



Prim. Univ. Prof. Dr. Ludwig Erlacher, Leiter der 2. Med. Abteilung für Rheumatologie, SMZ Süd Wien

Rheuma immer individuell behandeln!

Geschwollene, schmerzende Gelenke, unangenehmer Händedruck oder Morgensteifigkeit der Finger: Solche Symptome deuten auf rheumatoide Arthritis hin. Bei dieser entzündlich-rheumatischen Erkrankung richtet sich das natürliche Abwehrsystem aufgrund einer „Fehlsteuerung“ gegen den eigenen Körper.

Umgehende Abklärung beim Experten ist deshalb rasch notwendig. Denn die rechtzeitige Diagnose spielt eine entscheidende Rolle: Je früher mit individueller Therapie begonnen wird, umso besser! Denn das Ziel der Behandlung ist es, die Entzündung so rasch wie möglich in den Griff zu bekommen, um die Zerstörung der befallenen Gelenke zu verhindern.

Dazu bedarf es eines persönlichen Behandlungsplans, der bis zum Erreichen des Therapieziels – kein oder maximal ein geschwollenes Gelenk – regelmäßig angepasst werden muss. Hier ist ein Spezialist gefragt, der die optimale Therapie dem jeweiligen Stadium der Krankheit angleicht. Individuell eingesetzt werden dabei unter anderem auch moderne Biologika. Welches genau angewendet wird, unterliegt der fachärztlichen Entscheidung.

Grundsätzlich kann durch den Einsatz aktueller Medikamente die rheumatoide Arthritis so gut behandelt werden, dass bei Patienten, die keine Gelenkschwellungen mehr aufweisen, die Dosis der Biologika vermindert bzw. die Zeit zwischen den Anwendungen verlängert werden kann. Aber auch dafür sind maßgeschneidertes Vorgehen und die umfassende, reiche Erfahrung eines Experten entscheidend.

STARKE KNOCHEN VON ANFANG AN

Mit dem Alter wird das Skelett immer poröser, Osteoporose kann schnell entstehen. Rechtzeitig vorbeugen!

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Knochengesundheit beginnt bereits im Kindesalter! Je früher man bei sich und später beim eigenen Nachwuchs beginnt, auf ein starkes Skelett zu achten, desto größer sind die Chancen, die „Peak Bone Mass“ zu erhalten. Darunter versteht man den Zeitpunkt der höchsten Knochendichte. Diesen erreicht man mit 25 Jahren.

„Ab dem 30. Lebensjahr werden die Knochen dann nämlich immer brüchiger. Der Verlust beträgt rund 0,5 bis ein Prozent pro Jahr und kann bei Frauen mit dem Eintritt in die Wechseljahre zumindest vorübergehend sogar auf bis zu zehn Prozent ansteigen!“, warnt Priv.-Doz. Dr. Ronald Do-

rotka, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie.

Aber nicht nur Frauen in den Wechseljahren sind häufiger von Knochenschwund betroffen – auch Untergewichtige haben ein erhöhtes Risiko, daran zu erkranken. Das erklärt sich dadurch, dass hier zumeist zusätzlich eine Störung des weiblichen Hormonhaushalts vorliegt.

Grundsätzlich ist es deshalb wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, nämlich von klein auf! Eine große Rolle spielt die ausreichende Aufnahme von Kalzium. Dieses ist in Milch und Milchprodukten wie Joghurt, Topfen, Käse (Emmentaler, Edamer), aber auch in

Gemüsesorten wie Brokkoli, Lauch oder Fenchel enthalten. Personen, die unter Laktoseintoleranz leiden, dürfen mit Kalzium angereicherte Sojamilch trinken.

Um genügend Vitamin D aufzunehmen, welches ebenfalls für starke Knochen verantwortlich zeichnet, sollten Menschen oft Sonnenlicht „tanken“. Dieser Vitalstoff ist außerdem in fettreichem Fisch sowie Eigelb enthalten. Mitunter sind auch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll.

Das wichtigste für ein starkes Skelett ist allerdings regelmäßige Bewegung – in je-

SERIE: ORTHOPÄDIE
Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe
Eine Kooperation von:
Ärzte Krone Apotheker Krone Krone GESUND



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

Um aktiv durchs ganze Leben zu kommen, spielen Gelenke und Wirbelsäule eine entscheidende Rolle. Die Fachärzte für Orthopädie sind erste Ansprechpartner bei Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates. 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.



Von links nach rechts wird sichtbar, wie der Knochen immer mehr an Dichte verliert bis hin zu schwerer Osteoporose

dem Alter! Ein Mangel daran kann nicht nur zu Haltungsschäden, Störungen der Körperkoordination und unzureichendem Muskelaufbau führen. Er schadet langfristig auch den Knochen. Fußball spielen, Rennen und Toben sollte deshalb zu einer glücklichen und gesunden Kindheit so-

wie Jugend dazu gehören! Tägliche Bewegung ist natürlich auch im fortgeschrittenen Alter ganz wichtig, um den Knochenabbau zu verlangsamen. Regelmäßig körperlich aktiv zu sein, hilft gleichzeitig dabei, Übergewicht abzubauen, welches das Skelett ebenfalls übermäßig belastet.

40 Prozent

der Frauen leiden ab dem 50. Lebensjahr an Osteoporose. Sie sind öfter betroffen als Männer, da ihre Knochenmasse genetisch bedingt geringer

ist 65 Jahre

– nun sollten Frauen ohne Risikofaktoren erstmals die Knochendichtemessung durchführen lassen. Gefährdete Personen besser schon ab 50!

Sportlich aktiv sein, von Kindesbeinen an, und Milchprodukte als Vorbeugung



Fotos: Fotolia

Flexofytol® und Ihre Gelenke fühlen sich wieder wohl!

Gelenkschmerzen, verursacht durch Arthrose (Osteoarthritis), erschweren Ihren Alltag und Freizeitaktivitäten? Flexofytol® – die innovative Unterstützung für Gelenke und Knochen!

Kurkumin ist in un behandelter Form schwer wasserlöslich. Mit Flexofytol® ist es jedoch gelungen, in einer patentierten Formel die Löslichkeit und somit die Verfügbarkeit von Kurkuma im Körper zu optimieren.

Flexofytol® stellt eine natürlich wirkungsvolle Lösung dar, die Gelenkschmerzen bekämpft und die Beweglichkeit der Gelenke wieder herstellt. Es wird vom Körper sehr gut aufgenommen und entfaltet seine entzündungshemmende Wirkung ohne Nebenwirkungen. Zusätzlich wird der bestehende Knorpel geschützt.



Flexofytol®
• Ist ein diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von Arthrose (Osteoarthritis) und kann über einen längeren



Zeitraum verwendet werden.
• 1 Kapsel enthält 42 mg bio-optimierten Kurkuma-Extrakt in

Form einer Mikroemulsion und ist so effektiv wie 1 kg Kurkumapulver. Exklusiv nur in der Apotheke erhältlich.