrifft, starke Schmerzen auslöst und das



Ist das Gelenk vollkommen zerstört, kann es durch eine Gelenkprothese ersetzt werden.

Gehen hochgradig eingeschränkt. Für diese Operation sollten die Patienten über 60 Jahre alt sein.

Autor:
H. Meyer
Abteilung Orthopädie
Bereich Humanmedizin der
Georg-August-Universität Göttingen

Schlafstörungen bei Übergewicht

Schlaf und Übergewicht

Übergewicht ist heute eines der größten Gesundheitsprobleme in den Industrieländern. Etwa die Hälfte der Gesamtbevölkerung in diesen Ländern gilt als übergewichtig.

Übergewicht liegt vor, wenn der Body Mass Index (BMI), also das Verhältnis von Körpergewichte zu Körpergröße, einen Wert von 28 überschreitet. Für eine 1,60 Meter große Person bedeutet dies ein Gewicht von mehr als etwa 72 Kilogramm, bei einem 1,90 Meter großen Menschen mehr als 101 Kilogramm.

Zwischen Schlaf und Übergewicht besteht eine wechselseitige Beziehung:

- Zu wenig Schlaf kann zu Übergewicht führen.
- Zu viele Pfunde können nächtliche Atemstörungen, wie das Schlaf-Apnoe-Syndrom hervorrufen.

Schlafmangel fördert Übergewicht

Bekommt man zu wenig Schlaf, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man übergewichtig wird. Im Schlaf verbrennt der Mensch weniger Kalorien, daher scheint diese Theorie auf den ersten Blick nicht einleuchtend zu sein. Tatsächlich aber sind Menschen, die vier Stunden oder weniger pro Nacht schlafen, um fast drei Viertel häufiger übergewichtig als Menschen, die sieben bis neun Stunden schlafen. Bei fünf Stunden Schlaf ist das Risiko noch immer um die Hälfte, bei sechs Stunden um fast ein Viertel erhöht.

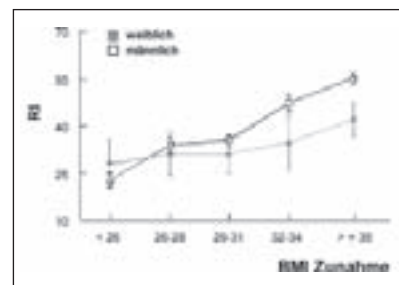
Eine Ursache dafür könnten die Auswirkungen des Schlafmangels auf die Appetithormone sein. Hierzu zählen die Hormone Leptin und Ghrelin. Man nimmt an, dass Ghrelin Hungergefühle

steigert, während Leptin eher den Appetit dämpft. Bei Schlafmangel nimmt die Konzentration von Leptin ab und die von Ghrelin zu. Das würde erklären, warum Schlafmangel zu großem Appetit und Übergewicht führt.

Übergewicht und nächtliche Atemstörungen

Übergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor für nächtliche Atemaussetzer (Schlaf-Apnoe-Syndrom). Bei zunehmendem Gewicht steigt auch der Schweregrad dieser Störung.

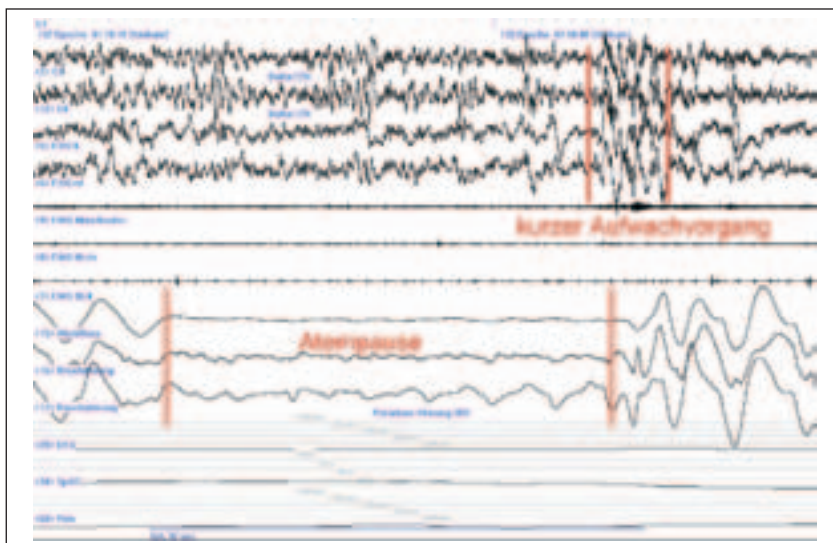
Beim Schlaf-Apnoe-Syndrom setzt die Atmung während des nächtlichen Schlafes wiederholt aus. Während einfaches Schnarchen kein wesentliches medizinisches Problem darstellt, können die Atemaussetzer schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.



Mit steigendem Body Mass Index (BMI) werden die nächtlichen Atemstörungen schwerer.

Durch das wiederholte Aussetzen der Atmung wachen die Betroffenen während der Nacht häufig kurz auf, ohne dass sie dies bemerken. Dennoch kann das häufige Aufwachen störende Auswirkungen haben.

