



Wenn es im Gelenk zwickt zwackt und schmerzt

Arthrose be-
ginnt meist mit
dem 50. Le-
bensjahr.

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung und fast jeder ist im Laufe des Lebens davon betroffen. Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Kubista, MSc, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in Wien, erklärt, warum Früherkennung bei Gelenkerkrankungen wichtig ist und auf welche Symptome man achten sollte.

„Heute“: In welchem Alter beginnt Arthrose meist?

Dr. Bernd Kubista: Arthrose beginnt meist ab dem 50. Lebensjahr und die Wahrscheinlichkeit für den Gelenkverschleiß nimmt mit steigendem Alter zu.

das Hüft- und Kniegelenk und die Wirbelgelenke betroffen, sie kann aber auch gehäuft in den Finger- und Fußgelenken sowie in den Schultern auftreten.

„Heute“: Welche Rolle spielt Früherkennung?

Kubista: Eine große, da man durch entsprechende Verhaltensregeln und therapeutische Maßnahmen das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und damit Operationen oft verhindern kann.

„Heute“: Auf welche Symptome sollte man achten?

Kubista: Treten im Gelenk Schmerzen bei Bewegung auf, sollte dies immer vom Orthopäden abgeklärt werden. Oft kommt es auch zu

„Gelenkschmerzen nicht ignorieren!“

Orthopäde Bernd Kubista



„Heute“: Sind auch Jüngere betroffen?

Kubista: Frühere Verletzungen oder Fehlstellungen im Gelenk, die in der Jugend nicht korrigiert wurden, können zu einer Überlastung des Gelenks und Schädigung des Knorpels führen, auch bei sehr jungen Menschen.

„Heute“: Wo kommt Arthrose am häufigsten vor?

Kubista: Arthrose kann prinzipiell in jedem Gelenk entstehen, am häufigsten sind

Schwellungen und Gelenkergüssen. Bei fortgeschrittener Erkrankung wird die Bewegung zunehmend eingeschränkt.

„Heute“: Ist Arthrose heilbar?

Kubista: Nein, leider noch nicht. Gezielte Bewegungstherapie, schmerzlindernde, entzündungshemmende physikalische Verfahren, entzündungshemmende Medikamente oder Injektionen direkt ins Gelenk können Beschwerden lindern **H**



INFORMATIONSVERANSTALTUNG

ARTHROSE

vorbeugen und behandeln

Mittwoch, 9. Oktober 2024, 15.30–18.30 Uhr
Van Swieten-Saal der MedUni Wien
Van Swieten-Gasse 1a, 1090 Wien

Das Platzkontingent ist begrenzt, bitte um **Anmeldung** unter: pr@sanatoriumhera.at
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Programmdetails unter
www.sanatoriumhera.at



Gesund werden. Gesund bleiben.

Was ist Arthrose eigentlich?

Eine Arthrose bedeutet eine Abnutzung des Gelenkknorpels, der sich nicht selbst erneuern kann. In der Folge kommt es zu Schmerzen bei Bewegung. Man unterscheidet eine primäre Arthrose, bei der die Ursache nicht bekannt ist, von der sekundären Arthrose. Risikofaktoren sind unter anderem frühere Verletzungen, Fehlstellungen, Übergewicht oder chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen **H**



Workshops und Vorträge
Hilfe gegen das Pfeifen im Ohr

100.000 Österreicher leiden an Tinnitus. Was gegen die störenden Ohrgeräusche hilft, ist am 18.10. Thema auf der Messe für Gesundheit und Prävention. Weitere Schwerpunkte: Schlaf, Augen und Stress. Ort: Wiener Hilfswerk, Schottenfeldgasse 29. Eintritt frei



Heute ist Weltbrustkrebstag
Wiener Parlament trägt Pink Ribbon

Oktober ist Brustkrebsmonat. Der Krebshilfe liegen drei Dinge ganz besonders am Herzen: Wichtigkeit der Mammografie; Betroffene zu motivieren, Hilfe anzunehmen; und Spenden zu sammeln, um in Not geratene Brustkrebspatientinnen auch finanziell unterstützen zu können

Fotos: iStock

Fitter Körper braucht starke Psyche

Gesund und glücklich: Körperliche und mentale Gesundheit sind eng miteinander verknüpft

Für ein starkes Immunsystem achten wir auf gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und erholsamen Schlaf. Genauso wichtig wie ein fitter Körper ist aber die mentale Gesundheit, und die wird leider oft vernachlässigt.

