

## Gelenksschmerzen müssen nicht sein

Deshalb Arthrose erfolgreich behandeln



OA Dr. Roman Straßl ordiniert in Eugendorf und ist an der orthopädischen Abteilung am KH Oberndorf tätig.

Man kennt das ja. Kaum bewegt man sich, treten Beschwerden auf, die Gelenke schmerzen. Was tun? „Wartet man zu lange mit einer Untersuchung, können sich diese Schmerzen aber auch zu ständigen Belastungs- und Ruheschmerzen weiterentwickeln und die Lebensqualität und Mobilität empfindlich beeinträchtigen“, sagt Oberarzt Roman Strassl. Dann spricht man von **Arthrose**, einer **Ver-schleißkrankung** des Gelenksknorpels, die zu Entzündungen und Schmerzen im Gelenk führt. Heute stehen dem Orthopäden moderne Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Ziel ist es dabei, den **Krankheitsverlauf zu bremsen**, die Schmerzen und Bewegungseinschränkung zu beheben und eine Operation so lange wie möglich zu verhindern. Dabei zählt eine **Gelenks-Einspritzung** mit Eigenblut-Plasma (= Blutflüssigkeit ohne rote Blutkörperchen) zu den neuen und erfolgreichen Therapiemöglichkeiten bei abnutzungsbedingten Gelenksbeschwerden, informiert Orthopäde Roman Strassl. Diese Methode kann auch bei Sehnen-scheidenentzündungen und Schleimbeutelentzündungen angewandt werden, ohne dabei

ein Medikament verwenden müssen. Auch Hyaluronsäure, ein wichtiger Bestandteil des Gelenksknorpels, kann die Gelenks-schmerzen lindern, indem die Entzündung bekämpft wird und der noch vorhandene Knorpel gekräftigt wird. Umgangssprachlich wird dies als „Knorpelaufbau“-Spritzenkur bezeichnet.

**Bewährte Hausmittel** wie Topfenumschläge und verschiedenste Salben aus der Naturheilkunde können natürlich zusätzlich angewandt werden.

Auch **Physiotherapie** und **Akupunktur** sind gute und bewährte konservative (= nicht-operative) Therapieoptionen. Eine Operation ist nur dann notwendig, wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft wurden und trotzdem eine weitere Verschlechterung der Lebensqualität durch Schmerzen und Bewegungseinschränkung eintritt.

Wichtig ist der Wiedergewinn der Mobilität. Dieser bringt Lebensqualität und Selbstständigkeit in den Alltag zurück.

**Dr. Roman Straßl**  
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie /  
Wahlarzt, Kirchenstraße 37,  
5301 Eugendorf,  
Tel. +43 699 18111653,  
r.strassl@orthopraxis-strassl.at  
[www.orthopraxis-strassl.at](http://www.orthopraxis-strassl.at)

### Vortrag: Aussichten & Segnung des Jahres 2012

durch Heilerin, Erfolgsautorin  
und Engelmedium Jeanne Ruland

- **Termin:** Do., 1. Dez., 19.30 Uhr, € 25,-
- **Ort:** Hollersbach (Pinzgau) / Talstation der Panoramabahn
- **Karten:** Restkarten Abendkasse
- **Info:** [www.leben2012.com](http://www.leben2012.com)



# Fit durch den Winter

Indoor-Training als Schlechtwetter-Alternative

Ist man im Winter im Freien mit erhöhter Pulsfrequenz unterwegs, schaffen es viele nicht, nur durch die Nase zu atmen, die Folge: die kalte Luft dringt tief in die Bronchien ein und verursacht Probleme. Indoor-Training ist bei Kälte besser.

Im Sommer ist man gern aktiv. Sonnenschein und angenehme Temperaturen laden zum Laufen, Radeln, Schwimmen etc. ein. Werden die Tage jedoch kürzer und die Luft kälter, macht das Training im Freien auch mit entsprechender Ausrüstung nicht wirklich Spaß. Gerade aber, wenn das schlechte Wetter auf die Laune

drückt, sollte man mit Sport die Ausschüttung von „Endorphinen“ (Glückshormonen) im Körper ankurbeln und gleichzeitig etwas für die Fitness tun. Das kann sowohl im Heimtraining zu Hause passieren (dafür gibt es eine Reihe toller Homefitnessgeräte) oder – bei zu wenig Platz – im Fitness-Studio.

Der Vorteil dort ist, dass man in Gesellschaft trainiert und sich auch Tipps für das individuelle Training holen kann.

Empfehlenswert ist das Training sowohl im Bereich der Ausdauer als auch zur Stärkung der Muskulatur. Wer sich nebenbei auch noch mit Gewichtsproblemen rum-schlägt, beginnt dabei am besten mit dem Ausdauertraining und schließt daran ein Krafttraining an. Neuesten Erkenntnissen zufolge ist das nämlich die wirksamste Kombination für eine optimale Fettverbrennung.



Mit Sport die Glückshormone ankurbeln.  
Foto: SF-Archiv

## Cellulite? – Übergewicht? Nein danke!!!

Wollen Sie innerhalb von nur 4 Wochen ein paar Kilo abnehmen, Cellulite reduzieren und sich wohler fühlen – und das auch noch kostenlos? Dann sollten sie sich gleich bei Sandra Ramsauer in Salzburg melden.



Sandra Ramsauer betreut 100 Damen einen Monat kostenlos! KK

Die Fitness- und Gesundheitstrainerin macht eine Studie mit 100 unfitten und übergewichtigen Frauen am Power Plate. Power Plate ist der Geheimtipp der Hollywood-Stars und macht jetzt auch in Europa Furore. Kein Wunder: 10 Minuten auf dem Hightech-Gerät ersetzen 1½ Stunden schweißtreibendes Training!

Die TeilnehmerInnen, die über 18 Jahre sein sollen, werden 2 Mal wöchentlich 15 Minuten gezielt am Vibrationstrainingsgerät üben. Vier Wochen wird Frau Ramsauer die Teilnehmerinnen durch das Programm begleiten und am Ende dokumentieren, wie viele Kilos gepurzelt sind und wie sich das Hautbild verbessert hat. Ziel ist es zu beweisen, dass man mit Power Plate in kurzer Zeit Gewicht reduzieren und ein strafferes Gewebe bekommen kann.

Wer kostenlos teilnehmen will, erreicht Sandra Ramsauer unter Tel. 0664 / 12 43 397.

## Schau auf deine Lunge!

Sie kennen wahrscheinlich Ihren Blutdruck. Aber was wissen Sie über Ihre Lungengesundheit? Ein Test gibt die Antwort.

Ohne eine gesunde Lunge ist ein aktives Leben nicht möglich. Wer schon bei der geringsten Anstrengung in Atemnot gerät, für den werden bereits Alltagstätigkeiten zur Belastung und manche Hobbys müssen an den Nagel gehängt werden.

Damit es nicht so weit kommt, sollten wir der Gesundheit unserer Lunge zumindest ebenso viel Aufmerksamkeit widmen wie unserer Herzgesundheit. Wir kennen unseren Blutdruck, wissen aber nichts über unse-

re Lungengesundheit. Es ist außerordentlich wichtig, das zu ändern. Denn chronische Lungenerkrankungen entwickeln sich oft schleichend.

Wer weiß schon, dass hinter Atemlosigkeit beim Treppensteigen und Husten ohne Erkältungssymptome eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) stecken kann? Bei der COPD sind die Atemwege chronisch verengt und das Atmen fällt zunehmend schwerer. Am Anfang ist die Kurzatmigkeit nur bei stärkerer Belastung zu bemer-

ken, später bereits in Ruhe.

Die schlechte Nachricht: Verlorene Lungenfunktion ist für immer verloren. Die gute Nachricht: Mit einer frühzeitigen Behandlung kann die Erkrankung eingebremst oder sogar gestoppt werden. Dafür ist es aber notwendig, die COPD so früh wie möglich zu erkennen. Ob Sie ihre Lungenfunktion überprüfen lassen sollten, können Sie unter [www.lungencheck.at](http://www.lungencheck.at) herausfinden. Nehmen Sie sich die Zeit dafür – Ihrer Lunge zuliebe und für ein Leben, in dem Sie Ihren Lieblingsbeschäftigungen nachgehen können, ohne außer Atem zu geraten.

Gehen Sie also auf Nummer sicher und testen Sie Ihre Lungengesundheit unter [www.lungencheck.at](http://www.lungencheck.at)!

## Lebensmeisterung: „Ich schaffe es“

Das Lebenshilfebuch „Ich schaffe es“ der Autorin Sigrid P. Körbes ist pünktlich zum Fest in neuer, überarbeiteter Auflage erschienen. Eine sinnvolle Geschenkidee und Bereicherung für jeden Gabentisch. Die im Buch enthaltenen Anregungen zur Lebensmeisterung sind ein Schlüssel zu den Möglichkeiten der freien Selbstentfaltung. Wer sich und sein Leben verändern will und es bejaht, sich mit Grundfragen

des Lebens, mit den geistigen Gesetzen und nicht zuletzt mit sich selbst auseinanderzusetzen, wird in diesem Buch sicherlich finden, was er sucht.

Das Buch enthält zudem den Aufruf, mit der überholten Vergangenheit abzuschließen, damit die Gegen-



wart zur Chance für eine bessere Zukunft werden kann.

Die Autorin hat ihren Zweitwohnsitz nach Österreich / Seekirchen verlegt.

Ihr nächstes Werk „Machtlos – oder doch nicht?“ mit dem Untertitel „Anders als bisher (über-)leben“ erscheint voraussichtlich im März 2012.

„Ich schaffe es“ ist in allen guten Buchhandlungen, bei Amazon oder beim August von Goethe Literaturverlag Frankfurt unter der ISBN 978-3-8372-1025-5 zu erhalten.

Autoreninfos:  
[www.sigrid-koerbes.de](http://www.sigrid-koerbes.de)

### Silvia Bauer

Kosmetik • Fußpflege • Massage • Shiatsu

Tel. Terminvereinbarung: 0664-501 64 75 [www.dreiklang-salzburg.at](http://www.dreiklang-salzburg.at)  
silvia.bauer@dreiklang-salzburg.at

Nützen Sie unsere Gutscheine-Aktionen als Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben!

- Physiotherapie
- Kosmetik & Fußpflege
- Massage
- Shiatsu

Gemeinschaftspraxis  
**DREIKLANG**  
5020 Salzburg  
Wolf-Dietrich-Str. 12 · 2. Stock (Lift)  
Fax 0662-45 04 48



## GEHT IHNEN DIE LUFT AUS? Testen Sie Ihre Lungengesundheit!

www.lungencheck.at



Mit freundlicher Unterstützung von  