

Arthrose
Die Gelenke
geschmeidig halten

Endoprothetik
Mobil durch Knie-
und Hüftimplantate

Osteoporose
Frühzeitig für starke
Knochen sorgen

Rückenschmerzen
Lösungsansatz
durch Ergonomie

**MEDIA
PLANET**

Februar 2012

KNOCHEN UND GELENKE

3
TIPPS

**WIE IHRE KNOCHEN
UND GELENKE
GESUND BLEIBEN**



BEWEGUNG IST LEBEN

Hermann Maier über Sport und Gesundheit im Doppelinterview
mit ÖSV Teamarzt Dr. Martin Gruber.

Am 3.3.2012 feiern
wir unseren Geburts-
tag mit jeder Menge toller
Angebote bis -50% und
-10% auf alle regulären
Artikel!

steppenwolf 

Der Reise- und Trekkingausrüster
Kirchengasse 34 · 1070 Wien
Tel. 01-523 40 55 · info@steppenwolf.at
Online Shop: www.steppenwolf.at

FOTO: GEPÄ-PICTURES

CHALLENGE

Unser Lebensstil ist bequem geworden und **gerade die Knochen und Gelenke leiden unter dem zunehmenden Bewegungsmangel**. Trotz medizinischer Fortschritte sind die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung nicht durch Medikamente oder Operationen zu ersetzen. Der Sportmediziner hilft den richtigen Weg zu mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu finden.

Gesundheit braucht Bewegung

Unser Bewegungsapparat bedarf lebenslang gezielter Belastungsreize um leistungsfähig zu bleiben. Die Fakten sind jedoch dramatisch! Im EU-Vergleich sind die Österreicher unterdurchschnittlich körperlich aktiv. Nur ein Fünftel der 11-15-jährigen Schulkinder und ein Viertel der Erwachsenen erfüllen die internationalen Bewegungsempfehlungen.

Unser Bewegungsapparat bedarf lebenslang gezielter Belastungsreize um leistungsfähig zu bleiben. Die Fakten sind jedoch dramatisch! Im EU-Vergleich sind die Österreicher unterdurchschnittlich körperlich aktiv. Nur ein Fünftel der 11 bis 15-jährigen Schulkinder und ein Viertel der Erwachsenen erfüllen die internationalen Bewegungsempfehlungen.

Für die Entwicklung der körperlichen, aber auch der psychischen und sozialen Fähigkeiten sind im Wachstumsalter Bewegungsreize in Form von „Spiel und Sport“ unerlässlich. Studien haben gezeigt, dass sportliche Kinder nicht nur körperlich fitter sind, die Knochendichte, die Körperwahrnehmung und Geschicklichkeit besser ist, sondern auch die intellektuelle Entwicklung positiv beeinflusst wird. Es muss daher unser Ziel sein, bereits unseren Kindern und Jugendlichen durch Spiel und Sport die Freu-

de an der Bewegung zu vermitteln. Aber auch für Erwachsene sind die Folgen des Bewegungsmangels dramatisch. Körperliche Inaktivität begünstigt Übergewicht, führt häufiger zu Herz/Kreislauf- und Krebserkrankungen, Depressionen und Erkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule. Die klassischen Zivilisationskrankheiten wie Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen sind die Folge.

Studien belegen, dass ein Großteil der unspezifischen Rückenschmerzen durch Bewegung und gezieltes körperliches Training vermieden werden könnten. Ebenso können Gelenkerkrankungen durch ein Training der Muskelkraft und Koordination verbessert und vor weiteren Schädigungen geschützt werden.

Bewegung und Sport – aber richtig!

Für Erwachsene gilt, trotz Beruf und Stress, die körperliche Fitness zu erhalten oder sogar im Laufe der Jahre zu verbessern, um den natürlichen altersbedingten Beschwerden entgegenzuwirken. Gesundheitsrelevante Bewegungs- und Trainingsreize müssen ein Leben lang und regelmäßig durchgeführt werden, denn der Körper reagiert nach dem Motto „use it or lose it“. Belastungsspitzen wie sie während Aktivurlauben (z.B.: Skifahren) ohne Vorbereitung oft gemacht werden führen zu massiven Überbelastungsreaktionen mit Gewebeschädigung und erhöhtem Verletzungsrisiko.

SPORTMEDIZIN

„Sport und Bewegung sind das effizienteste und kostengünstigste Anti-Aging-Mittel – also nützen Sie beides!“



Prim. Dr. Angelika Karner-Nechvile, MSc, MBA
Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)

Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Gesundheit ist bis ins hohe Alter wissenschaftlich nachgewiesen. Die gute Nachricht lautet – es ist nie zu spät mit dem Sport zu beginnen. Denn durch Training kann ein 60-Jähriger sich die körperliche Fitness eines 40-jährigen auf Jahre erhalten.

Für einen problemlosen Start in eine sportliche Zukunft müssen Sie jedoch bedenken, dass ab dem 35. - 40. Lj. bereits Degenerationen im Bereich der Gelenke und der Wirbelsäule vorliegen oder Erkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems bestehen können. Vor Beginn der Sportausübung sollten Sie daher unbedingt einen Arzt mit sportmedizinischer Ausbildung aufsuchen, der die entsprechenden Untersuchungen zum Ausschluss relevanter Krankheitsbilder durchführt und Sie bei der Wahl und Intensität ihrer Sportart beraten kann. Die österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention bietet auf ihrer Homepage ein entsprechendes Service an.

In der vorliegenden Spezialausgabe „Knochen und Gelenke“ werden interessante Themengebiete aufgegriffen. Neben den neuesten Erkenntnissen in der Arthrotherapie, erfahren Sie alles Wissenswerte über den aktuellen Stand in der Endoprothetik und Osteoporosetherapie. Ich hoffe, dass Sie diese Lektüre zu mehr Aktivität im Alltag und mehr Bewegung und Sport motiviert.



WIR EMPFEHLEN



Univ. Prof. Dr. Elisabeth Preisinger
Institutsvorständin für Physikalische Medizin am Krankenhaus Hietzing

SEITE 8

„Der Osteoporoseprozess von Astronauten in Schwerelosigkeit verhält sich ebenso wie jener älterer Menschen, nur ungleich schneller.“

Univ. Prof. Dr. Nehrer, ÖGO S. 4
Der gestresste Knorpel: Wie Arthrose entsteht und wie man sich schützt

Univ. Prof. Dr. Krismer S. 10
Kreuzschmerzen selbst in den Griff bekommen

MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

KNOCHEN UND GELENKE, FEBRUAR 2012

Managing Director: Vilhelm Ögren
Editorial Director: Viola Hofmann
Sub-Editor: Daniel Stauffer

Project Manager: Hannah Demant
Tel.: +43 1 2363 438-10
E-Mail: hannah.demant@mediaplanet.com

Distributed with: Der Standard
Verlagsgesellschaft m.b.H., A-1014 Wien, Herrngasse 19-21

Druck: Mediaprint Zeitungsdruckerei
Ges.m.b.H. und Co. KG, 1232 Wien, Richard-Strauss-Straße 16

Kontakt bei Mediaplanet:
Vilhelm Ögren
Tel.: +43 1 236 3438-12
E-Mail: vilhelm.ogren@mediaplanet.com

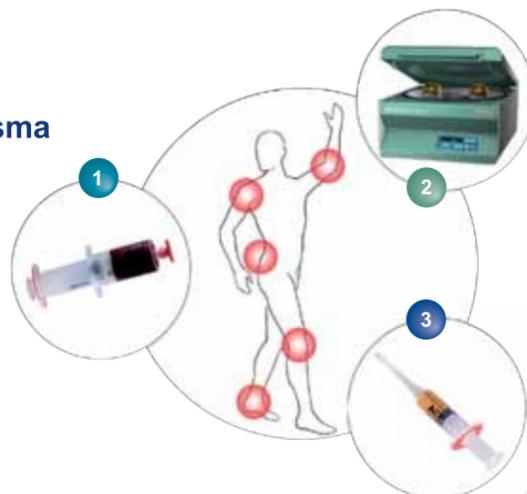
Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren. So schaffen wir für unsere Inserenten eine Plattform, um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.

Arthrose erfolgreich entgegenwirken

Bei unangenehmem Ziehen im Gelenk, bei morgendlicher Steifigkeit, bei sogenanntem Anlaufschmerz gibt es jetzt eine natürliche Behandlungsform:

ACP – Autologous Conditioned Plasma

1. Blutabnahme aus der Armvene
2. Trennverfahren zur Gewinnung von körpereigener, arthrosehemmender Lösung
3. Injektion der körpereigenen Wirkstoffe in das betroffene Gelenk



Auf einen Blick... Vorteile der ACP-Therapie

- Nutzung der körpereigenen Regenerationskräfte
- Empfohlen bei leichten bis mittleren Arthrosen und Sehnenreizungen, sowie bei Verletzungen der Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke z.B. Tennisellbogen, Fersensporn,...
- Sicheres Verfahren
- Konzentration von Wachstumsfaktoren im Blut
- Keine Nebenwirkungen



Weitere Informationen unter:
OrthoIllustrated
Informationen für den aufgeklärten Patienten
www.orthoillustrated.at

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder rufen Sie uns an! Tel.: 02236/89 33 50-0 | www.arthrex.at



FUTURO™
Gesundheitsbandagen –

Mit Freude
bewegen!



**MEHR
ERFAHREN:**
www.futuro.at

Innovative Unterstützung für Rücken und Gelenke

Die Gesundheit von Rücken und Gelenken hat einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden und die Bewegungsfreude eines Menschen. Rücken- und Gelenkerkrankungen treten jedoch zunehmend häufiger auf. Bandagen können hier sowohl in der Therapie als auch in der Prävention gute Dienste leisten.

Bandagen üben einen leichten Druck auf die schmerzhaften Bereiche des Rückens oder des betroffenen Gelenks aus und wirken etwas wärmend. Sie verhindern zudem extreme Bewegungen – so wird das Gelenk stabilisiert und geschont.

FUTURO™ Bandagen gehören angesichts ausgezeichneter Stütz- und Passformigenschaften sowie des hohen Tragekomforts zu den weltweit führenden. So ermöglichen sie eine höhere Lebensqualität im Alltag, bei der Arbeit und beim Sport.

