GESUNDHEITSRATGEBER

Gelenke | Knorpel | Muskeln

MEDMIX
Gesundheitsratgeber

Gesund, fit und beweglich?

1-Minuten-Lifestyle-Check!

Haben Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht?
☐ Ja ☐ Nein

Machen Sie 2-mal die Woche mindestens eine halbe Stunde Bewegung?
☐ Ja ☐ Nein

Ist Ihr Gewicht normal?
☐ Ja ☐ Nein

Essen Sie täglich Obst?
☐ Ja ☐ Nein

Essen Sie täglich Gemüse?
☐ Ja ☐ Nein

Versuchen Sie fette Speisen zu meiden?
☐ Ja ☐ Nein

Trinken Sie täglich 1,5 l Wasser oder andere ungesüßte Getränke?
☐ Ja ☐ Nein

Ergebnis: Anzahl **»Ja«** _____ Anzahl **»Nein«** _____

Auswertung:

6 bis 7 x »Ja«: Vorbildlich. Ihre Gelenke und Muskeln werden Ihnen für Ihren Lebensstil danken.

4 bis 5 x «Ja«: Gut, kann aber noch besser werden.

0 bis 3 x »Ja«: Sie sollten Ihren Lifestyle ändern.

Impressum I Medieninhaber/Verlag: AFCOM Verlag und Medienproduktionen, Lange Gasse 20–22/28, 1080 Wien I Herausgeber: Alexander Fauland I Chefredakteur: Dr. Peter Traxler I Redaktion und Lektorat: Mag. Barbara Novak, Alfred Felsberger I Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Thomas Schwingenschlögl, Dr. Thomas Klein I Art Direktion/Layout/DTP: AFCOM I Fotos/Grafiken: AFCOM, Shutterstock; Coverfoto: dotshock I Druck: Donau Forum Druck Ges.m.b.H., 1230 Wien. Bei Produkttipps handelt es sich um entgeltliche Einschaltungen. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gezeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der Redaktion übereinstimmen muss. Personenbezogene Begriffe sind unabhängig vom grammatischen Geschlecht geschlechtsneutral zu verstehen. 5. Auflage: August 2016 www.medmix.at

1000,30/5

EDITORIAL

Bewegung für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit

Ernähren Sie sich gesund! Sorgen Sie für möglichst viel Bewegung! Diese beiden häufigen Ratschläge von Ärztinnen und Ärzten bzw. aller im Heilwesen tätigen Personen unterstreichen die Ansätze moderner Medizin: Krankheit ist nicht länger die Abweichung von der Norm, sondern die Störung eines Gleichgewichtszustandes, den wieder herzustellen das Ziel ist.

In der Therapie aber auch Prävention sehr vieler Erkrankungen sind die richtige Nährstoffaufnahme und so viel Bewegung wie individuell möglich die wichtigsten Interventionsmaßnahmen. Wir unterstützen damit die Selbstregulation und Selbstheilung unseres Körpers.

Im vorliegenden MEDMIX-Gesundheitsratgeber werden verschiedene Aspekte der Gesunderhaltung unseres Bewegungsapparates, unserer Knochen, Muskeln und Gelenke vorgestellt. Für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit: Denn Bewegung wirkt den meisten gesundheitlichen Risikofaktoren entgegen.

Auch unser MEDMIX-Online-Auftritt bringt verschiedene Laien- und Fachbeiträge – zu Bewegung und Sport im Sinne von Lifestyle aber auch zu fachlichen Aspekten bzw. Krankheitsbildern wie Rheumatologie, Gelenkabnützung (Arthrosen), Osteoporose und zahlreichen anderen pathologischen Beeinträchtigungen des menschlichen Bewegungsapparates.

Unser MEDMIX-Team freut sich auf Ihren Besuch unter www.medmix.at.

Dr. Peter Traxler
Chefredakteur
Arzt für Allgemeinmedizin
und Ganzheitsmedizin

INHALT

Tipps für Ernährung und Bewegung
Fit und gesund 04

Wirkungsvolle Inhaltsstoffe aus der Apotheke
Knorpel- & Gelenksschutz 10

Natürliche, schonende Hilfe bei Schmerzen
Die Teufelskralle 14

Kleinere Verletzungen selbst behandeln
Prellungen & Verstauchungen 18

Wichtige Mineralstoffe für die Muskulatur
Magnesium und Kalium 20

Körper- und Fußhaltung
Gesunde Füße 26

Positiver Einfluss auf Knochen und Muskeln
Multitalent Vitamin D 28

Homöopathie für Bandscheiben und Gelenke
Die Selbstheilung anregen 30

Tipps für Ernährung und Bewegung

Fit und gesund

© Shutterstock / Piotr Marcinski

Bewegung und Ernährung haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und Lebensqualität. Die Freude an der Bewegung ist eine besonders starke Motivation, um körperlich aktiv zu sein und fit zu bleiben.

Egal, ob Spazierengehen in der Natur, Gartenarbeit oder Sport – jeder Mensch hat eine Tätigkeit, die besonders viel Spaß macht. Bei der Ernährung genügen oft wenige kleine Verhaltensregeln, um unseren Körper nicht zu belasten. Wenn die Energiebilanz in unserem Organismus dank ausreichender Bewegung ausgeglichen ist, können wir uns auch unsere Mahlzeiten richtig schmecken lassen.

Dr. Thomas Schwingenschlögl
Facharzt für Innere Medizin
und Rheumatologie
Ernährungsmediziner,
Reisenbauerring 5/1/5,
A-2351 Wiener Neudorf
www.dr-schwingenschloegl.at

Wenn Sie sich ein wenig mit Ihrem Körper, mit Bewegung, Sport und Ernährung beschäftigen, werden Sie bis ins hohe Alter fit und aktiv sein. Eine ausgewogene Ernährung mit allen notwendigen Nährstoffen, ausreichend viel Bewegung und Sport sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren.

Geänderter Lebensstil

Erhöhte Blutfette, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck, Gicht und vor allem Übergewicht sind heutzutage weit verbreitet. Sie alle begünstigen das Auftreten der Arteriosklerose, der Gefäßverkalkung, die zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führt. Abnützungen an Gelenken und Wirbelsäule, Asthma und Herzschwäche sind nur einige weitere Folgen unseres Konsumrausches. Doch was tut man am besten dagegen?

Gesunde Ernährung

Die letzten zwanzig Jahre gilt die allgemein bekannte Ernährungspyramide als Grundlage für unsere tägliche Kost. Eine kalorienarme Mischkost mit reichlich Obst, Gemüse und Salaten in Verbindung mit Brot und Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis und Teigwaren in fettarmer Zubereitung liefert ausreichend Nährstoffe und macht auch satt. Der Fleischkonsum sollte auf dreimal die Woche beschränkt, Süßigkeiten nur gelegentlich konsumiert werden. Dazu ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßig Bewegung.

Spezielle Ernährungsempfehlungen für Menschen mit rheumatischen Erkankungen

Arachidonsäure meiden:
Diese Fettsäure wird ausschließlich mit tierischen Nahrungsmitteln zugeführt und aktiviert Entzündungsvorgänge. Besonders hohe Mengen von Arachidonsäure enthalten Schweineschmalz, Schweineleber, Leberwurst, Eigelb und Schweinefleisch aber auch Rind- und Kalbfleisch, Camembert und Huhn. Pflanzliche Produkte wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse und Sojaprodukte sowie aus Pflanzen gewonnene Öle enthalten keine Arachidonsäure. Eine lakto-vegetabile Kost wirkt sich äußerst günstig auf Rheumatismus aus.

