

- **POLITIK**
Kinderpsychiatrie im Aufbau
- **FOCUS**
ÖGDV-Jahrestagung,
22.–24. 11. 2013, Wien
- **MEDIZIN**
Angst bei älteren Patienten –
ein häufiges Problem



ÖGAM
Österreichische Gesellschaft
für Allgemein- und Familienmedizin –
Mitglied der WONCA



Die **Anti-Alzheimer Palette**
von **ratiopharm**
Memanin rtp, Galantamin rtp und Donepezil rtp

Anzeige | Fachkurzinformation Seite 41 ff.



POLITIK

Blick in die österreichische Seele

Bald wird es Daten geben, woran die Österreicher psychisch leiden.

Ohne handfeste Informationen über den Gesundheitszustand keine auf Fakten basierende Versorgungsplanung: Dieses Defizit traf bisher auch auf die Psychiatrie zu. Das soll nun anders werden.

Der Leiter der Abteilung für Sozialpsychiatrie an der Universität für Psychiatrie in Wien, Univ.-Prof. Dr. Johannes Wancata, plant mit einer repräsentativen Stichprobenuntersu-

chung (1.000 Probanden) eine erste valide epidemiologische Untersuchung zu diesem Thema.

Bisher war die Gesundheitspolitik hier auf Informationen aus Behandlungs- und Medikationsdaten angewiesen. Man sprach von 900.000 Patienten in Behandlung. Doch wie hoch zum Beispiel die Dunkelziffer ist, wusste bisher niemand.

▲ POLITIK

„Wir untersuchen
auch Screening-
Fragebögen für
psychische
Störungen.“

Univ.-Prof. Dr.
Johannes Wancata,
Sozialpsychiatrie
MedUni Wien

MEDIZIN

MEDIKAMENTEN-
ABHÄNGIGKEIT –
„DIE STILLE SUCHT“

DER INTERESSANTE FALL

SUBMUKÖSE RAUM-
FORDERUNGEN
IM MAGEN



Anzeige | Fachkurzinformation Seite 4



Clonidol
Genericon



GELENKSCHMERZEN ADE!

Drei Fachärzte geben Tipps gegen Arthrose – was Sie selbst tun sollten, was der Arzt beitragen kann

Von Dr. med. Wolfgang Exel

Die Hauptursache für Abnutzung der Gelenke (Arthrose) ist im rheumatischen Formenkreis zu finden. Rheuma führt zur Entzündung, in der Folge zum Abbau von Knorpelsubstanz, schließlich zu Schmerzen, Bewegungseinschränkung, allzu oft leider zur völligen Zerstörung der Gelenke.

Allerdings spielen auch übermäßige Belastung durch Sport oder Arbeit, frühere Verletzungen (Meniskus!), angeborene oder erworbene Fehlstellungen (etwa X- oder O-Beine), Fehlanlagen (Hüftdysplasie), Knochenerkrankungen (wie Osteoporose) und genetische Veranlagung eine Rolle, wie Sportmediziner Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl erklärt. Und Bachl hat auch ein gutes Rezept zur Vorbeugung bzw. Linderung bei bestehenden Beschwerden parat: Sport!

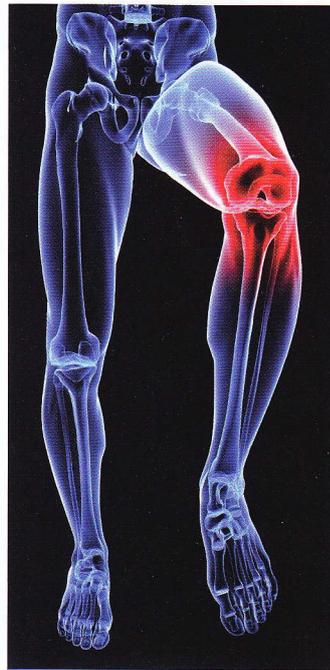
Seine Stellungnahme: „Regelmäßige körperliche Belastung verbessert Stabilität, Beweglichkeit, Koordination und Kraft der Gelenke. Der geschädigte Knorpel wird besser mit Nährstoffen versorgt, der Stoffwechsel im Gelenk angekurbelt. Starke Muskeln schützen darüber hinaus ebenfalls bis zu einem gewissen Grad vor Arthrose.“

