

► WIEDER FIT
Etwa ein Jahr nach dem Knorpel-Aufbau ist Sport möglich



► HEILUNG
Defekte in der Pufferschicht des Gelenks lassen sich aufpolstern (rosa)



MIT KNORPEL STATT PROTHESE

Knie-Probleme „wegzaubern“

Endlich ohne Schmerzen! Neue Aufbau-Verfahren machen beginnende Arthrose rückgängig

Meist fangen die Probleme schon mit 40 an. Die Knorpelschicht im Kniegelenk, welche wie ein Stoßdämpfer funktioniert, verschleißt, wird immer dünner. Es kommt zu Steifigkeit, Knirschgeräuschen und Schmerzen – Arthrose. Reibt Knochen auf Knochen, ist eine OP mit Gelenk-Ersatz oft die einzige Therapie. „Doch neue Reparaturverfahren retten den Knorpel“, erklärt Dr. Mathias Himmelpach, Chefarzt der Sportorthopädie und arthroskopischen Chirurgie im Krankenhaus Tabea in Hamburg.

► **Mikro- und Nano-frakturierung** Diese Methoden eignen sich für kleine Knorpeldefekte bis 2 Quadratzentimetern. Der Chirurg entfernt den geschädigten Knorpelanteil und bohrt sehr dünne, tiefe Löcher in die frei liegende Oberfläche. „Durch diese kommt es

zum Austreten von Knochenmarkstammzellen“, sagt Dr. Himmelpach. Innerhalb der nächsten zwei bis drei Monate entstehen daraus neue Faserknorpel (Kasse zahlt).

► **Ersatz von Knorpel sowie Knochen** Ist der Schaden etwas größer und auch der Knochen geschädigt, kann der Arzt Ersatz aus einem wenig belasteten Gelenkbereich entnehmen, diesen an die geschädigte Stelle verpflanzen (OATS-Verfahren). „Dort wird zuvor ein exakt gleich großes Stück ausgefräst.“ Die implantierten Teile verbinden sich innerhalb von sechs bis acht Wochen mit der umliegenden Substanz (Kasse zahlt).

► **Knorpelzell-Transplantation** Bei Defekten ab 2,5 Quadratzentimetern ist die sogenannte autologe Chondrozyten-Transplantation (ACT) das Mittel der Wahl. Dabei werden gesunde Knorpelzellen des Patienten im Labor isoliert sowie aufbereitet. Nach sechs Wochen ist genügend neues, gesundes Zellmaterial vorhanden. Dieses bringt der Arzt dann mithilfe eines Applikators in das Kniegelenk des Patienten ein. An der Stelle kann kurz darauf wieder neues Gewebe wachsen (Kasse zahlt).

SPRECHSTUNDE

LESER FRAGEN, ÄRZTE ANTWORTEN

Rheuma lindern

Seit einiger Zeit leide ich unter Rheuma in den Fingern, dabei bin ich noch nicht mal 50! Ist das möglich und gibt es Tipps?

Meike S., Cottbus

■ Lange dachte man, Rheuma treffe nur Ältere – heute ist bekannt, dass dies nicht stimmt: Die entzündliche Erkrankung kann auch schon in jüngeren Jahren auftreten. Sie verläuft meist schleichend und zeigt sich in der Regel zuerst an den Finger- sowie Handgelenken. Unsere Ernährung hat Einfluss auf den Krankheitsverlauf: So wirken z. B. Omega-3-Fettsäuren in Walnüssen und Lachs anti-entzündlich. Generell sollte man sich vorwiegend von basisch wirkendem Gemüse, Salat sowie Obst ernähren.

Auch Rotklee hat sich dank seiner entzündungshemmenden Stoffe bei Rheuma bewährt. Für einen heilenden Umschlag sollte man 4 TL Blüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, etwa 15 Minuten ziehen lassen. Ein Baumwolltuch in dem Sud tränken, anschließend auf die betroffene Stelle legen. Mit einem trockenen Tuch umwickeln, ca. 20 Minuten einwirken lassen.

JETZT NEU!