Entzündungshemmende Fettsäuren:
Die Zufuhr von 50 g Linolsäure pro Tag, welche reichlich in Olivenöl enthalten ist, kann Entzündungsvorgänge positiv beeinflussen. Auch Fischölfettsäuren reduzieren die entzündliche Aktivität. Dabei sind 30 mg Omega-3-Fischölfettsäuren pro Kilogramm Körpergewicht und Tag erforderlich. Neben Meeresfischen aller Art sind auch Fischölkapseln als Alternative geeignet.

Antioxidantien:
Vitamin C und E, Provitamin A, Selen, Zink und Kupfer hemmen Entzündungsvorgänge. 200 mg Vitamin C pro Tag helfen bei Rheuma. Vitamin C ist reichlich in allen Arten von frischem Obst und Gemüse, wie z.B. in rotem Paprika, Broccoli, Zitrusfrüchten, Spinat und Kartoffeln, enthalten. Für Vitamin E wird eine Dosierung von 400 bis 800 I.E. gefordert. Vitamin E ist zwar in den meisten pflanzlichen und tierischen Fetten und Ölen enthalten, für die erforderlichen Tagesdosen muss jedoch das Vitamin als Ergänzung verabreicht werden.

Fitness hält jung

Sport macht Spaß, beugt Krankheiten vor und verlangsamt den Alterungsprozess. Sport zu treiben bedeutet gesund zu bleiben und die Lebensqualität zu steigern. Sporttreibenden gelingt es in Bezug auf ihr biologisches Alter 10 bis 20 Jahre jünger zu sein als Nichtsportler der gleichen Altersstufe. Grundsätzlich sollen Sport und Bewegung natürlich viel Spaß machen. Beginnen Sie deshalb mit jenen Sportarten, die Sie besonders gerne haben. 60% des Trainings sollten Sie der Ausdauerschulung mit regelmäßiger Pulskontrolle widmen. Hierbei ist besonders das Training mit zu hohen Pulsfrequenzen und damit die Gefahr einer Überbelastung des Herz-Kreislauf-Systems zu vermeiden.

Deshalb sollte bereits ab dem vierzigsten Lebensjahr eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung mit einem Belastungs-EKG zum Feststellen des jeweiligen Trainingszustandes durchgeführt werden. 30% des Fitnessprogrammes sollte der Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination dienen. Regelmäßiges Dehnen der Muskulatur (Stretching) sowie Heilgymnastik für bereits bestehende Abnützungen an Wirbelsäule und Gelenken sind zu empfehlen. Die verbleibenden 10% der sportlichen Betätigung sollten der Kraftverbesserung gewidmet werden. Kraftübungen mit kleinem Gewicht und vielen Wiederholungen erhalten bis ins hohe Alter die Muskelmasse. Damit wird einerseits der Energiestoffwechsel gesteigert, andererseits ein positiver Einfluss auf die Knochendichte ausgeübt.

Ausdauersport

Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf und Golfspielen sind Sportarten, die in jedem Alter relativ gefahrlos ausgeübt werden können. Verwenden Sie beim Sport eine Pulsuhr. Damit können Sie Ihren aktuellen Trainings- und Belastungszustand exakt kontrollieren und mittels Geschwindigkeitsanpassung genau im kardiovaskulären oder Fettverbrennungs-Bereich trainieren.

Für all jene Menschen, die mit dem Bewegungsapparat bereits Probleme haben, ist Sport noch wichtiger als für andere. Erstens wird durch den Sport die Muskelmasse erhalten und aufgebaut und damit die Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Denn eine starke Muskulatur wirkt wie ein Stoßdämpfer und schützt die Gelenke und die Knorpel. Zweitens werden bei sportlichen Tätigkeiten bestimmte Hormone wie Wachstumshormon und Endorphine ausgeschüttet, die einen positiven Einfluss auf Schmerz und Stimmung haben. Weiters wird durch Sport das Immunsystem positiv beeinflusst, welches besonders bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis oder bei Morbus Bechterew gestört ist. Sport soll weder während der Belastung noch danach Schmerzen auslösen oder verstärken. Ein vom Fachmann erstelltes individuelles Trainingskonzept hilft Fehler zu vermeiden.

Schwimmen ist eine der beliebtesten Sportarten. Durch den fast schwerelosen Zustand im Wasser spielt das eigene Körpergewicht kaum eine Rolle. Die Gelenke werden entlastet, der Krafteinsatz der Muskeln ist sehr dosiert. Außerdem hat das Wasser an sich eine entspannende Wirkung.

Aquajogging: Das Laufen oder einfach nur das bewusste Gehen im schultertiefen Wasser fordert die Muskulatur, hat durch den Auftrieb im Wasser aber kaum eine Belastung für die Gelenke. Ist besonders für Menschen mit Gelenksproblemen geeignet.

Walking ist die langsamere Variante des weit verbreiteten Laufens. Belastungen für den Rücken, Hüft- und Kniegelenke sind hier wesentlich geringer. Für gut Trainierte ist natürlich das Laufen besser geeignet. Nordic Walking ist eine spezielle Art des sportlichen Wanderns, das aus Skandinavien den Weg zu uns gefunden hat. Der große Unterschied liegt in der zusätzlichen Verwendung von langen Stöcken, ähnlich dem Skilanglauf.

Radfahren ermöglicht selbst bei Gelenksproblemen ein sportliches Training und kann zu jeder Jahreszeit dank eines Hometrainers ausgeübt werden. Der Stütz- und Bewegungsapparat, insbesondere die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke werden auf dem Fahrrad kaum belastet.

Golf stärkt durch den Aufenthalt an der frischen Luft Ihre Abwehrkräfte und macht Spaß. Bei einer 18-Loch Runde werden außerdem ca. 350 Kilokalorien verbraucht.

Inline Skating ist inzwischen eine etablierte Sportart. Die harmonischen Bewegungsabläufe sind sehr gelenkschonend und stärken die Muskeln. Bei diesem rasanten Sport sollten Sie besonders auf die Qualität der Schuhe und eine ausreichende Schutzausrüstung achten.

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch Ihre Koordinationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung. Jeder Mensch hat Gefühl für Rhythmus, die meisten bewegen sich gerne zu Musik. Also ein idealer Sport für Ausdauer, Fitness und Vergnügen.

Die wichtigsten Ernährungstipps im Detail

Gemüse & Obst

5-mal täglich Gemüse und Obst: Drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Portionen Obst sollten Sie täglich verzehren. Alternativ sind auch Obst- und Gemüsesäfte erlaubt. Jede Portion Gemüse und Obst hat einen günstigen Einfluss auf die Verhinderung von Krebsentstehung und Gefäßverkalkung. Da sie kaum Kalorien haben, können Obst und Gemüse eigentlich unbegrenzt gegessen werden. Nur bei besonders süßen Obstsorten wie Weintrauben oder Marillen ist ein wenig Zurückhaltung angesagt. Das Geheimnis von Gemüse und Obst sind aber auch die wertvollen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Flavonoide, Saponine, Sulfide und viele mehr. Sie haben ein ungeheures Potential im Kampf gegen Infekte, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kohlehydrate

50% der Nahrungsenergie kommt aus komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornbrot, -reis, -nudeln und -getreideflocken sowie Kartoffeln. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen regulieren sie die Verdauung und tragen zur Sättigung bei.