Während beim Schnarchen noch Luft in die Lunge strömt, trifft dies bei den Atemaussetzern nicht zu. Die Luftwege sind komplett verschlossen. So ein



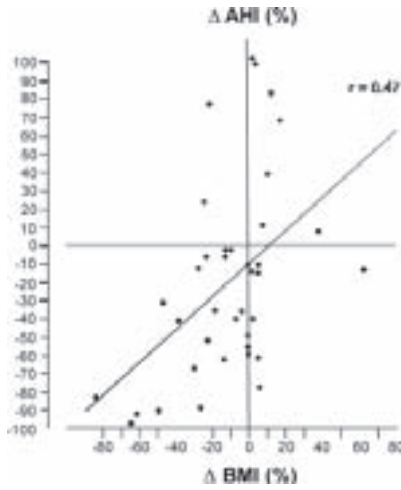
Diese Aufzeichnungen aus dem Schlaflabor (Schlafableitung) zeigen einen kurzen Aufwachvorgang am Ende einer Atempause.

Atemstillstand kann von zehn Sekunden bis zu mehr als einer Minute dauern. Der Blutdruck steigt dann an, Herzmuskel und Gehirn werden nicht mit genügend Sauerstoff versorgt. Studien belegen, dass die Aussetzer zu hohem Blutdruck, Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können.

Eine weitere Auswirkung des Schlaf-Apnoe-Syndroms ist, dass die Betroffenen bei Tage extrem müde sind und sogar unbeabsichtigt einschlafen. Die neuropsychologische Leistungsfähigkeit (etwa das Lern- und/oder Merkvermögen) kann beeinträchtigt sein. Auch Verstimmungszustände mit depressiven Beschwerden können auftreten.

Wie kann das Schlaf-Apnoe-Syndrom behandelt werden?

Die Atemaussetzer können mit einer Beatmungsmaske (CPAP-Gerät) behandelt werden. Doch am wichtigsten ist es, das Gewicht zu reduzieren. Denn Übergewicht ist eine wesentliche Ursache der Erkrankung: Mit abnehmendem Gewicht geht auch der Schweregrad des Schlaf-Apnoe-Syndroms eindrücklich zurück.



Mit abnehmendem Gewicht nimmt auch die Schwere der nächtlichen Atemstörungen ab.

Autor:
 Dr. med. S. Cohrs
 Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie
 Bereich Humanmedizin der
 Georg-August-Universität Göttingen

Psychopharmaka und Körpergewicht

Wenn die Seele im Ungleichgewicht ist

Seelische (psychische) Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten:

- Depressive Störungen (16 Prozent aller Menschen im Lebensverlauf)
- Manisch-depressive Störungen (1,5 Prozent)
- Schizophrenie (1,0 Prozent)
- Suchterkrankungen (18 Prozent, davon vor allem Alkoholabhängigkeit)
- Angst- und Zwangsstörungen (14 Prozent)
- Demenzielle Störungen (beispielsweise Alzheimer-Demenz) 5 bis 12 Prozent

Viele psychische Erkrankungen sind schon seit der Antike bekannt (etwa als „Melancholie“) und treten in den unterschiedlichsten Kulturen auf.

Insbesondere wiederholt auftretende Depressionen und Schizophrenien können das Leben der Betroffenen schwer und langfristig, manchmal lebenslang beeinträchtigen. Die Weltgesundheitsorganisation rechnet damit, dass die Depression im Jahr 2020 nach der koronaren Herzkrankheit die Erkrankung mit der größten Krankheitsbelastung in den industrialisierten Staaten wird. Dabei werden gerade Depressionen,

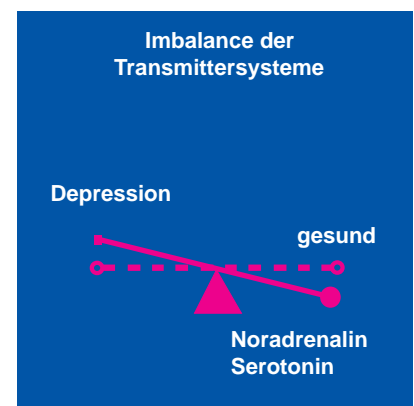
die oft mit körperlichen Beschwerden einhergehen, nur bei ungefähr der Hälfte der Betroffenen erkannt, von denen wiederum nur die Hälfte dem heutigen Wissensstand entsprechend angemessen behandelt wird.



Heute nimmt man an, dass kreative Persönlichkeiten wie Virginia Woolf, Robert Schumann oder Vincent van Gogh (oben) an psychischen Erkrankungen litten.

Wie wirken Psychopharmaka?

Es gibt drei grundsätzliche Behandlungsverfahren psychischer Erkrankungen, die sich gegenseitig ergänzen. Dies sind die Psychotherapie als Behandlung seelischer Krankheitsbedingungen, die Soziotherapie als Hilfe zur sozialen Wiedereingliederung und die Behandlung mit Psychopharmaka.



Eine Depression geht mit einem Ungleichgewicht von Botenstoffen zur Informationsübertragung über die Nerven (Noradrenalin und Serotonin) einher.