



# Richtig entlasten

■ Elke Jauk-Offner

**Ob beim Stehen, Gehen oder beim Sitzen – bei fast jeder Bewegung ist das Knie beteiligt.**

Nicht nur wer unter Rheuma sowie Arthrose leidet oder übermäßig Rad fährt und joggt, kennt Knieprobleme – bereits bei alltäglichen Belastungen können kleine, harmlose Beschwerden im Gelenk entstehen. „Wir beanspruchen unser Knie täglich stark. Grund dafür ist meistens, dass es zu wenig trainiert wird“, erklärt Orthopäde Max Böhler. Um sein Knie langfristig fit und gesund zu halten ist eine Kombination aus Sportarten wie Schwimmen, Radfahren, Rudern oder Langlaufen, ausgewogener Ernährung, passendem Körpergewicht und ausreichenden Ruhepausen beziehungsweise Schlaf effizient. „Wer sich vor dem Sport richtig aufwärmt, verbessert nicht nur die Aktivität, sondern schon auch das Knie. Denn der Knorpel vergrößert sich dabei und Stöße werden optimal abgefedert“, so der Experte. Bei der Ernährung sollte man auf Lebensmittel mit entzündungshemmenden Eigenschaften setzen: Fisch, Olivenöl, Obst und Gemüse sind ideal.

## Starkes Knie

Für ein starkes Knie sind kräftige Beinmuskeln ein Muss. Sie reduzieren zum einen die Kniebelastung um 30 Prozent, zum anderen senken sie das Verletzungsrisiko. Es empfiehlt sich daher, das Knie sowie die Muskeln des Ober- und Unterschenkels gleichermaßen zu trainieren. Sportarten wie Skifahren,

Tennis, Squash oder Fußball, das oftmalige Tragen von zentimeterhohen Absätze bei Frauen und übermäßiges Training führen zu Zusatzbelastungen, die man zugunsten eines gesunden Kniegelenkes nicht überstrapazieren sollte. Wer unter Arthrose leidet, sollte langes Stehen, Sitzen oder Knien vermeiden.

## Bandagen

Sind bereits kleine Beschwerden am Knie eingetreten, können Tapes oder Bandagen zu-

sätzliche Stabilität und damit Schutz vor Verletzungen im Alltag oder beim Sport bieten. Dabei kommt es auf die richtige Handhabung an. „Kniebandagen geben instabilen Gelenken keinen kompletten Halt“, erklärt Böhler, „sie können aber etwa beim Bergabgehen den Einfluss auf das Knie verbessern.“ Beim Bergaufgehen hingegen sollten sie nicht eingesetzt werden, da sonst wichtige Muskelgruppen nicht ordentlich trainiert werden.

## HOLEN SIE SICH IHRE VIGNETTE 2018!

Bis 31.12.2017 bei Abschluss einer GRAWE Lebensversicherung\*



Quelle: ASFINAG

Info unter: 0316-8037-6222

\* Aktion unterliegt besonderen Bedingungen, gültig für Neuabschlüsse von Oktober bis Dezember 2017. Nähere Infos bei Ihrem(r) Kundenberater(in), in Ihrem Kundencenter oder unter 0316/8037-6222. Die Vignettenentnahmen werden ausschließlich in das österreichische Autobahnen- und Schnellstraßennetz investiert.

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

Die Versicherung auf Ihrer Seite.



## APOTHEKER-TIPP

Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Präsident der Apothekerkammer Steiermark.

Foto: Furgler



## Natur gegen Erkältungen

Nach einem sommerlichen, warmen September sind wir nun schon mitten in der Erkältungssaison: viele Menschen klagen über rinnende Nasen, Hustenreiz, Fieber und Halsschmerzen. Sofern die Heftigkeit oder lange Dauer der Beschwerden die Erkrankten nicht ohnedies zum Arzt führt, versucht man gerne, sich selbst wieder mit Hausmitteln fit zu bekommen.

Die vorbeugende Einnahme von Vitamin A, C und D, immunstärkendem Zink und der Extrakte von rotem Sonnenhut, Cistrose oder Holunder kann oft eine Erkältung abfangen oder für einen leichteren, kürzeren Verlauf sorgen. Wenn es dennoch passiert, sollte man im Bett bleiben und zwei bis drei Liter fiebersenkenden Lindenblüten- oder Holundertee trinken. Steht der Husten im Vordergrund, hilft eine wohlschmeckende Teemischung aus Thymian, Süßholz, Eibisch, Malvenblüte und Königskerze. Spitzwegerich-, Eibisch- und Thymiansirup werden auch von Kindern gern genommen. Efeuextrakt als Saft, Tropfen oder Brause wirkt entkrampfend auf die Bronchien und löst zähen Schleim. Gegen Halsschmerzen soll mit möglichst warmem Salbeitee gegurgelt werden, man kann ihn auch langsam schluckweise trinken. Bei Schnupfen schafft eine Inhalation Erleichterung: fünf bis zehn Tropfen Eucalyptus- oder Latschenkieferöl in einen Topf mit ein bis zwei Liter heißem Wasser geben und die Dämpfe mit einem großen Handtuch über dem Kopf einatmen. Wenn die Nasenschleimhaut schon wund ist, soll mit Kamille inhaliert und eine Heilsalbe aufgetragen werden. Inhalationen eignen sich nicht für Kinder unter sechs Jahren, da Verbrühungsgefahr besteht und Hustenattacken sowie Schleimhautreizungen ausgelöst werden können. Mein Tipp zum Schluss: Nach jedem fieberhaften Infekt körperliche Schonung für ein bis zwei Wochen.



– Bezahlte Anzeige –