Fett

Fettkonsum von maximal 35% der Nahrungsenergie: Denn Fett ist das kalorienreichste Lebensmittel und trägt wesentlich zu Übergewicht bei. Dabei sollten tierische Fette in Fleisch, Wurst und fetten Milchprodukten mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren zugunsten einfach- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren reduziert werden. Letztere sind in Fisch und allen Pflanzenölen (mit Ausnahme von Kokosfett und Palmöl) enthalten.

Eiweiß

Eiweißzufuhr von 0,8 bis 2,0 g je Kilo Körpergewicht: Da Proteine einen stark sättigenden Effekt haben, kommt es bei eiweißreichen Diäten kurzfristig zu stärkeren Gewichtsverlusten. Langfristig werden durch zu viel Eiweiß allerdings unsere Nieren belastet. Als Eiweißquelle dienen magere Milchprodukte, Geflügel ohne Haut und mageres Fleisch sowie Fisch.

Kohlenhydrate nach dem Glykämischen Index (GI) bewerten: Er beschreibt die Wirkung eines Lebensmittels auf unseren Blutzuckerspiegel. Brot aus Weißmehl, Kuchen und Süßigkeiten haben einen hohen GI und sollte man meiden. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst haben dagegen einen niedrigen GI und sind gesund. Kartoffeln und Reis haben zwar auch einen hohen GI, gelten bei kleinen Portionen aber als kalorienarm.

Wasser als Lebenselixier: Bedenken Sie, dass Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen sollten, im Sommer oder bei körperlicher Betätigung weit mehr. Leitungswasser, Mineralwasser oder ungezuckerter Tee, frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte sind zu bevorzugen.
Achtung! Vermeiden Sie Alkohol. Denn alkoholische Getränke sind nach Fett die kalorienreichsten Lebensmittel und enthalten keinerlei wichtige Inhaltsstoffe. Als Faustregel gilt: Je hochprozentiger, desto kalorienreicher.

5 einfache Übungen für den Bewegungsapparat

Wirbelsäule

Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls oder einer Bank und grätschen Sie leicht die Beine. Nun beugen Sie den Oberkörper nach vorne – achten Sie dabei auf die gerade Haltung Ihres Rückens – und strecken Sie die Arme nach oben. Kopf und Rücken sollen eine Linie bilden. Wichtig dabei ist es, regelmäßig und tief weiter zu atmen. Halten Sie die Position einige Sekunden lang, danach entspannen Sie kurz.

Lendenwirbelsäule

Winkeln Sie die Beine – auf dem Rücken liegend – leicht an und versuchen Sie dabei die Fußspitzen nach oben zu ziehen. Gleichzeitig drücken Sie die Fersen und Lendenwirbelsäule auf den Boden. Spannen Sie dabei die Bauch- und Gesäßmuskeln an. Halten Sie die Position ein paar Sekunden lang. Nach einer kurzen Entspannungsphase wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Brustwirbelsäule dehnen

Stellen Sie sich aufrecht hin und gehen Sie ganz leicht in die Knie. Drehen Sie sich nun mit dem rechten Fuß um 90 Grad zur linken Seite und halten Sie die Arme wie beim Spannen eines Bogens – mit dem Blick in Pfeilrichtung. Halten Sie die Stellung einige Sekunden lang und wechseln Sie die Seite.

Halswirbelsäule

Legen Sie Ihre Arme am Körper an und winkeln Sie gleichzeitig die rechte Hand an. Die Schulter zieht nun nach unten. Neigen Sie nun den Kopf nach links in Richtung Schulter. Achten Sie darauf, dass die Schultern locker sind. Wichtig ist auch die gerade Haltung des Halses. Halten Sie die Stellung einige Sekunden lang und wechseln Sie danach die Seite.

Wirbelsäule dehnen

Stellen Sie sich gerade hin und grätschen Sie leicht Ihre Beine. Strecken Sie den linken Arm nach oben. Den rechten Arm stützen Sie in die Taille. Beugen Sie dann den Oberkörper, so weit wie schmerzfrei möglich, nach rechts – das Becken soll sich dabei nicht mit beugen. Halten Sie die Stellung einige Sekunden lang und wechseln Sie danach die Seite.

Wirkungsvolle Inhaltsstoffe aus der Apotheke

Knorpel- & Gelenksschutz

© Shutterstock / Monkey Business Images

Übermäßige Gelenkabnützung trifft ab einem bestimmten Alter fast jeden Menschen. Wichtig sind daher Maßnahmen zum Schutz des Gelenkknorpels. Neben Bewegungstherapie und Gewichtsabnahme können auch knorpelnährende Stoffe helfen, Schäden am Gelenk frühzeitig entgegenzuwirken.

Dr. Thomas Klein
Gesundheitsexperte und
Wissenschaftlicher Autor, Graz
www.health-expert.at

Die menschlichen Gelenke, die als Scharniere (z.B. Ellbogen, Finger) oder aber auch als Kugelgelenk (Schulter, Hüfte) vorkommen, haben es nicht leicht. Sie müssen täglich enormen Druck- und Reibebelastungen trotzen.

Die Gelenksflächen sind deshalb mit einer widerstandsfähigen, glatten Knorpelschicht überzogen, um sie vor einer vorzeitigen Abnützung und damit Arthrose zu schützen.

Was ist Arthrose?

Unter Arthrose versteht man einen zunehmenden, altersabhängigen Knorpelabrieb der Gelenke. Dieser Knorpelverlust kann schleichend und unbemerkt erfolgen (latente Arthrose) oder Schmerzen verursachen (aktivierte Arthrose).

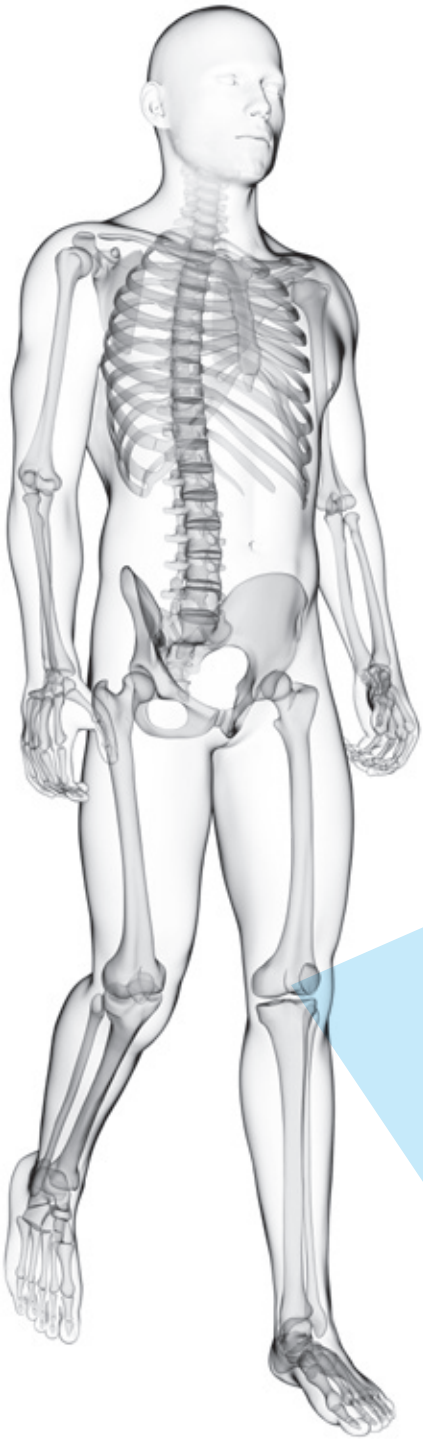
In fortgeschrittenen Fällen stellen sich auch Veränderungen des gelenknahen Knochens, der Gelenkschleimhaut, der Gelenkkapsel sowie der umgebenden Muskulatur ein. Die Arthrose bleibt also mit längerer Dauer nicht auf den Knorpelabrieb allein beschränkt. Die Beweglichkeit nimmt immer mehr ab, Schmerzen werden häufiger.