FUTURO™ Night Handgelenk-Schiene – Heilung wie im Schlaf

Sport, chronische Überbelastungen, Verletzungen – Das Handgelenk zählt zu den am meisten beanspruchten Gelenken. Die FUTURO™ Night Handgelenk-Schiene bietet dafür eine besondere Stabilisierung und lagert die Hand sanft in neutraler Position. Das garantiert höchsten Tragekomfort, erholsamen Schlaf und fördert die Heilung.

FUTURO™ anpassbare Rücken-Bandage – zuverlässige Hilfe bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule, sind weit verbreitet. Hier kann die anpassbare Rücken-Bandage von FUTURO™ Abhilfe schaffen. Dank individuell positionierbarer Lendenkissen entlastet und stabilisiert sie die Lendenwirbelsäule punktgenau und sorgt so wieder für mehr Freude an der Bewegung.

3M

Wir bringen Sie in Bewegung!

Das mza ist Österreichs erste Adresse für bewegungswillige Menschen. Unser integratives Behandlungskonzept erspart Ihnen viele Wege. Wir vereinen alle Spezialitäten der Bewegungsmedizin unter einem Dach und ermöglichen optimale Betreuung und Hilfe bei akuten und chronischen Schädigungen des Bewegungsapparates wie z.B. bei Bandscheibenvorfall, Meniskusverletzungen oder Kreuzbandriss, Schulterinstabilität oder Abnützungserscheinungen bei großen Gelenken.



Als einziges medizinisches Zentrum bietet das mza das Theraswim-Schwimmtraining an. Diese effiziente Art des Trainings verbessert die Schwimmtechnik und die Ausdauer bei Profi- und Hobbysportlern. Mit Hilfe eines 4-Kamera-Videosystems im Schwimmkanal, wird eine exakte Analyse erstellt, welche die genauen Parameter zur Erreichung des gewünschten Trainingszieles aufzeigt. Am Unterwasserlaufband ist eine entlastende Remobilisierung möglich.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Orthopädie
- Orthopädische Chirurgie
- Unfall- und Hand-Chirurgie
- Innere Medizin – entzündliche und degenerative Gelenkerkrankungen
- Physiotherapie und Osteopathie
- Ergotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Leistungsdiagnostik – Spiroergometrie & Bioimpedanz
- Personal Training
- Ernährungsberatung
- Video-Laufanalyse
- Shiatsu und Pilates
- Theraswim – Gegenstromkanal mit Unterwasserlaufband Schwimmtraining
- Therabox – Medizinisch betreutes Boxen

Leistungs- und Hobbysportlern bietet das mza mit seiner Leistungsdiagnostik die idealen Voraussetzungen, um Trainingsergebnisse zu verbessern und die Leistung zu steigern. Die Leistungsdiagnostik inkludiert Spiroergometrie unter Blutdruck- und EKG-Kontrolle, sowie Trainingsberatung- und Planung. Um den Laufstil zu verbessern, wird eine Video-Laufanalyse mit high-speed-Kameras erstellt und der optimaler Laufschuh empfohlen.



Therapeutisches Boxen ist Ganzkörpertraining und die ideale Kombination aus traditionellem Kampfsport und Fitnesstraining. Boxen schult das körpereigene Frühwarnsystem, fördert das Selbstvertrauen und ermöglicht eine Topkondition. Nach Erhebung des medizinischen und sportorthopädischen Status durch mza-Gründer Dr. Martin Gruber folgt der Trainingsaufbau gemeinsam mit Ex-Austrian Heavyweight Champion Hermann Bendl.

Der gestresste Knorpel: Wie Arthrose entsteht und wie man sich schützt

Frage: Kann ich mich durch regelmäßigen Sport bis ins hohe Alter mobil halten?

Antwort: Es kommt auf die Sportart an. Manche führen langfristig zu Gelenkverschleiß, andere sind Balsam für das Gelenk und halten agil.

Lina liegt vorne. Der Fahrtwind treibt ihr Tränen in die Augen, sie tritt in die Pedale, um ihren Vorsprung auszubauen. Die 16-jährige macht einen Radausflug mit ihren Freunden. Noch vor einem Jahr wäre das undenkbar gewesen. Damals teilte ihr der Facharzt für Orthopädie Dr. Stefan Nehrer mit, dass ihre Knie-schmerzen von einem „cortisol duzierten Knorpeldefekt“ rühren. Der Knorpel hatte sich durch eine Cortisontherapie vom Knochen gelöst. Der Arzt meint: „So etwas kann passieren. Wenn eine Arthrose durch eine andere Krankheit hervorgerufen wurde, sind die Symptome dieselben. Nur die Ursache unterscheidet sich.“ Bei den meisten Patienten des Arztes liegt der Grund für die Beschwerden in einer Abnutzung der Gelenke aufgrund übermäßiger Belastung wie bei Übergewicht, unfallbedingten oder angeborenen Ursachen wie Fehlstellungen der Gelenke.

Arthrose bleibt oft unbemerkt

Und meist sind die Betroffenen bereits älter als Lina. „Mit 70 Jahren hat jeder 7. bereits in irgendeinem Gelenk Arthrose. Mit 80 Jahren sprechen wir dann schon von beinahe 100%.“ so Dr. Nehrer. Doch nicht alle leiden an Symptomen. „Sobald der Schmerz auftritt, ist der Gelenkverschleiß schon im letzten Stadium des Prozesses.“ Der Krankheitsbeginn bleibt oft unbemerkt. Im Inneren eines Knorpels wird



DER RICHTIGE SCHUTZ VOR ARTHROSE. Sportliche Betätigung beugt Arthrose langfristig vor.

FOTO: SHUTTERSTOCK

durch langsame Bewegungen Gelenkschmiere erzeugt, die sich um diesen legt und ihn schützt. Schnelle, ruckartige Bewegungen brauchen dieses Gleitmittel hingegen auf. Wenn durch starke Beanspruchung Risse im Knorpel entstehen, versucht das Gelenk diese Zone zu entlasten.

Die Folge ist eine ungleichmäßige Druckbelastung, durch die die Knorpelschicht abgerieben werden kann. Geht der Schaden bis auf den Knochen, spricht man von einer Arthrose. Erst wenn daraufhin eine Entzündungsreaktion folgt, schmerzt das Gelenk. Fragt man den Chirurgen

nach vorbeugenden Maßnahmen, klingen sie denkbar einfach: Normalgewicht halten und Bewegung machen. „Aus Schongründen auf Sport zu verzichten ist ein Fehler, der Knorpel lebt von der Belastung!“ Vor allem langsame Bewegungen, wie sie bei Qi Gong, dem Schwimmen oder Physiotherapie gemacht werden, stärken das Gelenk, dessen umliegende Muskeln dabei trainiert werden. Die dadurch gut koordinierte Muskelspannung sichert das Gelenk zusätzlich.

Umfangreiche Therapiemöglichkeiten

Wenn die Diagnose „Arthrose“ jedoch gestellt ist, gilt es das Gelenk vor weiteren Schäden zu schützen. Medikamente können den Schmerz reduzieren und Entzündungen hemmen. Die Palette reicht von knorpelunterstützenden Nahrungsergänzungsmitteln wie Glucosamin bis zu den körpereigenen Stoffen wie Hyaluronsäure oder Collagen. Es sind die Bausteine, die oral eingenommen werden können und den Knorpel dabei unterstützen sich zu erholen und den Status Quo zu erhalten, ohne dass er weiter abgebaut wird. Im Bereich der physikalischen Therapie können Physiotherapie, Wärmetherapie in Form von Fango-Bädern oder Sitzerrhöhungen zu Schmerzlinderung führen. Wenn der Knorpel sich jedoch in Teilen oder zur Gänze bereits vom Knochen gelöst hat, helfen nur noch operative Eingriffe. Auch für Lina gab es keine Alternative. Ihr wurde der Knorpel vollständig entfernt und das Gelenk durch ein künstliches ersetzt. Das ist zwar nicht dasselbe wie ein körpereigenes Gelenk mit intaktem Knorpel - zu einem gewonnenen Fahrradrennen reicht es aber allemal.

DANIELA SCHWARZ
redaktion.at@mediaplanet.com

ARTHROSE
Gewichtsreduktion hilft

Übergewicht ist ein Hauptrisiko, das zur Auslösung einer Arthrose führen kann. Denn: Ist das Körpergewicht zu hoch, wird der Gelenkknorpel aufgrund der starken Belastung schneller abgenutzt. Vor allem die tragenden Gelenke, wie Knie- und Hüftgelenke, sind dann besonders gefährdet.

Ausgewogene Ernährung

Umso wichtiger ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Eine Anti-Arthrose Diät gibt es zwar nicht, doch wenn man sich an ein paar Regeln beim Essen hält, kann man zumindest den Krankheitsverlauf der Arthrose beeinflussen. Alle Spezialisten raten zunächst zu einer Gewichtsreduzierung, denn die Normalisierung des Körpergewichts kann Schmerzen deutlich reduzieren und den Arthroseverlauf lindern, verlangsamen oder gar zum Stoppen bringen.

Viel Gemüse

Die wichtigsten Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung sind Gemüse, Salate, viel frisches Obst aber auch Fisch, denn diese Nahrungsmittel liefern die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe wie Magnesium und Spurenelemente, die der Körper für die Gesundheit benötigt. Einen günstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben Calciumreiche Lebensmittel, magere und fettarme Milchprodukte, ungesättigte Fettsäuren wie sie in Olivenöl vorkommen, ballastreiche Nahrung wie man sie aus Naturreis kennt, Kaltwasserfische. Darüber haben die Inhaltsstoffe von Knoblauch, Lauchgemüse und Zwiebeln nachweislich knorpelschützende Wirkung.

FRANK TETZEL
redaktion.at@mediaplanet.com

FACTS

Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose

■ **Glucosamin** ist ein Amino Zucker, der Bestandteil des Bindegewebes, des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit ist. Das nicht verschreibungspflichtige Anti-Rheumatikum regt die Wirkstoffe der Knorpelreparatur und des -aufbaus an.

■ **Chondriotin wird häufig** mit Glucosamin kombiniert. Es ist ein natürlicher Bestandteil des Knorpelgewebes. Zusätzlich eingenommen wirkt Chondriotin entzündungshemmend und stärkt das Gewebe bei Belastungen.

