

# Alarm für die kleinen Puffer

Unser Körper muss eine Menge aushalten: Springen, laufen, stundenlang sitzen, einseitige Sportbewegungen. Das wäre alles kaum möglich ohne eine kleine Erfindung der Evolution: **Schleimbeutel**.

**W**ir haben in unserem Körper verschiedene Puffer, sogenannte Schleimbeutel, deren Aufgabe es ist, akute oder andauernde Belastungen aufzufangen und abzumildern. Es sind mit visköser Synovialflüssigkeit gefüllte

Gewebesäckchen, die der Druckumverteilung und Reibungsminderung dienen, was **SLO1**, Suche „Schleimbeutel“, beschreibt. Sie sitzen meist in der Nähe von Gelenken zwischen einem harten Untergrund und Weichteilgewebe, da hier aufgrund von Bewegung die mechanische Be-

lastung zwischen Knochen und anderem Körpergewebe am größten ist. Werden sie nicht über Gebühr beansprucht, erfüllen die Schleimbeutel ihre Aufgabe normalerweise ohne Probleme. Da der medizinische Begriff für Schleimbeutel „Bursa synovialis“ oder kurz „Bursa“ lautet, wird die Schleimbeutelentzündung „Bursitis“ genannt. Der menschliche Körper verfügt über circa 150 Schleimbeutel an den unterschiedlichsten Stellen, wie Sie unter **SLO2**, „Gesundheit“, „Körper & Organe“, „S“, „Schleimbeutel“, erfahren.

**Wie wirkt eine Bursa?** Wie Sie **SLO3**, Suche „Schleimbeutel“, entnehmen können, handelt es sich beim Schleimbeutel um eine eigentlich recht flache, nur wenige Zentimeter lange Gewebestruktur. Kommt es durch körperliche Belastung zu Reibung und Druck zwischen Haut, Knochen, Muskeln und Sehnen, beginnen die Bursae mit ihrer Arbeit. Sie sondern die Flüssigkeit ab, die dafür sorgt, dass die an der Bewegung beteiligten Körperstellen gut „geschmiert“ werden. Es können auch mehrere Schleimbeutel nebeneinanderliegen, die zur besseren Funktion mit einem Film aus Gewebeflüssigkeit miteinander verbunden sind. In der Anatomie wird zwischen Haut-, Sehnen- und Bandschleimbeutel und in der Medizin zusätzlich zwischen kon-



© slllu / iStock / Getty Images Plus

stanten und reaktiven Schleimbeuteln unterschieden. Die konstanten Schleimbeutel sind angeboren und bei jedem Menschen zu finden, die reaktiven hingegen entstehen durch einseitige Belastung als Folge besonderer Reize. Sie befinden sich bei jedem Menschen an anderer Stelle. Der Aufbau eines Schleimbeutels zeigt eine äußere Bindegewebsschicht, die ihm Halt gibt, während die sogenannte Synovialmembran, die innere Schicht, den flüssigen Inhalt, die Gelenkschmiere, produziert und in den Schleimbeutel abgibt – so auch unter **SLO4**, „Krankheiten & Symptome“, „Krankheiten A – Z“, „S“, „Schleimbeutelentzündung“, ausgeführt.

**Wie entsteht eine Schleimbeutelentzündung?** Es gibt – wie bereits angedeutet – unterschiedliche Ursachen für eine Schleimbeutelentzündung. So können dauerhafte Überbelastungen eines Gelenks, ständiger Druckreiz auf einen Schleimbeutel, Übergewicht, Unfälle oder Gewalteinwirkung, Infektionen oder Stoffwechselkrankheiten oder Alterserscheinungen ursächlich für die Ausbildung einer Bursitis sein. Selbst rheumatische Erkrankungen kommen als Auslöser infrage. Auf **SLO5**, Suche „Schleimbeutelentzündung“, erfahren Sie einiges zum Thema. Ein Video über Bursitis, in dem der Ärztliche Direktor der Helios Endo-Klinik Hamburg, Professor Dr. Thorsten Gehrke, zu Wort kommt, gibt einen schnellen Einblick in das Wesen der Erkrankung. Kommt es zur Überreizung des Schleimbeutels, füllt sich dieser zunehmend mit Flüssigkeit und schwillt somit an. Durch die größere Raumforderung werden die Schmerzen verursacht. In den meisten Fällen entstehen eine Entzündung und damit schmerzt es relativ spontan, wobei die Schmerzen sehr heftig sein können.

