



Foto: Apothekerkammer



INITIATIVE:

ICH ♥ MEINE APOTHEKE

Vor allem viele ältere Menschen nehmen regelmäßig Medikamente ein. In Zusammenarbeit mit der Apotheker Krone starten wir eine Umfrage mit Gewinnchance!

Wie wichtig Vertrauen in die Versorgung mit Arzneimitteln durch Apotheken ist, zeigen Horrorzahlen aus dem Ausland. Wo Medikamente in Supermärkten und Tankstellen abgegeben werden, gibt es massenweise Todesopfer. Einen Fragebogen und nähere Informationen finden Sie auf den Seiten 20/21.

Antibiotika und Impfung haben Cholera heilbar gemacht
Seiten 2/3

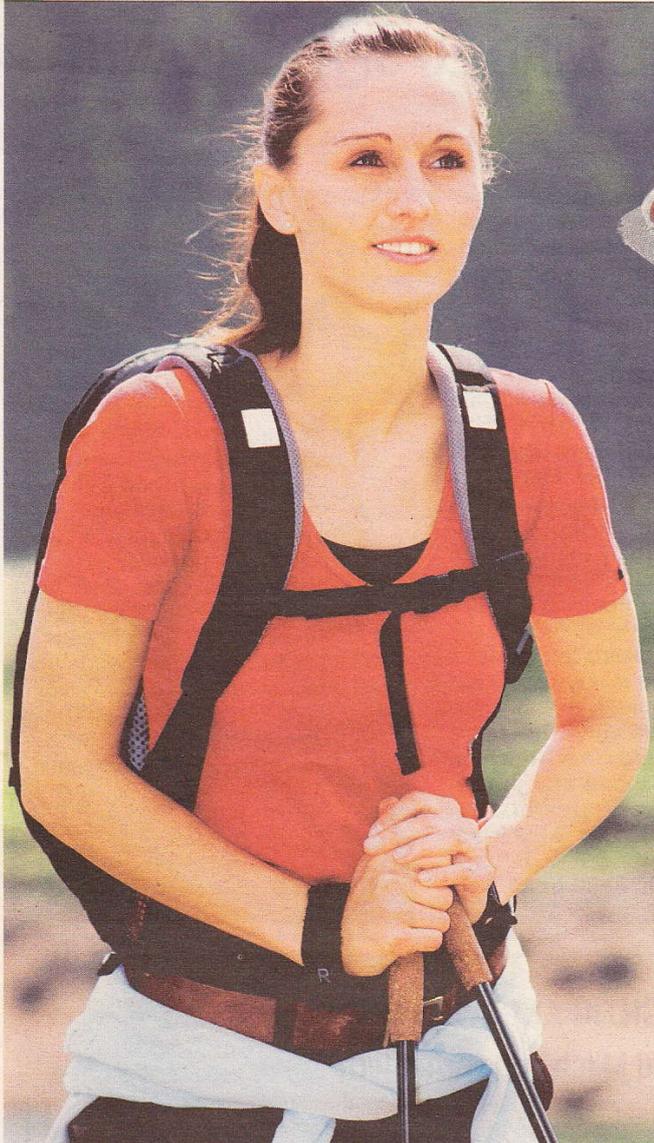
Bei „gereiztem“ Darm Durchfall und Schmerzen lindern
Seiten 4/5

Schlaganfall: Gehschwäche durch Implantat beheben
Seiten 12/13

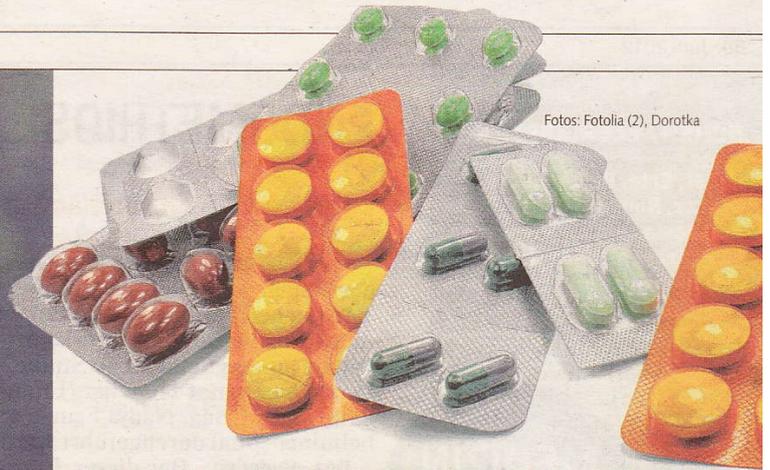
Mit Beeren im Sommer eine gute Figur machen
Seiten 14/15

