



Kribbeln, Schmerzen, taube Finger - ist das Karpaltunnel-Syndrom schuld?

Viele Betroffene spüren es zuerst in der Nacht: Aufwachen, weil die Hand eingeschlafen ist. Schmerzen ziehen sich über die Handinnenseite zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger. Dahinter kann das so genannte Karpaltunnel-Syndrom stecken.

Der Karpaltunnel führt keineswegs durch die Alpen, sondern mitten durch unser Handgelenk. Er ist eine Art natürliche Engstelle an der Handinnenseite. Durch den Tunnel verläuft ein wichtiger Nerv, der Nervus medianus. Er sorgt unter anderem für die Steuerung der Muskeln an Daumen und Fingern und meldet Sinnesreize von der Hand an das Gehirn zurück.

Die Unterseite des Karpaltunnels bilden die Handwurzelknochen, sein Dach ist das aus festem Bindegewebe bestehende Karpalband. Der Medianus-Nerv muss sich den knappen Platz hier mit mehreren Sehnen teilen.

Bei vielen Menschen, vor allem bei Älteren und bei Frauen häufiger als bei Männern, wird der Raum für den Medianus-Nerv immer enger. Durch den ständigen Druck nimmt der Nerv auf Dauer Schaden. Die Folge: zunächst Missempfindungen wie Kribbeln, Taubheit oder ein „pelziges Gefühl“ in den Fingern. Die Symptome betreffen meist die Handinnenseite zwischen Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger und treten häufig in der Nacht auf. Doch dabei bleibt es leider nicht. Verschlimmert sich das Syndrom, treten die Beschwerden auch bei Tage auf. Die Betroffenen spüren das zum Beispiel bei ausgedehnten Telefonaten oder nach längeren Fahrradtouren. Manchmal haben sie den Eindruck, plötzlich würde Strom durch den Arm schießen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung kann es dann sogar zum Muskelabbau im Daumenballen kommen, die Greifkraft lässt nach.

Wodurch wird ein Karpaltunnelsyndrom ausgelöst?

Für die fatale Verengung rund um den Nerv gibt es verschiedene Ursachen. Bei manchen Menschen ist der Karpaltunnel von Geburt an enger als bei anderen. Nicht selten geht einem Karpaltunnelsyndrom aber auch ein Knochenbruch voraus - im Heilungsverlauf

ändern sich dann die knöchernen Strukturen und fordern mehr Platz. Weitere Auslöser für die Verengung im Tunnel: Schwellungen der hier verlaufenden Sehnenscheiden durch Überlastungen und Entzündungen, Arthrose im Handgelenk. Wer zuckerkrank ist oder unter Rheuma leidet, bei dem gibt es ein höheres Risiko, dass sich ein Karpaltunnelsyndrom entwickelt. Und auch eine Schwangerschaft kann die Ausprägung des Syndroms begünstigen.

Generell spielt offenbar die Veranlagung die Hauptrolle. Oft wird zwar vermutet, dass bestimmte gleichförmige Arbeiten, bei denen die Handgelenke stark abgeknickt werden (Maschineschreiben, Maler- oder Montagetätigkeiten), zu einem Karpaltunnelsyndrom führen. Tatsächlich kann das zwar das Auftreten der typischen Symptome verstärken und die Situation verschlimmern. Als alleinige Auslöser des Problems kommen diese Faktoren aber wohl weniger in Frage.

Wie wird diagnostiziert?

Ärzte können das Karpaltunnelsyndrom zunächst anhand einiger einfacher Tests feststellen. Schmerzt der Karpaltunnel, wenn leicht gegen diese Stelle geklopft wird? Lassen sich die Beschwerden auslösen, wenn die Handgelenke stark gebeugt oder gestreckt werden? Bereitet es dem Patienten Mühe, zum Beispiel eine Münze aufzuheben?

Zur Sicherung der Diagnose wird in der Regel auch die Nervenleitfähigkeit gemessen. Zudem kann das Handgelenk mit Ultraschall untersucht werden.

Erste Regel - ruhigstellen!

