

# Gesund

## DIABETES

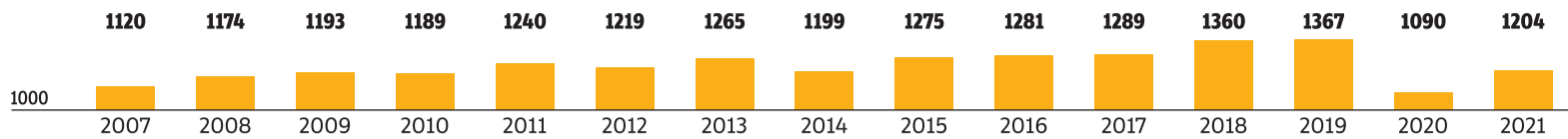
### Eine Pandemie der ganz anderen Art

Experten forcieren einen Ausbau der Diabetesversorgung in der Niederlassung. »F6



## Krankenstände

Krankenstandsfälle seit 2007 pro 1000 Erwerbstätige



QUELLE: STATISTIK AUSTRIA

# Neue Knorpel für das Knie

Med Konkret informiert über Therapiemöglichkeiten bei lädierten Knien.

**FELDKIRCH** Knirscht es im Knie, bedeutet das oft schon Feuer am Dach. Kaum ein anderes Gelenk ist anfälliger für Verletzungen und Abnützungen. Was nicht verwundert, schließlich muss es, ob beim Sport oder im Alltag, Schwerstarbeit leisten. Zum Glück für Betroffene haben sich die Behandlungsoptionen enorm verbessert. „Traumatische Verletzungen oder fortgeschrittene Abnützungen müssen nicht immer zwingend mit einer Prothese versorgt werden“, erklärt Oberarzt Florian Obwegeser von der Orthopädie und Unfallchirurgie im LKH Feldkirch. Als wirksame Alternative steht die Knorpelzelltransplantation zur Verfügung. In diesem Bereich ist das Muskuloskettale Zentrum führend in Österreich. Es gibt aber auch die Möglichkeit der konservativen Therapie. Über beide Ansätze informieren Florian Obwegeser und Arthur Spapens von der Physikalischen Medizin und Rehabilitation beim Med Konkret am kommenden Dienstag, 18. April 2023, ab 18 Uhr im Rahmen von Online-Vorträgen. Die Teilnahme ist kostenlos.



Arthur Spapens arbeitet in der Rehabilitation. KHBG (2)

**Das Kniegelenk ist die Achillesferse vieler Menschen. Verletzungen und Abnützungen setzen ihm zu.**

ADOBESTOCK

zufolge in den vergangenen Jahren einiges getan. „Wir können uns immer weiter in das gelenkerhaltende Spektrum vorwagen“, spricht der Arzt dabei vorrangig die Transplantation von Knorpelzellen ins Kniegelenk an. Im Schnitt wird dieser Eingriff 40 Mal pro Jahr durchgeführt. Seit drei Jahren werden außerdem Meniskustransplantationen angeboten. „Auch vorgeschädigte Knie, etwa bei jüngeren Patienten, können wir vollständig versorgen“, verweist Obwegeser auf die große Erfahrung, die das Zentrum inzwischen vorweisen kann. Die Knorpelzelltransplantation

beim Knie ist ein relativ altes Verfahren, seit Anfang der 1990er-Jahre bekannt und in Deutschland schon lange eine anerkannte Methode. „Dort wurden viele Studien gemacht“, sagt Obwegeser. Die Ergebnisse sind, was die Haltbar-



Florian Obwegeser ist im Muskuloskettalen Zentrum zugange.

keit betrifft, vielversprechend. Der Mediziner spricht sogar von dem am besten dokumentierten orthopädischen Eingriff. Schon aufgrund der Kosten, die bis zu 13.000 Euro ausmachen, sei er sehr genau analysiert worden. „Selbst der Nationale Gesundheitsdienst in Großbritannien mit seinen knappen Budgets hat die Therapie als Goldstandard etabliert“, ergänzt Florian Obwegeser.

### Was Schmerzsalben bringen

Bei den Med-Konkret-Vorträgen sind Operationen ein Spektrum, ein anderes die konservativen Therapien. Mitunter lässt sich durch physiotherapeutische Kräftigung der Muskulatur und Koordinationsübungen ein operativer Eingriff nämlich verhindern bzw. hinauszögern. „Wir werden aber auch erklären, was Schmerzsalben bringen und was Orthesen können“, verrät Obwegeser. Zur Erklärung: Orthesen unterstützen die Funktion von Gelenken und werden zur Stabilisierung, Entlastung oder Ruhigstellung eingesetzt. Ebenfalls ein Thema ist die

Rehabilitation nach Knieoperationen und was es dabei zu beachten gilt. Fast Track, ein therapeutisches Konzept in der Chirurgie zur Reduzierung der Liegedauer, kommt auch in Feldkirch zur Anwendung. Obwegeser: „Je früher der Patient aus dem Bett kommt, desto geringer sind die Komplikationsraten. Wir starten schon vor der OP mit Einweisungsprogrammen, dann funktioniert auch die Nachbehandlung besser.“ **VN-MM**

### MED KONKRET

Knüßla künna - wieder Spaß an Bewegung  
**REFERENTEN** OA Florian Obwegeser, PT Arthur Spapens, LKH Feldkirch  
**TERMIN** Dienstag, 18. April 2023, online ab 18 Uhr die Teilnahme ist kostenlos



### Kommentar

Marlies Mohr

## Träume

Der Protagonist des Romans ist ein finnischer Kriminaloberkommissar. Knapp 40 Jahre alt, verheiratet, zwei kleine Töchter. Ein Fall hält ihn auf Trab. Arbeit bis in die Nachtstunden hinein. Als er eines Morgens in den Spiegel blickt, versucht er sich den Mann, den er sieht, in der Zukunft vorzustellen. Doch da begegnet ihm nichts von Interesse und schlagartig wird ihm klar, dass er aufgehört hatte zu träumen.

Früher gab es Pläne und Ziele, jetzt ist da nur noch ein schnurgerader Weg in Richtung Alter. Ich habe nach diesen Sätzen kurz aufgehört zu lesen. Eine Erzählung, ja, aber mit einem Körnchen Wahrheit darin. Der Alltag und damit verbundene Notwendigkeiten lassen oft wenig Raum für Gedanken, Gefühle, Träume. Ohne es zu merken, überholt uns die Zeit, und die Runden werden immer enger. Das ist nun einmal der Lauf des Lebens.

Trotzdem lohnt es sich immer, Perspektiven und Träume zu haben. So alt kann der Mensch gar nicht werden, als dass ihm das nicht guttun würde. Wir sollten uns nur ab und zu daran erinnern. Mein Motto: Irgendwann ergibt sich irgendwie immer etwas. Nachdem ich mit dem Kapitel im Buch durch war, zog ich meine Laufschuhe an und begann mit dem Lauftraining, das ich so lange vernachlässigt hatte.

**MARLIES MOHR**  
marlies.mohr@vn.at  
05572 501-385

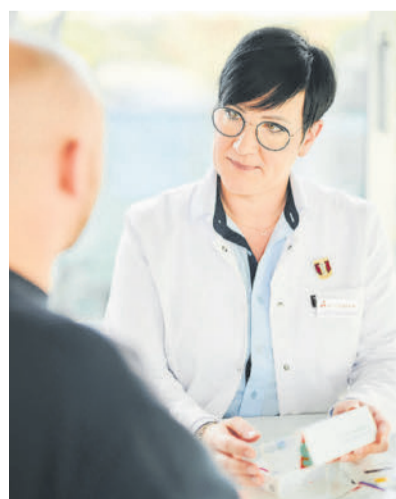
## Die Österreicher verzehren deutlich zu viel Zucker

**DORNBIRN** Zucker ist nicht überlebensnotwendig, sondern ein Genussmittel. Trotzdem liegt der Pro-Kopf-Konsum in Österreich bei durchschnittlich 21 Stück Würfelzucker täglich. Das heißt, im Schnitt fallen pro Tag 17 Prozent der Energieaufnahme auf Zucker, die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt jedoch nur fünf bis maximal zehn Prozent. Die Österreicher verzehren also deutlich zu viel des Süßen. Wer weniger Zucker konsumiert, tut seiner Gesundheit in vielerlei Hinsicht Gutes. Beispielsweise sinkt das Risiko an Karies, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und anderen Stoffwechselleiden zu erkranken. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigt, wenn wir den Zuckerverbrauch im Auge behalten. Ein gesunder Mittelweg

ist also gefragt. Wie das geht, zeigt die ÖGK von 17. April bis 15. Mai 2023 mit einer Vortragsreihe.

Dabei erfährt man alles über den Stoffwechsel von Zucker. Ebenso klären die Vortragenden über die körperlichen Auswirkungen von zu viel Zucker auf, erläutern Zutatenlisten sowie Nährwertangaben und gehen auf Alternativen und Süßstoffe ein. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer, wie man Zucker bewusst genießen kann. In Vorarlberg findet der Vortrag am Dienstag, 18. April 2023, um 18 Uhr im ÖGK-Veranstaltungsforum in Dornbirn statt. Anmeldungen sind unter Tel. 0766-191670 bzw. gesundleben-19@oegk.at möglich. Eine Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Platzzahl erforderlich, der Eintritt ist frei.

## In der Apotheke beraten Profis



Kompetente Beratung ohne Termin.  
Foto: Apothekerkammer, Martin Hörmandinger

**Einfach hingehen, ohne Anmeldung, sofort drankommen und persönlich und individuell, fachlich kompetent und auf dem neuesten Stand des Wissens beraten werden: Das gibt es nur in Ihrer Apotheke.**

Apothekerinnen und Apotheker sind da, um allen zu helfen, die Arzneimittel benötigen. Dabei erläutern sie den richtigen Umgang mit Medikamenten und vergewissern sich, ob ihre Anweisungen zur richtigen Einnahme auch verstanden werden. Gerade in Zeiten globaler Lieferkettenprobleme und Medikamenten-Engpässe ist dieser Gesundheitsberuf wichtiger denn je und erfordert viel Erfahrung und Flexibilität. Das Gleiche gilt für die unterstützende Tätig-

keit der Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistent(inn)en (PKA).

**Studium trifft Lehre**  
PKA haben eine Lehre absolviert und sind die Allrounder(innen) in der Apotheke. Ihre vielseitige Tätigkeit umfasst neben dem Verkauf auch die Warenwirtschaft, das Lager, die Dekoration der Auslage und das Marketing. Apotheker(innen) hingegen haben mindestens fünf Jahre Pharmazie studiert und sind die Expert(inn)en für Arzneimittel. ANZEIGE

### Daten & Fakten

Apotheke = hingehen, drankommen und kompetent beraten werden.

Arbeitsplatz Apotheke: Wichtig für uns alle!

