

**Ihr Apotheker berät Sie!**



### Achtung, Sturzgefahr durch Medikamente!

Nicht nur glatte Gehsteige und Skipisten bringen Menschen in Sturzgefahr, sondern auch so manche Medikamente. So können Schlafmittel bei Senioren am nächsten Vormittag zu Unfällen führen, wenn sie zu hoch dosiert werden, oder wenn man sie zu spät in der Nacht einnimmt.

Sehr starke Schmerzmittel, Mittel gegen Depression, Parkinson-Präparate und Blutdrucksenker gehören ebenfalls in die Gruppe jener Medikamente, welche die Sturzgefahr erhöhen. Bei erstmaliger Einnahme, bei Umstellungen auf ein anderes Medikament aus den genannten Gruppen und bei der Veränderung der Dosis sollte man sich daher vorsichtig verhalten, bis sich der Körper an die Wirkung der Medikamente gewöhnt hat.

Besonders gefährdet sind jene Menschen, die osteoporotische – und damit „brüchige“ – Knochen haben. Diese Patientengruppe kann aktiv dagegen etwas tun, indem sie für die tägliche Zufuhr von Kalzium (800 - 1200 mg) und Vitamin D (400 - 800 IE) mit der Nahrung oder über ein entsprechend dosiertes Präparat sorgt. Der überraschende Nebeneffekt einer Studie zur Einnahme war der Rückgang der Stürze um 50%! Vitamin D fördert nämlich nicht nur den Kalziumeinbau in den Knochen, sondern sorgt auch für eine bessere Muskelkoordination.

Nach Abklärung seiner Beschwerden kann sich der Kunde bei der Auswahl eines geeigneten Präparates auf das Fachwissen der ApothekerInnen verlassen. Fragen Sie auch immer nach Neben- und Wechselwirkungen!

Mag. pharm.  
Dr. Alfred Klement

Schwungvoll Spuren in die weiße Pracht zu ziehen, lässt die Herzen der Wintersportler jetzt höher schlagen. Doch die Pisten hinunterzuflitzen ist für so manchen nicht nur reines Vergnügen, sondern endet mitunter schmerzvoll im Spital. Schwere Bandverletzungen, die vor allem die Knie betreffen, haben in den vergangenen fünf Jahren stark zugenommen.

Die Gründe dafür sehen Sportmediziner unter ande-

# Wenn die Bänder reißen

**Zunahme schwerer Bandverletzungen beim Wintersport – besonders Frauen sind gefährdet!**

**Endlich schmerzfrei**  
Wege zu neuer Lebensqualität



**Skivergnügen pur. Doch Vorsicht, immer häufiger endet es schmerzhaft ▶**

◀ **Geringere Muskelmasse macht Frauen verletzungsanfälliger, vor allem am Knie**

rem in den Trendsportarten Carving und Snowboarden. „Mit der neuen Generation der Carving-Skier sind viele deutlich überfordert“, erklärt Univ.-Professor Dr. Christian Gäbler, Leiter der Sportambulanz am Wiener AKH. „Das Verletzungsrisiko für den Bandapparat des Knie- sowie Sprunggelenkes aber auch für Schulter-, Rücken- und Kopfverletzungen besteht auf Grund der hohen Geschwindigkeiten und Fliehkräfte.“

Frauen sind besonders gefährdet, weil sie genetisch bedingt eine geringere Muskelmasse haben als Männer und daher verletzungsanfälliger sind. Dazu kommt, dass immer mehr Frauen in den Skitouren-Sport einsteigen, der früher fast ausschließlich „Männersache“ war.

Bei den Männern sieht Prof. Gäbler zwei Hauptrisikogruppen: „Einerseits junge Hobbysportler, die können

und Muskelkraft überschätzen und auf der anderen Seite die Hobbysportler zwischen 40 und 50, die völlig untrainiert die Pisten stürmen und am Nachmittag von ihren Kräften verlassen werden.“

Die Schmerzen, die man bei einem Sportunfall erleidet, sind akute Schmerzen. Ein Alarmsignal, dass Gewebe in einem bestimmten Gebiet geschädigt ist und das uns dazu zwingen soll, z.B. das betroffene Knie ruhig zu halten, damit nicht noch mehr Schaden angerichtet wird. Diese Warnung unbedingt beachten!

„Frische“ Verletzungen sollte man kühlen, um den Schmerz zu lindern (aber nie Eiswürfel oder Schnee direkt auf die Haut geben, Gefahr von Erfrierungen!). Und bitte keine eigenmächtigen Behandlungsversuche. Beschwerden, Schwellungen, Rötungen, Blutergüsse usw. unbedingt so rasch wie mög-



Fotos: Koch, Hims, Prof. Gäbler

lich vom Arzt untersuchen lassen. Manchmal kann sich hinter argen Schmerzen eine relativ harmlose Ursache verbergen und umgekehrt. Auf die Schmerzintensität ist also kein Verlass. Was tatsächlich passiert ist, kann nur der Arzt, oft mit Hilfe bildgebender Verfahren feststellen.