Auch gutartige Gehirntumoren können gefährlich werden
Seite 18

Gegen Mobbing in der Schule gibt es auch rechtliche Möglichkeiten
Seite 23



Schonende sportliche Aktivitäten halten die Gelenke beweglich



Fotos: Fotolia (2), Dorotka

TABLETTEN BEI ARTHROSE

Sie werden zur Linderung von Schmerzen, Reizzuständen und Entzündungen eingesetzt

Von Doz. Dr. Ronald Dorotka, Redaktion: Eva Rohrer

Sind die Gelenke stark abgenutzt, werden Betroffene immer mehr durch Schmerzen in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Das heißt, die Knorpelschicht hat ihre Gleitfunktion weitgehend verloren. Ohne Puffer reibt Knochen an Knochen.

Doch nicht jeder möchte sich gleich operieren lassen, wie vergangene Woche berichtet und zuvor Alternativen probieren, um den Eingriff noch hinauszuzögern. Da sind zunächst physikalische Methoden zur

Schmerzlinderung zu nennen, ebenso wie Heilgymnastik, um die Beweglichkeit zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen, die das Gelenk stützen und entlasten sowie verhindern, dass es steif wird.

Die größte Tablettengruppe, die bei Arthrosen eingesetzt wird, sind herkömmliche Schmerzmittel. Einige davon haben zusätzlich Wirkung gegen Entzündung bzw. Reizzustände. Dieser Effekt ist erwünscht. Denn Abnützen des Knorpels

ANZEIGE

Machen Sie Ihre Gelenke fit – mit Gelenk GPH Kapseln

Gelenk GPH Kapseln enthalten körpereigene Baustoffe. Der Knorpel erhält durch Glucosaminsulfat mehr Spannkraft, Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit, Chondroitinsulfat bildet einen Schutzpolster zwischen den Gelenken. MSM bildet und repariert Knorpelsubstanz. Gelenkkapseln unterstützen den Aufbau von Knorpelsubstanz und finden Anwendung bei Arthrose und rheumatischer Arthritis. Mit Ice Power Arthro Creme beschleunigen Sie die Regeneration von außen.



Erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien oder direkt bei Gall-Pharma GmbH, 8750 Judenburg, Tel. 0 35 72/86 9 96. Infos: www.gall.co.at, www.frogman.at



ANZEIGE

AVOCADO und SOJA nachweislich gegen Gelenkverschleiß

Rein pflanzlich - Gentechnikfrei

In seriösen wissenschaftlichen Untersuchungen bewiesen
Vom renommierten britischen COCHRANE-INSTITUT* überprüft*



Bestellungen 0800 227900 (Gebührenfrei), www.cartilvit.at (EUR 24.- zzgl. Versandkosten; ab 4 Packungen versandkostenfrei)

*Studien zeigen den günstigen Effekt der Ölanteile von Avocado und Sojabohne. Herbal therapy for treating osteoarthritis. Cochrane Database of Systematic Reviews 2009

NEU



führen auch immer zu unterschiedlich heftigen Reizzuständen, was wiederum die Entstehung von Entzündungen begünstigt. Dies macht sich bemerkbar, indem die Gelenke anschwellen. Es treten Schmerzen nach Belastung auf, manchmal auch schon in Ruhe. Für kurzfristigen Einsatz, um akute Beschwerden zu lindern, sind diese Schmerztabletten, die fast alle rezeptpflichtig sind, geeignet. Aber sie alleine können das Problem Arthrose auch nicht lösen. Auf Dauer ist eine Behandlung damit nicht möglich, weil dann Nebenwirkungen auftreten, wie Magenbeschwerden, Gastritis, Nierenprobleme mit dem Risiko von Nierenversagen.

