

EKH aktuell



Überaktive Nebenschilddrüsen als Knochenräuber



Jede 4. Frau trifft's nach der Menopause, rund 700.000 Österreicher/innen leiden insgesamt darunter: Osteoporose. Die krankhaft schwindende Knochendichte beschert nicht nur sehr schmerzhaft Wirbelkörperbrüche, sondern macht auch viel anfälliger für gefährliche Frakturen.

Zu den weniger bekannten „Turbos“ für Osteoporose zählt die oft jahrelang unentdeckte Überfunktion einer oder mehrerer der vier Nebenschilddrüsen. Dabei wird permanent zu viel Kalzium aus den Knochen abgeleitet und ins Blut weiter transportiert. „Das Kalzium, das jetzt im Knochen fehlt, führt oft zu vorzeitiger Osteoporose oder verstärkt den bestehenden Knochenabbau. Gleichzeitig lagert sich aber das Zuviel an Kalzium im Blut oft

schmerzhaft in Muskeln und Gelenken ab; was irrtümlicherweise auf Rheuma oder Arthrose zurückgeführt wird“, warnt Prim. Dr. Peter Peichl MSc, Vorstand der Internen Abteilungen am Evangelischen Krankenhaus. Als Folge kann das auch bei Jüngeren zu vermehrt auftretenden Brüchen bis hin zur Deformierung von Knochen führen.

Die Ursache der Überfunktion könnte auch einen ganz anderen Ursprung haben: „Häufig ist es ein gutartiger Tumor (Adenom) in einer oder mehreren, der nur erbsengroßen Nebenschilddrüsen, der die Überfunktion mit ihren Folgen auslöst oder aber einfach ein ausgeprägter Vitamin-D-Mangel“, erklärt Prim. Dr. Andreas Selberherr, Leiter der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Evangelischen Krankenhaus.

Erste Hinweise geben bereits ein detailliertes Blutbild sowie die Kalziumkonzentration

im Urin. Zusätzlich sind auch eine Knochendichtemessung sowie die Kontrolle der sogenannten Mikroarchitektur, also der Horizontal- und Vertikalstruktur des Knochens, vorzunehmen.

Schilddrüsenchirurg Andreas Selberherr: „Liegt ein gutartiger Tumor an der Nebenschilddrüse vor, ist dessen chirurgische Entfernung die zielführende Behandlung. Der wenig belastende Eingriff verhindert, dass die überfunktionierende Nebenschilddrüse weiterhin den Knochenschwund beschleunigt.“ Bereits bestehende Osteoporose kann mit den heute gängigen Therapien mit Bisphosphonate oder Denosumab gut eingebremst werden. Geht die überaktive Nebenschilddrüse auf einen massiven Vitamin D-Mangel zurück, kann dieser durch Tabletten oder Tropfen und durch besonders kalzium- und Vitamin D-reiche Ernährung ausgeglichen werden.



Nähere Infos:

Schilddrüsenambulanz – [Tel.: +43 1 40422-2802 DW](tel:+431404222802)
 Prim. Dr. Andreas Selberherr – [Tel.: +43 670 555 55 02](tel:+43670555502)
www.chirurgie-selberherr.at



Natürliche Öle können Schmerzen lindern

Dass von Düften eine heilende Wirkung ausgehen kann, macht sich in Form der Aromatherapie auch die Pflege zunutze. Spezielle ätherische Öle können Schmerzen und Schlafbeschwerden lindern. Seit dem Sommer setzt die Pflege im Evangelischen Krankenhaus das Konzept der Aromapflege mit großem Erfolg um.

Dabei werden jene ätherischen Öle eingesetzt, die den Patienten durch wohltuenden Einreibungen und Waschungen sowie

Aromakompressen eine Verbesserung ihres Wohlbefindens bieten. Bei Schlafstörungen helfen besonders gut Fußbäder mit Lavendelöl. Zur Anwendung kommen nur natürliche Duftstoffe, die aus Pflanzen oder Pflanzenteilen gewonnen werden und damit besonders wirkungsvoll sind.

Gemäß individueller Konzepte kann der Patient sich für eine Aromapflegeanwendung entscheiden. Pro Abteilung steht eine Pflegeperson beratend zur Seite.



>>> Starke Frauen im Dienst der Gesundheit >>>

Die Gesundheitsberufe werden zu mehr als drei Viertel von Frauen besetzt. Jedoch schaffen es nur wenige Frauen im Gesundheitswesen ins Top-Management. Wie Frauen aus dem Evangelischen Krankenhaus die unterschiedlichen Lebensbereiche – Familie, Haushalt, Ausbildung und Beruf – vereinbaren, stellen wir Ihnen in dieser Serie vor.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Sibylle Kietaihl
Vorstand der Abteilung für
Anästhesie und Intensivmedizin

Worin sehen Sie Ihren bisherigen größten beruflichen Erfolg?

Dr. Kietaihl: Im Evangelischen Krankenhaus arbeiten zu dürfen, in gestaltender Aufgabenstellung, den hohen Ansprüchen mit viel Verantwortung für Mitarbeitern und Patienten nachzukommen und dies sogar nach 14 Jahren noch immer voller Freude – das ist für mich persönlich mein großes, tägliches berufliches Geschenk.

