

Sucht und psychische Erkrankungen treten oft gemeinsam auf  
**Seiten 2/3**

Gelenkabnutzung: Was geschieht bei einer Arthroskopie?  
**Seiten 4/5**

Endlich gute Heilungschancen bei Hepatitis C  
**Seiten 8/9**

Mundtrockenheit und Depression – heutige Themen der Sprechstunde auf  
**Seite 10**

Recht & Familie: Kinderbetreuung in den Ferien  
**Seite 14**

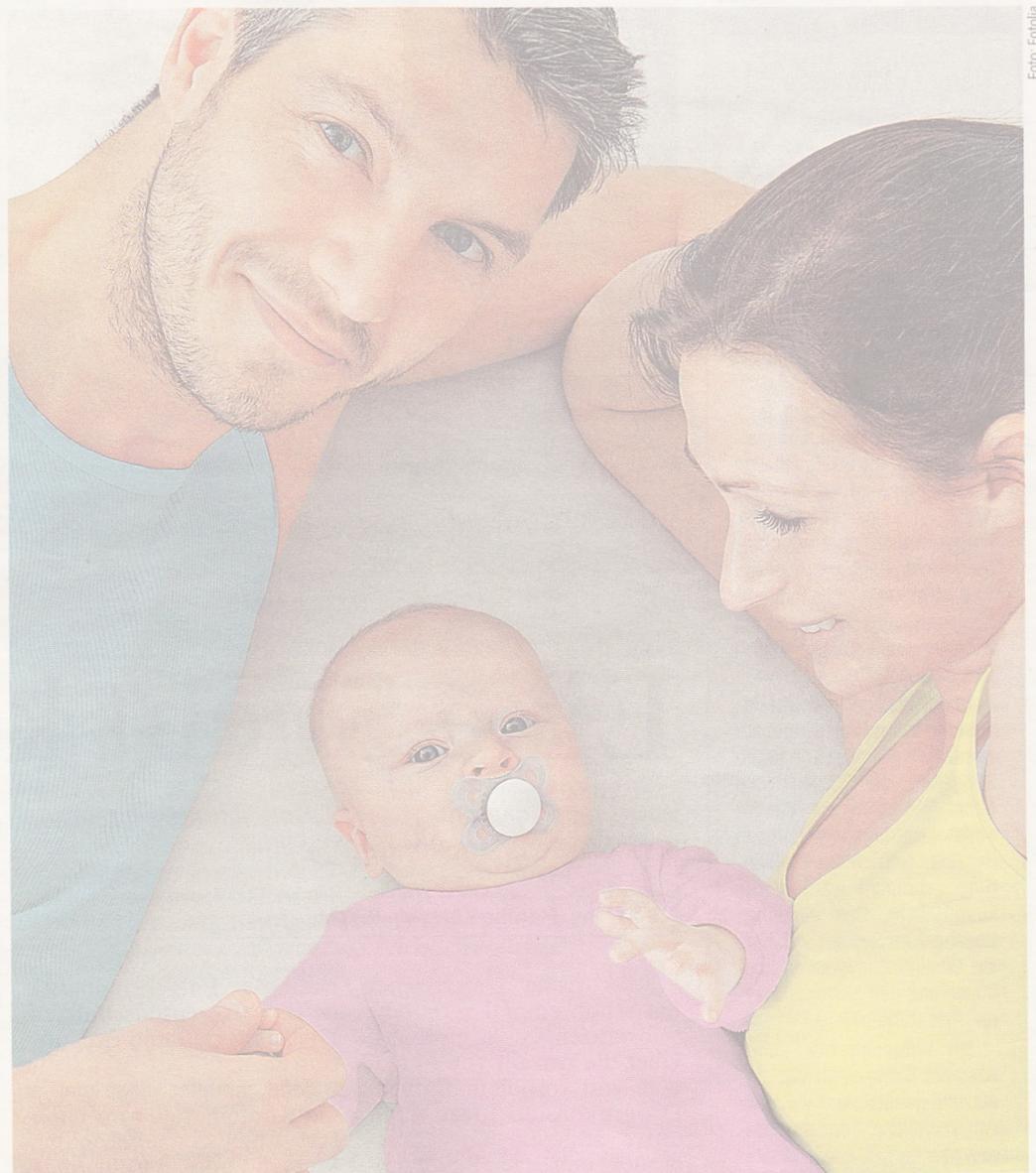


Foto: Fotolia

## VOM PAAR ZUR FAMILIE

Viele frisch gebackene Eltern empfinden das Leben zu dritt fordernder als gedacht. Ein Baby kann einen ganz schön auf Trab halten.

