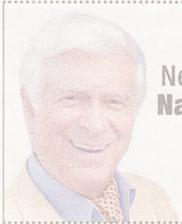


GESUND | SERIE



Neues aus der
Naturmedizin

Prof.
Hademar
Bankhofer

Stressgefahr für Herz und Rücken

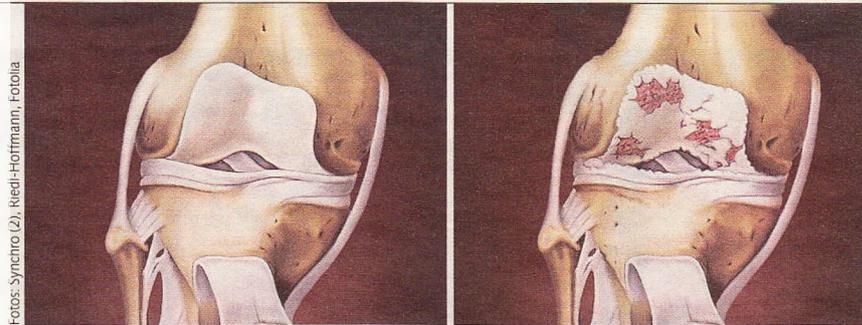
Es ist in zahllosen Studien nachgewiesen: Permanenter Stress – und in letzter Konsequenz das Burn out Syndrom – kann die Gesundheit schwer belasten. Da man Stress heutzutage kaum vermeiden kann, muss man versuchen stressfest zu werden.

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 von hoch dosiertem pflanzlichem Omega 3 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.



Links: gesunde Knorpel-schicht. Rechts: sogenannte Knorpelglatten, in diesem Bereich sieht man bereits den Knochen durch

WIE PASSIEREN KNORPELSCHÄDEN?

Ein ständiger Reizzustand zerstört auf Dauer die Gleitschicht

Von Doz. Dr. Ronald Dorotka

Manfred K. ist 53 Jahre und sportlich. Seine Freizeit verbringt er mit Laufen und Tennis. In den vergangenen Jahren verspürte er immer heftigere Beschwerden an der Innenseite der Kniegelenke. Sein Orthopäde fand bei den Untersuchungen einen starken Knorpelschaden im Be-

reich der Schmerzstelle. Ausgeprägte O-Beine haben seit Jahren diesen Bereich überbelastet, es ist schon früh eine Arthrose (Gelenkabnutzung) entstanden. Wie kann das geschehen?

Bei geraden Beinen geht die Belastung genau durch die Mitte des Kniegelenkes, das

Gewicht verteilt sich bei jedem Schritt gleich. Dadurch wird der Knorpel, der im Gelenk den Knochen überzieht, bei jeder Bewegung gleichmäßig belastet. Bei Fehlstellungen verschiebt sich der Druck weg von der Mitte. Bei O-Beinen in Richtung Innenseite des Knies, bei X-Stellung zur Außenseite. Dieser Teil des Knorpels wird dann übermäßig belastet und geschädigt.

Doch Fehlstellungen sind nicht die einzigen Gründe. Vor allem bei jüngeren Menschen sind es Verletzungen. Stürzt man z. B. und reißt das Kreuzband, prallen Knorpel von Schienbein und Oberschenkelknochen aufeinander. Dadurch werden Teile der Gleitschicht regelrecht gequetscht. An dieser Stelle entwickelt sich dann ein Knorpelschaden.

Ebenso kann ein jahrelang instabiles Gelenk – etwa nach einem Kreuzbandriss – zu einem übermäßigen Reiben des Knorpels führen, der dann regelrecht abgeschabt wird. Eine andere Ursache ist, wenn der gesamte Meniskus wegen eines großen Risses entfernt werden muss. Fehlt dieser wichtige Puffer, führt das fast zwangsläufig zu Knieschäden. Weiters reißen auch Knochenbrüche, die durch das Gelenk gehen, den Knorpel auf.

