

WAS? WANN? WO?

WIEN

7. 3.–8. 3.: „Reparaturdienst für Zahnersatz“ – diensthabendes zahntechnisches Labor Ivo Kolodziej, 10, Buchengasse 131. Bitte nur nach telefonischer Vereinbarung: ☎ 0664/338 54 59.

8. 3.: „Tag der Lungengesundheit“ – Eine kostenlose Infoveranstaltung für Menschen mit Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie Allergien. Beginn: 10 Uhr, 1., Lichtenfelsg. 2. Näheres unter: ☎ 01/330 42 86.

9. 3.: „Entspannungsverfahren sind aus der Tinnitus-Therapie nicht wegzudenken“ – Ein Vortrag von Marie-Eugenie Gnesda, Kinesiologin. Beginn: 18 Uhr, 3., Safarg. 4. Infos: www.tinnitus.at

10. 3.: „Akademie des Bauchgefühls: Allergien und Unverträglichkeiten“ – Vortragsabend für Interessierte von Dr. Heinz Gyaky, Allgemein- und Ernährungsmediziner. Beginn: 18.30 Uhr, 1., Kärntner Str. 26. Info: ☎ 01/996 80 92.

11. 3.: „Supportive Therapien bei Krebs-Nebenwirkungen“ – Ein Vortrag von OA Dr. Heinz Kienzer, FA für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie. Beginn: 18.30 Uhr, 20., Brigittenauer Lände 50–54/6. Info: ☎ 0800/699 900.

16. 3.: „Adipositas-OP“ – Wenn bei übergewichtigen Patienten weder Ernährungsumstellung noch Bewegung zur Gewichtsabnahme führen, kann eine Operation helfen. Fragen dazu werden von dem Team des Adipositas-Zentrums im Göttlicher Heiland Krankenhaus beantwortet. Beginn: 17 Uhr, 17., Dornbacher Str. 20–30. Näheres: ☎ 0664/884 93 446.

20. 4.: „Musical Mamis & Papis“ – Die „Musical Mamis“, heuer unterstützt von „Papis“, bitten ins Wiener Metropol. Die Gala bietet

einen bunten Mix aus Highlights, Pop und Kabarett. Beginn: 20 Uhr, 17., Hernals Hauptstraße 55. Infos: ☎ 01/878 44 4580.

NIEDERÖSTERREICH

11. 3.: „Kostenlose Pflege-Beratungstage“ – Viele pflegebedürftige Menschen werden zuhause betreut. Tritt der Pflegefall ein, wissen Betroffene nicht, auf welche Hilfeleistungen sie zurückgreifen können oder wie eine Finanzierung möglich ist. BestCare 24 bietet kostenlose Beratungstage an: Diplomierete Gesundheits- und Krankenpflegepersonen informieren dabei individuell über die pflegerische Unterstützung im Alter. Beginn: 9 Uhr, 2460 Bruck an der Leitha, Hauptplatz 11. Näheres unter: www.bestcare24.at

OBERÖSTERREICH

10. 3.: „ADHS Elterntaining“ – Grundlagen des ADHS, Praktische Tipps für den Alltag, Umgang mit herausforderndem Verhalten und Zukunftsaussichten sind Teil des Vortrags von OÄ Dr. Eva Maria Ziebertmayr, Kinder und Jugendpsychiaterin, und Mag. Andrea Steinbauer-Schütz, Psychologin. Beginn: 18 Uhr, 4021 Linz, Bischofstr. 11. Anmeldung: v.iss@bblinz.at

11. 3.: „Mein Kind schläft nicht“ – Ein Vortrag von OÄ Dr. Sandra Kiblböck, FA für Kinder- und Jugendheilkunde, rund um das Thema Schlaf. Beginn: 18 Uhr, 4021 Linz, Bischofstr. 11. Anmeldung unter: v.iss@bblinz.at

SALZBURG

14. 3.: „Tag der seltenen Erkrankungen und andere Erkrankungen“ – Vorträge, Beratung uvm. ab 9 Uhr im Europark, 5018 Salzburg, Europastraße 1 statt. Infos unter: www.selbsthilfe-salzburg.at/tag-der-seltenen-erkrankungen-und-andere-erkrankungen

Österreichs 1. und größtes Portal für Menschen mit Diabetes bringt im März folgende Themen:

- ☉ UMFRAGE: Probleme mit der Österreichischen Gesundheitskasse?
- ☉ 25-Tage Fitness-Challenge: Testen Sie gratis die APP!
- ☉ Nach 180 Tagen CGM: Time to say goodbye!
- ☉ Essen: Unser täglich Gift gib uns heute
- ☉ ATTD 2020 – Die Zukunft des Diabetes-Managements



Folgen Sie uns auf [Facebook.com/diabetesaustria](https://www.facebook.com/diabetesaustria), kostenlose Beratung von Österreichs besten Diabetologen, gratis Newsletterservice, Kontakt zu Selbsthilfegruppen, Web-Shop uvm.