Nachwuchs bedeutet eine große Umstellung für das Paar. Von nun an trifft es Entscheidungen nicht mehr nur für zwei, sondern für die ganze Familie. Es gibt leider kein Patentrezept, wie aus zwei glücklichen Menschen ei-

ne glückliche Familie wird. Jedes Paar muss seinen eigenen Weg finden, den neuen Alltag zu gestalten. Warum es jedoch so wichtig ist, auch einmal Zeit zu zweit oder allein zu verbringen, das lesen Sie auf Seite 15.

# WAS GESCHIEHT BEI EINER ARTHROSKOPIE?

Operationsmöglichkeiten über Minischnitte bei Knorpelschäden

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

Knorpelschäden kann man auch operieren, ohne ein künstliches Gelenk einsetzen zu müssen. Allerdings sind diese Eingriffe auf kleinere Defekte beschränkt und nicht

für die Behandlung von Gelenkabnutzung (Arthrose) geeignet.

Üblicherweise erfolgen diese Operationen im Rahmen einer Arthroskopie (Gelenks-

piegelung). Als Beispiel das Kniegelenk: Der Chirurg setzt zwei Minischnitte. Über eine Hautöffnung wird eine Spezialkamera mit Licht in das Gelenk eingeführt. Man kann damit Knorpelschäden oder auch Meniskusrisse aus „nächster Nähe“ auf einem Monitor betrachten. Über den zweiten Schnitt werden spezielle chirurgische Instrumente eingebracht, damit kann der Behandler Gelenksanteile abtasten und reparieren.

Diese können, wie bereits berichtet, nicht von selbst heilen, weil Knorpel nicht durchblutet ist und sich somit nicht regenerieren kann.

Wird der gut durchblutete

Knochen unterhalb des verletzten Knorpels eröffnet, kommt es zu einer Einblutung. Darin

finden sich nicht nur „normale“ rote Blutkörperchen, sondern auch Stammzellen. Diese versuchen eine Narbe zu bilden, die den Knorpelschaden ausfüllt.

Eine Operation, die sich dieses Phänomen zu Nutze macht, ist die so genannte „Stößeltechnik oder Mikrofrakturierung“. Dabei wird im Rahmen der Arthroskopie ein Spezialinstrument mit einer scharfen Spitze ins Gelenk eingeführt und der Knochen unterhalb des Knorpelschadens wenige Millimeter tief angebohrt, bis Blut sichtbar wird. Nach Beendigung des Eingriffes füllt sich der Bereich mit Blut auf. Daraus muss sich innerhalb der

nächsten Wochen eine stabile Narbe bilden.

Diese anfangs sehr „zerbrechliche“ Narbe soll es dem Gelenk später ermöglichen, wieder stärkeren Belastungen zu widerstehen. Das erklärt auch, warum die Rehabilitation nach dieser Operation sehr wichtig und langwierig ist. Im Falle des Kniegelenkes darf man mehrere Wochen das Bein nicht belasten und muss mit Krücken gehen.

Anfangs sollte mehrere Stunden pro Tag eine Motorschiene verwendet werden, ein Gerät, mit dem das Gelenk ohne weiteres Zutun von selbst langsam durchbewegt wird. Diese sanfte Bewegung beschleunigt die Ausbildung der Knorpelnarbe. In den ersten sechs Monaten dürfen keine belastenden Sportarten wie Skifahren, Fußball usw. ausgeübt werden.

