

GESUND | SERIE



Neues aus der
Naturmedizin

Prof.
Hademar
Bankhofer

Stressgefahr für Herz und Rücken

Es ist in zahllosen Studien nachgewiesen: Permanenter Stress – und in letzter Konsequenz das Burn out Syndrom – kann die Gesundheit schwer belasten. Da man Stress heutzutage kaum meiden kann, muss man versuchen stressfest zu werden.

Überlastung kann Herz und Kreislauf bedrohen. Aber auch die Bandscheiben werden durch Verspannungen und Schmerzen in Mitleidenschaft gezogen. Machen wir Herz und Kreislauf stark, und sorgen wir dafür, dass die Bandscheiben und damit der Rücken fit und gesund bleiben.

Zum Stärken von Herz und Kreislauf haben Experten eine spezielle Kombination aus Fettsäuren geschaffen: den Biobene Omega 3 Complex. Es handelt sich dabei um das Zusammenspiel hoch dosierter pflanzlicher Omega-3-Fettsäure in hochwertigem asiatischen Perilla-Öl und Omega-3 aus Meeresfischen, dessen Wirkung man ja schon lange kennt. Die Kapseln mit dem pflanzlichen Omega 3 nimmt man tagsüber, die mit dem marinen Omega 3 abends immer zur Mahlzeit. Diese „2-Phasen“ Rezeptur aus der Apotheke hat nicht nur einen starken Einfluss auf Herz und Kreislauf, sondern auch auf Cholesterin, Blutdruck und Nerven.

Die Bandscheiben bekommen ihre Nährstoffe fürs Gesundbleiben mit der Vertebene-Formel: Kieselsäure aus Bambus-Extrakt, Collagen-Hydrolysat, Glucosamin, Vitamin C. Bandscheiben-Kapseln gibt es auch in der Apotheke.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in der Fernsehsendung „Einfach Bankhofer“ heute, Samstag, um 18.35 Uhr, oder morgen, Sonntag, um 11 Uhr, auf Austria 9 TV.



68

GELENKE – OHNE WIRBELSÄULE –
ERMÖGLICHEN DEM MENSCHEN
ALLE NOTWENDIGEN
BEWEGUNGEN

GLEITFÄHIGER ALS EIS

Was die Gelenke samt Knorpel Jahrzehnte leisten, kann so manche hoch entwickelte Maschine nicht bieten

Redaktion: Eva Rohrer

Robert S. ist begeisterter Läufer. Wie die Gelenke funktionieren, darüber hat er sich noch nie den Kopf zerbrochen. Kein Wunder, bisher hat alles reibungslos

funktioniert. Doch seit dem vergangenen Halbmarathon verspürt Robert S. Schmerzen im rechten Knie, die nun schon Monate andauern. Nun beginnt er sich dafür zu interessieren, welches ausgeklügelte Bewegungssystem die Natur da entwickelt hat und wie die moderne Medizin Schäden reparieren kann. Darüber berichtet Dozent Dr. Ronald Dorotka, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie aus Wien in unserer neuen Serie.

Gesunde Gelenke sind die perfekten Scharniere. Durch das einzigartige Gleitverhalten des Knorpels sind im Laufe des Lebens mehrere Millionen Bewegungszyklen möglich. Ohne Gelenke wäre unser Körper eine unbewegliche Statue. Sie verbinden Knochenstücke miteinander. Insgesamt ermöglichen 68 Gelenke – die Wirbelsäule nicht mitgerechnet – sämtliche Bewegungen, die wir im Alltag brauchen. Von den großen Scharnieren in Hüfte, Knie, Schulter und Ellbogen, bis zu den kleinen in Fingern und Zehen, bewegt werden sie durch die Muskeln.

Damit nicht Knochen auf Knochen reibt, sind die Endstücke im Gelenkbereich mit Knorpel überzogen. Dieses Gewebe ist wesentlich glatter und elastischer als Knochen. Das Besondere daran ist seine Gleitfähigkeit, die noch höher ist als „Eis auf Eis“:

ANZEIGE

HERZ- PROBLEME?

Hochdosiert in
2-Phasen Kapseln:
- Kaltwasserfischöl
- Perillaöl
(Schwarznessel)

BIOBENE®
Weil es mein Körper ist.



Erhältlich
in Ihrer
Apotheke!

RÜCKEN- PROBLEME?

Stärkt Ihren
RÜCKEN

vertebene
Bandscheibenkapseln



PZN 3441349

PZN 3840864

Wenn Sie sich einen glatt zugefrorenen See vorstellen und einen ebenso glatten Eiswürfel über die Fläche werfen, wird dieser mehrere Hundert Meter weit gleiten.

Da Knorpelgewebe diese Eigenschaft noch übertrifft, kann man sich vorstellen, warum die Gelenke eine Jahrzehnte lange Beanspruchung meist mühelos meistern. Dabei ist Knorpel – auch in größeren Gelenken – höchstens ein paar Millimeter dick. Und er weist noch eine Besonderheit auf, die ihn von anderen Geweben unterscheidet: Er ist nicht durchblutet.

Wie jedoch wird diese Gleitschicht ernährt? Sie holt sich ihre Nährstoffe entweder aus dem darunter liegenden Knochen oder direkt aus der Gelenkflüssigkeit.

Die fehlende Durchblutung erschwert die Heilung von Schäden. Verletzen wir uns an der Haut, so blutet sie, und

es bildet sich eine Kruste, unter der neue Gefäße einwachsen. Knorpel kann sich ohne Durchblutung nicht so leicht selbst reparieren.

Das erklärt auch, warum Schäden manchmal so schwer zu behandeln sind. Weiters trägt dazu bei, dass Knorpel aus wenigen Zellen besteht, die noch dazu „teilungsfaul“ sind. Das heißt, sie vermehren sich sehr langsam. Dafür bauen sie aber aufgenommene Nährstoffe sehr wirksam in Knorpelbestandteile um, die wiederum für die elastische und gleitfähige Zusammensetzung von enormer Bedeutung sind.

Neben dem Knorpel gibt es noch andere wichtige Bestandteile von Gelenken. Die

Gelenkinnenhaut etwa. Sie stellt ständig eine ausreichende Menge an Flüssigkeit her. Damit die Scharniere nicht auseinander fallen, werden sie von Bändern zusammengehalten. Die bekanntesten sind die Kreuzbänder im Kniegelenk. Im Knie befinden sich auch zwei Menisci (Mehrzahl von Me-

niskus). Sie dienen als Stoßdämpfer zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein und unterstützen den Knorpel, indem sie ihm Last abnehmen.



Kniegelenk unter der Lupe: gesunde, glatte Knorpelschicht

Foto: Fotolia, Grafik: Dr. Dorotka

Info: Dozent Dr. Ronald Dorotka,
www.ortho-zentrum.at
www.knorpelschaden.at

ANZEIGE

Aktiv altern

Mit gesunder und kräftiger Muskulatur!

Wenn das Stiegensteigen oder die Gartenarbeit nicht mehr so leicht fallen, glauben viele ältere Menschen, das sei halt im Alter so. Stimmt nicht! Mit den richtigen Maßnahmen können Sie Ihre Muskelmasse und Muskelkraft erhalten und sogar wieder aufbauen!



Dazu gehören:

- regelmäßig Bewegung, am besten Kräftigungsübungen, mindestens 3 x wöchentlich
- durch Ernährung die Muskel unterstützt: Essentielle Aminosäuren sind von großer Bedeutung für den Muskelaufbau und -erhalt
- tägliche Einnahme von FortiFit, am besten als Kuranwendung über 3 Monate.

Denn FortiFit enthält eine einzigartige Kombination aus Wirkstoffen wie essentiellen Aminosäuren und Leucin, die wichtig für den Wiederaufbau des alternierenden Muskels sind.

Fragen Sie Ihren Apotheker!

Fallen Ihnen die Dinge des Alltags zunehmend schwerer?



Wenn ganz alltägliche Dinge wie Stiegensteigen immer beschwerlicher werden, könnte Sarkopenie die Ursache sein. So nennen Ärzte den Verlust von Muskelmasse bei älteren Menschen. Das neue FortiFit ist ein schmackhafter Drink mit einer einzigartigen Mischung aus essentiellen Aminosäuren wie Leucin, die wichtig für die Stimulation und den Wiederaufbau alternder Muskeln sind.

Sind Ihre Muskeln stark, bleiben Sie länger mobil



FortiFit ist als diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke entwickelt zur diätetischen Behandlung von Sarkopenie. FortiFit darf nur unter medizinischer Begleitung eingesetzt werden.

www.FortiFit.at
Wir beraten Sie gerne:
0800 204439

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Fragen Sie Ihren Apotheker noch heute nach FortiFit.