

# „KUTSCHERÜBUNG“ BEUGT RÜCKENWEH VOR

Fünf Minuten Training pro Tag reichen aus  
– ein großer Schritt zur Beschwerdefreiheit

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

Unser moderner Lebensstil – zu wenig Bewegung, langes Sitzen am Schreibtisch und im Auto etc. – hat Rückenbeschwerden zu einer Volkskrankheit gemacht. „Die schwache Muskulatur wird dabei zu stark belastet. Verspannungen und Schmerzen treten auf“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Ronald Dorotka, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, Wien. Bewegung hilft im Akutfall, beugt aber auch Beschwerden vor.

Werden Sie zwischendurch etwa immer wieder zum Kutscher oder Apfelpflücker:

• Kutscherhaltung: Hüftbreit sitzen, Unterarme auf die Oberschenkel stützen. Den Rücken langsam rund machen. Kopf locker nach unten



hängen lassen (siehe Fotos). Beim Ausatmen Kopf und Schultern noch schwerer werden lassen, dann gemächlich aufrollen.

• Äpfel pflücken: Aufrecht sitzen, der Rücken ist gerade. Nun beide Arme abwechselnd Richtung Zimmerdecke strecken, danach wieder herunterziehen.



Fotos: Ratgeber

## SERIE: ORTHOPÄDIE

Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe

Eine Kooperation von:



### Jetzt in den Apotheken: „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“!

Um aktiv und beweglich durchs ganze Leben zu kommen, spielen Gelenke und Wirbelsäule eine entscheidende Rolle. Die Fachärzte für Orthopädie sind erste Ansprechpartner bei Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats. Zudem unterstützen sie auch bei der Vorbeugung von Beschwerden: Bewegung ist dabei ein wichtiger Bestandteil! Fundierte Informationen zu allen Gelenken sowie zu den häufigsten Erkrankungen inklusive Vorsorgemaßnahmen bietet Ihnen der aktuelle Ratgeber „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“. Dort finden Sie auch praktische Turnübungen, mit denen Sie sich fit halten können!

Ab sofort in den meisten österreichischen Apotheken erhältlich.



# Halbschlittenimplantat oder Kunstgelenk?

## DAS RÄT DIE ORTHOPÄDIN

In Kooperation mit dem  
Evangelischen Krankenhaus Wien



Bei mir (62) ist nur der innere Teil des Kniegelenks durch Arthrose zerstört. Mein Orthopäde rät zu einem Halbschlittenimplantat. Kann man sich damit ebenso sportlich bewegen wie mit einem vollständigen Kunstgelenk?

Der Halbschlitten stellt für jüngere und ältere Patienten eine ausgezeichnete Alternative zum kompletten Gelenkersatz dar. Vorausgesetzt jedoch, die Arthrose beschränkt sich auf nur einen Teil im Knie und die Kreuzbänder sind noch funktionstüchtig.

Im Vergleich zum vollständigen Kunstgelenk ist dieser Eingriff außerdem wesentlich schonender: weniger Schmerzen und Blut-

verlust, kürzerer Klinikaufenthalt und eine raschere Rehabilitation. Dadurch kommt man auch zügiger zu sehr guter Beweglichkeit. Allerdings bedarf der Halbschlitten einer ganz präzisen Implantation, die bisher auch für geübte orthopädische Chirurgen eine große Herausforderung darstellte.

Als eines der ersten Zentren steht nun im Evangelischen Krankenhaus eine neue Technologie zur Verfügung, die es ermöglicht, auch Teilprothesen mittels Computer-Navigation anatomisch exakt zu implantieren. Diese High-Tech-Methode lässt es zu, die Bandspannung ebenfalls in Streckung und Beugung zu optimieren. Dadurch wird das Knie nicht nur schmerzfrei voll beweglich, sondern auch ausreichend stabil für verschiedene sportliche

Aktivitäten. Wir verwenden diese Navi-Technik seit 15 Jahren beim kompletten Kniegelenkersatz und erzielen damit eine Patientenzufriedenheit von über 90 Prozent. Unsere ersten Erfahrungen machen uns zuversichtlich, dass die innovative Technologie auch beim Halbschlitten überdurchschnittlich gute Ergebnisse bewirkt.