■ **Hyaluronsäure** ist eine der wichtigsten Komponenten der Gelenkflüssigkeit. Sie ist für die Dämpfung und Schmierung des Knorpels zuständig. Durch den Flüssigkeitsverlust bei Arthrose ist dieses „Gleitmittel“ nicht mehr ausreichend vorhanden. Oral verabreicht fördert das Nahrungsergänzungsmittel die Produktion der körpereigenen Gelenkschmiere.

■ **Collagen-Hydrolysat** wird aus Collagen gewonnen. Das Eiweiß ist für die Festigkeit und Flexibilität des Bindegewebes verantwortlich.

CROMA
HEALTH • CARE • INNOVATION

••• ZUR ERHALTUNG DER GELENKFUNKTION •••



**BEWEGTES
LEBEN?**

SYNOTABS®
Filmtabletten

Mit essenziellen Bausteinen*
für den Bewegungsapparat



Weitere Informationen erhalten
Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker.

Holen Sie sich jetzt den Gelenkkratgeber
in Ihrer Apotheke oder online unter:

www.gelenkcheck.at



INSPIRATION

Vorsorge: Gelenks-Endoprothesen langlebig erhalten

Frage: Wie erhalte ich meine Gelenks-Prothese so lange wie möglich leistungsfähig?

Antwort: Vermeiden Sie starkes Übergewicht, leben Sie gesund aber das Wichtigste ist: gehen Sie regelmäßig zur radiologischen Kontrolle und Ihrem Orthopäden, zumindest jedes zweite Jahr!



Prim. Univ. Prof. Dr. Peter Ritschl
Ärztlicher Direktor des Orthopädischen Krankenhauses Gersthof

Mediaplanet sprach mit Prim. Univ.-Prof. Dr. Peter Ritschl, dem Vorstand am Krankenhaus Gersthof über Vorsorge im Bereich der Endoprothetik. Im KH Gersthof werden im Jahr etwa 500 Hüftgelenke sowie 400 Kniegelenke ersetzt. Beide Verfahren sind inzwischen minimal-invasiv implantierbar und höchst erfolgreich in ihrer Funktion.

Die ersten erfolgreichen Endoprothesen-Eingriffe an der Hüfte fan-

den 1961 in England statt. Damals arbeitete man mit Knochenzement, um die Prothese im Knochen zu verankern. Im darauffolgenden Jahrzehnt konzentrierte sich die Forschung auf neue Designs und Materialien, die erstmals auch eine zementfreie Implantation von Prothesen ermöglichten. In Folge rasanter Weiterentwicklung wurden auch Kniegelenke durch Implantate ersetzt.

Eine Frage des Materials

In den 1980er Jahren kamen verbesserte körpverträgliche Materialien auf den Markt. Ein künstliches Hüftgelenk besteht aus einem Schaft, einer Pfanne und einem Kugelkopf.

Die Gelenkspfanne besteht wiederum aus zwei Teilen: einer Metallschale, meist aus Titan und einer Einlage aus Polyethylen oder Keramik. Weiterentwicklungen zugunsten der Langlebigkeit der Prothese brachten neue Technologien für die Beschichtungen der Implantatoberflächen. Eine besonders abriebsarme Materials-Kombination ist das sogenannte hochvernetzte Polyethylen in Verbindung mit einem Keramik-Kugelkopf, erklärt Prim. Peter Ritschl.

Der Wechsel auf ein künstliches Hüftgelenk ist heute bereits Routine. „Man braucht keine Angst mehr vor einem Eingriff zu haben. Die Operation dauert selten mehr als

eine Stunde und die Heilung geht rasch voran“, so Primarius Peter Ritschl. Das ist auch ein Grund dafür, warum immer mehr Menschen sich dazu entschließen, um wieder aktiv am Leben teilnehmen zu können.

Auch das Knie betreffend gibt es neue Techniken, die den Eingriff selbst, die Heilung und den Alltag des/der PatientIn massiv erleichtern. Die sogenannte „Patient Matched Cutting Block“-Technik macht es mittels Magnetresonanz- oder Computer-Tomographie-Untersuchungen vor der Operation möglich, das zu ersetzende Gelenk zu vermessen und den Sitz der Prothese exakt zu bestimmen. Das Kniegelenk ist also bereits vor dem Eingriff individuell konstruiert. Diese Methode zeichnet sich durch ihre Passgenauigkeit aus, das Gelenk kann unter einer Stunde eingesetzt werden.

Regelmäßige Kontrolle erspart komplizierte Folge-Operationen

Moderne Gelenksimplantate berücksichtigen die gestiegene Lebenserwartung und den höheren

Aktivitätsanspruch der PatientInnen in Material und Design. Nicht nur die Materialien, sondern auch die Operationstechniken wurden verbessert. Trotzdem rät Dr. Ritschl seinen PatientInnen, alle 2 Jahre zur Kontrolle zu kommen, auch wenn es keine Anzeichen für Probleme gibt. Abnützungen und freigesetzter Abrieb können nur mittels radiologischer Untersuchung diagnostiziert werden. Wenn das Gelenkimplantat älter als 10 Jahre ist, sollte die Kontrolle einmal jährlich stattfinden. Sind bereits Beschwerden vorhanden, ist es oft schon zu spät: Als Folge können Knochen-schäden entstehen, die nur mehr mittels komplexer weiterer Operation behoben werden können. „Diesen Aufwand kann sich der/die PatientIn durch regelmäßige Kontrolle ersparen. Ich appelliere an die Eigenverantwortung der PatientInnen, Ihrer Gesundheit zuliebe!“, schließt Univ.-Professor Ritschl.

FACTS

Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose

- **Künstliche Gelenke** (Endoprothesen) ersetzen geschädigte oder fehlende Gelenke.
- **Endoprothesen** verbleiben dauerhaft im Körper.
- **PatientInnen** gewinnen dadurch mehr Lebensqualität, Bewegung- und Schmerzfreiheit.

- **Die PatientInnen-Zufriedenheit** bei implantierten Hüftgelenken beträgt 98 Prozent.
- **Bei Kniegelenken** ist die Zufriedenheit ähnlich hoch (95 Prozent), wichtig ist hier jedoch die Bandstabilität (Beugung und Streckung).

NATALIE CHRSTOS
redaktion.at@mediaplanet.com

**Erfahrung und Kompetenz:
Der sanfte Weg zum Kunstgelenk – minimalinvasiv,
navigiert, schmerzreduziert**

Das Evangelische Krankenhaus in Wien ist ein multidisziplinäres Krankenhaus mit Schwerpunkt Orthopädische Chirurgie. Durch den hohen Standard im medizinischen Bereich, in der Pflege und Unterbringung der Patienten erfreut es sich großer nationaler und internationaler Beliebtheit.

Die Orthopädische Abteilung ist nicht nur bekannt für die große Gelenkschirurgie mit ca. 1200 künstlichen Gelenken pro Jahr (Hüfte, Knie und Schulter). Chirurgische Eingriffe an der Wirbelsäule, sowie Operationen an Händen und Füßen, Arthroskopie und Rheumachirurgie sind weitere Schwerpunkte.

Herausragend ist die Kompetenz und Erfahrung in der minimalinvasiven Hüftchirurgie.

Seit vielen Jahren werden hier Kollegen aus der ganzen Welt in dieser, von uns entwickelten Technik, geschult und ausgebildet. Wir bieten auf Grund der langjährigen Erfahrung und Routine nach annähernd 4000 Operationen jedem Patienten diese Art der Hüftprothesenimplantation an, unabhängig von Alter und Körpergewicht. Durch hochwertigste Implantate, die ein rasches Einwachsen der Prothese in den Knochen gewährleisten, ist die Belastung des operierten Beines bereits am Tag nach der Operation erlaubt. Durch die Schonung der Muskulatur und Weichteile bei der Operation ist das Gehen ohne Stützbehelfe nach wenigen Tagen möglich. Der kleine Hautschnitt ergibt eine optimale Ästhetik.

In der Kniechirurgie wird bei Implantation eines Kunstgelenks ebenfalls größter Wert auf Präzision, auf modernste Implantate, auf individuelle Anpassung der eingesetzten Prothesenteile und auf schmerzreduzierende postoperative Therapie mittels implantierbarer



Schmerzpumpe Wert gelegt. Um diese exakte Anpassung durchführen zu können, wird schon seit vielen Jahren mit Hilfe eines Navigationssystems operiert. Diese Operationstechnik ergibt deutlich bessere Resultate in der Passgenauigkeit, der Beinachsenkorrektur und der Bandspannung und damit auch zufriedenerer Patienten, verglichen mit Eingriffen ohne Navigation. Auch Allergiker können mit den entsprechenden, allergiefreien Endoprothesen versorgt werden.

Weiters hervorzuheben ist die rasante Verbesserung der Eingriffe an der Schulter, besonders bei älteren Menschen. Durch die Entwicklung modularer Schultergelenksimplantate, die auf jeden Patienten genau abgestimmt werden und durch minimalinvasive Zugänge, werden bei funktionslosen und schmerzenden Schultern hervorragende Ergebnisse in der Beweglichkeit und Schmerzlinderung erreicht.

Das Evangelische Krankenhaus verfügt über alle modernen, bildgebenden Verfahren die eine rasche Abklärung der Erkrankungen ermöglichen. Die prä- und postoperative Betreuung wird durch das Team der

Internisten und Anästhesisten, sowie dem Rehabilitationsteam hervorragend unterstützt. Das Evangelische Krankenhaus ist ein Privatspital und bietet seinen Patienten eine optimale persönliche Betreuung am letzten Stand der Wissenschaft und eine angenehme, freundliche Atmosphäre.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerald PFLÜGER

Vorstand der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Ärztlicher Direktor des Evangelischen Krankenhauses.



Evangelisches Krankenhaus

Hans Sachs Gasse 10-12
A-1180 Wien
Kontakt: 01 40 422 4012
Email: ortho@ekhwien.at



INSPIRATION

Mediaplanet sprach mit dem **österreichischen Ski-Helden Hermann Maier** und dem **Sportorthopäden Dr. Martin Gruber**.