Eine kurzfristige Verabreichung bei ansonst gesunden Patienten ist aber in den allermeisten Fällen harmlos. Risikopatienten sollten diese Medikamente auf keinen Fall langfristig einnehmen. Ärztliche Kontrolle ist unerlässlich.

Weiters gibt es noch zahlreiche Produkte für die Gelenke, die zum Teil selbst Bestandteile des gesunden Knorpels und tierischen Ursprungs sind. Es gibt Hinweise, dass auf natürliche Weise die Arthrose begleitenden Reizzustände eingedämmt werden können. Da-

Dozent Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien. Info: Im Buch „Gesunde Gelenke“ (im Buchhandel erhältlich) www.ortho-zentrum.at, www.knorpelschaden.at

neben gibt es auch viele pflanzliche Präparate. Für diese gilt ebenso, dass viele Untersuchungen für eine Reizhemmung sprechen.

Die Vorteile dieser Produkte sind die sicher extrem geringen Nebenwirkungen, die diese natürlichen Stoffe haben. Sie müssen aber immer nur als Bestandteil einer

ganzheitlichen Behandlung gesehen werden. Dazu zählen Bewegungstherapie, Heilbehelfe, Gewichtsreduktion, um die Gelenke zu entlasten und manchmal auch Injektionen sowie operative Behandlungen.

Vorbeugende Änderung des Lebensstiles können diese Maßnahmen allerdings nicht ersetzen. Dazu zählen: Gelenkschonende Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren in nicht zu steilem Gelände, moderate Wanderungen und Schwimmen. Auch gesunde, abwechslungsreiche Ernährung gehört dazu.

Wichtig ist, dass Patienten mit ihrem Arzt die Erfolgsaussichten der einzelnen Maßnahmen besprechen. Die vollkommene Wiederherstellung der Gelenkfunktion wie vor einer Abnützung ist leider nicht mehr möglich.



ANZEIGE

Gesunder Schlaf – wichtig für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

Einschlafprobleme oder nächtliches Gedankenwälzen in den Sommermonaten?

Alles Probleme von denen über 25 Prozent der Österreicher betroffen sind. Schlafstörungen werden oft nicht ernst genommen und als Bagatelbeschwerden abgetan. Wenn man sich vor Augen hält, dass jeder Mensch im Schnitt 24 Jahre seines Lebens mit Schlafen verbringt, zeigt sich die Dramatik dieses Problems – doch eine Arzneipflanze kann Abhilfe schaffen! Die Passionsblume, eine außergewöhnliche Pflanze



Gute Nacht mit Passionsblume und Melisse

Beides ist in Passedan®-Tropfen enthalten, einem Beruhigungsmittel das für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

empfohlen wird. Die Mischung aus Passionsblume und Melisse beruhigt und entspannt. Nächtliches Gedankenwälzen oder Nervosität vor einem Termin haben mit Passedan®-Tropfen ein Ende, denn wegen ihrer beruhi-

genden Wirkung erleichtern sie das Einschlafen und verbessern den Schlafablauf.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker PAS_140612_KG

ANZEIGE

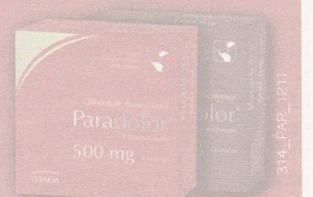
Zeig dem Schmerz die Zunge!

Jetzt in Ihrer Apotheke!



Paradorol® für leichte bis mäßig starke Schmerzen:

- rasch schmerzstillend
- praktischer Stick für unterwegs
- einfache Einnahme – ohne Flüssigkeit
- in 2 Geschmacksrichtungen



STADA
Arzneimittel

NEU! Schmerz-Stick mit Wirkungs-Kick.
Wirkstoff: Paracetamol

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.