

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. In jeder Ausgabe bietet sich die Möglichkeit, **50 Franken zu gewinnen.**

Die Frage «Wo ist das?» bezieht sich auf das nebenstehende Bild. Es zeigt eine Kirche die von einer Kirche einer anderen Kirche übergeben wurde.

Sie steht in:

A) Girenbad B) Greifensee C) Grafstal

Schicken Sie uns bis Montag, xyz, 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.

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



Auflösung der letzten Woche: Villa Flora in Pfäffikon

Gewonnen hat: Peter Angst, Wetzikon

Arthrose kann mit verschiedenen Methoden effektiv behadelt werden

GESUNDHEITSTIPP Knirschende Gelenke, Anlauf-, Ermüdungs- und Belastungsschmerzen. Das sind alles Anzeichen für eine Arthrose. Mit verschiedenen Therapiemethoden kann Linderung geschaffen werden.

Der Begriff Arthrose bezeichnet einen vermehrten Gelenkverschleiss. Etwa zwei Drittel der Menschen über 65 Jahren sind davon betroffen, jedoch leiden nicht alle an Symptomen.

Ursächlich sind eine übermässige Belastung, angeborene oder unfallbedingte Ursachen. Grundsätzlich können alle Gelenke von arthrotischen Veränderungen betroffen sein. Am häufigsten 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.

Viele Möglichkeiten

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 Er-

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

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

Eigenbluttherapie = körpereigene Botenstoffe. 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

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

Weitere Massnahmen: Einnahme von Schmerzmitteln. Einlagen und Bandagen spielen meist eine untergeordnete Rolle.

Gesundheitstipp



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

www.ChirurgieAmSee.ch