Erfolgreich kann diese Methode allerdings nur bei Knorpelschäden bis zur

## 2 MAL TIPPS

### ABNEHMEN MIT HORMONEN FÜR FRAU UND MANN Schlank und fit in den Sommer!

Wenn sich der „Schwimmreifen“ mit keiner Diät reduzieren lässt, das Gewebe schlaff wird, die Muskeln durch Fett ersetzt werden und die Figur ihre bisherige Form verliert, scheut man sich, Badekleidung zu tragen. Ideal abnehmen kann man durch Anwendung bestimmter natürlicher Hormone und der Korrektur einer hormonellen Unausgeglichenheit, wobei ausschließlich Fett bevorzugt am Gebiet des „Schwimmreifens“ abgebaut wird. Keinesfalls werden die zur Verbrennung der Nahrung notwendigen Muskeln – wie dies bei herkömmlichen Diäten der Fall ist – angegriffen. So verschwinden Problemzonen (schräffiert), die Haut wird wieder gleichmäßig. Zudem wird man äußerlich leistungsfähig und man fühlt sich wohl, der Appetit wird eingeschränkt. Kein großer Aufwand, keine Nebenwirkungen, kein Jo-Jo-Effekt.



Infos: Privatinstitut für Hormon- und Anti-Aging-Behandlungen  
Prim. Univ.-Prof. Dr. Erich Müller-Tyl GmbH  
1190, Heiligenstädter Str. 51 · T. 01/368 69 00 · F. 01/367 07 31 · www.mueller-tyl.at

ANZEIGEN

Dozent Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien.  
Info: Im Buch „Gesunde Gelenke“, Verlagshaus der Ärzte, www.ortho-zentrum.at, www.knorpelschaden.at



Größe eines Daumennagels eingesetzt werden. Darüber hinaus ist die Narbenbildung kaum fähig, größere Schäden auszukleiden. Deshalb ist sie für die Behandlung einer Arthrose ungeeignet. Aufgrund der „Erneuerungsfähigkeit“ der Stammzellen kann die Stößeltechnik auch nur bis zu einem Alter von ca. 55 Jahren empfohlen werden. Es sollten sonst im Gelenk keine anderen Probleme (Fehlstellungen, kaputtes Kreuzband) vorliegen.

Ähnlich ist es auch bei der zweiten Methode, der „Mosaikplastik“. Ebenfalls über Minischnitte werden Knorpel-Knochenzylinder

Holzhammer Franzbranntwein!

## Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Muskelkater ...

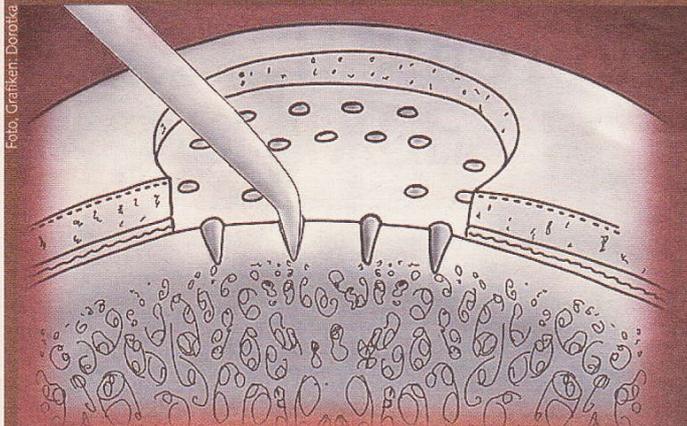
... wer kennt das nicht?

Dagegen können Sie jederzeit etwas wirklich Wirksames tun. Mehrmals täglich oder nach Bedarf mit Holzhammer Franzbranntwein einreiben.

Die natürlichen und wertvollen Inhaltsstoffe sorgen für eine verstärkte DURCHBLUTUNG und für eine wühlend kühlende ENTSPANNUNG.

Auch an heißen Tagen unverzichtbar.  
www.holzhammer-naturprodukte.at



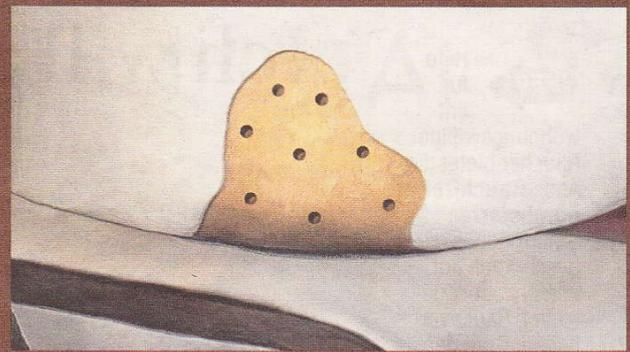


**Die Stößeltechnik:** Mit einem Spezialinstrument werden an der Stelle des Knorpelschadens kleine Löcher in den Knochen gebohrt.

