

## Aus dem Inhalt

## Titelthema .....08

Verschlissene Gelenke



Arthrose macht jede Bewegung zur Qual, und je älter der Mensch wird, desto stärker ist er betroffen.

## Spielen fürs Leben.....06

Kinder wollen sich bewegen. Damit trainieren sie nicht nur körperliche Fähigkeiten, sondern auch Wahrnehmung und Gleichgewicht.

## Romantischer Look.....13

Länge und Volumen bestimmten die Frisurenmode. So mancher muss da mit Haarverlängerung oder -verdichtung nachhelfen.

## Und im nächsten Heft:

## Besser sehen

In unserem Augen-Spezial geht es um Fakten rund ums Sehen und die diversen Einschränkungen, um Kontaktlinsen, Sehhilfen und Operationsmethoden, die die Brille überflüssig machen.

## Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:  
Berliner Verlag GmbH  
Geschäftsführer: Michael Braun,  
Oliver Rohloff  
Anzeigenleiter: Mathias Forkel  
Verlag: Postadresse 10178 Berlin  
Anzeigen: Postfach 02 12 84, 10124 Berlin  
Anzeigenannahme: (030) 23 27 - 50  
Es gilt die aktuelle Preisliste (Berliner Zeitung Nr. 24);  
Druck: BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH,  
Am Wasserwerk 11, 10365 Berlin  
Internet: www.berliner-zeitungsdruck.de

Layout, Redaktion und Produktion:  
mdsCreative GmbH  
Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln  
Klaus Bartels (verantwortlich), Nadine Kirsch,  
Anna Plitzko, Eve Sattler und Jutta Vossieg  
Titelseite: thinkstock.de  
Ansprechpartner für redaktionelle  
Fragen und Anregungen: Klaus Bartels  
☎ (0221) 224-2603  
✉ schoengesund@mdscreative.de

## Gast-Editorial von Dr. Masyar Rahmzadeh

Chirurg, Leiter des „Gelenkzentrums Berlin“

## Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder vierte Mensch leidet an Arthrose. In der Generation 65plus ist es sogar fast jeder Zweite. Wird das Gelenkleiden zu einer Volkskrankheit? Nein, aber es gibt eine Reihe von äußeren Faktoren, die die Entstehung von Arthrose mehr fördern, als es noch vor 20 Jahren der Fall war. Die Menschen werden älter, und immer mehr Menschen sind übergewichtig – ein Umstand, der in Europa noch nicht so verbreitet ist wie in den USA. Besonders leidet das Kniegelenk unter der unnatürlich hohen Last.

Die Gründe, die zu einer Arthrose führen können, sind vielfältig. Sie reichen von einer angeborenen Fehlstellung über Unfälle bis hin zu extremer Gelenkbelastung oder eben Übergewicht und der damit einhergehenden zusätzlichen Belastung für die Gelenke. Erste Anzeichen sind Schwellungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Diagnose Arthrose wird durch eine körperliche Untersuchung, eine Anamnese und durch eine Röntgenuntersuchung oder durch ein MRT gestellt. Die Schmerzen und die subjektiv unterschiedlich empfundene Einschränkung der Lebensqualität sind die beiden Kriterien für eine Operation.

Die Medizin ist heute in der Lage, sehr individuell auf die Umstände einer jeden Krankheit einzugehen und sie dementsprechend zu behandeln. So gibt es auch für die Arthrose eine Reihe von Maßnahmen, um dem Menschen wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Eines sei vorab gesagt: Die verbreitete Meinung, man könne

die Entstehung von Arthrose durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung verhindern, stimmt leider nicht. Allerdings gibt es Bewegungsübungen, die den Fortgang verlangsamen können, wie beispielsweise schwimmen. Arthrose ist nicht heilbar, weil der geschädigte Knorpel, der zum Krankheitsbild führt, nicht regenerierbar ist. Zu Beginn kann das Injizieren von Hyaluronsäure die Symptome mindern. Ist jedoch das Gelenk schon sehr geschädigt, muss es ausgetauscht werden.

Am Hüftgelenk gibt es unterschiedliche Ansätze. Für jüngere Patienten hat sich der Oberflächenersatz als sinnvoll erwiesen. Hier wird nicht wie bei einer Total-Endoprothese der Kopf des Oberschenkelknochens entfernt, sondern er wird nur so bearbeitet, dass er mit einer Kappe aus Metall überkront wird. Ob Knie- oder Hüftarthrose, Sprunggelenks- oder Schulterprothesen – nicht nur die Operationsmethoden sind heutzutage bestmöglich sicher, auch die Prothesen haben sich in den vergangenen 20 Jahren enorm weiterentwickelt. So können die Patienten auch nach der Operation meist wieder ein unbeschwertes, schmerzfreies und aktives Leben führen.



Alles Gute,  
Ihr  
Masyar Rahmzadeh

## 4 Tipps zum Frühlingsbeginn

Endlich wieder draußen sitzen, die längeren Abende für einen Spaziergang, eine kleine Radtour oder Outdoor-Sport nutzen, endlich wieder luftige Kleidung – kaum einer freut sich nicht über den Frühling. Die Techniker Krankenkasse gibt Tipps.

**1 SONNE** – Hautkrebs ist auf dem Vormarsch – dass zu viel Sonne das Risiko vergrößert, wissen die meisten. Dennoch die Warnung: Die Frühlingssonne ist nicht weniger „gefährlich“, sie hat die gleiche UV-Strahlung wie im August.

**2 SPORT** – Jetzt reicht die Zeit gerade noch, den Körper für den Strandurlaub auf Vordermann zu bringen. Und die Jahreszeit erleichtert auch den eher Bequemem den Einstieg in ein flottes Bewegungsprogramm.

**3 FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT** – Jeder Zweite klagt über Abgeschlagenheit – Ursache dürfte ein zur Zeit noch unausgewogenes Verhältnis der Glückshormone Serotonin und des Stimmungsdämpfers Melatonin sein.

**4 ALLERGIKER-SCHRECK** – Heuschnupfen-Geplagte leiden schon längst unter Pollen – aus den USA kommt noch ein Quälgeist dazu: „Ambrosia“ oder Traubenkraut, ein hoch-allergenes Wildkraut, breitet sich auch hierzulande aus.

