



MÜNCHNER CHRISTKINDLMARKT
MARIENPLATZ
 mit Krippermarkt
 in der Neuhauser Straße



25. 11.-24. 12. 2013



19 Jahre Himmelwerkstatt



29. 11.-15. 12. 2013
 Täglich um 14.30 u. 16.30 Uhr
 pünktlich am Treffpunkt
 Rathaus-Pforte am
 Fischbrunnen

Bayerische Singstunde am Christkindlmarkt

Sonntag, 15. 12. 2013,
 15.00-16.00 Uhr



Adventsmusik live vom Rathausbalkon

täglich 17.30-18.00 Uhr,
 am 24. 12. um 12.00 Uhr



Münchner Krampus-Lauf



AN DEN SONNTAGEN:
 8. 12. 13 15.00-17.00 Uhr und
 22. 12. 13 16.00-17.00 Uhr
 Die archaischen Gestalten
 der Krampusgruppe
 „Sparifankerl Pass“ ziehen
 über den Christkindlmarkt



STERNENPLATZL
 am Rindermarkt

VERKAUFSZEITEN:
 Mo.-Sa. 10.00-21.00 Uhr
 So. 10.00-20.00 Uhr
 24. Dez. 10.00-14.00 Uhr

Mehr Infos:
 www.christkindlmarkt-muenchen.de

Was bedeutet eine Fettleber – und wann wird sie gefährlich?

GERLINDE S., MÜNCHEN

Die Fettleber (Steatosis hepatis) ist eine relativ häufige Erkrankung der Leber. Dabei lagert sich Fett in den Leberzellen ein. Bis zu 40 Prozent der Bevölkerung westlicher Industrienationen leiden daran. Die häufigsten Ursachen sind zu üppiges Essen mit erhöhten Blutfetten, Adipositas und Diabetes mellitus – sowie in fast 50 Prozent aller Fälle ein erhöhter Alkoholkonsum. Oft bleibt die Fettleber unbemerkt, da sie keine typischen Symptome verursacht. Ein sehr gutes diagnostisches Verfahren ist die Sonographie der Leber – das heißt: eine Untersuchung mit einem Ultraschallgerät. Gefährlich wird die Fettleber, wenn sie in ei-

ne Entzündung (Steatohepatitis) übergeht. Das kann sich durch erhöhte Leberwerte äußern, zudem durch eine Gelbfärbung der Augen und Haut, sowie Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Leistungsabfall. Die Erkrankung kann zu einer Leberzirrhose führen. Eine frühzeitige Diagnose der Fettleber erhöht die Chancen der Heilung. Die Patienten sollten sich gesünder ernähren, auf Alkohol verzichten und abnehmen. Eine gezielte medikamentöse Therapie gibt es nicht.

PROF. DR. BRIGITTE MAYINGER
 CHEFÄRZTIN IM KLINIKUM PASING



Prof. Brigitte Mayinger zeigt ein Organmodell
 F.: Klinikum



Der Neurochirurg Prof. Bernhard Meyer analysiert Bilder von einer Operation am Kopf
 Foto: Klaus Haag

Mein Sohn ist beim Skifahren auf den Kopf gestürzt. Er trug keinen Helm. Jetzt klagt er über Übelkeit und ein Flimmern vor den Augen. Wie gefährlich ist das?

SUSANNE H., OBERSCHEISSHEIM

Übelkeit und Flimmern vor den Augen sind typische Symptome einer Gehirnerschütterung. Teilweise kann noch Erbrechen hinzukommen. Sofern keine Bewusstlosigkeit bestand, ist dies meist unproblematisch. Wenn kein Helm getragen wurde, sollten Sie jedoch umgehend einen Arzt aufsuchen, um gefährlichere Verletzungen auszuschließen.