Entscheidend – der gesunde Knorpel

Im Mittelpunkt des Problems steht der Gelenkknorpel. Wenn er gesund ist, hat er ein glattes, bläulich-weißes Aussehen und ist sehr druckelastisch, das heißt, er kann größten Belastungen widerstehen.
Mit zunehmender Schädigung wird er immer rauer und spröder. Eine wichtige Aufgabe im Kampf gegen die Arthrose kommt den Knorpelzellen zu, die in der Grundsubstanz eingelagert sind. Diese Zellen produzieren lange, verzweigte Moleküle, die für die Funktion des Knorpels sehr wichtig sind.

Aufbaustoffe für den Knorpel

Zu den Aufbaustoffen gehört das »Stoßdämpfermolekül« **Chondroitinsulfat**. Es macht den Knorpel stabil und kann gut Flüssigkeit speichern – das erhöht Druckfestigkeit und Elastizität.
Aber auch ein spezielles **Collagen vom Typ II** spielt eine Rolle. Im Vergleich zu Typ-I-Collagen, das z.B. im Bindegewebe der Haut vorkommt, ist dieses Eiweiß stärker verzweigt. So kann es der Druckbelastung in den Gelenken besser standhalten. Weitere Nährstoffe sind **Glucosamin**, das für einen gesunden Gelenkstoffwechsel notwendig ist, sowie **Hyaluronsäure**. Sie macht die sogenannte »Gelenkschmiere« dickflüssiger. Dadurch wird die Reibung zwischen den Gelenkflächen vermindert und der Knorpel entlastet.



Knorpelunterstützende bzw. knorpelaufbauende Substanzen

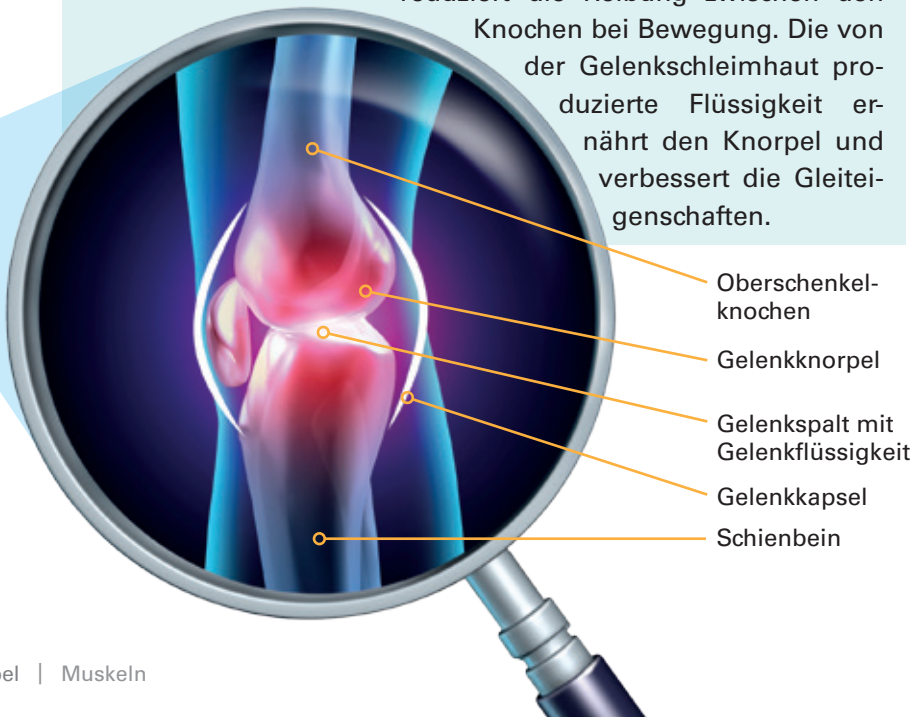
Chondroitinsulfat
ist wichtiger Bestandteil des Knorpelgewebes und trägt zu dessen Widerstand gegen Druck und zur Elastizität des Knorpels bei.

Glucosamin
ist Bestandteil des Bindegewebes, des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit und zeigt einen knorpelschützenden Effekt.

Hyaluronsäure
ist Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit und wirkt als »Schmiermittel« bei allen Gelenkbewegungen.

Typ II-Collagen
verleiht Knorpeln, Bändern, Knochen und Bandscheiben ihre Festigkeit, Druckfähigkeit und Elastizität.

Die Gelenkteile sind mit einer Knorpelschicht überzogen. Die Gelenkkapsel wiederum umschließt diese Teile. Der Knorpel reduziert die Reibung zwischen den Knochen bei Bewegung. Die von der Gelenkschleimhaut produzierte Flüssigkeit ernährt den Knorpel und verbessert die Gleiteigenschaften.



© Shutterstock / Sebastian Kaulitzki

Vitamine und Spurenelemente für Knorpelaufbau und Gelenkfunktion

Eine Reihe von Vitaminen und Spurenelementen sind ebenfalls für den Knorpelaufbau bzw. die Gelenkfunktion von Bedeutung. Dazu gehören vor allem Vitamin C (Collagen-Herstellung) und Vitamin D (Knochen, Calcium/Phosphorstoffwechsel, Muskelkraft). Vitamin E wirkt ebenso wie die Spurenelemente Mangan und Selen schädlichen freien Radikalen entgegen. Eine natürliche Form des organischen Schwefels ist das sogenannte »Methylsulfonylmethan« (MSM). Der Gelenkknorpel wird in seiner Struktur durch MSM unterstützt, eine zusätzliche, leicht entzündungsdämpfende Wirkung auf Gelenke, Sehnen und Schleimbeutel wird vermutet.

Fazit

Die Arthrose, also die Abnützung des Gelenkknorpels, ist ein häufig auftretendes Problem unseres Bewegungsapparates. Für viele Menschen stellen die Schmerzen und die eingeschränkte Mobiliät eine große Belastung dar. Zwar ist die Arthrose eine fast unvermeidbare Alterserscheinung, doch kann ihr Fortschreiten verlangsamt werden. Der Einsatz knorpelnährender Substanzen beeinflusst in vielen Fällen den Zustand des Gelenkes positiv und verbessert die Lebensqualität.

