

# ■ Sie stellen Fragen – Experten liefern Antworten ■ Immer in Gesund&Fit

## Die große Experten-Sprechstunde

### Fuß knickt nach Bänderriss noch ein

**Frage:** Vor sechs Wochen habe ich (47) mir beim Hallentennis mehrere Bänderrisse rund ums rechte Sprunggelenk zugezogen. Trotz Orthese und Physiotherapie tut es noch weh, und ich habe ein unsicheres Gehgefühl. Was kann ich tun, dass es rascher besser wird?



**Priv.-Doz. DDR. Reinhard Schuh, FA für Orthopädie und orthop. Chirurgie, Fußspezialist, OA am Evangelischen Krankenhaus, ☎ 01/367 44 26**  
Bei Bänderrissen ist Geduld angesagt. Tragen Sie die Orthese noch für einige Zeit. Sie stabilisiert das Gelenk und verhindert,

dass der Fuß immer wieder ein-knickt. Und machen Sie mit gezielten Übungen, die Ihnen Ihr Physiotherapeut zeigt, weiter.

Werden Ihre Beschwerden trotz Ruhigstellung, Orthese und regelmäßigen Muskeltrainings nicht merklich besser, räte ich zu einem operativen Eingriff. Im Rahmen dessen werden etwaige vorhandene Knochen- oder Knorpelsplitter entfernt und die betroffenen Bänder rekonstruiert. Dadurch kann die Instabilität des Sprunggelenks nicht nur auf Dauer behoben, sondern auch Spätfolgen wie schmerzhafter Arthrose vorgebeugt werden. Sportliche Aktivitäten sind bald nach dem arthroskopischen Eingriff wieder in vollem Umfang möglich.

### Angst vor Schilddrüsenkrebs

**Frage:** Ich (51) habe zwei kalte Knoten, von denen sich einer im letzten Jahr stark vergrößert hat. Meine Internistin rät zu einer Operation, um Schilddrüsenkrebs vorzubeugen. Gibt es keine Alternativen?



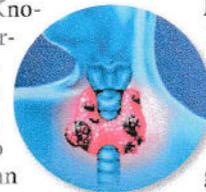
**Dr. Katayoun Tonninger-Bahadori F.E.B.S. FÄ für Chirurgie, Schilddrüsen-Spezialistin, www.schilddruesenchirurgie.com**

Bei über 90% der kalten Knoten handelt es sich um gutartige Veränderungen. Dennoch wird empfohlen, kalte Knoten zweimal jährlich per Ultraschall in puncto Größe zu kontrollieren, denn

die Fälle von Schilddrüsenkrebs nehmen seit Jahren zu. Wächst ein solcher Knoten über 2 cm Durchmesser hinaus und stellt er sich im Ultraschall verdächtig dar, sollte vorsichtshalber dessen operative Entfernung ins Auge gefasst werden, da bei ihnen das Krebsrisiko erhöht ist.

Volle diagnostische Gewissheit erhält man erst im Zuge der Operation. Eine solche ist heute bei darauf spezialisierten Chirurgen, die sich des sogenannten Neuromonitorings bedienen, sicher und schonend durchführbar.

Medikamentöse Behandlungen sowie die Radiojod-Therapie sind bei kalten Knoten nur begrenzt oder gar nicht möglich.



## Mehr als nur Bakterien: Die wichtigsten Qualitätsmerkmale für sogenannte Probiotika

Unser Darmmikrobiom, also die Gemeinschaft der Bakterien im Darm, spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Im Laufe der Zeit kann es jedoch zu einem Ungleichgewicht im Mikrobiom kommen. Die Vielfalt und Vielzahl der Bakterienstämme im Darm nimmt ab – eine sogenannte „Dysbiose“ entsteht.

Eine Möglichkeit, diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken, sind sogenannte Probiotika, auch Mikroorganismenpräparate genannt. Sie enthalten natürlich im Darm vorkommende Bakterien.

### Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

#### 1. Eine hohe Vielfalt an Bakterienstämmen

Das Präparat sollte in seiner Zusammensetzung einem ausgeglichenen menschlichen Darmmikrobiom möglichst nahekommen, daher sollten

mindestens 50 Bakterienstämme enthalten sein.

#### 2. Eine außerordentlich hohe Dosierung

Experten empfehlen Produkte mit mindestens 20 Mrd. koloniebildenden Einheiten (KBE).

#### 3. Die Stärkung der Darmschleimhaut

Damit sich die Mikroorganismen überhaupt im Darm ansiedeln können, brauchen sie einen entsprechenden Nährboden. Präparate sollten daher auch Stoffe enthalten, welche zur Erhaltung normaler Schleimhäute beitragen, wie z.B. Niacin.

### Ein Präparat begeistert Experten

Deshalb sind Gesundheitsexperten von Kijimea K53 Advance begeistert. Es erfüllt alle drei Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise. In Kijimea K53 Advance sind ganze 53 Bakterienstämme in einer besonders



hohen Dosierung enthalten: Jede Kapsel enthält nicht weniger als 20 Milliarden KBE. Außerdem enthält Kijimea K53 Advance Niacin, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) beiträgt.

Die laut Experten so wichtige Verpackung entspricht ebenfalls dem Goldstandard: Durch den sogenannten Alu-Alu-Blister wird sichergestellt, dass die volle

Vielfalt und Dosierung zum Zeitpunkt des Verzehrs vorliegt.

**Kijimea K53 Advance ist österreichweit in Apotheken (PZN 5718104) und unter [www.kijimea.at](http://www.kijimea.at) erhältlich.**

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea K53 Advance**

(PZN 5718104)

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



# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.