

Gift für die Gelenke

in der Regel hauptsächlich mit den Beinen arbeiten. Wenn hier der körperliche Ausgleich stimmt, senkt das die Disposition für den Gelenksverschleiß.

Ein weiteres Gift für die Gelenke ist einseitige beziehungsweise falsche Ernährung. Rotes Fleisch vom Rind, Kalbfleisch oder Schwein kann Entzündungen und Schmerzen in den Gelenken begünstigen. Die darin enthaltenen Fettsäuren machen den Gelenken zu schaffen. Ebenso entwickeln stark erhitze oder

frittierte Lebensmittel Toxine, die Proteine im Körper beschädigen und Entzündungen fördern. Lebensmittel wie Olivenöl, Nüsse oder Kürbiskerne, alle bekannt für ihren Reichtum an Omega-3-Fettsäuren, sind hingegen zu begrüßen. Ihre entzündungshemmende Wirkung kommt den Gelenken zu Gute.

Schon lange bekannt ist die problematische Situation für Übergewichtige. Neben der rein mechanischen Überbelastung der Gelenke kommt bei einer übermäßigen Körpermasse noch ein anderer Faktor hinzu. Aktuelle Studien belegen, dass es eine eindeutige Verbindung zwischen Übergewicht und entzündlichen Erkrankungen gibt. In den stark vergrößerten Fettzellen von Übergewichtigen kommt es zur Überproduktion von entzündungsfördernden Eiweißstoffen, (Zytokine). Diese können bei Arthrosepatienten zur Degeneration des Gelenkknorpels führen.

Für Menschen, die sich vorweg informieren wollen, für jene, die von der Gelenkserkrankung betroffen sind, aber auch für Mediziner und

Physiotherapeuten wird am kommenden Freitag der erste Tiroler Arthrose Tag über die Bühne gehen. Bei der Veranstaltung soll das ganze Spektrum der therapeutischen Möglichkeiten gezeigt werden. Organisator Ralf Rosenberger setzt hier auf einen integrativen Ansatz: „Informiert wird über komplementäre Methoden wie Physiothera-

pie oder Akupunktur ebenso wie über aktuelle schulmedizinische Angebote.“ Vom richtigen Zeitpunkt einer Operation bis zur optimalen Prothese. Ein Informationstag, den der Thaurer aus dem Frühmittelalter dringend nötig gehabt hätte. ■



„Regelmäßige Bewegung ist der allerbeste Rat. Muskulatur und Knorpel müssen gefordert werden.“

**Ralf Rosenberger,
Unfallchirurg, Knieexperte**

1. Tiroler Arthrose Tag

Am 12. Oktober wird der erste Tiroler Arthrose Tag in Innsbruck stattfinden. Er ist eine Initiative der Unfallchirurgie Innsbruck mit Mini Med Studium, Physio Austria Tirol, Arthrose Forum Austria und Movia Med.

Betroffene und Interessierte können sich in der Villa Blanka (Weiherburgg. 8, 6020 Innsbruck) von 14 bis 20 Uhr in Vorträgen, Workshops und Live-Sprechstunden informieren und beraten. Mitnahme von Befunden und Röntgenbildern empfohlen.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen unter iki.un.event@tirol-kliniken.at bzw. 0681/81302429. Infos: www.arthrose-forum-austria.at.

EXPERTENTIPP

Moderne Wundbehandlung

Mag. Robert Blaser
Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger in der Privatklinik Hochrum



Wunden durch Verletzungen werden unfallchirurgisch versorgt und heilen meist unkompliziert ab. Allerdings kann sich bei älteren, chronisch erkrankten Patientinnen (z. B. Diabetes) die Abheilung verzögern. Zudem entstehen durch Druck (z. B. Bettlägerigkeit) oft chronische Wunden. Moderne, der individuellen Situation angepasste Verbandsmaterialien erbrachten große Fortschritte in der Behandlung tiefer chronischer Wunden. Nach der stationären Wundbehandlung wird diese meist ambulant fortgeführt. Im Wundmanagement arbeiten DiplompflegerInnen mit spezialisierter Ausbildung mit ÄrztInnen zusammen. Expertengespräch zum Thema: Privatklinik Hochrum, 17.10.2018, 19 Uhr.

**reha
innsbruck**

Zentrum
für ambulante
Rehabilitation

Grabenweg 9
6020 Innsbruck, Austria
Bürozeiten:
Mo–Fr 08:00–16:00
www.reha-innsbruck.at