Allerdings gelten laut Sportarzt Bachl folgende Grundregeln: „Wählen Sie Sportarten ohne große Impulsbelastung – Tennis, Fußball, Basketball etc. sind schlecht! Man muss Extrembewegungen vermeiden. Günstig daher: Sportarten mit gleichmäßiger, rhythmischer Bewegung wie Schwimmen, Radfahren, Walken etc.“

Arthrose ist nach wie vor nicht heilbar, lässt sich aber sehr gut behandeln. Voraussetzung dafür ist allerdings möglichst rascher Beginn der Therapie. Das wiederum setzt eine frühzeitige Diagnose voraus. Dabei können Betroffene entscheidend mithelfen, wie Rheumatologe Dr. Thomas Schwingenschlögl weiß: „Achten Sie auf Alarmzeichen: Morgensteifigkeit der Gelenke, Kraftlosigkeit, Begrüßungsschmerz, Bewegungseinschränkung und natürlich Schwellung, Rötung und Hitzegefühl im Gelenkbereich. Schon ein einziges Symptom sollte unverzüglich zum Arzt führen!“

Der Arzt wird je nach Situation mit medikamentöser Basistherapie beginnen, im weiteren Verlauf allenfalls so genannte Biologika und physikalische Anwendungen verordnen. Dazu zählen elektrische Zellbäder, Ultraschall, Wärmelampen, Moor- und Heublumpenpackungen und Kräuterbäder. Auch gezielte Kälte kann hilfreich sein.“

Schwingenschlögl empfiehlt als weitere Selbsthilfemaßnahme, auch die Ernährung umzustellen: „Verzicht auf Süßigkeiten, fettes Fleisch (vor allem Innereien meiden!) und fette Milchprodukte ist ratsam. Zur Milch: Über Arachidonsäure werden Entzündungsprozesse gefördert. Empfehlenswert sind pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Salat, Nüsse und Soja. Diese enthalten nämlich entzündungshemmende Vitamine. Sehr günstig wir-



Arthrose ist zwar nicht heil-, aber behandelbar

ken sich zudem Pflanzen- und Fischöle aus.“

Neben der antirheumatischen Behandlung mit Medikamenten bewähren sich laut Schwingenschlögl begleitend bei bestehender Arthrose auch komplementäre Heilverfahren wie Akupunktur, Homöopathie sowie Magnetfeld- und Neuraltherapie.

In Richtung Lebensstiländerung äußert sich auch der Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Priv.-Doz. Dr. Ronald Dorotka: „Den Gelenken hilft in jedem Fall Abbau von Übergewicht sowie die Zufuhr von Substanzen, die beim Wiederaufbau der Knorpelmasse helfen können. Zum Beispiel Glucosaminsulfat, Diacerein und Hyaluronsäure. Unterstützend rate ich zu pflanzlicher Therapie mit unverseifbaren Fettanteilen aus Soja und Avocado.“

Allerdings sind in vielen Fällen auch orthopädische Maßnahmen zu treffen. Dorot-

ka: „Korrigierende Orthesen bzw. Einlagen verbessern die Grundsituation und nützen somit auch gegen die Beschwerden. Der Arzt kann auch fallweise Cortison in die Gelenke injizieren.“

Wird die medizinische Forschung in naher Zukunft etwas Neues anbieten können? Dorotka: „Ja. Es läuft gerade eine viel versprechende Studie mit Strontiumranelat zum Schlucken. Da muss man abwarten, was daraus wird. Bei leichten Arthrosen wird momentan Platelet Rich Plasma aus Patientenblut erfolgreich getestet. Diskutiert werden auch Botulinumtoxin, Morphine, und einige andere Stoffe, die direkt ins Gelenk verabreicht werden. Auch der Einsatz reiner Schmerzmittel ist im Gespräch. Da gibt es zwar Experimente, aber noch keine ausreichende Studienlage.“

Viele pflanzliche Präparate fallen in den Bereich der Nahrungsergänzungsmittel. Hier ist zu berücksichtigen, dass diese Substanzen nicht von heute auf morgen wirken, sondern langfristig angewendet werden müssen. Altbekannt sind etwa Extrakte aus Weidenrinde, aus indischen Weihrauchbäumen, die Wurzel der afrikanischen Teufelskrallen, Samen und Schalen der Hagebutte, Bambus, Cayennepfeffer und sogar Chili. Auch Grünlippmuschelschalenextrakte werden erfolgreich eingesetzt. Ausgezeichnete Wirkung wird auch so genannten Mikronährstoffen zugeschrieben. Nähere Informationen darüber erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Was im Einzelfall geeignet ist, sollte aber unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden!