

Wettbewerb **Wo** ist das?

Mit offenen Augen durchs Leben gehen, einen Blick haben fürs Detail: Das sind Eigenschaften, die hilfreich sind, um beim Leserwettbewerb von «regio.ch» zu bestehen. Ab sofort bietet sich in jeder Ausgabe die Möglichkeit, **50 Franken zu gewinnen**.

Die Frage «Wo ist das?» bezieht sich auf das nebenstehende Bild. Unschwer zu erkennen: Ein Schwimmbad. Wo ist es anzutreffen?

Die drei Auswahlmöglichkeiten sind:

A) Weisslingen B) Rüti C) Effretikon

Schicken Sie uns bis Montag, 11. August, die richtige Antwort entweder per E-Mail an woistdas@regio.ch oder per Postkarte an **Zürcher Oberland Medien AG, Fotowettbewerb «Wo ist das?», 8620 Wetzikon**.

Vermerken Sie Ihren Namen, Ihren Wohnort und Ihre Telefonnummer. Aus allen korrekten Einsendungen wird jede Woche eine Siegerin oder ein Sieger ausgelost und mit 50 Franken beschenkt.

Die Auflösung erscheint in der nächsten Ausgabe, zusammen mit einem neuen Foto, das es zu lokalisieren gilt.



Auflösung der letzten Woche: Holzbrücke über den Aabach in Uster

Gewonnen hat: Verena Bauer, Weisslingen

Nicht operative Möglichkeiten zur Behandlung von Arthrose

GESUNDHEITSRATGEBER Unsere Gelenke sind generell einer hohen Belastung ausgesetzt. Verschleisserscheinungen kommen darum häufig vor. Es gibt verschiedene Massnahmen zur Linderung von Arthrose: von Physio- bis Eigenbluttherapie.

Ulrich Baumann

Der Begriff Arthrose bezeichnet einen vermehrten Gelenkverschleiss. Etwa zwei Drittel der Menschen über 65 Jahre sind davon betroffen, jedoch leiden nicht alle an Symptomen. Grund für den Gelenkverschleiss sind eine übermässige Belastung, oder dann hat er angeborene oder unfallbedingte Ursachen.

Ein erstes Knacken

Grundsätzlich können alle Gelenke von arthrotischen Veränderungen betroffen sein. Am meisten findet man die Arthrose aber im Kniegelenk, gefolgt von Hüfte und Schulter. Beschwerden sind Steifigkeit und schmerzende Gelenke. Erste Anzeichen für eine Arthrose sind

knacksende oder knirschende Gelenke sowie Anlauf-, Ermüdungs- und Belastungsschmerzen. Im weiteren Krankheitsverlauf entzündet sich das Gelenk und schwillt an.

Die Ziele der Therapie sind Schmerzfreiheit unter üblicher Belastung und die Verhinderung von Bewegungseinschränkungen oder Formveränderungen der Gelenke.

Physiotherapie: Durch gezielte Übungen wird das betroffene Gelenk mobilisiert, eine Muskeldehnung der verkürzten Muskulatur und eine Kräftigung der stabilisierenden Muskeln erreicht.

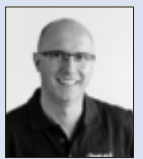
Nahrungsmittelergänzungsprodukte: Glucosamin ist für Aufbau und Reparatur des Knorpels sowie als Nährsubstanz

der Gelenkflüssigkeit und für den Erhalt der Gleit- und Dämpfungsschichten notwendig. Chondroitin sorgt für die Stossdämpfung und die reibungslose Bewegung des Gelenks, schützt den Knorpel vor dem Austrocknen und begünstigt dessen Elastizität.

Hyaluronsäure: Hyaluronsäure, ins Gelenk appliziert, verleiht dem Gelenkknorpel Elastizität und Stabilität.

Eigenbluttherapie: Im Blut vorhandene körpereigene Proteine (entzündungshemmend und regenerativ) werden konzentriert und als individuelles Medikament für den Patienten hergestellt. Dazu wird Blut aus der Armvene entnommen und im Labor so aufbereitet, dass mehrere Spritzen mit der natürlichen Eiweisslösung zur Verfügung stehen. Diese enthalten die Schutzproteine in hoher Konzentration und werden in das betroffene Gelenk injiziert, wo

Gesundheitstipp



Dr. med. Ulrich Baumann ist Facharzt für Chirurgie FMH mit Schwerpunkt auf Allgemein- und Unfallchirurgie. Chirurgie am See, 8330 Pfäffikon. E-Mail: baumann@chirurgieamsee.ch

www.chirurgieamsee.ch

sie ihre entzündungshemmende und aufbauende Wirkung entfalten. Dadurch werden die Beschwerden gelindert, und auch ein gewisser Wiederaufbau des Knorpels wird erreicht.

Eine weitere Massnahmen zur Bekämpfung von Arthrose ist die Einnahme von Schmerzmitteln. Einlagen und Bandagen spielen meist eine untergeordnete Rolle.