Wie schaffen Sie den Spagat zwischen Beruf und Familie?

Dr. Kietaihl: Ich habe großes Glück, dass meine Liebsten Verständnis für meinen zeit- und energieaufwendigen Beruf haben und wir ein liebevolles Miteinander pflegen. Von meiner Seite steuere ich Disziplin bei, etwa beim Erledigen der Hausarbeit, und Phantasie,



etwa beim aufmerksamen Gestalten des Familienalltags.

Welchen Tipp/Rat haben Sie für junge Frauen, die nach ähnlichen beruflichen Zielen streben?

Dr. Kietaihl: Wenn eine junge Kollegin die Berufung spürt zur Ausbildung in Anästhesie und Intensivmedizin, dann gebe ich den Tipp: Mach es! Wenn eine Kollegin die Herausforderung der Leitung einer Abteilung spürt: Stärke dich für diese Aufgabe durch Können und Zusatzqualifikationen und bewirb dich! Wenn eine Kollegin Begeisterung für Qualitätssicherung und Lehre spürt: Lebenslang zu lernen und zu lehren macht Sinn! Werde selbst zum Rollenmodell und zur Advokatin für Patientensicherheit! Wenn eine Kollegin forschen möchte und Professorin werden will: Bau dir eine gute Arbeitsgruppe auf und mach durch deine Erkenntnisse die Medizin ein bisschen besser! **Wisse: Zielstrebige und erfolgreiche Frauen stärken das Gesundheitssystem!**

Neue Hoffnung für Long Covid-Patienten



Prim. Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko,
Facharzt für Neurologie
und Psychiatrie,
Vorstand der
neurologischen
Abteilung

Im Zuge einer jüngsten Fallserie, welche unter der Leitung von Prim. Dr. Udo Zifko im Evangelischen Krankenhaus durchgeführt wurde, konnten ermutigende Resultate in der Behandlung von Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen erreicht werden.

Bis zu 20% aller Covid-19-Erkrankten leiden unter Spätsymptomen, die zumeist neurologischer Natur sind. Solche sind z.B. abnorme, bis zur Erschöpfung gehende Müdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnis-

probleme („Brain Fog“) sowie gestörter Geruchs- und Geschmackssinn.

Eine Natursubstanz namens Ginko Biloba gibt nun Hoffnung, wie Prim. Dr. Zifko ausführt: „Im Rahmen unserer Tätigkeit wurde schon sehr bald evident: Patienten, die unter ‚Brain Fog‘ litten, ging es nach der konsequenten Behandlung mit hochkonzentriertem, standardisiertem Ginkgo Biloba erheblich besser.“

Die Ergebnisse der Fallserie von Prim. Dr. Zifko, die anlässlich des 35. ECNP-Kongresses im Austria Center Wien präsentiert sowie auch in einem amerikanischen Fachjournal veröffentlicht wurden, lagen über den Erwartungen.

„Wir konnten nachweisen, dass eine tägliche Dosis von Ginkgo Biloba die Konzentrations-



und Aufmerksamkeitsstörungen binnen sechs bis zehn Wochen deutlich verbesserte bzw. gänzlich zurückbildete.“, berichtet Prim. Dr. Zifko. Nebenwirkungen traten laut Angaben der Patienten nicht auf.“

Terminvereinbarung:
Evangelisches Krankenhaus
Tel.: +43 1 40422-2802 oder 2820 DW
oder
Dr. Ingrid Fuchs
(Neurologie und Psychiatrie)
Ordination: +43 1 408 67 44

Expertentipps

> Frage

„Seit geraumer Zeit schlafe ich regelmäßig abends vor dem Fernseher ein. Wenn ich dann aber im Bett liege, bin ich putzmunter und kann schwer einschlafen. Was kann die Ursache sein und was kann ich dagegen tun?“ **Conrad, 50 Jahre**



**Prim. Priv.-Doz.
Dr. Peter Peichl MSc.
Facharzt für Innere Medizin,
Ärztlicher Direktor**

„Selbst scheinbar banale Auslöser wie zu viel Blaulicht vorm Schlafengehen oder Neonlicht im Badezimmer können die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin bremsen. Zu spätes Essen und fettige, schwere



© iStock-Giulio Fornasar

Lebensmittel sowie Alkohol können ebenfalls hausgemachte Ursachen sein. Chronische Schmerzen, insbesondere am Bewegungsapparat, und verspannungsbedingte Muskelschmerzen oder gar Autoimmunerkrankungen sind ebenso Gründe für schlechten Schlaf. Ein ausführliches Arztgespräch mit klinischer Untersuchung ist daher hilfreich, um von internistischer Seite der Tagesmüdigkeit aufgrund von Schlafmangel effektiv zu begegnen.“

> Frage

„Ich leide unter Herzrasen, besonders nachts. Das beunruhigt mich immer öfter. Wie kann ich abklären, was mit mir los ist?“ **Sabine, 61 Jahre**