Mein Weg durch ein aktives, gesundes Leben

SPORT UND BEWEGUNG

ÖSTERREICH

Was bedeutet Sport und Bewegung für Ihr Leben, privat und beruflich?

Hermann Maier: Der Sport wurde mir in die Wiege gelegt, sozusagen. Meine Eltern waren Skilehrer, dadurch war mein Weg vorgezeichnet. Auch wenn ich lange darum kämpfen musste, um meinen Traum vom Olympiasieg, den ich als Achtjähriger hatte, in die Tat umzusetzen.

Dr. Gruber: Aus privater Sicht ist der Sport entspannender Ausgleich und erleichtert mir oft anstrengende Stunden im Operationssaal, die von Konzentration und statischer Beanspruchung des Bewegungsapparats geprägt sind. Als Sportorthopäde ist die Behandlung und Betreuung von Menschen in Bewegung der Mittelpunkt meines Berufes.

Wie halten Sie Ihre Knochen und Gelenke gesund?

Dr. Gruber: Ich versuche, mich dreimal pro Woche zu bewegen. Ob Mountainbiken, Boxen, Skifahren und Golfen: Regelmäßige Bewegung hält fit und gelenkig. Gesunde Ernährung ist sportartspezifisch zu sehen und muss auf die jeweils gesteckten Trainingsziele zugeschnitten werden. Wichtig ist hier die Leistungsdiagnostik: Anhand des Stoffwechsels können wir erkennen, wo Leistungs-

potentiale liegen. Den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln für Gelenke und Knorpel halte ich nach Abklärung mit dem Arzt für sinnvoll.

Hermann Maier: Ich bin in der glücklichen Lage, dass mir meine Knochen und Gelenke eigentlich nie Probleme gemacht haben. Der Motorradunfall 2001 beeinflusst meinen Bewegungsapparat zwar, aber damit kann ich gut leben. Voraussetzung dafür ist, dass ich mich und meinen Körper in Schuss halte. Und da spielt regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle.

Wie spielen mentale und körperliche Fitness Ihrer Meinung nach zusammen?

Dr. Gruber: Das sind zwei voneinander nicht trennbare Einheiten. Der älteste Spruch dazu lautet mens sana in corpore sano - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Sport vermag, dass wir uns auch mental besser fühlen. Ein Effekt, der zum Beispiel ganz typisch auf das therapeutische Boxen zutrifft. Mehr Konzentration, Kraft, Leistung. Man wird selbstsicherer und nicht so leicht aus der Bahn geworfen - im Alltag ganz wichtig!

Hermann Maier: Der körperliche Zustand ist sicherlich eine Frage der Einstellung. Als Sportler lernt man, seinen Körper und seine Fähigkeiten bewusst einzusetzen. Das muss natürlich gut durchdacht sein, sonst kann so eine Karriere schnell wieder vorbei sein. Manchmal gibt der Körper nämlich nicht das her, was sich der

PROFILE



Hermann Maier
■ 2-facher Olympiasieger, dreimaliger Weltmeister und 4-facher Weltcupgewinner



Dr. Martin Gruber
■ Teamarzt des Abfahrt-Kaders im ÖSV und ÖOC Olympia Arzt

Kopf vorstellt, wie ich bei meinem Sturz in Nagano gemerkt habe.

Was ist ein gesundes Maß an Sport – nicht zu viel, nicht zu wenig? Wie ist dies am besten in den Alltag einzubauen?

Hermann Maier: Da gibt es kein Patentrezept. Was für den einen viel zu viel ist, reicht für einen anderen bei Weitem nicht. Ich denke, es ist vor allem wichtig, sich wohl zu fühlen, sich ein gewisses Maß an Fitness zu bewahren, mit dem man sein Leben gut meistern kann.

Dr. Gruber: Lieber regelmäßig kleine Umfänge trainieren, als sich einmal im Monat völlig auspowern. 4-mal pro Woche mindestens 30 Minuten im schnellen Schritt spazieren gehen. So entwickelt man eine stressfreie Routine. Trainingsziele werden so langsam ausgebaut. Oder jeden Tag die eigene Umwelt „zurück erobern“ und beispielsweise die Treppe anstatt des Lifts zu nehmen.

Wie motiviert man sich richtig zum Sport?

Hermann Maier: Da geht es in erster Linie um Lebensqualität. Je besser der Körper funktioniert, desto leichter fällt es einem, Herausforderungen zu meistern. Vergessen wir jedoch nicht die Freude an der Bewegung, wie zum Beispiel eine tolle Pulverschneeabfahrt nach einem anstrengenden Aufstieg.

Dr. Gruber: Man muss seinen Tag ohne-

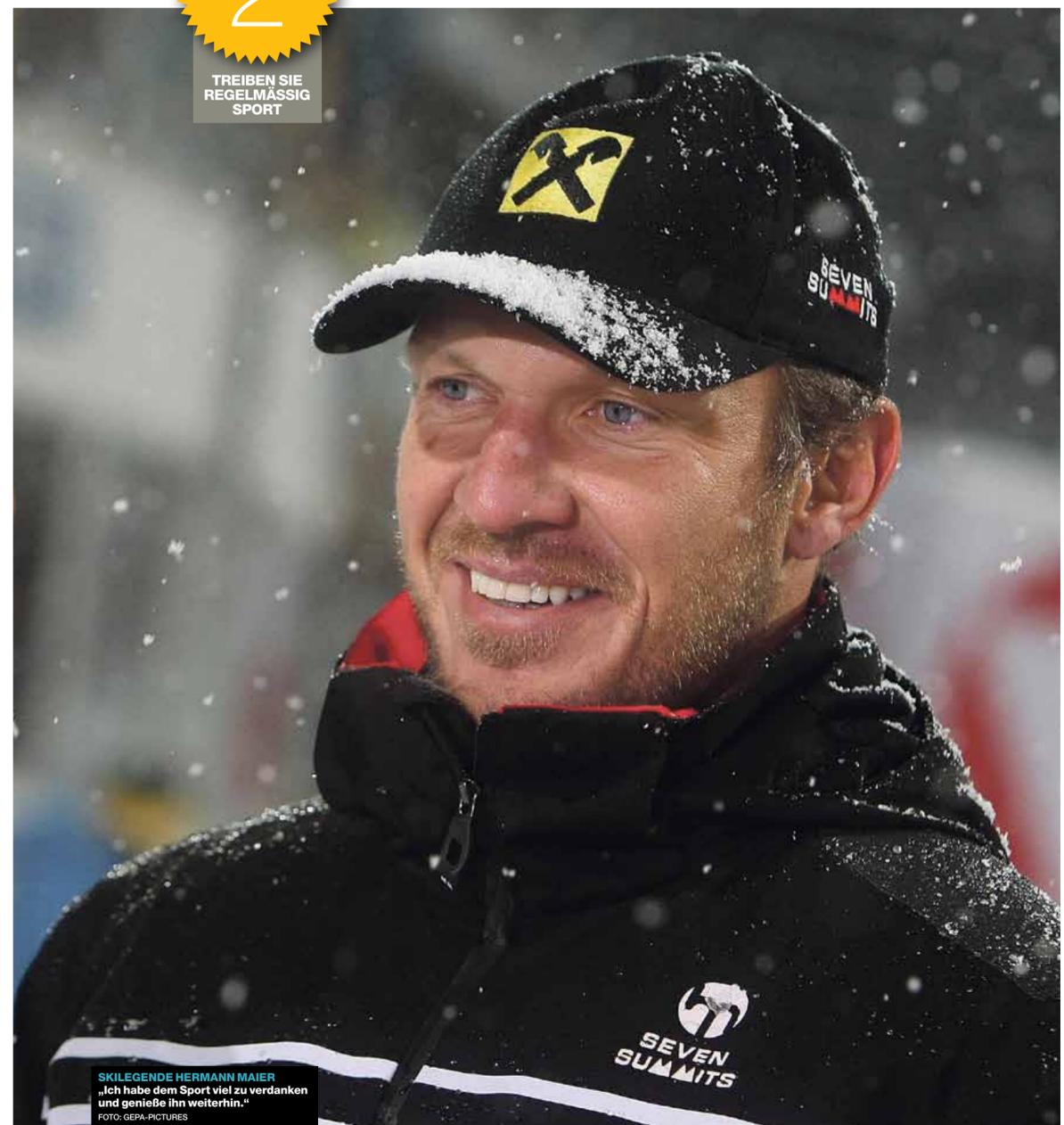
hin mittels Kalender planen, warum nicht 10 Kniebeugen oder 100 Stufen steigen als Termin eintragen? Sport betreiben bedeutet aber auch, sich mit voller Aufmerksamkeit und bewusst zu bewegen. Sich deutlich vor Augen halten, warum man sich bewegt: etwa um einen Marathon zu laufen, abzunehmen, sich besser zu fühlen oder bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Was raten Sie einem etwa 35 Jahre alten Menschen, der heute mit Sport anfangen möchte? Wie könnte ein Trainingsplan aussehen?

Hermann Maier: Das hängt ganz von seinem Zustand ab. Da etwas zu raten, das auf alle zutrifft, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Wichtig ist, dass man sich Ziele setzt, die man Schritt für Schritt erreicht.

Dr. Gruber: Aller Anfang ist leicht: Zu empfehlen ist eine ausführliche medizinische Basis-Untersuchung, bei welcher der Gesundheitsstatus festgestellt wird. Danach wird gemeinsam eine Sportart ausgesucht, die Spaß macht und zu diesem Menschen passt. Den Sport mit einem Trainer zu beginnen ist wichtig, damit sich keine falschen Bewegungsabläufe einschleichen, die später die Gelenke belasten. Und das Wichtigste bei der Bewegung: nicht gleich verzagen, denn „Rome wasn't built in a day“...

NATALIE CHRSTOS
redaktion.at@mediaplanet.com



SKILEGENDE HERMANN MAIER
„Ich habe dem Sport viel zu verdanken und genieße ihn weiterhin.“
FOTO: GEPA-PICTURES



Essentielle Tipps für Sport und Bewegung im Alltag von Dr. Martin Gruber, Facharzt für Orthopädie, Sportorthopädie sowie orthopädische Chirurgie. Er ist Experte für Gelenkerhaltende Operationsmethoden und betreut als Teamarzt den österreichischen Skiverband.

