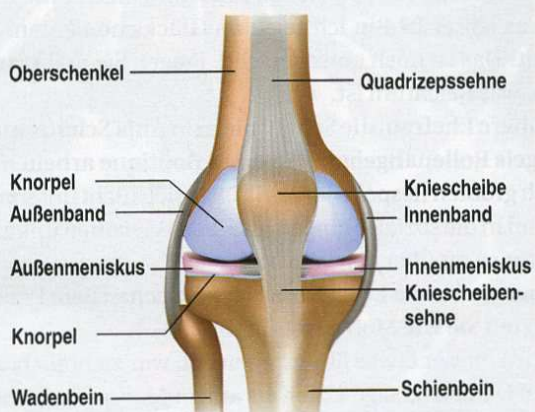


# DAS KNIE VON INNEN



► **Scharnier** Das Knie ist das größte und komplizierteste Gelenk des Körpers. Im Zusammenspiel von drei Knochen, Muskeln, Bändern, Sehnen, Knorpeln und Menisken sorgt das Scharnier für Stabilität und Beweglichkeit.

► **Puffer** Die zu tragende Last wird vom Gelenkknorpel des Oberschenkelknochens auf die Gelenkpfanne des Schienbeins übertragen.



**UNGEWOHNTEN ROLLE** Nach ihrer Knie-OP war Jane Fonda kurzzeitig auf ein Krankengefährt angewiesen

## ARTHROSE Endlich Hilfe für die Gelenke

**FIT MIT PROTHESEN**  
Die ehemalige Aerobic-Ikone Jane Fonda, 78, trägt heute ein künstliches Kniegelenk und eine künstliche Hüfte



## KNIESCHMERZ Jede zweite Frau über 60 Jahren kämpft mit Arthrose. Als Ausweg bleibt am Ende oft nur ein künstliches Gelenk. Eine neue Therapie aus den USA verspricht nun Heilung für das Volksleiden

**A**fangs zwackt es nur ein bisschen im Gelenk, etwa nach längerem Sitzen. Oder frühmorgens nach dem Aufstehen. Womöglich knirscht es auch beim Gehen. Zipperlein... Doch nicht selten wird daraus ein Schmerz, der bleibt. „Arthrose“, stellt der Arzt beim Blick aufs Röntgenbild fest: Der Knorpel an den Innenflächen des Gelenks dünnt aus und wird rissig. „Das führt dazu, dass die Reibung im Gelenk steigt und die Schleimhaut an der Gelenkkapsel gereizt wird. Letzteres löst den Schmerz aus“, erläutert der Münchner Orthopäde **Dr. Martin Marianowicz**.

Arthrose ist eine Volkskrankheit wie Diabetes oder Bluthochdruck. Etwa fünf Millionen Frauen und Männer leiden laut Deutscher Arthrose-Hilfe e. V. unter mürbem Knorpel – Tendenz steigend. Der Verschleiß kann prinzipiell in jedem Körperscharnier von den Kopfgelenken bis zum Großzehengrundgelenk auftreten; mit Abstand am häufigsten jedoch trifft es Hüfte oder Knie. Verständlich, gerade

auf die Knie wirken im Lauf von Jahrzehnten enorme Kräfte ein: „*Schiefe Beinachsen, überflüssige Kilos, einstige Verletzungen wie etwa ein Kreuzbandriss oder selbst eine harmlose und längst vergessene Knieverdreher, all das summiert sich letztendlich*“, zählt Marianowicz auf.

Die Folge: Unmerklich entwickelt sich aus einem anfänglich kleinen Riss in der Knorpeloberfläche ein Problem. Der Knorpel reißt immer weiter ein, wird spröde, brüchig und mit der Zeit immer dünner. Experten vergleichen die Beanspruchung des drei bis vier Millimeter dicken Knorpelgewebes mit einem Reifen, der sich abwetzt und schließlich auf der Felge fährt.