Wenn die lästigen Symptome nur gelegentlich auftreten, hilft oft schon die Schonung des betroffenen Handgelenks. Das Problem - viele Menschen knicken ihre Handgelenke während des Schlafens unwillkürlich stark ab und provozieren damit die Symptome. In solchen Fällen wird eine so genannte Nachtschiene verordnet, die das Abknicken verhindern soll. Eine Cortison-Injektion kann oft entzündliche Schwellungen an den Sehnen im Karpaltunnel abklingen lassen, die Beschwerden lassen dann nach.

Im Internet werden seit kurzem Geräte angeboten, mit denen ein verengter Karpaltunnel aufgedehnt werden soll. Dafür wird eine Manschette um das betroffene Handgelenk gelegt. Mit einem Gummiball wird nun Luft in die Manschette gepumpt, die dosierten Druck auf das Handgelenk ausübt und so den Karpaltunnel weiten soll. Das soll die Symptome lindern. „Das Prinzip ist durchaus plausibel“, urteilt unser Studiogast, der Handchirurg Dr. Hans-Georg Damert von der Helios Bördeklinik Oschersleben. Allerdings sind die Strukturen um den Karpaltunnel sehr fest - welchen Effekt so eine Behandlung hier tatsächlich haben kann, ist mit Skepsis zu bewerten. Größere klinische Studien und Langzeitbeobachtungen fehlen. Momentan kann die Methode also nicht uneingeschränkt empfohlen werden.

Welche Operation kommt in Frage?

Quälen die Beschwerden den Patienten zu stark, ist eine Operation unumgänglich. Das Prinzip ist einfach - der Chirurg spaltet dabei das Karpalband, das den Karpaltunnel von oben abdeckt. Damit wird sofort mehr Platz geschaffen, der Druck auf den Medianus-Nerv lässt nach.

Die OP ist ein relativ kleiner Eingriff, der oft ambulant erfolgen kann. Er lässt sich minimalinvasiv, also über ein Endoskop, oder mit einem offenen Schnitt durchführen. Keine der beiden Methoden hat im Vergleich mit der anderen einen eindeutigen Vorteil. Die minimalinvasive Version ist bei den Patienten beliebt, weil sie meist kleinere, weniger schmerzende Narben hinterlässt. Andererseits dauert dieser Eingriff länger, es treten etwas mehr Komplikationen auf. Einige Quellen sprechen auch von etwas schlechteren Langzeitergebnissen.

Fehldiagnose Karpaltunnelsyndrom

Nicht immer allerdings wird das Karpaltunnelsyndrom richtig diagnostiziert. Mitunter stecken ganz andere Probleme hinter den Beschwerden. Manchmal wird dann ohne Not operiert. Ähnliche Krankheitszeichen wie beim Karpaltunnelsyndrom können nämlich auch dadurch auftreten, dass der verantwortliche Nerv an ganz anderen Stellen abgedrückt wird, etwa durch bestimmte Muskeln am Halsansatz oder auf Höhe der Brust. Das Problem liegt dann also nicht im Handgelenk. Eine Operation ist in diesem Fall schon gar nicht nötig - oft hilft schon eine bessere Körperhaltung gegen die verspannten Muskeln. Weiterhin können Nervenentzündungen aufgrund einer Autoimmunerkrankung oder Probleme mit den Blutgefäßen zu Symptomen führen, die denen eines Karpaltunnelsyndroms ganz ähnlich sind.

Alles Quark!

Quark, Joghurt, Frischkäse und neuerdings Skyr - Milchprodukte, die vor allem wegen ihres hohen Anteils an wertvollem Eiweiß geschätzt werden. Wer sich selbst einmal als Käse-Produzent versuchen will - so schwer ist das gar nicht! Das gelingt sogar in einer ganz normalen Küche.

Viele kennen das noch aus ihrer Kindheit - ließ man Milch längere Zeit an einem warmen Ort stehen, wurde sie dick. Natürliche Milchsäurebakterien hatten ihre Arbeit verrichtet und das Getränk gerinnen lassen. Je nach Region aß man die Dickmilch entweder mit einer Scheibe dunklem Brot oder mit Zimt und Zucker.

Die dick gelegte Milch ist aber zugleich der erste Schritt, um Quark oder Sauermilchkäse herzustellen. Im Prinzip geht es darum, das Eiweiß der Milch zum Ausflocken zu bringen und von der Flüssigkeit, der Molke, zu trennen.

Eiweiß - und was sonst noch?