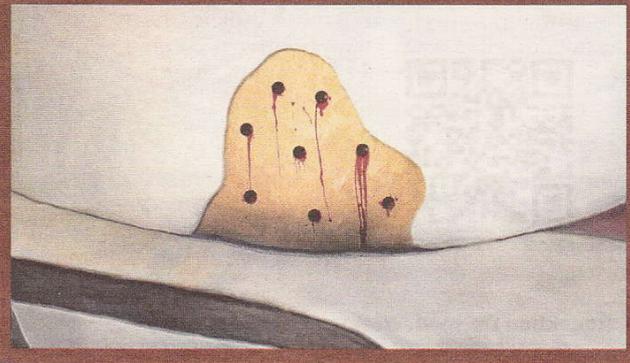
mit ca. einem Zentimeter Durchmesser aus einem wenig belasteten Teil des Gelenkes entfernt und in den Knorpelschaden verpflanzt. Damit übernimmt der gesunde Knorpel des Zylinders die Aufgabe des kaputten Gewebes. Die Entnahmestelle der

Zylinder im Gelenk darf natürlich nicht unbegrenzt groß sein, damit keine zusätzlichen Schäden entstehen. Deshalb sollten auch hier nur kleinere Läsionen bei jüngeren Patienten behoben werden.

**Nächste Woche: Knorpelzell-Transplantation.**



Es kommt zur Einblutung, daraus entsteht nach einigen Woche eine belastungsfähige Narbe



## ANZEIGE

# Heilsalz in der Rheumatherapie

Chronische Schmerzen werden gelindert – einfach und daheim

Die völlige Heilung einer rheumatischen Erkrankung ist noch nicht möglich, ihr Fortschreiten aber kann fast vollkommen aufgehalten werden. Alternative Heilmethoden ergänzen die konventionelle Therapie und können den Medikamentenkonsum reduzieren. Die physikalische Therapie ist zwar eine notwendige Maßnahme, sie muss jedoch nicht immer mit einem stationären Aufenthalt verbunden sein. Mit salzhaltigem Thermalwasser können auch daheim Schmerzen und Entzündungen behandelt, sowie die Gelenksbeweglichkeit wiederhergestellt werden.

Solebäder mit Speltenbacher HEILSALZ lindern sowohl degenerative, als auch rheumatische Gelenkerkrankungen durch ihre entzündungshemmende, schmerzstillende und durchblutungsfördernde Wirkung.

Studien der Universität Graz belegen eine positive Wirkung, die mit Kraftzuwachs, Zunahme der Gelenkbeweglichkeit und Schmerzlinderung einhergeht, unter anderem bei primär-chronischer Polyarthrit, sowie bei

Rheuma und anderen Muskel- und Gelenksproblemen, wie:

- entzündlichen Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen
- Arthrosen und degenerativen Wirbelsäulensyndromen
- chronischen lokalen weichteilrheumatischen Erkrankungen (z.B. Periarthropathien, Fibroostosen, Fibromyalgien)
- Nachbehandlungen rheuma-orthopädischer Operationen
- chronischer Gicht und chronischen Arthropathien.

Patienten leiden in Folge der chronischen Entzündungen unter Schmerzen, Schwellungen oder Ergüssen der Gelenke, als Spätfolgen mitunter auch an Gelenkszerstörung, Fehlstellungen und Funktionsverlust. Hier kann Speltenbacher HEILSALZ seine lindernde Wirkung entfalten.

Bewegungsbäder befreien von Morgensteifigkeit und helfen bei Gelenksbeschwerden. Die Durchblutung der Muskulatur wird gesteigert und beschleunigt so den Abtransport von Entzündungsstoffen. Der durch das Salz gesteigerte Auftrieb lässt den Körper im Wasser wesentlich leichter wirken und trägt neben den wertvollen Mineralstoffen des Heilsalzes zusätzlich zur Entkrampfung und Entspannung der Muskulatur bei. Darüber hinaus werden lokale Durchblutungsstörungen verbessert und Verspannungen gelöst. Das daraus entstehende gute Körpergefühl führt zu nachhaltiger Beruhigung und Entspannung und kann so dem Wiederauftreten von Beschwerden entgegenwirken.

Erhältlich in Apotheken als 330g oder 1.000g Dose.



[www.heilsalz.at](http://www.heilsalz.at)