Doch Altersverschleiß erklärt das Phänomen Arthrose nicht allein. „*Mancher 80-Jährige spürt überhaupt keine Beschwerden, mancher Jüngere durchaus*“, erläutert **Prof. Henning Madry**, Direktor des Zentrums für Experimentelle Orthopädie und Arthrosenforschung der Universität des Saarlands. Offenbar spie-

len auch Gene, Hormone oder chronische Entzündungen eine Rolle, wenn sich der Knorpel auf den Rückzug macht. „*Viele dieser Prozesse sind noch weitgehend unverstanden*“, so Madry.

### Studien sollen jetzt zeigen, ob Knorpel doch wieder heil wird

In gesundem Zustand jedenfalls verbirgt sich hinter der Innenauskleidung unserer Gelenke eine Substanz mit phänomenalen Fähigkeiten. Robust wie Eichenholz, elastisch wie Gummi und glitschig wie Eiswürfel eignet sich Knorpel perfekt dafür, die Kräfte zu bändigen, die bei Bewegung im Knie auftreten.

Sein Gewebe enthält nur wenige Zellen, Chondrozyten genannt, aber viele Kollagenfasern sowie große Eiweiß-Zucker-Moleküle und vor allem Wasser. Blutgefäße, die den Knorpel mit Nährstoffen versorgen könnten, fehlen dagegen. „*Die Chondrozyten erhalten ihre Nährstoffe aus der*

*Gelenkflüssigkeit*“, erklärt Madry. Die zäh-elastische Schmiere überzieht den Knorpel und füllt sämtliche Gelenkhöhlen aus.

Diese Konstruktion ist biomechanisch derart ausgereift, dass selbst zwei Tonnen schwere Nashörner keine dickere Knorpelschicht benötigen als ein 55-Kilo-Model. Einen Fehler allerdings besitzt der magische Druckpuffer: Einmal geschädigt, regeneriert er sich leider so gut wie gar nicht. „*Im Vergleich zu Gewebearten wie Haut, Knochen oder Leber sind seine Selbstheilungskräfte minimal*“, bedauert Orthopäde Marianowicz.

Jedenfalls repariert sich der Gelenkpuffer nicht von allein! Ob ärztliche Nachhilfe – etwa mit der neuen Stammzelltherapie – einen lädierten Knorpel zum Wachsen bringt, wird derzeit in großen Studien erforscht (siehe Kasten links).

Die gute Nachricht immerhin: In vielen Fällen lässt sich Arthrose wirksam lindern, im Idealfall sogar aufhalten. Auf diese Strategien sollten Sie setzen:

**1) IN BEWEGUNG KOMMEN** Gerade zu Beginn der Erkrankung ist sanfter Sport die beste Medizin. Beim Spaziergehen, Schwimmen oder Radfahren gelangen die Nährstoffe aus der Gelenkflüs-

KNIE UND  
HÜFTE SIND  
VON EINER  
ARTHROSE  
AM MEISTEN  
BETROFFEN

### HEILUNG IN SICHT? MIT STAMMZELLEN GEGEN ARTHROSE

► **Neuer Therapie-Ansatz** Eine Behandlung aus den USA verspricht, was bislang unmöglich schien. Sie soll frischen Knorpel im Knie wachsen lassen – ausgehend von körpereigenen Stammzellen, die zuvor ins Gelenk gespritzt werden.

► **Herkunft der Zellen** Zunächst gewinnt der Arzt per Kanüle 40 Milliliter flüssiges Fettgewebe aus dem Bauch des Patienten. „*Rund um den Nabel konzentrieren sich die Stammzellen*“, erläutert Orthopäde **Dr. Martin Marianowicz**, der die neue Therapie in seiner Münchner Praxis anbietet.