Milchprodukte punkten vor allem mit ihrem hohen Gehalt an Protein, also Eiweiß. Es kann vom menschlichen Körper besonders gut verwertet werden und dient zum Beispiel dem Aufbau und der Erhaltung unserer Muskeln. Gerade letzteres ist für ältere Menschen sehr wichtig, da im höheren Alter die Muskeln schwinden. Außerdem stecken Calcium, bedeutsam für die Knochengesundheit, und Vitamin B2 in Milch, Quark, Joghurt und Käse.

Ist der Mensch für Milch gemacht?

Eigentlich nicht! Normalerweise verliert der Mensch, nachdem er dem Kindesalter entwachsen ist, die Fähigkeit, Milch zu verdauen. Das für die Aufspaltung des Milchzuckers nötige Enzym Laktase wird dann kaum noch produziert. Erst vor wenigen 1000 Jahren verlieh eine Genmutation bestimmten Menschengruppen die Eigenschaft, auch im Er-

wachsenenalter noch genügend Laktase zu erzeugen und damit Milch zu verwerten. Vor allem auf der Nordhalbkugel ist diese genetische Besonderheit verbreitet. Offenbar half diese Eigenschaft bei der Besiedlung auch kälterer Regionen, denn so wurde es möglich, von Milchwirtschaft zu leben. Dem überwiegenden Teil der Weltbevölkerung fehlt diese Fähigkeit. Sie sind laktoseintolerant.

Quark - eine Frischkäsesorte

Für Quark wird Milch durch Milchsäuregärung dick gelegt, bei Speisequark wird dieser Prozess noch durch Zugabe von Lab befördert - einem Enzym aus dem Kälbermagen. Dann lässt man die Molke ablaufen bzw. hilft durch Pressen nach. Quark hat einen relativ hohen Wasseranteil - etwa 80 Prozent. Er wird mit verschiedenen Fettgehalten angeboten. Sportler setzen für eine besonders eiweißreiche Kost vor allem auf Magerquark - er enthält pro 100 Gramm nur 0,3 g Fett und liefert nur 325 kJ an Energie.

Joghurt - sauer und gesund

Joghurt entsteht, wenn erwärmte Milch mit bestimmten Bakterienkulturen versetzt wird. Das Wort „Joghurt“ bedeutet im Türkischen soviel wie „gegorene Milch“. Für Menschen mit Laktoseintoleranz ist Joghurt oft besser verträglich als pure Milch, da bei der Herstellung Milchzucker zum Teil abgebaut wird. Im Vergleich zu Quark bietet Joghurt weniger Eiweiß, aber mehr Calcium.

Skyr - was ist da so besonders?

Seit einigen Jahren steht ein vermeintlich ganz neues Milchprodukt in den Kühlregalen - Skyr. Es ist teurer als Quark und Joghurt. Angeblich ist Skyr besonders reich an Eiweiß. Doch stimmt das so? Zunächst mal - Skyr kommt traditionell aus Island. Die Herstellung soll etwas aufwändiger sein als die von anderen Milcherzeugnissen. Konsistenz und „Mundgefühl“ unterscheiden sich ebenfalls etwas - manche mögen Skyr deshalb besonders. Doch ein Vergleich ist dann doch ein wenig ernüchternd. Tatsächlich hat Skyr noch etwas weniger Fett als Magerquark, nämlich 0,2 Prozent. Der jedoch bietet etwas mehr Eiweiß. Von der Legende bleibt also nicht viel.

Kefir

Dieses Milchprodukt entsteht, anders als Joghurt oder Quark, nicht allein durch das Wirken von Bakterien. Beim Kefir werden zusätzlich bestimmte Hefepilze eingesetzt. Kefir enthält neben den Milchbestandteilen übrigens auch etwas Kohlensäure - und sogar eine geringe Menge Alkohol.

Quark und Käse selbst gemacht - was brauchen Sie?

Bei der Vielfalt an Milchprodukten, die es in jedem Supermarkt zu kaufen gibt, darf man natürlich fragen - warum der Aufwand, Quark oder Käse selbst herzustellen? Doch für erfahrene Hobby-Käser stellt sich diese Frage gar nicht. Das Vergnügen, etwas mit den eigenen Händen zu formen, die Sicherheit, dass nur Zutaten in die Mischung kommen, die man kennt, die Möglichkeit, mit den Lieblingsgewürzen einen wirklich einzigartigen Käse auf den Tisch zu bringen - all das lohnt den Aufwand und die Geduld.