Seltener leiden junge Patienten an der so genannten „Knorpel-Knochen-Abblö-

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

sung“ (Osteochondritis dissecans). Dabei stirbt ein kleiner Teil des Gelenkknorpels und der darunter liegende Knochen ab, kann sich ganz herauslösen und frei im Gelenk schwimmen, was Beschwerden auslöst („Gelenkmaus“). Weitere Ursachen für Arthrosen sind z. B. Gelenkrheuma (Polyarthrit), Gicht oder bakterielle Infektionen in einem Gelenk.

Die meisten Patienten leiden aber mit zunehmendem Alter an Abnutzung, ohne dass eine eindeutige Ursache feststellbar ist. Es kann Bauarbeiter ebenso treffen wie Personen in sitzenden Berufen. Auch Übergewicht spielt eine Rolle. Manchmal gibt es Familien, in denen Ar-



Es kann jeden treffen, egal ob am Bau oder bei sitzender Tätigkeit

throsen häufiger vorkommen. Aber so ganz klären konnte die heutige Medizin noch nicht, warum jemand an Arthrose leidet und ein anderer nicht.

Aus welchem Grund auch immer wird anfangs die Gleitschicht weicher, weniger widerstandsfähig. Meist gelingt es den Knorpelzellen nicht mehr, den Schaden selbst zu beheben. Ist erweichter Knorpel zu Beginn noch so dick wie die normale Gleitschicht, wird er allmählich brüchiger und dünner. Der gesunde benachbarte Knorpel muss deshalb mehr Belastung übernehmen und wird auch geschädigt bis hin zur Arthrose. Diese Vorgänge

können zwischen wenigen Jahren und mehreren Jahrzehnten dauern. Im Gegensatz zu anderen Geweben wie z. B. der Haut, ist – wie vergangene Woche berichtet – Knorpel selbst nicht durchblutet, verloren gegangenes Knorpelgewebe kann vom Körper nicht ersetzt werden.

Schließlich entsteht ein ständiger Reizzustand, Betroffene leiden an Schmerzen und Schwellungen. Anfangs bei Belastung, später auch in Ruhe. Bis die Beweglichkeit immer mehr abnimmt. Spätestens dann suchen selbst die „härtesten“ Patienten einen Orthopäden auf.

Nächste Woche: Wie man Knorpelschäden vorbeugen kann.

Dozent Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien.
Info: www.-ortho-zentrum.at, www.knorpelschaden.at

ANZEIGEN

Karftverlust vorbeugen!

Mit zunehmendem Alter fallen einfache körperliche Betätigungen wie z.B. das Aufstehen aus einem Sessel häufig schwerer, manchmal werden sie sogar unmöglich. Die Ursache dafür kann Muskelschwund (Fachausdruck: Sarkopenie) sein. Die Folge sind u.a. erhöhtes Sturz- und Knochenbruch-Risiko, Ver-

lust an Lebensqualität und Einschränkung einer selbstbestimmten Lebensführung. Mit gezielten Maßnahmen kann der Muskelabbau aufgehalten werden!

Rechtzeitig eingreifen und Muskelkraft erhalten!

Für den Wiederaufbau von Muskelmasse und Muskelkraft sind essentielle Aminosäuren sehr wichtig. Über die Nahrung nehmen viele Menschen zu wenig dieser bedeutenden Nährstoffe zu sich. FortiFit enthält eine einzigartige Mischung von essentiellen Aminosäuren und hilft, Muskelmasse zu erhalten bzw. wieder aufzubauen. Zudem sollten Sie mindestens 3 mal pro Woche Kräftigungsübungen ausüben, da diese den Muskelaufbau unterstützen. **Damit Sie aktiv Ihr Leben genießen können!** Ihr Arzt oder Apotheker beraten Sie gern.



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



Fragen Sie Ihren Apotheker noch heute nach FortiFit.