1 Suchen Sie sich einen Trainingspartner! Geteiltes Leid ist halbes Leid.

2 Sie müssen Ihren Körper trainieren, um eine Sportart ausüben zu können, nicht umgekehrt.

3 Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr oder: Don't teach old dogs new tricks. Leider nicht ganz falsch. Daher Vorsicht bei neuen Sportarten und autodidaktischer Sportausübung. Lieber anfangs einen Trainer nehmen und es langsam angehen. So senkt man erhöhtes Verletzungsrisiko.

4 Bestimmen Sie Ihre Leistungsgrenzen und Leistungspotentiale Leistungsdiagnostik: (Spiroergometrie und Biomechanikanalyse).

5 Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich.

Natürliches Magnesium für Ihren Körper!

In einem Liter Long Life sind **206 mg Magnesium** und **269 mg Calcium** in optimaler Konzentration und idealem Verhältnis enthalten.

- Magnesium**
- Antistress Mineral: fördert die Konzentration und wirkt körperlichem wie psychischem Stress entgegen
 - bewirkt bessere Energieverwertung im Muskel, dies führt zu einer erhöhten Ausdauer bei körperlicher Belastung und senkt das Risiko für Muskelkrämpfe
- Calcium**
- Beteiligung am Aufbau von Knochen und Zähnen
 - Regulation des Herzrhythmus gemeinsam mit Magnesium und Kalium
- Hydrogencarbonat**
- reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper

mg/l	Calcium	Magnesium	Hydrogencarbonat
Long Life	263,00	206,00	2.100,00
Juvina	253,10	58,20	1.686,00
Römerquelle	146,40	65,60	421,00
Vöslauer	110,30	43,30	255,00
Waldquelle	87,10	17,50	414,20
Gasteiner	29,52	1,73	77,95

Mehr Infos dazu auf www.longlife.at



Therme Laa – Hotel & Spa****S

Im Thermenresort Laa, nur 60 Minuten von Wien entfernt, vereint sich das 4-Sterne-Superior-Hotel mit der angrenzenden öffentlichen Therme und dem Gesundheitszentrum Vitality MED Laa. Der räumlich von der Tagetherme getrennte und 2600 m² große Hotel-Spa-Bereich ist exklusiv für Hotelgäste reserviert.

Das Besondere am Thermenresort Laa ist die Vielfalt: Die Therme Laa bietet auf ca. 7800 m² Innen- und Außenthaler Becken, Solebecken, Ruhezonen, sowie 1500m² Saunawelt. Der Laaer Dschungel, die erste Familien-Textilsauna Österreichs, erfreut vor allem Kinder unter 14 Jahren und Gäste, die lieber in Badekleidung saunieren, und ist im Eintrittspreis inkludiert. Das vielfältige Programm im Kinderland ermöglicht Eltern eine Auszeit und Kindern viel Spaß beim Malen, im Kasperltheater oder bei den Wasserspielen. Die Cardio-Fitness-Zone sowie ein abwechslungsreiches Aktiv- und Relaxprogramm stehen den Gästen zur Verfügung.

Das absolute Wohlfühl-Highlight sind Massagen, Bäder und Naturkosmetikbehandlungen im Vitality SPA. Regionale Spezialität sind Hanfölmassagen und Gesichtsbildungen mit Hanfölkosmetik.



Neu ist das Gesundheitszentrum Vitality MED Laa – spezialisiert auf die Verbesserung der Lebensqualität des typischen Zivilisationsmenschen. Rücken- und Nackenbeschwerden, Gelenksbeschwerden, schmerzbedingte Fehl- und Schonhaltungen sowie Verdauungsprobleme werden durch ein in sich verzahntes Behandlungskonzept hocheffektiv behandelt. Grundlage ist die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes auf Basis der modernen F.X. Mayr Medizin. Der Körper wird ohne zu hungern auf sanfte Weise entschlackt. Freude am gesunden Essen wird durch die GourMED® Cuisine erlebbar, um auch nach dem Wohlfühlurlaub vital zu bleiben.

Sie erleben hier medizinische Kompetenz in einem exklusiven Wohlfühl-Resort. Auch Ihre Familie ist willkommen, denn es wird auf alle unterschiedlichen Urlaubs- und Ernährungswünsche eingegangen. Die Vielfalt der Therme Laa – Hotel & Spa****S bietet medizinische Diagnostik in angenehmer Urlaubsatmosphäre und nachhaltige Therapien zur Erhaltung der Lebensqualität.

www.therme-laa.at



Laa Rücken Basis
Klassisch-therapeutische Behandlungen und alternativmedizinische Anwendungen bei chronischen Rückenbeschwerden vor.

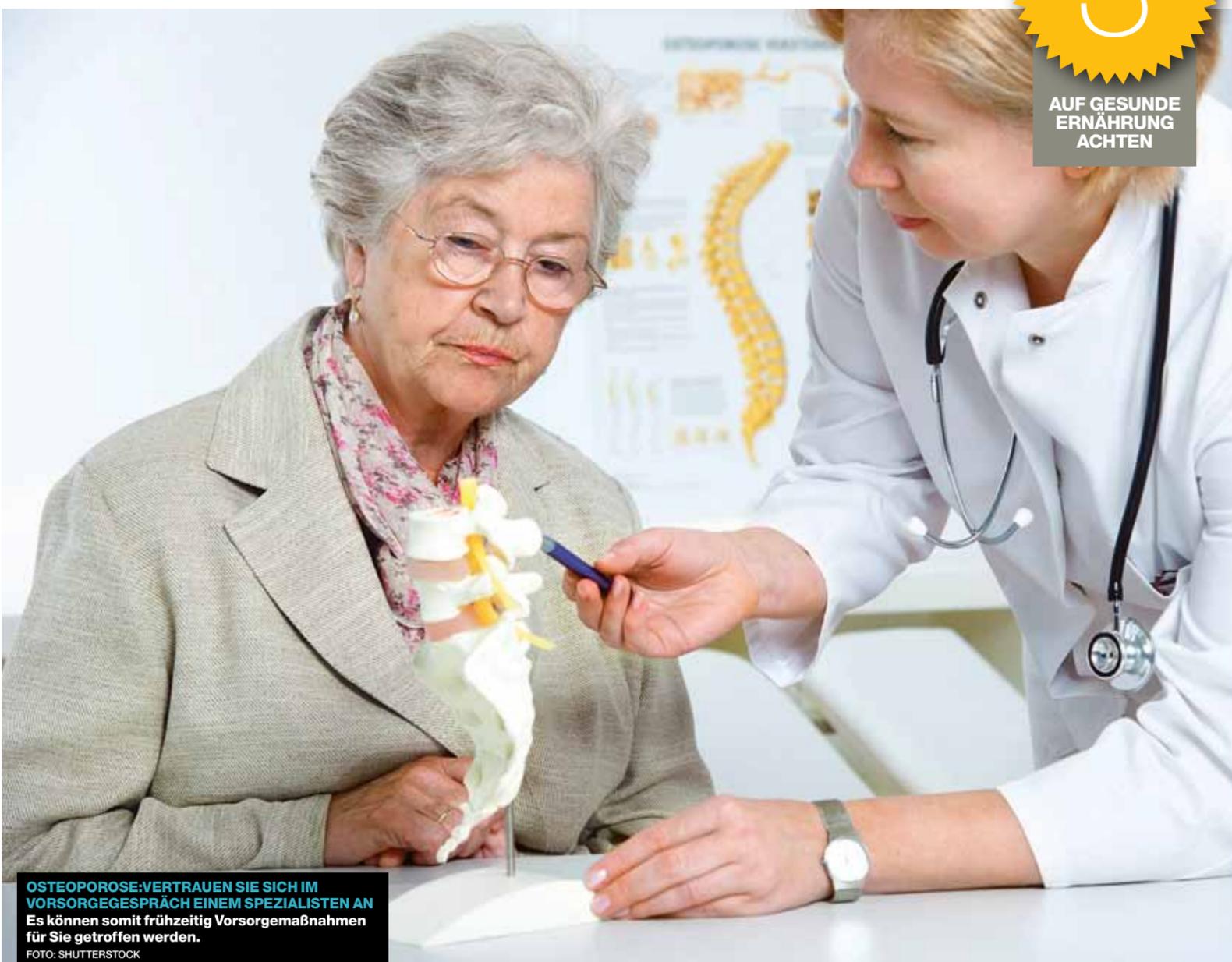
- Ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch
 - 2x Myoreflex-Behandlung
 - 1x Fango Laa Ganzkörperpackung in der Softpackliege
 - 1x Rücken-Intensiv-Behandlung (40 Min.)
 - 1x Ganzkörpermassage
 - 2x therapeutisches Training
- ab 1290,- inkl. 7 Übernachtungen (mit HP)**

Unter Angabe des Kennwortes „Standard“ bei der Buchung erhalten Sie 10 % Rabatt auf alle MED-Pakete im Internet. Vitality MED Laa | Thermenplatz 3 2136 Laa/Thaya | 02522 / 84 700 680 vitalitymed@therme-laa.at



TIPP

3

AUF GESUNDE
ERNÄHRUNG
ACHTEN

OSTEOPOROSE: VERTRAUEN SIE SICH IM VORSORGEGERÄCHE EINEM SPEZIALISTEN AN
Es können somit frühzeitig Vorsorgemaßnahmen für Sie getroffen werden.

FOTO: SHUTTERSTOCK



BEWEGUNG IM ALLTAG
Regelmäßiges Muskeltraining kann Rückenschmerzen vorbeugen

FOTO: SHUTTERSTOCK

RÜCKENBESCHWERDEN

Was man gegen Rückenschmerzen tun kann

Der Mangel an Bewegung ist einer der wichtigsten Auslöser für Rückenschmerzen in Österreich. Und davon sind zunehmend nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen betroffen.

Dem Rücken gefallen alle Tätigkeiten, die mit Bewegung zu tun haben. Darüber hinaus sind einfache Übungen, die man zu Hause oder auch am Arbeitsplatz durchführen kann, pure Entspannung und sorgen für einen schmerzfreien Rücken.