Prim. Dr. Sabine Junk-Jantsch,  
Fachärztin für Orthopädie und  
Orthopädische Chirurgie,  
Leiterin der Abteilung für Orthopädie und Rheumachirurgie am  
Evangelischen Krankenhaus  
Wien  
www.ekhwien.at,  
www.junk-jantsch.at

Fotos: A.B. Braun Comp., Junk-Jantsch



Die Prothesen (li. Halbschlittengelenk, re. vollständiges Kunstgelenk) werden hochtechnisch implantiert

# „Hurra, wir sind leichter!“



Gemeinsam Gewicht abbauen: Die Gmundner Apotheken-Damen auf Erfolgskurs

## Acht Mitarbeiterinnen einer Apotheke nehmen gerade erfolgreich ab und regen zum Mitmachen an

496 Kilo brachten acht Mitarbeiterinnen der Traunstein-Apotheke in Gmunden (OÖ) auf die Waage. Zu viel, wie die Damen befanden. Seither nehmen sie gemeinsam ab. Wunschziel: 460 Kilo, also 36 Kilo weniger. Derzeit sind es bereits 21 Kilo nach erst zwei Monaten.

Die ideale Basis zum Leichterwerden war der 4-Stufen-Diätplan von Peeron (Details unter [www.diaet-aktivkost.com](http://www.diaet-aktivkost.com)): 1 bis 3 Mahlzeiten werden dabei durch Diät-Aktivkost ersetzt. Kollektive Aussage: „Wir haben kein Hungergefühl und werden trotzdem mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Damit wird zum Beispiel unerwünschter Muskelabbau verhindert!“

Das Motto lautete: „Uns geht's gut!“ Und das können alle acht Teilnehmerinnen schon jetzt bestätigen. Eine oder mehrere Mahlzeiten gegen einen angenehm schmeckenden Eiweißshake auszutauschen, stellte kein Problem dar. Ein Diätdrink mittags oder am Abend anstelle eines

üppigen Essens brachte schließlich nicht nur weniger Kilos, sondern auch viel mehr Energie – die Müdigkeit nach dem Essen blieb aus, alle fühlten sich geistig und körperlich frisch.

Das neue Jahr wurde mit einem ausgezeichneten Körpergefühl begonnen. Die Weihnachtsfeiertage blieben großteils ohne „Folgen“, jetzt geht es nach einer kurzen Diätpause weiter. Die 36 Kilo sollten wirklich kein Problem sein...

Freilich haben nicht alle gleich viel abgenommen. Lassen wir einige Damen selbst erzählen:

Simone: „7 Kilo minus! Das ist für mich ein toller Erfolg! Das habe ich mit dem Diät-Drink, viel Sport und Konsequenz erreicht.“

Birgit: „Ich habe rund 4 Kilo abgenommen und mir schmeckt der Drink bestens! Besonders positiv ist, dass ich auch abends noch voller Energie bin. Sogar nach einem langen Arbeitstag!“

Barbara: „Ich war zwar von den Diät-Drinks nicht so begeistert und mag auch Vanil-

le nicht gerne. Aber ich habe mehr als 2 Kilo abgenommen. Vielleicht wären es mehr gewesen, wenn es mehr Abwechslung beim Geschmack gäbe.“

Alex: „Ich habe bisher 4 Kilo geschafft. Anfangs war ich bezüglich der Drinks recht skeptisch – jetzt schmecken sie mir aber!“

Dagmar: „Leider war ich nicht so streng zu mir. Daher sind es bis jetzt nur 2 Kilo weniger geworden. Es fiel mir halt doch schwer, über die Feiertage auf Süßes zu verzichten. Aber jetzt werde ich wieder voll mitmachen!“

Daniela: „Mir geht es ähnlich wie Dagmar – auch nur 2

Kilo geschafft. Weihnachten war leider eine zu große Hürde. Jetzt starte ich mit einem Diät-Shake am Abend neu durch.“

Die „Apothekenrunde“ hielt sich überdies an folgende vier Grundregeln:

1. Ausreichend Bewegung. Am besten mit gezieltem Ausdauertraining, aber fallweise tut es auch ein flotter Spaziergang.

2. Viel trinken! Mindestens 2 Liter täglich: Etwa Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, klare Gemüsesuppe.

3. Fett- und kalorienarme Ernährung mit hochwertigen Nahrungsmitteln: Fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, frisches Obst und Gemüse, ausreichend Ballaststoffe (Vollkornprodukte), kaltgepresste Pflanzenöle.

4. Regelmäßig essen, damit kein Hungergefühl entsteht!

Die acht Damen aus Gmunden appellieren nun auch an die Krone-Leser: „Schließen Sie sich uns an, machen Sie mit! Es gibt nur Vorteile: Man fühlt sich wohler, die Verdauung funktioniert besser, der Schlaf wird erholsamer und der Diät-Drink verhindert, dass man hungrig ins Bett geht. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach der neuen Peeron Diät-Aktivkost!“

Initiative  
GESUNDES  
ÖSTERREICH

Österreich  
wird  
leichter

3€  
billiger\*

Effektives Abnehmen  
mit Ihrer Apotheke

Aktion gültig von 27.02 bis 30.04.2016

Entgeltl. Einschaltung

Anzeige