**Welche Gelenke sind hauptsächlich betroffen?** Am häufigsten betroffen sind die „großen“ Gelenke: Knie, Ellenbogen, Hüfte,

## Übersicht Links

01	<a href="http://flexikon.doccheck.com/de">http://flexikon.doccheck.com/de</a>
02	<a href="http://gesundpedia.de">http://gesundpedia.de</a>
03	<a href="https://www.leading-medicine-guide.de">https://www.leading-medicine-guide.de</a>
04	<a href="https://www.onmeda.de">https://www.onmeda.de</a>
05	<a href="https://www.schmerzhilfe.de">https://www.schmerzhilfe.de</a>
06	<a href="http://www.operation-endoprothetik.de">http://www.operation-endoprothetik.de</a>
07	<a href="https://gelenk-doktor.de">https://gelenk-doktor.de</a>
08	<a href="http://www.chirurgie-portal.de">http://www.chirurgie-portal.de</a>
09	<a href="https://www.eatmovefeel.de">https://www.eatmovefeel.de</a>
10	<a href="https://www.schleimbeutelentzuendung-aktuell.de">https://www.schleimbeutelentzuendung-aktuell.de</a>

Schulter. Als Puffer sind die Schleimbeutel darauf ausgelegt, einem gewissen Grad an Belastung standzuhalten. Wird die Belastung jedoch übertrieben, reagieren die Bursae mit einer Entzündung, die anhaltend oder immer wiederkehrend sein kann. **SLO6**, gibt einen ausführlichen Einblick in die Krankheit und stellt die unterschiedlichen Gelenke im Hinblick auf die Bursitis vor.

**Schicksal oder bekämpfbar?** Man kann in vielen Fällen eine Bursitis konservativ, also ohne Operation behandeln. Dazu gehört allerdings auch, dass der Patient sich schont und nicht unvernünftig mit den Bewegungsfehlern der Vergangenheit weitermacht. **SLO7**, „Schulter“, „Schleimbeutelentzündung“, führt am Beispiel einer Schultergelenkerkrankung sehr anschaulich aus, wie im Falle einer Erkrankung auch allgemein zu verfahren ist. Dabei reicht die Palette von Hausmitteln und Selbsthilfemaßnahmen über die medikamentöse und physiotherapeutische Behandlung bis hin zur Operation.

Über konservative Therapien, Operationen und Nebenwirkungen bei der Behandlung von Bursitis klärt **SLO8**, „Gesundheitsinfos“, „Fachgebiete“, „Orthopädie“, „Orthopädische Erkrankungen“, „Schleimbeutelentzündung“, auf. Ferner enthält die Seite zahlreiche Links: „20 Fragen zur Schleimbeutelentzündung“.

Für Kunden, die bei einer Therapie auf natürliche und möglichst nebenwirkungsarme Methoden Wert legen, bietet sich **SLO9**, „Gesundheit“, „Natürliche Hausmittel gegen Schleimbeutelentzündung“, an. Hier finden Betroffene viele Tipps für kalte und warme Kompressen, Ernährungshinweise und Wirkstoffempfehlungen.

**Kann man vorbeugen?** In vielen Fällen lassen sich die Ursachen und Auslöser für eine Bursitis einschränken oder sogar vollends eliminieren. Sicherlich ist in einigen Berufen die Belastung bestimmter Gelenke immanent. Aber auch hier können kleine Tricks das Risiko einer Bursitis reduzieren. **SL10**, „Therapie & Vorbeugung“, hält ein paar solcher hilfreicher Tipps bereit. Sie können in Ihrem Alltag betroffenen Risikogruppen, zu denen sehr viele Menschen gehören, jederzeit einige wohlmeinende Ratschläge und Linkempfehlungen geben. Mit unseren Tipps ist ein guter Anfang gemacht. ■

*Ursula Tschorn,  
Apothekerin  
Wolfram Glatzel,  
Autor und Redakteur*