Mediaplanet präsentiert ein Beispiel: Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl, stützen Sie Ihre beiden Arme an der Sitzfläche des Stuhls ab und rücken Sie nach vorne, so dass der Po den Stuhl nicht mehr berührt. Die Belastung liegt nun einzig und allein auf den beiden Armen. Die Beine sollten dabei im rechten Winkel stehen. Nun strecken Sie das rechte Bein nach vorne und halten Sie die gestreckte Position etwa drei Sekunden, dann strecken Sie das linke Bein und halten die gestreckte Position auch etwa drei Sekunden. Das ganze wiederholen Sie dann zehn bis zwölf mal.

„Mit gezielter Wirbelsäulengymnastik oder Fitnesstraining können die Rumpfmuskulatur und die stabilisierenden Wirbelsäulermuskeln aufgebaut und schon frühzeitig Bandscheiben- und Wirbelsäulenschäden verhindert werden. Zudem sollte richtiges Verhalten im Alltag – wie beispielsweise Heben, Tragen und aufrechtes Sitzen – mit Therapeuten erlernt werden, um eine eventuelle Fehlbelastung aufzudecken“, erläutert Prim. Dr. Johannes Püspök, Ärztlicher Leiter des Gesundheits- und Rehabilitationszentrum Moorheilbad Harbach. Und er fährt fort: „In einem „bewegten Leben“ sollte ein tägliches Übungsprogramm, von ca. 10 bis 15 Minuten, nicht fehlen.“ Eine gut trainierte Muskulatur gibt der Wirbelsäule die notwendige Stabilität, beugt vorzeitigen Verschleißerscheinungen vor und hilft Ihnen „Haltung zu bewahren.“

FRANK TETZEL

redaktion.at@mediaplanet.com

Bevor der Knochen grundlos bricht

Frage: Wie kann man Osteoporose vorbeugen?

Antwort: Wer dafür sorgt, dass es dem Körper nicht an Bewegung, Vitamin D und Calcium mangelt, senkt das Risiko frühzeitig an Knochenschwund zu erkranken maßgeblich.

OSTEOPOROSE

Osteoporose ist eine schleichende Krankheit, die oft erst wahrgenommen wird, wenn die Knochen einer durchschnittlichen Belastung nicht mehr standhalten – und brechen. Das passiert, wenn die Knochensubstanz stark abgenommen hat und die –struktur bereits porös ist. Doch es gibt Faktoren, die über den Auf- und Abbau der Knochenmasse und –qualität entscheiden.

Univ. Prof. Dr. Elisabeth Preisinger, Institutsvorständin für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Krankenhaus Hietzing, ist der Meinung, es sei besonders wichtig den Körper in Bewegung zu halten. „Studien der Weltraumforschung haben diesen Zusammenhang eindeutig bewiesen.“ sagt die Expertin. „Der Osteoporoseprozess von Astronauten in Schwerelosigkeit verhält sich ebenso wie jener älterer Menschen, nur ungleich schneller.“ Ohne Belastung nimmt die Dichte der tragenden Knochen um ein bis zwei Prozent pro Monat ab. Dieser Umstand, gepaart mit dem Schwund an Muskelmasse, führte dazu, dass einige Astronauten nach Monaten im All zurück auf der Erde nur noch gestützt gehen konnten. Mit Hilfe eines ent-



«Der Osteoporoseverlauf bei Astronauten ist wie bei älteren Menschen. Nur schneller.»

Univ. Prof. Dr. Preisinger
Institutsvorständin für Physikalische Medizin
am Krankenhaus Hietzing

sprechenden Trainings konnte die Muskelmasse zwar innerhalb von drei Monaten wieder aufgebaut werden, die Knochensubstanz brauchte dazu jedoch etwa ein Jahr. Daraufhin durchgeführte Studien zeigten, dass dynamisches Muskelaufbautraining wie Krafttraining und Sprungsportarten Knochenschwund vorbeugt. Für die Erhaltung der Selbstständigkeit ist

es vor allem mit zunehmendem Alter wichtig Alltagsaktivitäten wie spazieren, einkaufen gehen oder kochen beizubehalten.

Bewegung und Ernährung sind die Schlüsselfaktoren

Doch was können wir darüber hinaus tun, um unsere Knochen stabil zu erhalten? „Ob und wann jemand an Osteoporose erkrankt, hängt ne-

ben Erbfaktoren auch davon ab, wie man sich seit der Kindheit bewegt und ernährt.“ sagt Dr. Preisinger. Wichtig sei das Halten des Normalgewichts mit ausreichender Zufuhr von Calcium, Vitamin D und vor allem im Alter Eiweiß. Auch eine rechtzeitige Diagnose und Therapie schütze vor Knochenbrüchen.

Etwas schwierig ist es, ausreichend Vitamin D, das den Knochenaufbau fördert, zu erhalten. „Von Oktober bis März ist die Sonne in unseren Breitengraden einfach zu schwach für eine ausreichende Versorgung.“ meint die Expertin. „Vor allem im Winter ist es deshalb wichtig, täglich eine halbe Stunde im Freien zu verbringen.“ Das Hormon – dessen Bezeichnung als Vitamin eigentlich irreführend ist – entsteht durch die Aufnahme von UV-Strahlen, wird in der Haut erzeugt und in Leber und Niere in die aktive Form umgewandelt. Aktuelle Studien berichten von einer Unterversorgung mit Vitamin D von 65-80% der nordamerikanischen Bevölkerung. Dieselben Werte gelten laut Experten für Mitteleuropa.

Das Risiko an Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, zu erkranken, wächst aufgrund der steigenden Lebenserwartung stetig. In Österreich leiden 700 000 Menschen an der Krankheit – nach Schätzungen sind das jede dritte Frau und jeder sechste Mann. Wer rechtzeitig vorsorgt, kann einer langen, aktiven Zeit selbst im hohen Alter entgegenblicken.

DANIELA SCHWARZ

redaktion.at@mediaplanet.com

TIPPS

Osteoporose-Vorsorge: Starke Knochen ein Leben lang

■ **Listen zum Calciumgehalt** verschiedener Lebensmittel sowie Menüvorschläge für calciumreiche Nahrung finden Sie unter der Osteoporose-Infoseite des Krankenhauses der Barmherzigen Schwestern.

■ **Der nächste Wiener Osteoporosetag** findet am 9. November 2012 ab 10 Uhr im Wiener Rathaus statt. Bei freiem Eintritt erwarten Sie zahlreiche Gesundheits-Stationen, Schnuppersemi-

nare und Fragestunden mit ExpertInnen.

■ **Hyaluronsäure** mit Hilfe des „One-Minute-Risk-Test“, kann jeder bequem von zu Hause aus das individuelle Osteoporoserisiko testen.

! **Lesen Sie mehr im Netz:**

www.osteoporose.co.at/ernaehrung

www.osteoporosetag.at

www.iofbonehealth.org



Guter Geschmack neu verpackt.



LOWE G&K

CALCIUMREICHE ERNÄHRUNG Milch bringt's!

 Aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts ist Milch gerade für Sportler und Menschen mit einem erhöhtem Energiebedarf empfehlenswert, da Sie zu einer schnellen Regeneration der Muskeln und des gesamten Körpers beiträgt. Außerdem sind Milchprodukte reich an Calcium, wodurch das Knochengestütze gestärkt und Krankheiten wie Osteoporose vorgebeugt werden können. Aufgrund des breiten, fettreduzierten und lactosefreien Angebots, ist dies sogar für Leute mit bestimmten diätischen Gewohnheiten möglich!



PROFESSIONAL INSIGHT

Änderungen des Lebensstils, ein sinnvoller Umgang mit dem dauernden Schmerz, Änderungen der Sitzposition, Entspannungs- und Bewegungsübungen sind **Möglichkeiten der Selbsthilfe**. Schmerzmedikamente stellen auf Dauer keine Problemlösung dar.

Kreuzschmerzen selbst in den Griff bekommen

Schmerzen im Rücken sind so häufig, dass die meisten Menschen sie aus eigener Erfahrung kennen. Bei vielen Menschen treten diese nur in Verbindung mit Belastungen wie Gartenarbeiten oder nach dem Tragen schwerer Lasten auf. Die betroffenen Menschen verstehen den Grund, und warten wie bei einem Schnupfen die Besserung mit Gelassenheit ab.

Bei chronischen Schmerzen zum Arzt

Treten die Schmerzen jedoch täglich, morgens beim Aufstehen, beim Sitzen im Büro oder beim Autofahren auf, suchen die betroffenen Menschen eine Lösung. Eine genaue Untersuchung beim Arzt ist wichtig, um gefährliche Ursachen auszuschließen und jene Ursachen zu finden, die durch eine gezielte Therapie behandelt werden können. Bei fast 90% der Betroffenen werden jedoch keine klaren Ursachen zu finden sein. Übliche durch Degeneration oder Alter zunehmende Veränderungen erklären die Schmerzen nämlich nicht, weil sie gleich häufig bei Menschen mit und ohne Kreuzschmerzen auftreten. Zumindest wissen die Patienten nach der genauen Untersuchung, dass keine Erkrankung vorliegt, die das Leben gefährdet oder zu einer Lähmung führen könnte. Und das ist wichtig,

denn damit wird es leichter, mit den Schmerzen selbst umzugehen.

Eine neue Matratze kann es richten denn bei vielen Menschen mit chronischen Kreuzschmerzen ist der Schlaf empfindlich gestört, und deshalb auch die Leistungsfähigkeit während des Tages verringert. Der Wechsel auf eine neue Matratze kann den morgendlichen Schmerz und die Schlafqualität bessern. Leider gibt es keine klare Formel für die beste Matratze. Bei der Wahl zwischen weich, mittel und hart ist der Mittelweg der beste, die „nicht zu ...“-Matratze. Lassen Sie sich am besten von Fachleuten individuell beraten. Zu Wasserbetten und Schaumbetten gibt es stark widersprüchliche Untersuchungsergebnisse, von der Auslösung von Kreuzschmerzen bis zur Besserung.

