

10 Seiten
**BRILLEN
SPECIAL**
Passendes Make-up,
neue Modelle

DAS LEBEN IM GRIFF? **Ja klar. Aber...**

Ein DOSSIER über die
Perfektionismusfälle

EXKLUSIV ZUM BESTELLEN

Kuschelige Homewear

Entspannt genießen mit Freunden

Köstliche Raclette- und Fondue-Rezepte

AUF UNSEREM COVER

Henrike Schnabel, 23,
Studentin

GESCHENKE

ZUM

SELBER- MACHEN

BRIGITTE-Aktion
Diese Kinder
brauchen Ihre Hilfe



ÜBERFLÜSSIG? 10 OPERATIONEN IM CHECK

Gründe dafür und dagegen plus alternative Heilmethoden

1 Bandscheibenoperation

Wie oft: Etwa 160 000 Mal im Jahr (Stand: 2009). Im Vergleich zu 2004 haben Eingriffe an den Bandscheiben damit um über 40 Prozent zugenommen.

Davon überflüssig: 80 Prozent – schätzt die Techniker Krankenkasse.

Der Eingriff: Beim Bandscheibenvorfall verrutscht der Kern der Bandscheibe – das ist die knorpelige Verbindung zwischen den Wirbelkörpern. Sie drückt dann auf das Rückenmark oder die austretenden Nerven. Dadurch kann es zu starken, ausstrahlenden Schmerzen kommen. Per Operation kann dieser „vorgefallene“ Teil der Bandscheibe entfernt werden.

Die Risiken: Oft bleiben die Beschwerden trotz des Eingriffs bestehen oder kehren zurück. Zu weiteren Risiken gehören Infektionen, überschießende Narbenbildung,

Instabilität oder Versteifungen. Rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten ist mit dem OP-Ergebnis unzufrieden.

Alternativen: Eine schlichte und sichere alternative Therapie heißt: Bewegung. „Ein Bandscheibenvorfall wird meist mit intensiver Krankengymnastik und Schmerztherapie für ein paar Wochen behandelt“, erklärt Dr. Michael Nager, niedergelassener Sportmediziner im Orthopädiezentrum München City. Selbst bei sehr großen Bandscheibenvorfällen verschwinden die Schmerzen dann oft. „Meine Wirbelsäule lasse ich niemals operieren“, sagt ein chirurgischer Oberarzt aus Köln, der nicht namentlich zitiert werden möchte. „Das ist wie den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben. Die Schmerzen kommen ohne Bewegungstraining oft wieder.“