



Schonendere
Operationen, schnellere
Genesung, mehr
Bewegungsfreiheit

Mit neuen Prothesen
macht Wandern
wieder Spaß

Neue Gelenke für Hüfte & Knie



Dr. Michael N. Magin (55, Foto),
Facharzt für Orthopädie und
Chirurgie an den ISAR-Kliniken
in München, erklärt, was die
neuen Gelenkprothesen können

„Die Prothesen werden Pati-
enten so angepasst, dass sie
sich damit wie vor der Erkrank-
ung bewegen können.“

Schnell wieder mobil

„Die Patienten bleiben meist
4–10 Tage im Krankenhaus.
Knie-Operierte können einen
Tag nach dem Eingriff wieder
auftreten und nach 4–6 Wo-
chen leichten Sport treiben,
etwa Nordic Walking. Die Re-
ha ist ambulant möglich“, so
Dr. Magin. Mit einem neuen
Hüftgelenk dauert eine Gene-
sung ca. 6–8 Wochen.

Rund 430.000 künstliche
Hüft- und Kniegelenke
implantieren deutsche
Chirurgen jedes Jahr. Neu sind
Prothesen, die mithilfe eines
dreidimensionalen Bildver-
fahrens individuell für die Pa-
tienten angefertigt werden.

Winziger Eingriff

Ob bei jungen Hobbysport-
lern, Patienten mit Übergewicht
oder älteren Menschen mit
Gelenkverschleiß – Dr. Mi-
chael Magin setzte die neuen
Kunstgelenke schon hundert-
fach erfolgreich ein. Bei der
Operation genügen zentime-
tergroße Hautschnitte, „denn
im Vergleich zu den bishe-
rigen Prothesen sind die neu-
en nur halb so groß“, so der
Experte. „Statt das Gelenk
komplett zu ersetzen, braucht
der Chirurg oft nur die zer-

störten Gelenkflächen abzu-
schleifen und muss keine
Muskeln mehr durchtrennen.
Der Patient hat nach dem
Eingriff daher weniger
Schmerzen“, sagt Dr. Magin
und erklärt: „Für das Knie
gibt es die sogenannten
Schlittenprothesen, die äh-
nlich aussehen wie ein Bob
und das Knie geschmeidig
gleiten lassen. Sie ersetzen
den Teil des Gelenks, der
von einer schmerzhaften
Arthrose betroffen ist.“
Der Rest bleibt erhalten.
Dafür erstellt der Arzt
ein Computertomo-
gramm des Knies in 3 D
und lässt danach das
Implantat maßgenau
fertigen. Bei Hüftgelen-
ken wird genauso ver-
fahren – auch bei Betrof-
fenen mit starken Anomalien:

Kasse zahlt
Die individuelle
Hüftprothese (l.)
und die Schlittenpro-
these fürs Knie (im Rönt-
genbild r.) halten im
Schnitt über
20 Jahre. Kos-
ten: je ca.
3000 Euro.
Die Kassen
zahlen.



Wassergym-
nastik für gu-
te Verdauung

3 FRAGEN ZU Blähungen

1 Wie entstehen Blähungen?

Verdauungsstörungen,
aber auch hastiges Es-
sen, schwere und süße
Speisen können zu ver-
mehrten Luft- und Gas-
ansammlungen im Ma-
gen-Darmtrakt führen
und dabei starke Bauch-
schmerzen auslösen.

2 Was kann ich dagegen tun?

Trinken Sie viel kohlen-
säurearmes Wasser (2 l
täglich). 3 Tassen Pfeffer-
minztee in kleinen
Schlucken fördern Gal-
lenproduktion und
Verdauung. Auch gut:
1x pro Woche Wasser-
gymnastik (l.).

3 Gibt es auch schnelle Hilfe?

Ein bewährtes Hausmit-
tel sind – neben sanft-
kreisenden Bauchmas-
sagen – Kümmelkörner
(langsam kauen). Noch
schneller helfen aufge-
löste Micro-Granulate
(z.B. in Lefax, rezeptfrei
in Apotheken).