Stühle lösen meist in ähnlichem Umfang Kreuzschmerzen aus, unabhängig davon, ob sie besonders ergonomisch gestaltet sind oder nicht. Eine kürzere Sitzdauer und die Abwechslung auf Sitzmöbeln, welche unterschiedlich gestaltet sind, sind jedoch hilfreich. Ein Arbeitsablauf, bei dem Sitzen immer wieder durch aufstehen unterbrochen wird, ist daher sinnvoll. Ein Autositz, der während der Fahrt immer wieder verstellt wird, oder die Verwendung von zwei unterschiedlichen Sitzen bei der Arbeit kann Schmerz reduzieren. Die Belastung der Wirbelsäule wird reduziert, in dem man aktiv und locker sitzt und

RÜCKEN ERGONOMIE

„Die Leistungsfähigkeit sollte auch bei chronischen Schmerzen erhalten bleiben.“



Univ. Prof. Dr. Martin Krismer
Vorstand der Universitätsklinik für Orthopädie in Innsbruck

seine Sitzhaltung nicht versteift. Die Empfehlung der aufrechten Sitzhaltung entspringt einem Messfehler, der vor einigen Jahrzehnten gemacht wurde, und ist längst widerlegt.

Leistungsfähigkeit ist wichtiger als Schmerzarmut. Viele Menschen reduzieren ihre Leistung, um Schmerzen zu vermeiden. Meist tritt jedoch bald dieselbe Schmerzintensität wieder ein, bei verringerter Leistungsfähigkeit. Um diesen häufigen und gut beschriebenen Verlauf zu vermeiden, ist der Grundsatz wichtig, Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Häufiger mal zu entspannen und regelmäßige Bewegung führen zu Schmerzbesserung. Ein Spaziergang von einer halben Stunde Dauer zumindest vier Mal in der Woche, besser täglich, wird als wohltuend erlebt. Ganz besonders wissen das jene Menschen, die unter Stress arbeiten und daher glauben, sich diesen Spaziergang nicht leisten zu können.

Entspannungsübungen (z.B. Muskelrelaxation nach Jacobson) müssen erlernt werden und können dann als Möglichkeit der Selbsthilfe angewandt werden. Traditionelle Schmerzmedikamente behandeln akute Schmerzen und sind bei chronischen Schmerzen nur wenig wirksam, während die Wahrscheinlichkeit von Nebenwirkungen bei langer Einnahme steigt. Die meisten Menschen können ihre Kreuzschmerzen bei ausreichender Beachtung selbst in den Griff bekommen.

4

TIPPS ZU EINLAGEN

Schmerzen in den Füßen oder im Rücken? Einlagen können helfen

1 Wenn man häufiger über Schmerzen in den Füßen oder im Rücken klagt, die nicht Folgen eines langen Shoppingtages sind, dann sollte man dringend einen Arzt aufsuchen. Da der Fuß mit den gesamten Nervenbahnen des Körpers verbunden ist, können die Schmerzen unterschiedliche Ursachen haben, von der Arthrose, über Rheuma bis hin zu einem Diabetes.

2 Auch eine Fehlstellung und Überlastung von Füßen, Knien, Hüfte oder Rücken kann zu entsprechenden Schmerzen führen. Manchmal gibt es eine ganz einfache Lösung der Schmerzproblematik: Die Anfertigung einer Schuh-Einlage. Diese werden auf die Fehlstellung des Fußes - das können Senkspitzfüße oder Knick-Senkfüße, Hohlfüße, Spreitfüße, Plattfüße oder gar Fehlstellungskombinationen sein.

3 Eine Einlage wird dann eingesetzt, wenn es um die Wiederherstellung eines ursprünglichen Zustandes des Fußes geht. Sie hilft bei der Entlastung des Fußes, der Gelenke und den Regionen an der Fußsohle, sorgt für eine stabile Rückfußlage und unterstützt die gleichmäßige Druckverteilung.

4 Zur Anpassung einer Einlage wird beim Orthopäden oder beim Schuhmachermeister eine sogenannte Palpation der Füße vorgenommen. Das heißt sie werden abgetestet es wird ein Trittschaum oder ein Gipsabdruck genommen und die Funktionen des Fußes werden getestet. Auf Basis der gewonnenen Daten werden dann die Einlagen gefertigt.

Fitness Concept – mehr als nur Fitnessgeräte Trainingsgeräte für Therapie und Fitness – Beratung, Verkauf und Service

Ob sie durch Herz- Kreislauftraining Ihr Gewicht reduzieren und dadurch die Gelenke entlasten oder ob Sie gezielt Muskelaufbau betreiben möchten- bei uns sind Sie richtig. Wir führen Cardiogeräte, Krafttrainingsgeräte und Vibrationsplatten. Bei uns kaufen Sie nicht nur die Geräte sondern auch die Beratung. Und das alles mit Bestpreisgarantie!

Fitness Concept

Fitness Concept
Mag. Ing. Hans Auer
Dornbacher Straße 93
A-1170 Wien
Tel.: +43 1 486 26 96
Fax: +43 1 486 27 97
Mobil: Mag. Ing. Hans Auer
+43 664 253 44 71
info@fitness-concept.at
www.fitness-concept.at
www.ergo-fit.at

Ergonomisch schlafen und sitzen

Ergonomische Matratzen
Wir sind Ihr verlässlischer Partner bei Matratzen aller Art. Bei uns finden Sie alles von 7-Zonen-Matratzen bis hin zur unverbindlichen Computervermessung Ihres Liegeprofils (Körpergröße, Gewicht, Einsinkverhalten, Beschwerden, uvm.) und der sich daraus ergebenden individuellen Matratze!

Riesige Bettenauswahl
Für jedes Bedürfnis und jeden Geschmack bieten wir eine Vielzahl von Betten – auch in Komforthöhe. Ob Massivholz, Stoff, Leder oder Metall- bis hin zu Senioren- und Pflegebetten in Wohndesign.

Ergonomische Drehstühle
Durch unsere langjährige Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern, bleiben bei uns keine Wünsche offen. Für alle Größen- und Gewichtsklassen haben wir passende Stühle im Angebot. Besuchen Sie uns und sehen Sie selbst.

LAG
www.LAG.at

1090 Wien, Berggasse 22
und Porzellangasse 7-b
Mo-Fr 9:00-18:30, Sa 10:00-17:00
komplette Preisliste auf unserer Website!

10 Argumente für DREAM CARE®

Premium THERMOPUR Matratzen:

1. THERMOPUR reagiert auf Körperwärme und verteilt den Druck gleichmäßig auf die Liegefläche.
2. Für alle Gewichtsklassen geeignet.
3. Rücken, Wirbelsäule und Gelenke werden spürbar entlastet.
4. Die Durchblutung wird gefördert.
5. Rücken- und Nackenschmerzen können gelindert werden.
6. Von der NASA entwickelt, von DreamCare® perfektioniert.
7. Medizinisch anerkannt und getestet.
8. Von Rückenspezialisten und Orthopäden empfohlen.
9. Beste Preis-Leistung mit ca. 30% Preisvorteil im Premium Segment
10. Kauf OHNE RISIKO mit der DreamCare® Vollgarantie.

jetzt **WSV**
bis - **60%**
vom Listenpreis

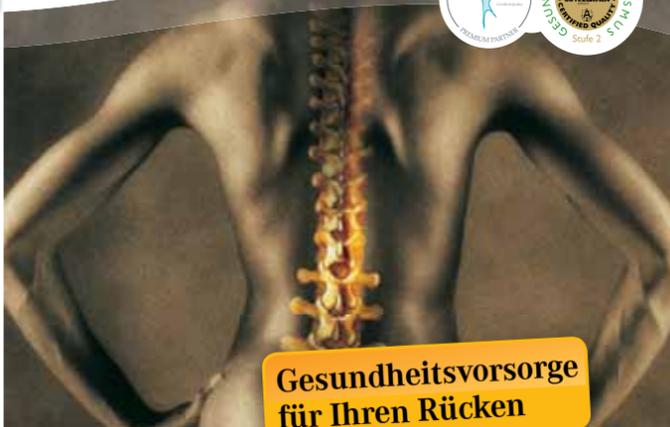
GESUNDHEITSMATRATZEN
STUDIO IM AUHOFCENTER

Besuchen Sie uns im Untergeschoss neben der Apotheke

Besuchen Sie uns auch auf der
WOHNEN & INTERIEUR
18.-22. März 2012
Halle B Stand 413

- Spitzenqualität aus Österreich
- Gratis Lieferung
- Sonderanfertigungen ohne Aufpreis
- 30 Tage Rücknahmegarantie

HOMCARE GMBH, HAUPTSTRASSE 66, 1140 WIEN www.dreamcare.at ☎ 01/909 22 00



Gesundheitsvorsorge für Ihren Rücken

WIRBELSÄULENZENTRUM XUNDHEITSWELT

Im Zentrum für Wirbelsäulen-Prävention, Akut-Therapie und Rehabilitation setzt das Moorheilbad Harbach neue Maßstäbe. Das innovative David System sowie der Spineliner unterstützen die Diagnostik und Therapie. Vertrauen Sie auf die hohe medizinische Kompetenz mit Wohlfühlambiente.

RÜCKEN FIT WOCHEN

Leistungen & Programm

- 7 Übernachtungen mit VP: Xunder Genuss mit Frühstücksbuffet, Menüwahl, auch Reduktionskost & Vollwertküche, Salatbuffet
- Freie Nutzung von Erlebnishallenbad mit keramischem Dampfbad, Freibad, Saunalandschaft und Whirlpool
- Nettes Dankeschön für Ihren Besuch
- Eingehende ärztl. Untersuchung (25 Min.)
- 2 EH Einzel-Heilgymnastik für die Wirbelsäule mit Übungsprogramm für zuhause
- 2 EH Wirbelsäulen-Fitnessstraining mittels David-System
- 2 EH Heilgymnastik Wirbelsäule oder 2 EH Sensomotoriktraining - Gruppe
- 4 Heilmassagen teil, inklusive Infrarot
- 2 Moor- oder Kräuterbäder
- 1 Parafangopackung
- 1 Biofeedback Stressprofil
- 1 EH Spineliner

UNSERE KOMPETENZEN

- Kurzentrum für Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat*
- Zentrum für orthopädische Rehabilitation* & Sportrehabilitation
- Wirbelsäulenzentrum*
- Lebensstilmedizin
- Xundwärts – das Lauf- und Bewegungszentrum

*Kur- & Rehabilitationsaufenthalt auch für Osteoporose-Patienten möglich.

* Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

MOORHEILBAD

HARBACH

Gesundheits- & Rehabilitationszentrum

3970 Moorbad Harbach · Tel. +43 (0)2858/5255-1620 · Fax DW 1640
E-Mail: info@moorheilbad-harbach.at · www.moorheilbad-harbach.at

ab € 965,-
PAUSCHALPREIS p. P. im DZ

Xundheitswelt
Das Waldviertler Gesundheitsparadies

Im Büro sitzen ist ein Knochenjob.

Auf herkömmlichen Bürostühlen muss sich Ihr Körper meist dem Stuhl anpassen. Die Folge: Sie bekommen Rückenschmerzen und Verspannungen. Der **swopper** macht Schluss damit: Dank seiner 3D-Beweglichkeit passt er sich Ihnen an - und nicht umgekehrt!

- Aktives Sitzen in drei Dimensionen mit vielen wechselnden Sitzpositionen.
- Fordert und fördert Bewegung beim Sitzen.
- Verbessert die Haltung und beugt Rückenproblemen vor.
- Erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration.
- Bringt Kreislauf und Stimmung in Schwung.



Erleben Sie den **swopper** live auf der Wohnen und Interieur, Messe Wien, vom 10.-18. März 2012, in Halle A, Stand 0525.

Oder jederzeit bei unseren **swopper**-Premium-Partnern in Österreich:

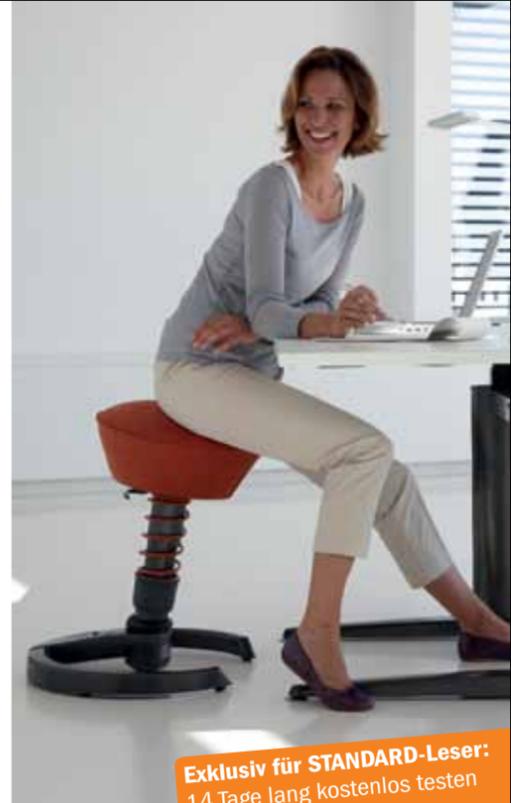
David Gaidn
„Gesunde Sitzmöbel“
Vertriebs GmbH
Engerthstraße 145
1020 Wien
Tel 01/5260818
david.gaidn@gaidn.at

Vega Nova - Vale GmbH
Westbahnstraße 12
1070 Wien
Tel 01/5224430
wien7@veganova.at

Vega Nova Wien
VALE GmbH
Margaretenstraße 82
1050 Wien
Tel 01/5876067
wien@veganova.at

Dietmar Niederreiter
Sitzen und Schlafen
Wolf-Dietrich-Straße 23
5020 Salzburg
Tel 0662/883099
office@sitzen-schlafen.at

Ing. Hansjörg Moosbrucker
Innrain 11 A Ursulinhof
6020 Innsbruck
Tel 0512/571713
ing.moosbrucker@aon.at



Exklusiv für STANDARD-Leser:
14 Tage lang kostenlos testen
+ 5% Aktionsrabatt*
*Angebot gültig bis zum 31.03.2012.

swopper®
Ihrem Rücken zuliebe



Hasler Manfred
Einrichtungsstudio
Küche Bad Wohnen & mehr
Frauentalerstraße 8
8530 Deutschlandsberg
Tel 03462/ 6130
office@einrichter-hasler.at

Rückentraum
Gerhard Mogg
Das Sitz- & Schlaferlebnis
Pachern Hauptstraße 90
8075 Hart bei Graz
Tel 0316/492561
info@rueckentraum.at

aeris-Impulsmöbel
GmbH & Co. KG
Ahrntaler Platz 2-6,
D-85540 Haar b. M.
www.aeris.de

Leben in Bewegung



AUSGESCHLAFEN

Erholung durch ergonomische Matratzen

Für viele Menschen bringt Schlaf jedoch keine Erholung mit sich, da sie durch unpassende Liegegewohnheiten oder Strapazen des Tages beeinflusst sind. Entspannter Schlaf auf einer passenden Matratze ist für jeden ein zu erreichendes Ziel. Es gibt viele unterschiedliche Typen, die auf Gewicht, Körpergröße und bevorzugte Schlafstellung vom Spezialisten angepasst werden sollten. Auch für Paare gibt es die optimale ergonomische Lösung! Nehmen Sie sich also die Zeit und lassen Sie sich individuell beraten!



THE INNOVATORS OF COMFORT™



24.2. bis 3.3.2012: Sonderschau mit Beratung vom Hersteller!

Echter Comfort... in einmaliger Auswahl

Trends kommen und gehen, aber wahrer Comfort verliert nie an Wert. Testen Sie jetzt den besten Stressless® Comfort aller Zeiten!



Nur echt mit der Stressless® Marke!

www.stressless.at



Gleitsystem



Patentiert

Kreuzstütze



Das Original

Schlaf-Funktion



Gestell + Funktion

10 Jahre Garantie

Testen Sie das Original exklusiv bei:



kika in Eugendorf, Innsbruck, Stockerau, Ottakring, Wr. Neustadt, Vösendorf und Feldbach.



**AUFTRAGEN.
EINMASSIEREN.
AMINOSÄUREN WO DU SIE BRAUCHST!**



WWW.AMINOSKIN.AT

In kurze erhältlich bei:



AminoSkin. Direkte Aufnahme über die Haut.

Einen ganz neuen Weg bei der Anwendung von Aminosäuren im Sport gehen die neuen AminoSkin Produkte. Die Produkte werden von Bio Essentials Sports & Technology, einem innovativen Unternehmen aus Belgien, produziert. Hierbei werden die Aminosäuren über die Haut aufgenommen. Dies soll eine lokale Verfügbarkeit der Aminosäuren bereits 20 Minuten nach dem Auftragen ermöglichen.

AminoSkin. Deutlich geringere Wirkstoffverluste

Es sind deutlich geringere Aufnahmemengen nötig, da bei der normalen Aufnahme über den Magen erhebliche Anteile auf dem Weg über den Blutkreislauf, den Zwischenstationen wie Leber und Nieren bis zur lokalen Muskulatur verloren gehen.

AminoSkin. Patentierte M4E Technologie und Liquid Patch Injection System™

Von vielen Salben und Wärmecremes weiß man, dass sie nur oberflächlich wirken. Durch das patentierte Magnets4Emulsion (M4E) Herstellungsverfahren ist es möglich, eine sehr feine Emulsion herzustellen. Das Liquid Patch Injection System™ der AminoSkin Produkte ermöglicht so eine Überwindung der Hautbarriere und dadurch eine gezielte Versorgung über das Kapillarsystem bis direkt in die lokale Muskulatur.

AminoSkin. Wirkung wissenschaftlich belegt - 8,7% Leistungssteigerung

In einer Doppelblindstudie einer großen deutschen Sporthochschule wurde im Kraftausdauerbereich mit dem AminoSkin Power Produkt eine Leistungssteigerung von 8,7% nachgewiesen. Mit AminoSkin ist erstmals eine gezielte und lokale Versorgung mit Aminosäuren möglich.

Power Balance™ für Sportler



Die Power Balance™ Armbänder und Halsketten mit den einzigartigen Hologrammen wurden von Sportlern in den USA entwickelt und können bei allen Sportarten bequem getragen werden. Neben vielen erfolgreichen Top-Athleten begeistern die Armbänder vor allem Menschen, die auch ihren Alltag aktiv gestalten. Power Balance™ besteht im Kern aus einem Hologramm aus Mylar, das in Armbänder und Halsketten verwendet wird. Power Balance™ ist auch als Aufkleber erhältlich und kann darum einfach, bequem und an jeder Stelle der Haut getragen werden.



Performance Mouth Gear geht über den Kiefer in Position

Power Balance bringt eine spannende und neue Technologie auf den Markt. Den Performance Mouth Gear, der mit dem Silikon Bite-Pad-System den Kiefer optimal positioniert. Zu einem erschwinglichen Preis kann jeder eine neue Produkttechnologie nutzen, welche bisher in erster Linie Spitzensportlern zur Verfügung stand. Ein Team aus Produktentwicklern, Profi-Athleten sowie ein führender neuromuskulärer Zahnarzt aus den USA, war an der Entwicklung des neuen Produkts beteiligt. Die Wirkungsweise wird von unabhängigen Testinstituten in Amerika bestätigt.



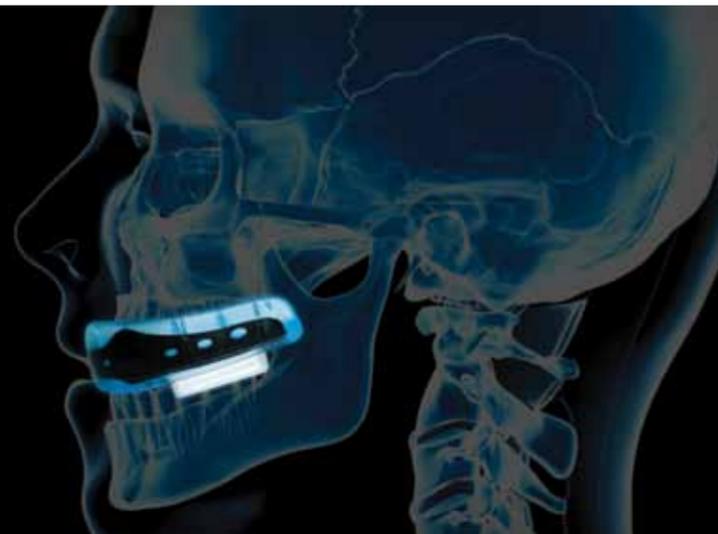
PERFORMANCE MOUTH GEAR



PLAY HARDER.



CLAY MATTHEWS



BUY NOW