Produkt-Tipp

Dr. Böhm® Gelenks complex Filmtabletten

Die hochwertige Gelenkformel für mehr Beweglichkeit

Dr. Böhm® Gelenks complex Filmtabletten wurden speziell für Menschen mit Arthrose sowie Abnützungserscheinungen der Gelenke und Bandscheiben entwickelt.
Die hochwertige Gelenkformel versorgt Gelenke, Knorpel, Bänder und Bandscheiben mit einer einzigartigen Kombination der wichtigsten Aufbaustoffe:

- **Glucosamin und Chondroitin:** für den Aufbau und Erhalt aller »Gleit- und Dämpfungsschichten« im Gelenk.
- **Collagen:** hält den Knorpel wie eine Kittsubstanz elastisch zusammen.
- **Hyaluronsäure:** dient als Gelenksschmiere.
- **biologisch aktiver Schwefel (MSM) sowie Vitamine** ergänzen die Wirkung.

Die Nr. 1 für Gelenke

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.
Die Nr. 1 für Gelenke: lt. OTC-Bericht „IMS Q4/2015"

Natürliche, schonende Hilfe bei Schmerzen

Die Teufelskralle

© Shutterstock / Sebastian Kaulitzki

Häufig haben Patienten bei der Behandlung von chronischen Schmerzen den Wunsch, den Einsatz synthetischer, organbelastender Substanzen möglichst gering zu halten.
So gewinnen pflanzliche Arzneimittel wie die Teufelskralle in der Schmerztherapie mehr und mehr an Bedeutung.

Besonders die südafrikanische Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) wird gerne aufgrund ihrer leicht entzündungshemmenden bzw. auch schmerzlindernden Wirkung als unterstützende Therapie bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt.

Insbesondere bei rheumatischen Beschwerden, Morgensteifigkeit sowie Rücken-, Nacken- und Muskelschmerzen wird die Anwendung dieser Heilpflanze empfohlen. Inzwischen gibt es dazu zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die der Teufelskralle ihre Wirkung bescheinigen.

Darreichungsform spielt wichtige Rolle

Die Einnahme in Form eines Tees gilt aufgrund des äußerst bitteren Geschmacks und der ungenauen Dosierung nicht als sinnvoll. Empfohlen wird die Anwendung von hoch dosierten Präparaten in Tablettenform. Für die Arzneimittel-Herstellung werden ausschließlich die Speicherwurzeln der Teufelskralle verwendet, die in rund anderthalb Meter Tiefe gedeihen. Für die Heilwirkung verantwortlich sind die so genannten Iridoidglykoside.

Mit einem Wirkungseintritt ist bereits nach einigen Tagen Behandlung zu rechnen. Aufgrund des ausgezeichneten Risiko/Nutzen-Profils ist eine Anwendung über mehrere Monate möglich.

Die Teufelskralle ist eine natürliche und gut verträgliche Alternative bei leichten Entzündungen und Schmerzen des Bewegungsapparates.

Eine Wüstenpflanze mit Heilkraft

Die (afrikanische) Teufelskralle ist eine krautige Pflanze, die bis zu 1,5 Meter lange, auf dem Boden liegende Triebe entwickelt. Die in der Wurzel enthaltenen Wirkstoffe der aus dem Südwesten Afrikas stammenden Heilpflanze wird traditionell bei Schmerzen und Entzündungen im Bewegungsapparat eingesetzt.
Auffallend sind ihre großen hellrosa bis roten Blüten und ihre krallenartigen, mit Widerhaken versehenen Früchte, welche ihr auch den exotischen Namen geben.

© Shutterstock / Sebastian Kaulitzki

Im Gespräch: Experte Dr. Mathias Schmidt zur Heilkraft der Teufelskralle

Welche Vorteile bietet die Anwendung der Teufelskralle als pflanzliches Arzneimittel?

Der Einsatz der Teufelskralle bietet insbesondere bei degenerativ-entzündlichem Rheuma und Arthrose sowie Gelenk-, Rücken-, Nacken und Muskelschmerzen eine natürliche, nahezu nebenwirkungsfreie Behandlungsalternative. Dazu gibt es mittlerweile zahlreiche Untersuchungen. Vor allem lässt sich dadurch auch die Menge herkömmlicher Schmerzmittel deutlich reduzieren. Wichtig ist eine längerfristige Einnahme der Heilpflanze.

Wie unterscheiden sich die verschiedenen Darreichungsformen?

Die Darreichungsform spielt eine große Rolle. Ein Tee empfiehlt sich kaum, weil er ziemlich bitter schmeckt und meist nur wenig wirksame Inhaltsstoffe enthält. Besser eignen sich hoch dosierte Extrakte in Form von Tabletten für eine optimale und standardisierte Wirkstoffzufuhr.

Dr. Mathias Schmidt
Pharmazeut,
Wissenschaftler und
Geschäftsführer von
Herbresearch
Deutschland

Dr. Böhm®

Nr. 1 Marke in der Apotheke

Rückenschmerzen?

Das pflanzliche Schmerzmittel

Bewegung ohne Schmerzen

Wirkt schmerzstillend und leicht entzündungshemmend bei

- Nacken- und Rückenschmerzen
- rheumatischen Beschwerden
- Morgensteifigkeit

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Kleinere Verletzungen selbst behandeln

Prellungen & Verstauchungen

© Shutterstock / sbko

Speziell bei Freizeitsportaktivitäten enden Unfälle häufig mit Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen. Als Erste-Hilfe-Maßnahme hat sich die so genannte PECH-Methode (P = Pause, E = Eis, C = Kompression, H = Hochlagerung) bewährt.

Unterstützend können rezeptfreie Pasten, Gele und Salben aus der Apotheke eingesetzt werden, sofern eine schwerere Verletzung ausgeschlossen werden kann.

Zu Prellungen und Verstauchungen kommt es meist durch Einwirkung von direkter stumpfer Gewalt sowie durch Überdehnung. Das Ergebnis sind schmerzende Gelenke und Blutergüsse.
Zu Beginn der Selbstbehandlung sollte die **PECH-Regel** eingehalten werden: PECH steht für Pause, Eis, Kompression, Hochlagerung. Sofort nach Auftreten von Schmerzen bzw. unmittelbar nach der Verletzung sollte eine Pause eingehalten und die Körperstelle ruhig gehalten werden. Dann sollte die betroffene Stelle für ca. 15 bis 20 Minuten mittels Eisbeutel oder Kaltwasser-Umschlägen gekühlt werden.
Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße wieder zusammen, es tritt weniger Blut aus. Wichtig: Eis sollte nicht direkt auf die Haut gegeben bzw. Eisspray vorsichtig verwendet werden (Erfrierungsgefahr). Um das Ausbreiten der Blutungen und Schwellungen zu verhindern, sollte weiters die verletzte Stelle mit einem Kompressionsverband versehen und hochgelagert werden. Nach diesen Sofortmaßnahmen können Wärmebehandlungen (nach 24 Stunden) sowie unterstützend Sportgele, Pasten oder Salben angewendet werden.

Positive Untersuchungsergebnisse

In einer Anwendungsstudie von Dr. Georg Fritsch und Dr. Christian Kaulfersch wurden Patienten mit einem so genannten Bagatelltrauma mit einer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Umschlagpaste (Pasta Cool), die bei Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen hilft, behandelt. Bei 4 von 5 Patienten trat nach wenigen Tagen die erwartete Besserung der Beschwerden ein.