Denn eine der wichtigsten Zutaten beim Quark- und Käsemachen ist - Zeit. Die braucht es, damit das Lab und die verschiedenen Kulturen ihre Wirkung entfalten, um den Käselaib zu pressen und ihn anschließend reifen zu lassen.

Als Anfänger kommen Sie mit einem kleinen Set an Zubehör aus. Ein großer Topf, Leinentücher zum Abtropfen, Käseformen, in die Sie den Käsebruch zum Pressen füllen. Dazu Lab, um die Dicklegung zu unterstützen, und Käsekulturen. Alles ist problemlos bei Internet-Versendern zu erhalten.

Der Rohstoff - die Milch

Fortgeschrittene schwören auf Roh- oder Vorzugsmilch als Ausgangsprodukt, weil sie geschmacklich die besten Ergebnisse liefern soll. Sicherer jedoch, Sie beginnen mit handelsüblicher pasteurisierter Milch, am besten Vollmilch mit möglichst hohem Fettgehalt, die nicht homogenisiert wurde. „Traditionelle Herstellung“ steht dann auf der Packung. Unabdingbar - absolut hygienische Bedingungen in der Küche! Vermehren sich schädliche Keime, können die Milchprodukte misslingen oder schnell verderben - und ein Gesundheitsrisiko für Sie und die Familie besteht ebenfalls.

Rezepte

Die Autorin Cosima Bellersen Quirini, unsere Expertin im Studio, hat in ihrem Buch „Joghurt, Quark und Käse - natürlich selbst gemacht“, zahlreiche Rezepte zusammengefasst, von denen einige auch für Anfänger leicht umzusetzen sind.

Frischkäse mit Zitronensaft

2 Liter Vollmilch
200 g Rahm
5 bis 6 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst
1/2 Teelöffel Salz

Milch und Rahm mischen. Alles erhitzen, bis es kocht, dann vom Herd nehmen. Zitronensaft dazugeben. Eine Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis die Milch dickgelegt ist. Salz einrühren. Käsebruch in eine mit Leinen ausgelegte Käseform schöpfen. Leinen an den vier Ecken hochnehmen und Molke abfließen lassen. 5 bis 6 Stunden abtropfen lassen

Cosima Bellersen Quirini hat die Erfahrung gemacht, dass dieser Frischkäse umso sicherer gelingt, je weniger verarbeitet die verwendete Milch ist. Also unbedingt Vollmilch aus traditioneller Herstellung verwenden! Wer ganz auf Nummer Sicher gehen möchte, kann aber auch folgendes Rezept ausprobieren, das praktisch immer zu einem guten Ergebnis führt:

Frischkäse aus Dickmilch nach baltischer Art

1 l Wasser
2 große Becher Dickmilch
Saft von 1 Zitrone
1/2 TL Salz

Das Wasser zum Kochen bringen. Dickmilch, Zitronensaft und Salz zugeben und durchrühren. Die Masse 10 Min stehen lassen. Sieb mit einem Leinen, einem alten sauberen

Geschirrtuch oder einem Stück Laken auslegen, Masse hineingießen. Je nach gewünschter Konsistenz 30 Minuten bis 2 Stunden abtropfen lassen

Käse-Konfekt

500 g cremiger Frischkäse
Rosenpaprika
geschroteter bzw. grob gemahlener schwarzer Pfeffer
Bund Schnittlauch, gehackt

Gewürze bzw. Kräuter in Schälchen geben. Aus dem Frischkäse kleine Kugeln formen und in den Schälchen rollen, Gewürze andrücken. Variante: Frischkäse auf einem Stück Klarsichtfolie ausstreichen, mit Pfeffer bestreuen und dann mit Hilfe der Klarsichtfolie einrollen. So entsteht eine Frischkäse-Rolle.

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Cosima Bellersen Quirini, Autorin

Dr. Hans-Georg Damert, Hand-Chirurg, HELIOS-Bördeklinik Oschersleben

Prof. Dr. Thomas Wilhelm, HNO-Chirurg, Sanakliniken Leipziger Land, Borna

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 27.02.2020: Reizblase, Fasten, niedriger Blutdruck