PROF. DR. BERNHARD MEYER,
 DIREKTOR DER NEUROCHIRURGISCHEN KLINIK
 AM KLINIKUM RECHTS DER ISAR

Die neue tz-Sprechstunde

Unsere Leser fragen
 Top-Ärzte antworten

Mehr Zeit für Ihre Gesundheit – heute wird die Zeitungslektüre zur Sprechstunde: In unserer neuen, erweiterten Ratgeber-Rubrik beantwortet ein erfahrenes Expertenteam aus 58 Top-Ärzten die Fragen unserer Leser. Zum Start haben wir auf dieser Seite schon mal einige Einschätzungen und Tipps der Münchner Mediziner für Sie zusammengestellt. Weitere Fragen und Antworten finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, in jeder Ausgabe Ihrer tz – immer auf der Seite „Bunt gemischt“. In dieser Wochenend-tz steht die Gesundheitskolumne (siehe Ausriss rechts) beispielsweise auf Seite 32. Lesen Sie heute zunächst, was unsere Top-Ärzte zu Herz- und Leberproblemen, Knie- und Rückenbeschwerden sowie Kopfschmerzen und PSA-Wert zu sagen haben.

ANDREAS BEEZ

Gesundheit Hilfe bei Depressionen

Mein Arbeitskollege hat mir erzählt, dass sich Depressionen bei Männern anders äußern als bei Frauen. Stimmt das wirklich?
 RAINER J., MÜNCHEN

Nein, depressive Männer und Frauen leiden unter den gleichen Symptomen. Dazu zählen Freudmangel sowie Schlafprobleme. Frauen sind einem hormonellen Einfluss (prämenstruelles Syndrom, Menopause, etc.) wahrscheinlich stärker ausgesetzt. Es gibt aber Unterschiede im Umgang mit der Krankheit. Frauen gehen mit der Krankheit um und sind bereit, über ihre Probleme zu sprechen. Männer machen hingegen vieles mit sich selbst aus. Während bei Frauen im Zusammen-



hang mit Depressionen häufiger Ängste, körperliche Beschwerden und Essstörungen auftreten, neigen Männer mehr zu Alkohol- und Drogenkonsum. Sie gehen auch mit aggressiven Impulsen anders um. Dies zeigt die deutlich höhere Suizidrate. Hier richtet sich die Aggressivität gegen die eigene Person. Es ist daher wichtig, dass Männer frühzeitig ihre depressiven Symptome erkennen und sich Hilfe holen.

PROFESSOR DR. ULRICH VORDERHOLZER
 ÄRZTLICHER DIREKTOR
 DER SCHÖN-KLINIK ROSENHEIM,
 PNEUMOLOGIE



Professor Michael Mayer behandelt auch den Rückenpatienten Michail Gorbatschow
 Foto: Klinik

Es gibt Kunstgelenke für Knie und Hüfte. Kann man auch ein Stück der Wirbelsäule „ersetzen“?

PETRA M., WEILHEIM

Es gibt sogenannte Bandscheiben-Endoprothesen, also einen Bandscheibenersatz („künstliche Bandscheibe“). Dieser kommt zum Einsatz, wenn die Bandscheibe an Elastizität verliert, ihre Puffer-Funktion nicht mehr richtig wahrnehmen kann und Rückenschmerzen macht. Wenn sich solche Schmerzen mit Physiotherapie, Injektionen und anderen schmerzlindernden Verfahren nicht mehr behandeln lassen, ist eine OP notwendig. Lange konnten die Ärzte den Betroffenen nur eine Versteifungsoperation anbieten. Seit über zehn Jahren kommt bei dieser Erkrankung eine künstliche Bandscheibe zum Einsatz, welche die Beweglichkeit erhält. Dabei wird die abgenutzte Bandscheibe entfernt und in die Lücke ein bewegliches Implantat aus Titan und Kunststoff eingepasst. Dieses operative Verfahren kommt aber nur infrage, wenn alle konservative Behandlungsmaßnahmen kein zufriedenstellendes Ergebnis gebracht haben.

PROF. DR. MICHAEL MAYER,
 CHEFÄRZTIN IN DER SCHÖN-KLINIK HARLACHING

Seit einiger Zeit fällt mir besonders beim Treppensteigen das Atmen schwerer. Meine Frau sagt, ich soll mich untersuchen lassen, aber ich denke, das ist doch in meinem Alter normal?