Produkt-Tipp

Pasta Cool® wirkt zuverlässig

Pasta Cool® ist eine abschwellende, entzündungshemmende und schmerzlindernde Umschlagpaste, die bei Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen hilft.

- Die Wirkstoffkombination von Heparin, ätherischen Ölen, Tonerde und Salicylsäure fördert die Heilung.
- Heparin unterstützt die Rückbildung von Blutergüssen.
- Ätherische Öle erhöhen zusätzlich die Durchblutung.
- Kieselsaure Tonerde wirkt abschwellend und kühlend.
- Salicylsäure vermindert überschießende Entzündungsreaktionen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Wichtige Mineralstoffe für die Muskulatur

Magnesium und Kalium

© Shutterstock / Leonid and Anna Dedukh

Die medizinische Bedeutung von Magnesium wurde in den vergangenen 20 Jahren im Zusammenhang mit Stress, den (Blut-)Gefäßen, Herzerkrankungen, Herzrhythmusstörungen sowie als wichtiges Elektrolyt in der Schwangerschaft näher untersucht.

Kalium ist von zentraler Bedeutung für den Energiestoffwechsel und beim Stofftransport durch die Zellen. Es ist wichtig zur Aufrechterhaltung der Herz- und Muskelfunktion, der Nervenleitfähigkeit sowie der Blutdruckregulation.

Magnesium und Kalium gehören zu den wichtigsten Mineralstoffen für die Muskulatur. Sie regulieren das Zusammenziehen und Entspannen des Muskels. Eine tägliche Zufuhr an Magnesium und Kalium unterstützt daher eine normale Muskelfunktion. Es ist bekannt, dass Wadenkrämpfe fast immer bei Personen mit einem schlechten Magnesium-Status auftreten. Dieser ist meist auch mit einem Kaliummangel verbunden. Eine kombinierte Einnahme ist daher sinnvoll.
Weiters sind diese beiden Mineralstoffe für den Ablauf verschiedenster Stoffwechselvorgänge und das Nervensystem von großer Bedeutung.

Häufig auftretendes Problem: Wadenkrämpfe

Viele Menschen leiden unter häufig auftretenden Wadenkrämpfen. Dieses weit verbreitete Symptom kann bei knapp 40% der Bevölkerung beobachtet werden. Wadenkrämpfe treten vor allem nachts sowie in den frühen Morgenstunden auf, wodurch ein erholsamer Schlaf verhindert wird.
Die Ursachen für Waden- und Muskelkrämpfe sind vorwiegend Störungen im Magnesium- und Kalium-Haushalt. Für diese Störungen können unter anderem chronischer Stress, hohe Leistungsanforderungen, Schwangerschaft, Sport und starkes Schwitzen verantwortlich sein. Zu einer unzureichenden Versorgung unseres Körpers mit diesen beiden wichtigen Mineralstoffen können auch einseitige Ernährung bzw. Diäten, Rauchen, zu intensiver Alkoholkonsum, Diabetes, chronische Durchfälle, Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. zur Entwässerung) sowie hormonelle Störungen führen.

Den Magnesium- und Kaliumbedarf abdecken

Jeder Mensch braucht zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und für das reibungslose »Funktionieren« seines Körpers Magnesium. Unter anderem trägt der Mineralstoff nachgewiesener Maßen dazu bei, dass wir uns munterer fühlen bzw. auch bleiben.
Häufig nehmen wir aber eine zu geringe Menge dieses Mineralstoffes aus unserer Nahrung auf. Es gibt weiters zahlreiche Menschen, die einen erhöhten Magnesiumbedarf haben. Der durchschnittliche Bedarf an Magnesium beträgt beim Normalverbraucher 300 bis 400 mg pro Tag. Für Österreich gilt: Nicht alle Bevölkerungsgruppen nehmen die empfohlene Menge an Magnesium zu sich – das ergab der aktuelle österreichische Ernährungsbericht.

Vor allem Jugendliche und ältere Menschen haben demnach oft ein Defizit. Aber auch bei durchschnittlichen Erwachsenen liegt die Magnesium-Aufnahme nur knapp im Bereich der Empfehlungen. Weiters ist schon länger bekannt, dass besonders Sportler, Schwangere, Patienten unter einer Diuretika-Therapie sowie Menschen mit Diabetes einen erhöhten Bedarf an Magnesium haben. Für eine langfristige Versorgung eignet sich besonders Magnesium-Oxid, da es die körpereigenen Speicher, ähnlich einem Depot-Effekt, nachhaltig auffüllt.

Kalium ist notwendig zur Aufrechterhaltung der Herz- und Muskelfunktion, der Nervenleitfähigkeit und -erregbarkeit sowie der Blutdruckregulation. Im menschlichen Körper ist Kalium vor allem in den Zellen zu finden, da es von großer Bedeutung für unseren Energiestoffwechsel und den Stofftransport durch die Zellmembran ist. Unter anderem steht Kalium dadurch auch in direkter Wechselwirkung mit unserer Magnesium-Aufnahmefähigkeit.

Magnesium und Kalium liegen in wässriger Lösung (z.B. als Brause) als Citrate vor, welche vom Körper besonders rasch aufgenommen werden. Die Citrat-Form ist daher ideal bei unmittelbarem Bedarf, wie z.B. beim Sport.

Magnesium und Kalium in unserer Nahrung

Zu den magnesiumreichsten Nahrungsmitteln gehören viele Getreidesorten wie Weizenkeime, unpolierter Reis, Hirse, Haferflocken aber auch Kakaopulver (entölt), Nüsse und Pistazienkerne. Besonders viel Magnesium ist in Leinsamen und Weizenkleie enthalten.

Allerdings müsste man von diesen Lebensmitteln schon sehr große Mengen zu sich nehmen, um den täglichen Bedarf zu decken, was wiederum andere negative gesundheitliche Folgen hat (Übergewicht, Alkohol).

Eine Alternative zur Deckung des Magnesium-Bedarfs stellen hochqualitative Magnesium-Präparate aus der Apotheke dar. Es kommt zu Gefäßerweiterung und einer Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes.

Wussten Sie, dass Magnesium Ihre sportliche Leistungsfähigkeit unterstützen kann?

Das sagt eine neue Studie.

Die Ergebnisse dieser 2013 veröffentlichten Studie belegen die Bedeutung einer guten Magnesiumversorgung: Unter der täglichen Aufnahme von zwei Dr. Böhm® Magnesium SPORT® Brausetabletten verbesserte sich die Reaktion des Stoffwechsels auf Belastung –

© Shutterstock / Warren Goldswain

wenn bei dieser Person zu Beginn ein Magnesium-Mangel vorgelegen war. Blutwerte wie z.B. Laktat, das im Sport für Fitness steht, zeigten in diesen Fällen deutlich günstigere Werte. Diese Personen wurden also leistungsfähiger und erholten sich rascher.

Wie wurde getestet?

Ein Team von renommierten Mineralstoffforschern testete an einer Gruppe von Offiziersanwärtern der Militärakademie Wr. Neustadt die Wirkung von Magnesium auf bestimmte Stoffwechselwerte bei Belastung. Dazu wurde über acht Wochen pro Tag 300 mg Magnesium (Dr. Böhm® Magnesium SPORT®) verabreicht. Die Rekruten wurden zu Beginn der Studie und am Ende der Belastung eines 2.400 m Laufes ausgesetzt und die Stoffwechselwerte gemessen. So konnte eine Aussage über den verbesserten Fitness-Zustand getroffen werden.