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Stress, Überforderung und negative Gedanken können langfristig

sowohl psychische als auch physische Beschwerden auslösen. Was also tun? Finden Sie Wege, um Stress effektiv zu ma-

Mentale Gesundheit wird oft vernachlässigt

nagen. Meditation oder Yoga helfen, den Geist zu beruhigen. Für das mentale Wohlbefinden sind soziale Kontakte essenziell. Regelmäßige Treffen mit Freun-

den oder der Familie tun gut. Gönnen Sie sich außerdem Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Das kann ein Spaziergang in der Sonne, ein Kinobesuch, aber auch ein Tänzchen zur Lieblingsmusik sein. Besonders wichtig: Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie sich überfordert oder dauerhaft gestresst fühlen



Körper und Geist im Einklang

Foto: iStock

Bezahlte Anzeige

Tag der Psychischen Gesundheit 2024

4. Oktober
Wiener Rathaus
 Kostenloser Eintritt



Ein Recht für jede*n,
 eine Chance für alle!

Halb Österreich liegt derzeit krank im Bett

Erkältung, Grippe oder Covid? Der Erkrankungsverlauf unterscheidet sich in den meisten Fällen nicht sehr stark. Schwere Folgeerkrankungen gibt es zum Glück aber selten.

Jetzt haben Erkältungskrankheiten Hochsaison. Das zeigt auch die Anzahl an Krankenständen: Corona, Grippe und grippale Infekte zwingen derzeit Tausende Österreicher ins Bett. „Rund vier von fünf der aktuellen Erkältungen gehen auf Covid-19 zurück“, erklärt Ludwig Kaspar, stellvertretender Vorsitzender der Austrian Health Academy und erfahrener Mediziner, und beruhigt gleichzeitig: „Die Verläufe unterscheiden sich nicht von anderen Erkältungs- und Grippeviren. Schwere Verläufe mit bakterieller Pneumonie als Folgeerkrankung sind die absolute Ausnahme.“

Chronisch Kranke oder ältere Menschen sollten trotzdem

weiterhin vorsichtig sein und sich schützen. Das gilt aber für alle Erkältungs- und Grippeviren, die derzeit im Umlauf sind. „Wer sich gefährdet fühlt, sollte durchaus von bestehenden Impfangeboten Gebrauch machen – ob gegen Grippe oder Corona“, so Kaspar.

Um sich und andere Menschen vor einer Ansteckung zu schützen, gilt: nicht in die Hände niesen oder husten, sondern in ein Taschentuch oder in die Armbeuge, Hände regelmäßig mindestens 30 Sekunden lang mit Seife waschen und bei Bedarf Maske tragen. Auch wichtig: regelmäßiges Lüften. Dabei wird die Anzahl von Viren in der Luft deutlich reduziert. Das gilt zu Hause und im Büro

Foto: iStock

■ Sie stellen Fragen – Experten liefern Antworten ■ Immer in Gesund&Fit Die große Experten-Sprechstunde

Warum zur Darm-Vorsorge?

Frage: „Ich bin 52 Jahre alt und habe gar keine Beschwerden. Soll ich wirklich eine Vorsorge-Darmspiegelung machen lassen?“



Dr. Katayoun Tonninger-Bahadori, FÄ für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Vorsorge spezialistin, Wien 21, tonninger.wien

Darauf gibt es eine klare Antwort: Ja. Denn wir finden bei jedem dritten Vorsorge-Patienten Polypen, von denen 40 Prozent innerhalb von 10 Jahren bösartig werden. Das führt in Österreich zu derzeit jährlich 4.400 Darmkrebs-Neuerkrankungen und 2.400 Todesfällen.