► **Aufbereitung** In mehreren Arbeitsschritten isoliert der Arzt aus dem Bauchfett die benötigten Zellen. Anschließend spritzt er

die Lösung ins kranke Knie seines Patienten. „*Die mesenchymalen Stammzellen besitzen die wertvolle Eigenschaft, sich zu Knorpelzellen entwickeln zu können*“, so Marianowicz. Etwa eine Stunde dauert der



**LABOR** Hier werden Stammzellen isoliert

ambulante Eingriff, der sich vor allem für Patienten unter 65 eignet, deren Knorpel nicht komplett verschlissen ist.

► **Erfolgsaussichten** Noch ist die Therapie neu, Langzeiterfahrungen fehlen. Kleinere Studien stützen jedoch die Hoffnung, dass die Stammzellen in den Defekt einwachsen und neuen Knorpel bilden.

► **Kosten** Die Therapie kostet 3000–4000 Euro und wird von manchen Privatkassen bezahlt. Infos unter [www.marianowicz.de](http://www.marianowicz.de)



# Sanfte Bewegung bringt Nährstoffe in den KNORPEL

► sigkeit tief in den Knorpel hinein – das hält ihn gesund und widerstandsfähig. Am besten 2- bis 3-mal wöchentlich je 30 Minuten in die Turnschuhe schlüpfen.

**2) MUSKULATUR KRÄFTIGEN** Sind Muskeln und Bänder rund um das Knie in Form, können sie die Hauptlast beim Abfedern der Schritte tragen. Wichtigster Knieschützer ist der vierköpfige Streckmuskel (*M. quadriceps femoris*), der am Oberschenkel ansetzt. Prima für starke Muckis: z. B. Thera-Band, Aquagymnastik, Kraftübungen im Fitnessstudio. Oder unser Mini-Work-out (siehe rechts).

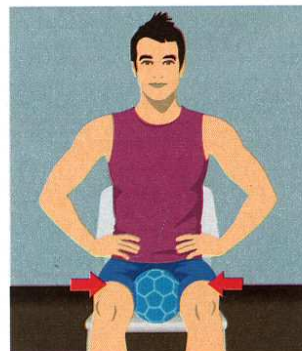
**3) GELENKE ENTLASTEN** Wenn X- oder O-Beine den Knorpel einseitig abnutzen, können Ärzte per Umstellungs-OP (Osteotomie) weitere Schäden am Knie verhindern. Haltungsfehler oder ungesunde Bewegungsmuster lassen sich mit einer Physiotherapie „verlernen“. Zur Entlas-

## DAS MINI-PROGRAMM FÜR GESUNDE KNIIE

Mit vier Übungen kräftigen Sie die Oberschenkelmuskulatur und entlasten so Ihr Kniegelenk



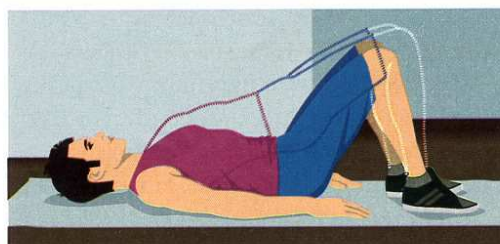
**KNIELIFT** Aufrecht auf einen Stuhl setzen, ein Buch zwischen die Füße klemmen. Das Buch anheben, indem Sie die Knie strecken. Position 5 Sekunden halten, dann langsam absenken. 15-mal wiederholen. (Übungen am besten täglich ausführen)



**BEINPRESSE** Auf einen Stuhl setzen und einen Ball oder ein dickes Kissen zwischen die Beine klemmen. Den Ball mit den Innenseiten der Oberschenkel fest zusammenpressen. 20 Sekunden halten, locker lassen. 15-mal wiederholen.



**KNIEBEUGE** Aufrecht stehen, Beine hüftbreit auseinander. Die Hände liegen auf dem Becken, Knie sind leicht gebeugt. Nun Gesäß nach hinten schieben, als wollten Sie sich setzen. Wichtig: Gewicht muss auf den Fersen bleiben! 20- bis 25-mal wiederholen.