► INFOS

Mehr zu Rheuma findet sich im neuen Magazin „My Life“, ab 15. Juli gratis in über 6000 Apotheken

Gefährliche Flip-Flops

Neulich las ich, dass Flip-Flops ungesund für den Körper sein sollen. Stimmt das wirklich?

Karolin M., Waldkirch

■ Der TÜV Rheinland hat gerade Sommerschuhe wie Flip-Flops, Bade-pantoletten und Espadrilles getestet – in einigen fanden sich Stoffe, die krebserregend wirken können sowie Augen, Haut und Atemwege reizen. Der Rat der Tester: Vor dem Kauf an den Schuhen riechen. Schädliche Stoffe wie etwa Naphthalin verströ-

men einen unangenehmen Geruch. Dann lieber auf diese Schuhe verzichten! Am besten bei seriösen Händlern kaufen und auf Prüfzeichen, etwa vom TÜV Rheinland, achten.

Weiterer Nachteil von Zehenhängern: Man muss sich darin krallenartig festhalten – auf Dauer kann das zu Verformungen, z. B. Hallux valgus, führen. Tipp: Wechseln Sie Ihre Schuhe regelmäßig, damit sich der Fuß an verschiedene Belastungs-Situationen gewöhnen kann. Ideal ist, Flip-Flops nur gelegentlich zu tragen, beispielsweise im Schwimmbad.

Intim-Hygiene

Was ist dran an der Behauptung, dass Slipeinlagen sowie Tampons Pilzkrankungen auslösen?

Nina W., per E-Mail

■ Die Einlagen sind nur für Frauen schädlich, welche zu Infekten neigen. Denn das chemisch gebleichte Material kann die Haut reizen. Eine Alternative sind Bio-Slipeinlagen und solche, die luftdurchlässig sind. Für empfindliche Frauen eignen sich nur Baumwoll-Slips. Synthetische Materialien, Spitze sowie reibende Strings

sind tabu. Bei Tampons im Sommer gilt: Nach dem Schwimmen im Freibad oder See sofort wechseln. Denn die Watte kann sich mit Keimen aus dem Wasser vollsaugen, die so ins Innere des Körpers gelangen.

Haben auch Sie Fragen? Schreiben Sie uns!

neue woche

Stichwort: Sprechstunde
Postfach 27 09
77617 Offenburg

sprechstunde@neuewoche.de

Bitterstoff Turbos für die Sogar Magensollen sie erse



Magenbeschwerden, Völlegefühl, Bläh

Bitterstoffe – die wahren Verdauungs-Helden

Bitterschokolade ist auf Platz zwei in der Schokobeliebtheits-Skala geklettert. Feinkostläden halten bittere Gartenkräuter vorrätig, die man früher Unkraut nannte. Bittere Heilpflanzen für den Magen-Darm-Trakt feiert man als Helden unserer Zeit – Bitter ist das neue Süß. Bitterstoffe sollen selbst Magensäure-Hemmer ersetzen können.*

Kraftvoll komponiert

Viele Magenprobleme erklären sich durch einen Mangel an Verdauungssäften. Bitterstoffe regen schon im Mund die Ausschüttung von Verdauungssäften an und bringen auch die

Fettverdauung in Gleichzeit wird die beschleunigt. Gasteo mit dem starken Werd einer der bittersten Heilpflanzen der Kombination mit dem Gänsefingerkraut Magenbeschwerden, Blähungen, Übelkeit und leichte Verdauungs-Beschwerden effektiv lindert. Wer Magen-Tropfen vor der Mahlzeiten einnimmt bald eine deutliche Verbesserung der gesamten Verdauung

Die Magen-



DAS WIRKT, DAS HILFT, DAS SPÜRT MAN

Gasteo (Apotheke, rezeptfrei) – mit dem gelben Gänsefingerkraut – ist durch seine wertvollen Bitterstoffe eine wirksame Hilfe für ein gut funktionierendes Verdauungs-System.

*www.apotheke-adhoc.de. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen im Magen-Darm-Trakt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage Ihres Arztes oder Apothekers. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

► Hemmt Juckreiz ► Lindert Brennen ► Fördert das Abheilen kleinerer Wunden



Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