Quelle: Die Studie „Evidence of progress and success of Mg substitution by correlating Mg dynamics and metabolic parameters" wurde April 2013 im Fachjournal Trace Elements & Electrolytes publiziert (DOI 10.5414/TEX01297)

Produkt-Tipp

Dr. Böhm® Magnesium SPORT® Brausetabletten

Für sportliche Höchstleistungen

Um beim Sport eine zufriedenstellende Leistung bringen zu können, sollte der Körper optimal mit Mineralstoffen versorgt sein. Eine bedeutende Rolle spielen dabei Magnesium und Kalium.

Jeder einzelne Muskel braucht die wertvollen Mineralstoffe für seine Arbeit. Dr. Böhm® Magnesium SPORT® Brausetabletten wurden speziell für Menschen entwickelt, die bei sportlicher Betätigung und körperlicher Anstrengung einen hohen Bedarf an Magnesium und Kalium haben.

- Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- Plus Kalium und Vitamin C
- Wohlschmeckendes Brausegetränk
- Citrat-Form für rasche Aufnahme

Nahrungsergänzungsmittel

Kalium ist vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln wie Bananen, Kartoffeln, Trockenobst, Champignons aber auch in Magermilchprodukten, Kakao, Innereien, Vollkornprodukte, Nüssen und Fleisch enthalten.
Wichtig: Beachten Sie, dass zu langes Wässern und Kochen der Nahrung zu einem Kaliumverlust in den Lebensmitteln führt.

Magnesium und Kalium beim Sport

Laufen, Radfahren, Wandern, Fitnesscenter oder Tennis und Skifahren sind für viele Menschen zu einem wesentlichen Bestandteil ihres täglichen Lebens geworden. Menschen, die intensiv Sport betreiben, haben allerdings einen zwei- bis dreifach erhöhten Bedarf an Magnesium. Kalium spielt ebenfalls für das Funktionieren der Muskeln eine große Rolle. Die Wirkungen von Magnesium und Kalium sind eng miteinander verbunden. Um beim Sport eine gute Leistung bringen zu können, sollte der Körper daher optimal mit diesen beiden Mineralstoffen versorgt sein.

Ergänzend in ihrer Wirkung

Magnesium liefert einen wichtigen Beitrag zum **Energiestoffwechsel**. Bei Sport oder anderer körperlicher Tätigkeit sind Muskeln und Nerven beansprucht. Magnesium trägt somit zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Es unterstützt die so genannte Elektrolytbalance und kann so helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren. Kalium unterstützt beim Sport, da der **Kaliumstoffwechsel** in engem Zusammenhang mit jenem von Magnesium steht. Kalium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Schlussendlich ist Kalium auch für die gesunde Funktion des Nervensystems von Bedeutung.

Viele Sportler, die eine körperlich anstrengende Trainingseinheit vor sich haben, nehmen sinnvollerweise präventiv Magnesium ein.

© Shutterstock / Warren Goldswain

Dr. Böhm®

Nr. 1 Marke in der Apotheke

Wadenkrämpfe?

Die werd ich jetzt im Schlaf los!

- einzigartige Wirkstoffkombination mit Magnesium und Kalium plus L-Carnitin und Traubenkernextrakt
- speziell bei Waden- und Muskelkrämpfen

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Gesunde Füße

© Shutterstock / AXL

Unsere Füße sollen uns ein Leben lang von einem Ort zum anderen tragen. Viele Jahre lang geschieht dies ohne erwähnenswerte Beschwerden oder Probleme. Doch häufig kommt dann doch der Moment, in dem sie überlastet sind: stiefmütterlich behandelt, oft ausgelöst durch enges, unpassendes teilweise qualitativ mangelhaftes Schuhwerk beginnen die Füße zu schmerzen. Auch Übergewicht und Bewegungsmangel machen ihnen sehr zu schaffen. Der erste und beste Tipp gegen Fuß- und Rückenbeschwerden lautet also: Barfußgehen bzw. -laufen.

Wunderwerke der Technik

Ein Fuß besteht aus Zehen, dem Mittelfuß und der Fußwurzel. Am Mittelfuß findet man den Ballen, die Sohle, die Ferse, den Spann (der Fußrücken) und den Rist (Außenkante). Jeder Fuß besteht aus 26 Knochen, die von 33 Gelenken und 19 Muskeln kontrolliert und bewegt werden. Somit befinden sich in unseren beiden Füßen fast ein Viertel der Knochen des ganzen Körpers, was ihre „Anfälligkeit“ im Sinne von entstehenden gesundheitlichen Problemen erhöht. Ein wichtiger einfacher Ratschlag zur Vermeidung von Fuß- aber auch Rückenbeschwerden ist daher: So oft wie möglich barfußgehen!

Der berühmte Pfarrer Kneipp hat das Barfußlaufen als eines der natürlichsten und einfachsten Abhärtungs- bzw. Heilmittel für unsere Füße und deren Muskeln und Gelenke bezeichnet. Auch Orthopäden raten bei Fußfehlstellungen, Rücken-, Knie- und Hüftproblemen, häufig barfuß zu laufen. Es wird zusätzlich die Durchblutung gefördert und das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Neben den Füßen sollten aber auch die Zehen nicht vergessen werden: Auch sie brauchen regelmäßiges Training, vor allem wenn man die meiste Zeit am Tag Schuhe tragen muss (oder will). Ein guter Tipp: Greifübungen trainieren die Beweglichkeit der Füße und der Zehen. Zu Beginn sollte man z.B. versuchen, Socken oder dünne Tücher mit den Zehen zu ergreifen. In weiterer Folge kann man versuchen, kleine Gegenstände wie Stifte, etc., zu ergreifen und hochzuheben.

Fußpflege nicht vernachlässigen

Keinesfalls soll man vergessen, seine Füße ausreichend zu pflegen. Ein lauwarmes Fußbad ist nicht nur wohltuend sondern beugt auch der Bildung von Hornhaut vor. Gegen schmerzhafte Risse und Schrunden hilft regelmäßiges Eincremen, das man mit einer wohltuenden Fußmassage verbinden kann.
Wichtig: Ihre Füße müssen vor Austrocknung und Verhornung geschützt werden. Hochwertige Produkte aus der Apotheke helfen nachhaltig dabei.

Produkt-Tipp

LaseptonMED® CARE Fuss-Creme

Bei trockener, verhornter und rauer Haut

Die atmungsaktive LaseptonMED® CARE Fuss-Creme löst sanft übermäßige Hornhaut, spendet intensiv Feuchtigkeit und beruhigt die Haut. Die hervorragenden pflegenden Eigenschaften schützen die Füße bei regelmäßiger Anwendung nachhaltig vor Austrocknung und Verhornung.

Frei von Farbstoffen, Parabenen, PEG-Derivaten, Paraffinöl und mineralischen Ölen.

- Atmungsaktiv
- Löst sanft verhornte Haut
- Spendet Feuchtigkeit
- Beruhigt & pflegt
- Schützt vor Austrocknung und weiterer Verhornung

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Positiver Einfluss auf Knochen und Muskeln

Multitalent Vitamin D

© Shutterstock / Jan Vlcek

Vitamin D wird in unserem Körper nicht nur für den Knochenstoffwechsel und das Muskelgewebe, sondern für die reibungslose Funktion fast aller Zellen und Organe benötigt.