**OA
Dr. Stephan Fuhrmann,
Facharzt für Innere Medizin**

„Bei Herzrasen spricht man von einem Puls von mehr als 100 Schlägen pro Minute. Die

meisten Patienten bemerken ein komisches Gefühl in der Brust sowie Beklemmungen im Brustkorb. Sollten die Beschwerden vereinzelt auftreten, stellen sie noch kein Problem dar, kommt es aber zu einer Häufung, verbunden mit Schlafstörungen, ist es an der Zeit, einen Internisten aufzusuchen. Nach einer genauen klinischen Untersuchung kann ich mittels eines 24- oder

48-Stunden EKGs nach einer Herzrhythmusstörung suchen, zusätzlich erfolgt eine Blutabnahme, eine kardiale Abklärung mittels Herzultraschall und ein Belastungs-EKG. Alle angeführten Untersuchungen können bei mir in der Ordination oder im Rahmen eines kurzen Aufenthalts im Evangelischen Krankenhaus durchgeführt werden.“

> Frage

„Mich plagen Sorgen und Ängste, welche ich täglich „mit ins Bett nehme“, und an ein entspanntes Einschlafen ist nicht zu denken. Was kann ich dagegen tun, ich bin mittlerweile schon sehr verzweifelt.“ **Elisabeth, 52 Jahre**



**Mag. Andrea Hofstätter,
Klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin**

„Um sich gedanklich entspannen zu können, ist es in einem ersten Schritt wichtig, den Zusammenhang zwischen Gedanken und

Gefühlen vermittelt zu bekommen. Gefühle wie Ängstlichkeit und Aufgeregtheit sind kontraproduktiv für eine angenehme Schlafsituation.

Der Einsatz von sogenannten Ruhebildern wiederum erzeugt angenehme Gefühle und Wohlbefinden, dies können reale Situationen, wie schöne Urlaubserinnerungen, oder auch Fantasien sein. Wenn

das Einschlafproblem darin besteht, sich Sorgen zu machen oder zu grübeln, können kognitive Maßnahmen helfen, wie z.B. mögliche Lösungen zu sammeln und konkrete Handlungen vorzubereiten, die Sie zur Zielerreichung durchführen müssen. Eine weitere Möglichkeit ist ein sogenannter Gedankenstopp, indem man sich selbst im Bett laut „Stopp“ sagt.“

> Frage

„Regelmäßige Beinkrämpfe holen mich aus der Tiefschlafphase heraus. Können Durchblutungsstörungen der Grund dafür sein?“ **Alexander, 68 Jahre**



**Prim. Dr. Thomas Maca,
Facharzt für Innere Medizin,
Gefäßspezialist**

„Zahlreiche gefäßmedizinische Prozesse können zu nächtlichen Wadenkrämpfen führen. In allen Behandlungsmethoden hat die Durchblutungsförderung das

Ziel, sowohl den Einstrom ins Bein, als auch den Durchstrom im Bindegewebe und den venösen und lymphatischen Abstrom aus dem Bein heraus zu unterstützen. Damit wird die Neigung zu nächtlichen Krämpfen vermindert und heilsamer Tiefschlaf ermöglicht. Das geschilderte Beschwerdebild sollte zur Ursachenfeststellung allerdings unbedingt fachärztlich abgeklärt werden.“



Mehr zum Thema finden Sie in unserem Magazin „Hauptsache gesund“ mit dem Titel „Schlafen Sie gut?“. Entweder unter +43 1 40422-508 DW bestellen oder unter <https://www.ekhwien.at/service/magazine0/> downloaden.

Pressepiegel August bis Oktober 2022



Unser neuer Partner: „ab5zig Wiener Senioren“

Lorenz Mayer, Geschäftsführer des Vereins „ab5zig Wiener Senioren“, freut sich gemeinsam mit dem Evangelischen Krankenhaus und dem Verein der Freunde die bereits vor Jahren gute Zusammenarbeit wieder verstärkt aktiv aufzunehmen. Dabei

ist geplant, eine Ärzteserie im Wiener Seniorenblatt vom Evangelischen Krankenhaus zu gestalten sowie gemeinsame Vortragsveranstaltungen anzubieten. Sowohl Mitglieder des Wiener Seniorenbundes als auch Mitglieder/Patienten des Evangelischen Krankenhauses werden dazu exklusiv eingeladen.

V.I.P. Vorteile im Privatspital

Der Verein der Freunde des Evangelischen Krankenhauses bietet den Patienten des Evangelischen Krankenhauses nach längerer – coronabedingter – Pause wieder die Möglichkeit, Mitglied bzw. Förderer (für Krankenzusatzversicherte) zu werden.



Terminvereinbarungen bzw. Informationen:
 +43 1 40422-508 oder 503 DW

Das Evangelische Krankenhaus stellt diesen Newsletter selbstverständlich auch digital zur Verfügung. Damit möchten wir einen Beitrag zur Einsparung von Papier leisten. Sollten Sie unsere ca. 4 x jährlich erscheinende Information direkt per E-Mail erhalten wollen, melden Sie sich einfach auf www.ekhwien.at/newsletter an.