Muskelschmerzen treten direkt über dem betroffenen Muskel auf und werden als stechend oder tief und dumpf empfunden. Ursache ist meist eine Zerrung, weil man etwa zuwenig aufgewärmt oder sich überlastet hat. „Schonen sowie kalte Umschläge und Topfenumschläge am Abend auflegen“, empfiehlt Professor Gäbler.

Starke Beschwerden kann ein Muskelriss verursachen.

[www.gesundesleben.at](http://www.gesundesleben.at)

**DIE GESUNDEN SEITEN DES LEBENS**

**FONDS GESUNDES ÖSTERREICH**

Unbedingt ruhigstellen und den Arzt aufsuchen, der einen entsprechenden Verband (Taping) anlegt und Schmerzmittel verordnet wird, die auch abschwellend wirken.

Eine „einfache“ Bänderzerrung macht sich durch akute stechende Schmerzen in Gelenknähe bemerkbar.

Bilden sich auch ein Bluterguss, ausgeprägte Schwellung und werden die Schmerzen über Nacht dumpf und pochend kann das Hinweis auf einen Bänderriß sein. Rasch einen Arzt aufsuchen!

Reißen Bänder ganz durch, ist das zwar manchmal gar nicht so schmerzhaft aber sehr unangenehm. Betroffene spüren beim Sturz oft einen leichten Schnalzer. Durch die relativ geringen Beschwerden werden manche Skifahrer verleitet, weiter zu fahren, weil sie die Folgen unterschätzen.

Oft erst mit Magnetresonanztomographie lässt sich feststellen, ob Seitenband, Kreuzband, der Meniskus oder alle drei Strukturen verletzt sind.

Bei bestimmten Einrisen

und bei durchgerissenen Bändern ist vor allem bei sportlichen, jüngeren Menschen meist eine Operation notwendig. Bei 50-, 60jährigen weniger aktiven Menschen meist nicht. Das muss individuell geklärt werden. Prof. Gäbler. „Auf jeden Fall soll das Band möglichst rasch genäht oder ersetzt werden. Dies ist innerhalb der ersten 7 bis 10 Tage möglich. Da-



**Prellung, Zerrung, Bänderriß? Das muss ärztlich genau abgeklärt werden**

nach setzen Heilungs- und Entzündungsprozesse ein. Während 6 bis 8 Wochen kann man dann nicht operieren.“

Gar nicht selten kommen Patienten mit einem so genannten „Skidaumen“ zum Arzt. Das passiert, wenn man in der Schlaufe des Skistockes hängen bleibt und sich der Daumen beim Sturz umbiegt. Dabei „kracht“ es meist begleitet von vorübergehendem Schmerz. Doch am nächsten Tag werden die Beschwerden so arg, dass der verletzte Skiläufer ärztliche Hilfe in Anspruch nimmt. Je nach Schweregrad besteht die Therapie in Verband oder Operation, abschwellenden und schmerzlindernden Maßnahmen und Beweglichkeitsübungen

Die Schmerztherapie lässt bei uns manchmal noch zu wünschen übrig. Prof. Gäbler: „Dass Patienten nach der Behandlung einer Verletzung zu Hause unter argen Schmerzen leiden, muss nicht sein. Betroffene sollten ihren Arzt, auf Schmerzmittel für den Bedarfsfall ansprechen.“

Eva Rohrer



Von Dr. Hajnal Kiprof

**Architektur der Schönheit**

### Der erste Schritt in Richtung Schönheit

Gerade zu Beginn eines neuen Jahres befassen sich viele Menschen mit ihrer Gesundheit, ihrem Aussehen, ihrer allgemeinen körperlichen Befindlichkeit. Sie hinterfragen ihren Lebenswandel, fassen gute Vorsätze, um diese ein paar Tage später doch wieder zu verdrängen. Aber egal, was Sie sich vorgenommen haben, ob Sie mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen oder ihren Körper wieder in Schwung und Form bringen wollen: Jede noch so lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt...

Wir haben für Sie in Sachen Schönheit und Wohlbefinden einige Methoden zusammengestellt, die Ihnen helfen können, diesen ersten Schritt zu tun: Bei ungeliebten Speckröllchen an Hüften oder Bauch, ausgeprägten Reiterhosen oder unförmigen Fesseln und Waden schafft die ästhetische Schönheitsmedizin bei Damen sanft und sicher Abhilfe. Auch hartnäckige Fettdepots bei Männern z. B. im Nacken, Rücken oder Bauch können sichtbar verringert werden. Mit der First-Class-Liposuction, der Fettabsaugung in Tumescenz-Lokalanästhesie wird schonend abgesaugt, die Haut gestrafft und die Figur wunschgemäß modelliert. Ebenso können durch Liposhifting Dellen ausgeglichen oder z. B. die Taille bildhauerisch herausgearbeitet werden. Auch gegen Cellulite oder schlaaffe Haut gibt es verschiedenste individuell zusammengestellte Therapien die ebenfalls ambulant, sanft und schmerzarm erfolgen.

**Ein kostenloser Vortrag zum Thema „Sanfte Schönheitsmedizin“ findet am 31. 1. 05 um 18 Uhr statt. Infos und Anmeldung: 01/877 52 15.**

Prim. Dr. Hajnal Kiprof ist Fachärztin für Dermatologie, 1130 Wien, Privatklinik Kiprof, www.kiprof.com