

**„Lange Nacht“
für Hausgesundheit**

Die Goldenes Kreuz Privatklinik in Wien seit am 14. November von 16 bis 22 Uhr zur „Lange Nacht der Hausgesundheit“. Alle Infos unter:

**Gegen Schleim und Bakterien
Anis lindert Brennen
und Schmerzen im Hals**

Heiserkeit, Schluckbeschwerden, Brennen und Schmerzen im Hals – dagegen wirkt Anis. Das ätherische Öl aus dem Samen (am besten im Tee) löst Schleim, befeuchtet die



**Allergische Reaktion droht
Asthmaanfall: Bitte
keine Luft zufächeln**

Bei einem Anfall sollte Asthmatikern keine Luft zufächelt werden. Sie könnten auf die enthaltenen Pollen und Hausstaubmilben allergisch reagieren, was die Situation verschlimmern würde.



Fotos: Imagoe, Fotolia

Warum der Fußball-Star operiert wurde

Alaba: Problem ist der Meniskus

Teileinriss des Innenbandes im rechten Knie, dazu eine Verletzung am Meniskus: Bayern-Star David Alaba fällt voraussichtlich bis Jahresende aus. netdoktor hat beim Orthopäden Ronald Dorotka nachgefragt, was die Verletzung so langwierig macht.

„Innenband und Innenmeniskus sind stark verwachsen. Aus diesem Grund sind Kombinationsverletzungen häufig“, sagt Dozent Dr. Ronald Dorotka vom Ortho-Zentrum Wien.

Während der Bändereinriss von selbst verheilt, macht die Meniskusverletzung eine Operation notwendig. Dorotka: „Der beschädigte Teil kann entweder entfernt oder genäht werden.“ In Alabas Fall dürften sich die behandelnden Ärzte für Letzteres entschieden haben. Wird genäht, darf das Knie mehrere

Wochen lang nicht belastet werden. Zum Schutz des Kniegelenks müssen Patienten über einen Zeitraum von etwa 14 Tagen eine Schiene tragen.

Auslöser des Innenband-Risses sind meist Bewegungen, bei denen das Knie stark verdreht wird. Betroffene verspüren einen plötzlichen, stechenden Schmerz, das Knie schwillt an.

Es kann aber auch sein, dass sich ein bestehender Vorriß vergrößert.



Doz. Dr. R. Dorotka,
FA für Orthopädie,
www.ortho-zentrum.at

Inhaltsstoffe des Bärentrauben-Blätter sind zusammen mit Cranberry-Konzentrat in **Urgenin® Blasenkapselfen** enthalten.

Dieses diätetische Lebensmittel zur Behandlung von Harnwegsinfekten ist rein pflanzlich, lactosefrei, glutenfrei und frei von bekannten Allergenen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke
www.madaus.at



[ENTGELTUNG: ...]