

Therapie mit dem eigenen Blut

Arthrose Bei schmerzhaften Gelenkschäden lohnt es sich, alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen. Eine davon ist die Eigenbluttherapie.

Stefan Aerni

Lynette Häuselmann hatte bereits einen Termin beim Orthopäden. Dort sollten die Details geklärt werden für die geplante Operation: Der 60-jährigen St. Gallerin drohte ein künstliches Hüftgelenk. Seit Monaten machte der sportlichen Frau eine fortgeschrittene Coxarthrose in der rechten Hüfte zu schaffen. Eine Zeit lang halfen ihr Schmerztabletten über die Runden, bis auch die nichts mehr nützten. Zuletzt konnte sie wegen der Beschwerden oft nicht einmal mehr richtig schlafen.

Doch je näher der Arzttermin rückte, desto unsicherer wurde Lynette Häuselmann. «Ich fand mich mit 60 einfach noch zu jung für eine Prothese.» Sie begann, im Internet nach sanfteren Behandlungsmöglichkeiten zu suchen – und stiess auf die sogenannte Eigenbluttherapie.

Selbstheilung wird aktiviert

Eigenbluttherapie? Was nach Alternativmedizin klingt, wird zunehmend auch in der Schulmedizin angewendet. Die Überlegung, die dahintersteckt: Dem Patienten werden zwischen 10 und 60 Milliliter Blut entnommen (zum Vergleich: Beim Blutspenden sind es 500). Aus dem Blut wird danach das blutplättchenreiche Plasma (englisch Platelet-Rich Plasma, kurz: PRP) gewonnen. Dieses aufbereitete Plasma fördert Wundheilung und Wachstum. Schliesslich wird das Plasmakonzentrat an der degenerierten Stelle wieder eingespritzt – um dort die Selbstheilung zu aktivieren. Ein Behandlungszyklus umfasst in der Regel drei Infiltrationen im Abstand von einer Woche (bei Bedarf kann die Behandlung nach einem halben Jahr wiederholt werden).

Ein Pionier auf dem Gebiet der PRP-Therapie ist in der Schweiz Peter Schnorr. Der 56-jährige Sportmediziner mit Zusatzausbildung in Orthobiologie und Regenerativer Medizin begann 2013 in der Sportclinic Zürich, erste Patienten zu behandeln. Inzwischen hat er sich ganz auf die Regenerative Medizin spezialisiert und betreibt unter dem Namen «First Zurich» einen eigenständigen Ableger der Sportclinic.

Dort liegt jetzt Lynette Häuselmann auf dem Schragen. Unter Ultraschallkontrolle setzt ihr Peter Schnorr eine Spritze mit dem ihr zuvor entnommenen Blut ins lädierte Hüftgelenk. «Die Präzision ist entscheidend für den Behandlungserfolg», erklärt der Mediziner. «Das Blutkonzentrat muss genau an die defekten Stellen im Gelenk eingebracht werden.»

Die Patientin zuckt kurz zusammen. «Es tut schon weh», sagt sie, «aber es ist zum Aushalten.» Erträglich ist die Spritze für sie wohl auch, weil sie überzeugt ist von ihrer Wirkung. Bereits nach der ersten Eigenblutinfiltration habe sie eine positive Reaktion verspürt, erzählt sie. Beweglicher sei sie geworden und habe wieder besser geschlafen.

Martin Gerber (50) aus Erlbach ZH, ein anderer Patient mit Hüftarthrose und selbst Unfall-



Lynette Häuselmann lässt sich Blut abnehmen, das ihr dann ins kranke Gelenk gespritzt wird. Foto: Raisa Durandi

chirurg, schätzt nach drei Infiltrationen seine Schmerzreduktion auf «40 bis 50 Prozent». Er hofft nun, mit Physiotherapie und Krafttraining bis Ende Jahr eine weitere Verbesserung zu erzielen. Andernfalls würde

er sich halt doch eine Prothese einsetzen lassen.

Kein Wundermittel

Eine Erfolgsgarantie gibt es bei der Eigenbluttherapie nicht, ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich

umstritten. Spezialist Peter Schnorr, der in den letzten sechs Jahren Hunderte Patienten behandelt hat, weist etwa darauf hin, dass der Gelenkknorpel nicht schon zu stark zerstört sein sollte. Bei beginnender bis mittel-

schwerer Arthrose seien die Ergebnisse aber meist «sehr gut».

Mittlerweile wird die Eigenbluttherapie auch an etlichen anderen Schweizer Kliniken durchgeführt. So am Universitätsspital Zürich, am Kantonsspital Winterthur oder in der Sportsclinic Number 1 in Bern. «Bei Arthrose, die noch nicht allzu weit fortgeschritten ist, habe ich sehr gute und nachhaltige Effekte beobachtet», sagt auch Lukas Wildi, Chefarzt Rheumatologie am Kantonsspital Winterthur.

«Ich fand mich noch zu jung für eine Prothese.»

Lynette Häuselmann (60)
Hüftarthrose-Patientin

Ausser bei Gelenkschäden wird die Therapie auch bei Sehnen- und Muskelverletzungen eingesetzt. Nebenwirkungen sind keine bekannt, jedoch fehlen Langzeitstudien. Als einziges Risiko nennen die Ärzte eine Infektion. Diese Gefahr ist laut Schnorr gering.

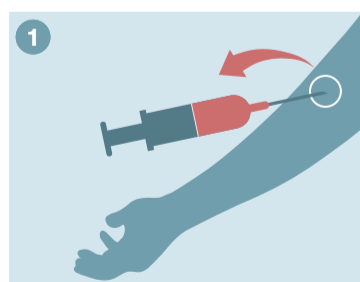
Kassen bezahlen nicht

Trotz diesen guten Erfahrungen anerkennen die Krankenkassen die Eigenbluttherapie bislang nicht. Deshalb müssen die Patienten die Behandlung – rund 600 Franken pro Sitzung – selbst bezahlen. Das heisse aber nicht, dass die Therapie unwirksam sei, sagt Claudio Dora, Präsident der Fachgesellschaft Swiss Orthopaedics und selbst Leitender Orthopäde an der Zürcher Schulthess-Klinik. Es sei jedoch die Aufgabe der Anwender dieser Behandlung, die Fälle so zu dokumentieren, dass der fehlende Wirksamkeitsnachweis erbracht werden könne. Aber auch die Krankenkassen, so Dora, wären dazu mit in der Pflicht.

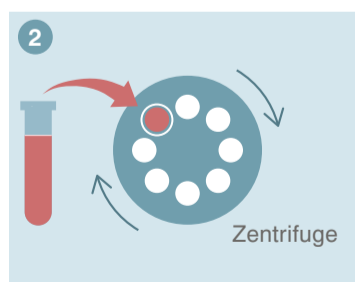
Für Lynette Häuselmann ist jedoch schon heute klar: «Mir geht es deutlich besser als vor der Therapie – das künstliche Gelenk kann erst einmal warten.»

Vor wenigen Tagen hat sie wieder angefangen zu joggen.

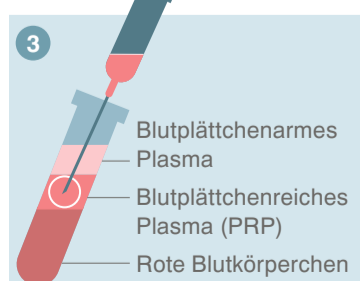
So funktioniert die Eigenbluttherapie



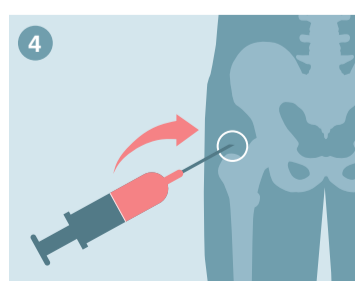
Blutentnahme Dem Patienten werden 10 bis 60 Milliliter Blut entnommen.



Zentrifugation Das Patientenblut wird in die verschiedenen Blutkomponenten aufgetrennt.



Blutplättchenreiches Plasma (PRP) Der Arzt zieht die nötige Menge PRP in eine Spritze auf.



Behandlung Der Arzt spritzt das PRP in die lädierte Stelle.

Grafik: kmh/Quelle: Stemcellorthopedic.com

So senken Sie Ihr Arthrose-Risiko

Arthrose (Gelenksabnutzung) ist eine Volkskrankheit: Rund 8 Prozent der Bevölkerung westlicher Länder leiden daran. Für die Schweiz heisst das über 600 000 Menschen. Bei den über 60-Jährigen hat sogar jeder Zweite Arthrose. Am häufigsten betroffen: Knie- und Hüftgelenke. Die ersten Anzeichen sind Belastungsbeschwerden. Viele Patienten kennen den morgendlichen Anlaufschmerz. Bei den Ursachen der Arthrose spielt oft die erbliche Vorbelastung mit eine Rolle. Dennoch kann man viel selbst dazu beitragen, dass die Gelenke möglichst lange gesund bleiben:

Runter mit den Kilos: Übergewicht ist doppeltes Gift für die Gelenke: Jedes überflüssige Kilo belastet die Gelenke unnötig; und obendrein produziert Fettgewebe entzündungsfördernde Hormone, die die Arthrose befeuern.
Bewegen statt belasten: Bewegung ist für die Gelenke unver-

zichtbar; sie stärkt die Muskeln, die das Gelenk stabilisieren, und sie sorgt für die Produktion der Gelenkschmiere. Also: besser Velo fahren und schwimmen als Fussball spielen und laufen.

Fehlstellungen korrigieren: Oft liegt auch an der Anatomie: Bei der Hüfte passen Gelenkkopf und Pfanne nicht immer aufeinander – ein Risiko für frühzeitige Arthrose. X- oder O-Beine wiederum begünstigen den Verschleiss der Knie. Solche Formstörungen können heute relativ leicht korrigiert werden. Vorausgesetzt, sie werden frühzeitig erkannt.

Knorpelaufbaupräparate: enthalten Knorpelbestandteile wie Glucosamin und Chondroitin; gelten als Nahrungsergänzungsmittel. Ihre Wirksamkeit ist nicht eindeutig, allenfalls nur klein. (sae)

Quellen: Rheumaliga Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie (Swiss Orthopaedics).

App-othek

Wie lärmig ist mein Alltag?

Wer eine Rechtfertigung benötigt, im Haushalt den Staubsauger möglichst selten in Betrieb zu nehmen, die Lärm-App liefert sie: Die vom deutschen Berufsverband Hals-Nasen-Ohren-Ärzte herausgegebene App zeigt beispielsweise beim Praxistest mit einem handelsüblichen Sauggerät einen stattlichen Geräuschpegel von 75 Dezibel an. Ein Wert, der zwar noch nicht für einen Hörschaden reicht, den Körper aber doch unter Stress setzt. Das Prinzip ist einfach: Die Lärm-App ermittelt den Schall, den das Handymikrofon aufnimmt, und zeigt den Dezibel-Wert der Lautstärke an. Dazu erscheint eine knappe Bewertung des gemessenen Werts aus medizinischer Sicht – zum Beispiel ein Hinweis auf mögliche Hörschäden.

Nebst einer Tabelle, die einen Vergleich der gemessenen Werte mit gleichartigen Lärmbelastungen ermöglicht, liefert die Applikation unter anderem auch Basisinfos darüber, wie Lärm dem Gehör schadet, welches die ersten Anzeichen von Hörschäden sind und wie man sich in Job und Freizeit vor zu viel Lärm schützen kann. Wichtig: Genaue Lärmtests sind mit dieser einfachen App grundsätzlich nicht möglich, die gemessenen Werte sind lediglich als Richtwerte zu verstehen. Sie bietet aber eine gute Möglichkeit, im Alltag die eigene Lärmbelastung besser einzuschätzen und sich bewusst zu werden, wie wichtig es ist, seinem Gehör insbesondere nach einer Extremschallung (Rockkonzert, Hockeymatch etc.) eine mehrstündige Erholungspause zu gönnen – ohne laufenden TV, laute Unterhaltungen und Staubsaugerlärm. (wii)

Laut, lauter, am lautesten:
Lärm-App



Für iOS und Android, gratis

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge empfehlenswerte Gesundheits-Apps vor.

Ü-50-Jährige gehen lieber zum Arzt

Telemedizin Moderne Technologien erlauben virtuelle Sprechstunden über Computer und Smartphone. Eine Umfrage unter 2250 älteren Patienten aus den USA zeigt jedoch, dass viele Menschen über 50 noch nicht bereit sind, Telemedizin zu nutzen, berichtet das Gesundheitsportal Aponet. Dies, weil sie ihrem Arzt lieber persönlich gegenüber sitzen möchten, aber auch weil ihnen oft das technische Know-how fehlt. Nur vier Prozent der Befragten hatten im vergangenen Jahr eine Video-Sprechstunde über das Smartphone oder den Computer wahrgenommen. Mehr als die Hälfte der Befragten zwischen 50 und 80 Jahren wussten nicht, ob ihre Ärzte überhaupt Telemedizin anbieten.

In gewissen Situationen wie etwa auf Reisen oder für die Nachsorge einer früheren Behandlung würden jedoch mehr als die Hälfte der Befragten auch auf eine virtuelle Sprechstunde zurückgreifen. (sae)