Nicht nur Pflanzen, sondern auch wir Menschen gewinnen unsere Lebensenergie aus dem Sonnenlicht. In unseren Breiten kann Vitamin D in den Sommermonaten April bis September von unserem Körper mit Hilfe der Sonne gebildet werden. Von Oktober bis März ist die UV-Strahlung und der UV-Index zu gering, um auf natürlichem Wege Vitamin D zu produzieren. Es gibt keine Möglichkeit den Vitamin-D-Bedarf ausreichend über die Nahrung abzudecken – oder hätten Sie Lust jeden Tag zum Frühstück einen sauren Hering mit Lebertran runter zu spülen?

Milchprodukte, Eier oder Butter sind zur Abdeckung des täglichen Bedarfs auch nicht ausreichend! Während der kalten Jahreszeit, in der zumeist eine geringe Sonnenbestrahlung der Haut erfolgt, sind Vitamin-D-Mängel, besonders bei älteren Menschen, keine Seltenheit. Speziell in dieser Phase sollte auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr – einer der wichtigsten Begleitfaktoren für eine ausreichende Calciumversorgung – über die Nahrung (z.B. durch den Konsum von Fisch, Fleisch, Milch und Eiern) geachtet werden.

In Österreich sind wir mit einem sehr ausgeprägten Vitamin-D-Mangel konfrontiert. Nach aktuellen Daten sind bis zu 90% der Bevölkerung in allen Altersklassen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt!

Für Knochen und Muskeln

Die positive Wirkung von Vitamin D im Hinblick auf die Vorbeugung von Knochenschwund bzw. in der Osteoporose-Begleittherapie konnte in verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden. Es kam zu einer Verbesserung der Knochendichte sowie einer Abnahme von Frakturen. Verschiedene Studien belegen weiters, dass Vitamin D die Wirkung von Bisphosphonaten – das sind Arzneimittel, die bei Osteoporose eingesetzt werden – positiv beeinflusst und das Knochenwachstum verbessert.

Ein Vitamin-D-Mangel scheint hingegen auch das Risiko für Schäden an den Kieferknochen unter einer Therapie mit Bisphosphonaten zu begünstigen.

Vitamin D wirkt aber nicht nur positiv auf den Knochenaufbau, sondern nimmt dosisabhängig auch auf das Muskelgewebe Einfluss. Dies führt zu einer verbesserten Muskelstärke und -funktion sowie einem Mehr an Balance und ist infolgedessen mit einer verminderten Sturzhäufigkeit assoziiert.

Produkt-Tipp

Dr. Böhm® Vitamin D 1000 I.E.-Kapseln

Wichtig in der lichtarmen Jahreszeit

Die neuen Empfehlungen der österreichischen, deutschen und schweizerischen Ernährungsgesellschaften (D-A-CH) liegen bei 800 I.E. (I.E.=Internationale Einheiten) Vitamin D täglich.
Diese Menge wird bereits mit einer Kapsel von Dr. Böhm® Vitamin D 1000 I.E. erreicht. Die Innovation der Kapseln: Durch das beigesetzte, native Olivenöl wird das fettlösliche Vitamin D noch besser im Körper aufgenommen. Zusätzlich ist natives Olivenöl reich an wertvollen Omega-9-Fettsäuren.

- Optimal dosiert
- Kleine Kapseln, leicht zu schlucken
- Plus Omega-9-reiches Olivenöl zur besseren Aufnahme
- Plus natürliches Vitamin E

Nahrungsergänzungsmittel

Die Selbstheilung anregen

© Shutterstock / Max Sudakov

Nach homöopathischer Lehre deuten Entzündungen, Verspannungen und auch Bandscheibenleiden auf eine Störung der Lebenskraft hin. Der Körper erkennt demnach die Ursache, kann sich aber selbst nicht mehr helfen und reagiert daher zum Beispiel mit Rückenschmerzen.

Der Einsatz der Homöopathie kann helfen, die Lebenskraft wieder zu stärken. So sollen Entzündungen ausheilen, Muskelfasern entspannen und gereizte Schmerznerven von Druck befreit werden.

Mehr als zwei Drittel der Menschen in den Industrieländern leiden unter – teilweise chronischen – Beschwerden von Knochen, Muskeln, Gelenken, Sehnen etc., die die Beweglichkeit negativ beeinflussen. Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Krankheitsbild, die Ursachen sind meist Überbeanspruchung, Schädigungen der Wirbelsäule, Bandscheibenleiden und vor allem Verrenkungen.

Speziell bei akuten Beschwerden ist der Einsatz homöopathischer Arzneien eine gute, erfolgserprobte Möglichkeit, die Symptome zu lindern und die Heilung der jeweiligen Erkrankung zu unterstützen.

Rücken- und Ischiasschmerzen

Bei Hexenschuss, Bandscheibenleiden, Kreuz- und Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, zur Unterstützung der Therapie bei Gicht, Spondylose und Rheuma ist die Anregung der Selbstheilungskräfte gemäß homöopathischer Lehre empfehlenswert.

Allgemein stehen für die verschiedensten Erkrankungen des Bewegungsapparates homöopathische Arzneispezialitäten zur Verfügung. In der Apotheke erhalten interessierte Betroffene dazu kompetente Beratung.

Produkt-Tipp

APOZEMA® Bandscheiben- und Gelenk Tropfen
Bryonia complex Nr. 6

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte gemäß dem homöopathischen Arzneimittelbild bei:

- Kreuz- und Rückenschmerzen, auch durch Bandscheiben
- Hexenschuss
- zur Unterstützung einer bereits bestehenden Behandlung von Gicht und rheumatischen Beschwerden

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

GUTSCHEIN

Ihre **APOZEMA®-Fibel** mit 113 Seiten*
Sie wollen mehr über die faszinierende Welt der Homöopathie erfahren?

Schicken Sie uns einfach ein **E-Mail** an **gutschein@apomedica.com** oder eine **Postkarte** an: **APOMEDICA, Roseggerkai 3, 8010 Graz** mit dem Betreff »Fibel« und wir senden Ihnen kostenlos ein Exemplar pro Haushalt zu.

* Gültig solange der Vorrat reicht. Nur ein Gutschein pro Person. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Berücksichtigt werden nur ausreichend frankierte Postkarten. Versand nur innerhalb Österreichs. Der Einsender erklärt sich einverstanden, dass sein Name, die Post- und E-Mail-Adresse zu Marketingzwecken in die Datenbank von Apomedica aufgenommen werden. Er stimmt weiters Zusendungen von Apomedica-Informationsmaterial per Post und E-Mail zu. Diese Zustimmungen können jederzeit – auch getrennt – per E-Mail an gutschein@apomedica.com widerrufen werden.

Dr. Böhm®

Nr. 1 Marke in der Apotheke

Einzigartige 5-fach Kombination

Mehr Beweglichkeit durch gesunde Gelenke

Endlich wieder Freude an der Bewegung durch die einzigartige Kombination aus Glucosamin, Chondroitin, Collagen, Hyaluronsäure und Schwefel plus Vitaminen und Mineralstoffen.

Zum Aufbau, Schutz und Regeneration der Gelenke, Knorpel, Bänder und Bandscheiben.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.