**RUMPF-BRÜCKE** Auf den Boden legen und Füße heranziehen. Nun Rumpf und Po langsam hochdrücken, dabei die Fersen in den Boden stemmen. Position 5 Sekunden halten, anschließend entspannen. Übung 5-mal wiederholen.

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf\*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel  
Beruhigt und verbessert den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe.

L/01/08/15/05

www.lasea.de







**JUDI DENCH**, 81, SCHAUSPIELERIN („Philomena“), erhielt mit 78 ein künstliches Knie. Sechs Wochen später spazierte sie für eine Film Premiere über den roten Teppich.



**BORIS BECKER**, 48, TENNIS-IKONE, ruinierte sich für die Karriere die Gelenke. Erst eine künstliche Hüfte befreite ihn von „unerträglichen Schmerzen“, so Becker.

tung der Gelenke trägt auch bei, wer überflüssige Pfunde abbaut.

#### 4) SCHMERZEN BEKÄMPFEN

Rezeptfreie Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen hemmen Entzündungsprozesse und die Übertragung von Schmerzsignalen – das ist wichtig, um rasch wieder in Bewegung zu kommen. Um Nebenwirkungen zu vermeiden, die Mittel möglichst kurz einnehmen.

Manche Orthopäden empfehlen ihren Arthrose-Patienten darüber hinaus Knie-Spritzen mit Hyaluronsäure bzw. Gelenkpillen mit den Substanzen Chondroitinsulfat und Glucosamin. Ob sie helfen, ist in der Fachwelt umstritten. Knorpelforscher Prof. Madry hält sich deshalb mit Empfehlungen zurück. Er sagt aber auch: „Manche meiner Patienten berichten, dass es ihnen damit besser geht.“

Wichtig dabei: Nahrungsergänzungsmittel mit den Knorpelbestandteilen Glucosamin (1,5 Gramm täglich) und Chondroitinsulfat (bis 1,2 Gramm täglich) müssen ausreichend hoch dosiert und über mehrere Monate eingenommen werden. Die Schmierung des Gelenks mit Hyaluronsäure (3 bis 5 Injek-

tionen im Abstand von einer Woche) lindert Beschwerden nur, wenn sie früh im Krankheitsverlauf geschieht.

#### Künstliche Gelenke werden immer besser

Nicht wenige Patienten kriegen ihre Knie- oder Hüftprobleme mit einem Mix aus Sport, Physiotherapie und notfalls dem gelegentlichen Griff zu Diclofenac lange Zeit in den Griff. Oft jedoch kommt nach Jahren ein Punkt, an dem die Arthrose so weit fortgeschrit-

#### ÜBER DREI MILLIONEN DEUTSCHE BESITZEN EIN KUNSTGELENK

ten ist, dass Knochen auf Knochen scheuert. Wird jeder Schritt zur Qual, bleibt meist keine Alternative mehr zur Endoprothese (von griech. endo, „innen“). Bereits mehr als drei Millionen Deutsche tragen ein künstliches Gelenk. Jedes Jahr setzen Ärzte ihren Patienten rund 150 000 künstliche Knie und 220 000 neue Hüften ein. „Die Prothesen geben den Patienten Bewegungsfreiheit und Lebensfreude zurück“, sagt Henning Madry. Viele Implantatträger treiben bereits sechs Wochen nach der OP wieder ihren alten Sport.

In den vergangenen Jahren hat die Endoprothetik große Fortschritte erlebt. Minimal-invasive Eingriffe verkürzten die Reha-Zeiten, Hightech-Materialien und individuelle ►

## Schmerzpunkt Gelenke!

#### Kennen Sie das?

Die Schulter schmerzt bei jeder Bewegung, beim Treppensteigen sticht es in den Knien und selbst beim Heben leichter Dinge durchfährt ein Schmerz die Ellenbogen – Gelenkschmerzen sind ein weitverbreitetes Phänomen.

Was hilft, ist dagegen **regelmäßige Bewegung**. Wichtig ist dabei, dass Sie die Gelenke nicht unnötig belasten. Empfehlenswert sind beispielsweise Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking.

#### Schnelles Schmerzgel dank Tiefenwirkung

Bei akuten und auch bei chronischen Beschwerden kann **doc® Ibuprofen Schmerzgel** aus der Apotheke helfen. Der Wirkstoff Ibuprofen liegt in diesem Microgel in vollständig gelöster Form in besonders kleinen Teilchen vor. Dadurch wird der Wirkstoff wesentlich schneller und in höherer Konzentration als bei

#### Wir verraten Ihnen, was bei Gelenkschmerzen wirklich helfen kann.

#### Wenn die Gelenke streiken, steht oft das ganze Leben still

Sage und schreibe die Hälfte aller Deutschen ab 40 Jahren leidet laut einer Studie der Universität Bochum regelmäßig an Schmerzen in den Gelenken. Häufigste Ursache für die Beschwerden ist eine **verschleißbedingte Abnutzung der Gelenkknorpel, die Arthrose**. Vor allem Knie- und Hüftgelenke sind davon betroffen. Aber auch andere Erkrankungen wie Rheuma sowie Übergewicht oder eine körperliche Überbelastung können zu Gelenkschmerzen führen.

#### Bewegung statt Schonung

Was früher die Standardverordnung bei Gelenkschmerzen war, wird schon lange nicht mehr empfohlen: langfristige Schonung.

#### Microgel-Tiefenwirkung



**doc® Ibuprofen Schmerzgel** stoppt Gelenkschmerzen schnell und tiefenwirksam.

wirkstoffgleichen Cremes aufgenommen. Dank dieser effizienten Tiefenwirkung wird die Entzündung zuverlässig an Ort und Stelle bekämpft und der Schmerz in **Minimalzeit gestoppt**. So können Sie das Leben wieder voll genießen – in jeder Bewegung.

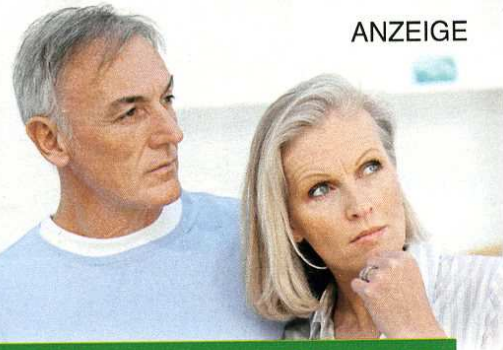
## doc® Wirkt auf der Stelle. Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.

- Schnelle Tiefenwirkung
- Stark gegen Entzündung
- Stoppt den Schmerz



**doc® Ibuprofen Schmerzgel.** Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München Stand 02/2012





## Vergesslich?\*

### Kann das mit dem Alter zu tun haben?

**JA**, denn auch das Gehirn altert und braucht jetzt Ihre Unterstützung. Beginnen Sie deshalb frühzeitig etwas dagegen zu unternehmen:

- Geistig aktiv bleiben
- Körperliche Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Regelmäßiger Check von Blutdruck / Cholesterin

### 82% der Verwender von Ginkgo-Produkten sind überzeugt: „Gingium® stärkt die Gedächtnisleistung“\*\*

**Gingium®** ist ein pflanzliches, gut verträgliches Mittel zur Stärkung der Gedächtnisleistung\* und der Konzentrationsfähigkeit.\*

**Gingium®** mit der 3-fach-Wirkung verbessert die Durchblutung, erhöht den Sauerstoffgehalt und stärkt die Nervenzellen.

So kann **Gingium®** helfen, dass Sie lange geistig aktiv bleiben und mit Freude das Leben genießen können!



\* Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit (dementielles Syndrom)

\*\* GfK Brand ID, Usage & Attitude März 2011

**Gingium® intens 120 mg/- extra 240 mg, Filmtabletten:** Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung hirnorganisch bedingter geistiger Leistungseinbußen. Im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei fortschreitender Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnis-, Konzentrationsstörungen, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen (vor Behandlungsbeginn sollte eine spezifisch zu behandelnde Grunderkrankung ausgeschlossen werden). Zusätzlich für Gingium® intens 120 mg: Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei arterieller Verschlusskrankheit in den Gliedmaßen, sog. „Schaufensterkrankheit“ (Stadium II nach FONTAINE) im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining; bei Schwindel oder zur unterstützenden Behandlung von Ohrgeräuschen, jeweils infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51003652/51003651(2) **Stand:** November 2011 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, [www.hexal.de](http://www.hexal.de) Z: DE/HEX/GIN/0215/0007(1)



**MARKUS WASMEIER**, 52, EX-SKIRENNLÄUFER, erhielt mit 46 Jahren die erste Kunsthüfte und mit 49 die zweite. Heute fährt er wieder Ski.



**NAOMI CAMPBELL**, 46, MODEL, soll nach 30 Jahren auf High Heels an Arthrose in der Hüfte leiden. Ihr Sprecher dementiert die Gerüchte.



**EDMUND STOIBER**, 74, EX-MINISTERPRÄSIDENT, erhielt im April 2016 ein künstliches Knie. Er hat bereits zwei künstliche Hüften.

## Beim Knie-Ersatz muss ein PROFI ran

► Anpassungen verbesserten die Funktionsfähigkeit der Implantate. „90 Prozent der Kunstgelenke halten heutzutage mehr als zwanzig Jahre lang“, weiß **Prof. Henning Windhagen**, Direktor der Orthopädischen Klinik der Medizinischen Hochschule Hannover.

Nicht immer muss das komplette Gelenk ersetzt werden. Ist nur eine Seite des Kniegelenks betroffen, setzen Ärzte häufig nur eine Teilprothese ein. Die gesunden Bereiche bleiben intakt. Dafür genügt ein minimal-invasiver Eingriff mit kleinen Schnitten. „Voraussetzung ist unter anderem, dass beide Kreuzbänder erhalten sind und die Beinachse korrekt verläuft“, schreibt der Frankfurter Orthopäde **Dr. Thomas Pfeifer** in seinem kürzlich erschienenen Ratgeber „Treffen sich zwei Knochen“ (Westend Verlag, 14,99 Euro).

Bei allem Fortschritt: Eine Garantie, dass die Operation glückt und dass die Prothese 20 Jahre nahezu unbemerkt im Körper verweilt, bis sie gegen ein neues Ersatzteil ausgewechselt werden muss, kann niemand geben. Gerade bei Kniepatienten zeigen internationale Studien, dass 15 bis 20 Prozent der Patienten mit der neuen Prothese nicht restlos zufrieden sind.

Ein Grund dafür: Anders als bei Hüftprothesen, die fast alles mitmachen, sind bei Kunstknien Bewegungen wie Drehen oder in die Hocke gehen nur eingeschränkt möglich. Orthopäde Pfeifer: „Auch der Einbau dieser Implantate ist kniffliger. Deshalb ist es beim Knie noch wichtiger als bei der Hüfte, einen ausgewiesenen Spezialisten mit der Operation zu betrauen.“ Ein Grund mehr, die naturgegebenen Gelenke möglichst gut zu behandeln. **BERNHARD HOBELSBERGER**

NICHT JEDES  
KUNSTKNEE  
ÜBERZEUGT  
SEINEN  
NEUEN  
BESITZER

### GELENKSCHÜTZER AUS DER APOTHEKE

► **Naturarznei** Extrakte der Teufelskrallenwurzel (z. B. in „Teltonal Teufelskralle“, „Cefatec 480 FT“) bieten eine Alternative zu synthetischen Schmerzmitteln. Die Wirkung setzt nach wenigen Wochen ein.

► **Salbenhilfe** Entzündungshemmende

Gele bringen ihren Wirkstoff direkt ins Knie. Es gibt die Salben mit Ibuprofen (z. B. „doc Ibuprofen Schmerzgel“)



oder mit Diclofenac (z. B. „Voltaren Schmerzgel“). Die Mittel eignen sich vor allem bei leichten, vorübergehenden Schmerzen.

► **Knorpelnahrung** Chondroitin und Glucosaminsulfat sind zwei wichtige Nährstoffe für schmerzfreie Gelenke. Die beiden Knorpelbestandteile werden als Nahrungsergänzungsmittel angeboten (z. B. „Taxofit Gelenke 1200 Complete“, „Rubax Gelenknahrung“, „Doppelherz system Glucosamin Plus 800“).



Es gibt etliche Präparate, die Gelenkbeschwerden wirksam lindern können





Rettung aus dem Labor: Eine neue Therapie stoppt das Nervenleiden

## MULTIPLE SKLEROSE

### Forscher **HEILTEN** die Nervenkrankheit

■ Sensationell! Ärzten gelang es erstmals, multiple Sklerose zu stoppen. Bei dem Leiden, mit dem auch die rheinland-pfälzische Ministerpräsidentin **Malu Dreyer**, 55, kämpft, greifen Immunzellen das Nervensystem an. Um die zerstörerischen Attacken zu bremsen, wählten die Forscher des kanadischen Ottawa Hospitals eine gewagte Strategie. Sie entnahmen Patienten Blutstammzellen, zerstörten die im Körper verbliebenen Stammzellen per Chemotherapie und führten die entnommenen therapierten Zellen wieder zu. Von 24 derart Behandelten starb einer an der Chemo, bei den überlebenden 23 kam die MS zum Stillstand.

Erfolgreich trotz MS: SPD-Frau Malu Dreyer

# 14%

Um 14 Prozent steigt bei Frauen **die Lust auf Sex**, sobald sie eine Extrastunde länger schlafen. Das ergab eine im „Journal of Sexual Medicine“ veröffentlichte Studie über **das Schlafverhalten** von 171 Teilnehmerinnen. Aber: Bei mehr als neun Stunden Schlaf flaute die Leidenschaft der Probandinnen wieder ab.



Schmeckt und hilft wohl gegen Krebs: ein Müsli mit Früchten

## ERNÄHRUNG

### MÜSLI senkt das Brustkrebs-Risiko

■ Ballaststoffe schützen vor Brustkrebs. Das ermittelten US-Wissenschaftler, die fast 44300 Frauen zu ihren Ernährungsgewohnheiten als Heranwachsende befragten. Pro täglich verzehrten zehn Gramm Ballaststoffen (so viel steckt z. B. in 100 g Haferflocken, in zwei Birnen oder in 100 g Artischocke) sank das Krebsrisiko um 13 Prozent. Erklärung: Offenbar senkt das Faserfutter den Östrogenspiegel.



Kämpft mit Krebs: Shannan Doherty

## FOCUS GESUNDHEIT

### Vertrauens-ÄRZTE

■ Sie leiden am Rücken, Herz oder an den Augen und suchen einen Spezialisten in Ihrer Nähe? Das neue „FOCUS Gesundheit“ stellt mehr als 2800 Top-Mediziner für die häufigsten Erkrankungen vor. Seit 21. Juni für 7,90 Euro am Kiosk.



# FÜR ALLE DURCHFÄLLE\*

Perenterol®. Wirkt zuverlässig und natürlich.

- + \*Bei akutem Durchfall und zur Vorbeugung (bei Reisen)
- + Entgiftet und regeneriert den Darm
- + Stabilisiert die Darmflora
- + Für Erwachsene und Kinder schon ab 2 Jahren



Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus *Saccharomyces cerevisiae* HANSEN CBS 5926 (Synonym: *Saccharomyces boulardii*). Anwendungsgebiete: Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedikation. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlöweg 37, 58638 Iserlohn. [www.perenterol.de](http://www.perenterol.de)