JÜRGEN M. (65 JAHRE) AUS OTTOBRUNN

Gut, dass Sie diese Frage stellen. Menschen in Ihrem Alter halten Kurzatmigkeit, besonders wenn sie bei stärkerer körperlicher Belastung wie Treppensteigen oder Schneeräumen auftritt, für normal. So leben sie mit dieser Beeinträchtigung oft über lange Zeit und versuchen sich zu schonen. Sie meiden Belastungen, der nötige Arztbesuch wird hinausgeschoben. Doch Kurzatmigkeit

(Dyspnoe) ist keine klassische Alterserscheinung, die Sie einfach hinnehmen sollten. Meist stehen Erkrankungen des Herzens und der Lunge im Raum. Deshalb empfiehlt es sich unbedingt, einen Herzspezialisten aufzusuchen. Mit einer Ultraschalluntersuchung lässt sich gut feststellen, ob etwa eine Pumpschwäche des Herzens oder eine Herzkloppenerkrankung vor-



Prof. Rüdiger Lange (l.), Prof. Christian Schreiber mit einer Patientin
 F.: Götzfried

liegt. In der Folge könnte auch eine Herzkatheteruntersuchung erforderlich sein, um eine mögliche Durchblutungsstörung nachzuweisen.

PROF. DR. RÜDIGER LANGE,
 ÄRZTLICHER DIREKTOR AM
 DEUTSCHEN HERZZENTRUM MÜNCHEN

Ich bin letztes Jahr beim Laufen aufs linke Knie gestürzt. Jetzt schmerzt es immer beim Sport, seit ein paar Monaten auch beim Treppensteigen. Mein Arzt sagt, ich hätte einen Knorpelschaden – und man müsse ins Knie schauen, um zu sehen, was man machen kann. Was ist eigentlich ein Knorpelschaden, und gibt es keine anderen Möglichkeiten?

GABRIELE H., MÜNCHEN



Dr. Volker Smasal macht Anni Friesinger fit für Olympia-Gold
 Foto: Timm

Gelenkknorpel ist ein elastisches Gewebe, das die Knochen in den Gelenken bedeckt. Dadurch verhindert es Reibung und dämpft Stöße. Knorpelschäden entstehen durch Unfälle oder durch Fehlbelastungen – zum Beispiel bei Fehlstellungen wie X- oder O-Beinen, etwa beim Sport oder im Beruf. Sie können sich aber auch durch üblichen Verschleiß im Laufe der Jahre entwickeln. Viele konservative und operative Methoden werden angeboten, nicht alle sind für den Patienten sinnvoll! In Ihrem Fall sollte Sie sich von einem erfahrenen Orthopäden noch mal genauer untersuchen lassen, bevor Sie einer Operation zustimmen.

DR. VOLKER SMASAL,
 ORTHOPÄDE, TUTZING

Wozu ist der PSA-Wert gut?

HERBERT K., MÜNCHEN

PSA bedeutet Prostataspezifisches Antigen. Nur die Prostata produziert diesen Blutwert. Bei Männern hängt der PSA-Wert von der Größe der Prostata, einer möglichen Entzündung (Prostatitis) oder möglichem Prostatakrebs ab. Als grober Anhalt sollte der PSA-Wert bei unter 50-Jährigen unter 1 und bei unter 60-Jährigen unter 2 liegen. Ist der PSA-Wert höher, heißt das noch lange nicht, dass Ge-



Prof. Christian Stief wertet CT-Bilder aus
 F.: Timm

fahr im Verzug ist. Aber man muss genauer hinschauen! Der Wert sollte mit dem 45. Lebensjahr erstmals bestimmt werden; sind Vater oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt, sollte der PSA-

Wert deutlich früher bestimmt werden. Ist der PSA kleiner 1, genügt eine erneute Messung in drei Jahren.

PROF. DR. CHRISTIAN STIEF,
 DIREKTOR DER UROLOGISCHEN KLINIK
 AM UNIKLINIKUM GROSSHADERN