Besonders tragisch ist: Fast alle diese wären durch eine so genannte Coloskopie, also eine Darmspiegelung, leicht vermeidbar gewesen. Denn das Ziel der Vorsorge-Untersuchung ist, diese Polypen, die nicht wehtun, aufzuspüren und gleich zu entfernen. So können sich nicht einmal Frühformen von Darmkrebs daraus entwickeln! Der Dickdarmkrebs ist somit der einzige bösartige Tumor überhaupt, bei dem die Verhinderung von Frühformen möglich ist. Mit den modernen Sedierungsmethoden erleben Sie die Untersuchung bei uns völlig schmerzfrei. In Wien werden auch die Kosten der Sedierung von allen Kassen übernommen.

Laserkorrektur bei Kurzsichtigkeit

Frage: Ich (69) bin seit meiner Kindheit kurzsichtig. Gibt es in meinem Alter noch die Möglichkeit einer Operation, um die Kurzsichtigkeit zu korrigieren, damit ich keine Brille mehr tragen muss?



Prof. Dr. Nikolaus Luft, FA für Augenheilkunde und Optometrie, Augelaser-Chirurgie Linz und Wien, www.auge-laser-chirurgie.at

Erreicht die Kurzsichtigkeit im Laufe des Erwachsenenalters ein stabiles Niveau, ist ein weiteres Fortschreiten der Dioptrienzahl unwahrscheinlich. Verschlechtert

sich aber die Kurzsichtigkeit im höheren Alter, kann das auf Augenerkrankungen wie den grauen Star zurückzuführen sein.

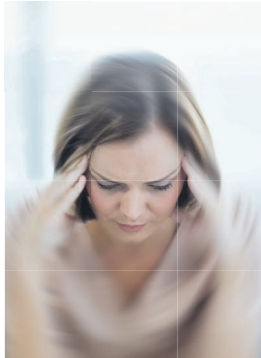
Will man bei Kurzsichtigkeit keine Brille oder Kontaktlinse mehr tragen, stehen uns heute auch moderne laser- oder linsenchirurgische Techniken zur Korrektur zur Verfügung. Diese Behandlungsmethoden werden ambulant und schmerzfrei in wenigen Minuten durchgeführt. Ein höheres Lebensalter ist grundsätzlich kein Hindernis. Wie bei jüngeren Patienten ist aber eine gründliche augenärztliche Untersuchung und Beratung unumgänglich, um Ihre persönliche Eignung für derartige Eingriffe am Auge zu prüfen.



Fotos: Libermoor, Thomas Schauer

Schwindel ist natürlich behandelbar

Alles dreht sich, die Erde wankt – zahlreiche Menschen leiden täglich unter Schwindel. Doch eine rezeptfreie Arzneispezialität kann Schwindel unterschiedlicher Ursache bekämpfen: Taumea Tabletten (Apotheke).



Spezielle Hilfe bei Schwindel

Das Besondere an Taumea sind die beiden natürlichen Wirkstoffe Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Schon im 16. Jahrhundert wurden die getrockneten Früchte der Anamirta cocculus von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt. Die Heilkraft der Extrakte aus der Gelsemium-Wurzel schätzten

bereits die Urvölker Nordamerikas. Die Kombination aus beiden Arzneistoffen ergibt den speziellen Dual-Komplex von Taumea, der Hilfe bei Schwindel unterschiedlicher Ursache leisten kann. Und das ohne bekannte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Wenn Schwindel akut und plötzlich auftritt, sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Der Tipp bei Schwindel

Für Ihre Apotheke:
Taumea Tabletten
(PZN 4466706)

www.taumea.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

TAUMEA Tabletten. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Trit. D4, Gelsemium sempervirens Trit. D5. Homöopathische Arzneispezialität bei Schwindel unterschiedlicher Ursache. www.taumea.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Anzeige

Erektionsstörungen?

So holen Sie sich Ihr Sexleben zurück!



Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin Tabletten (Apotheke) können Sie Beschwerden, verursacht durch sexuelle Schwäche, bekämpfen.

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Die Wirksamkeit von Neradin ist nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Neradin Tabletten
(PZN 4466770)

Rezeptfrei!

www.neradin.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

NERADIN Tabletten. Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4. Homöopathische Arzneispezialität bei Beschwerden, verursacht durch sexuelle Schwäche. www.neradin.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Anzeige