Gymnastik gegen Hallux

Wie Sie mit einfachen Übungen einer Fehlstellung der Großzehe gezielt vorbeugen

Während bei einem gesunden Fuß die Zehenknochen gerade ausgerichtet sind, weicht bei Hallux valgus das Grundgelenk der Großzehe nach außen ab. Unbehandelt schiebt sich diese zunehmend über oder unter die Kleinzehen und verdrängt sie aus ihrer natürlichen Position.

Lange bleibt der Hallux eine rein optische Auffälligkeit, im fortgeschrittenen Stadium treten jedoch beim

Gehen Entzündungen des Zehenballens auf, da dieser gegen die Schuhe reibt. Nun macht sich die Fehlstellung in Alltagssituationen und beim Sport schmerzhaft bemerkbar. Betroffene finden kaum geeignete Schuhe, zudem kommt es zu einer Veränderung des natürlichen Abrollverhaltens und Störung des Gangbildes.

Vor allem Frauen leiden häufig darunter. Neben genetischer Veranlagung wird die Bildung der Fehlstellung



Verschraubung: Im Sitzen ein Bein angewinkelt am anderen Oberschenkel ablegen. Ferse mit einer Hand stabilisieren, mit der anderen den Vorfuß in spiraliger Bewegung Richtung Boden nach vorne bewegen.

Rheuma fördert Osteoporose

Sentzündlich-rheumatische Erkrankungen mit erhöhtem Osteoporose- und Frakturrisiko in Verbindung stehen. Bestimmte Botenstoffe im Körper fördern nämlich nicht nur die Entzündung, sondern stimulieren auch die Osteoklasten und damit den Knochenabbau. Die knochenbildenden Osteoblasten kommen mit dem Neuaufbau des Knochens nicht nach.

Weiters steigern laut Untersuchungen Entzündungen, wie sie bei Rheuma auftreten, zusätzlich den Bedarf an Nährstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Betroffene sollten daher noch stärker als Gesunde auf ausreichende Zufuhr von Kalzium, Vitamin D aber auch den Vitaminen C, K, B12 sowie Folsäure achten, die zur Osteoporose-Vermeidung eine große Rolle spielen.

Bleiben Sie mobil die Füße

Übungen für

die Füße

vor allem durch das Tragen enger, spitzer und hoher Schuhe gefördert.

Im Anfangsstadium helfen konservative Behandlungen. Durch häufiges Barfußlaufen, bequeme Schuhe und regelmäßige Übungen (Fotos), welche die freie Beweglichkeit der Großzehe fördern, Muskeln dehnen und kräftigen, kann man dem Entstehen des Hallux vorbeugen. Man sollte ler-



Sandschaufeln: Aufrecht stehen. Stellen Sie sich nun vor, Sie wären am Strand und wollen den Sand mit kleinen Bewegungen der Zehen in Richtung Ferse schaufeln. Diese bleibt dabei die ganze Zeit im Lot (Außenkante der Ferse belasten).



Foto: SANDRA SCHMID

Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH, Sportwissenschaftliche Beratung. www.beatrice-drach.com

nen, den Fuß wieder richtig zu belasten. Großzehballen-, Kleinzehen-Grundgelenk sowie Außenkante der Ferse richten den Fuß korrekt auf.

Im fortgeschrittenen Verlauf stellt die operative Korrektur der Großzehe die einzige Möglichkeit der Therapie dar. Mag. Regina Modl



Fußgewölbe aufbauen: Im Sitzen mit beiden Händen den Groß- und den Kleinzehenstrahl umfassen und von außen einrollen. Den Fuß dabei oben breit machen. Die Zehen sind in den Grundgelenken leicht gebeugt.

Im Frühstadium gegensteuern

Interview

Herr Prof. Trnka, wie lässt sich ein Hallux verhindern bzw. ein Voranschreiten einbremsen?

Ist eine Fehlstellung da und bestehen bereits mechanische Defizite, lässt sich ein Hallux schwer aufhalten. Konservative Maßnahmen wie Einlagen oder Nachtschienen können Beschwerden lindern, aber eine Fehlstellung nicht korrigieren.

Im Anfangsstadium hilft Fußgymnastik, die Muskulatur zu aktivieren, das Fußgewölbe aufzubauen und die Gelenke beweglich zu machen.

In welchen Fällen ist ein



Foto: stock.adobe.com

Das Großzehengrundgelenk weicht nach außen ab.

Univ.-Prof. Dr. Hans-Jörg Trnka, Orthopäde, www.fusszentrum.at



Foto: Fußzentrum

chirurgischer Eingriff angebracht?

Die Notwendigkeit einer Operation ist abhängig von dem Grad der Fehlstellung und Höhe des Leidensdrucks, z. B. bei Schmerzen durch Druck am Hallux oder wenn sich eine Hammerzehe entwickelt. Aus rein kosmetischen Gründen operiere ich nicht. Denn wie bei jeder OP bestehen auch hier Risiken.

Wovon hängt der Erfolg einer Hallux-OP ab und was raten Sie Patienten?

Es kommt sehr auf die Ausbildung und Qualifikation des Chirurgen sowie die angewendete Technik an. Es gibt verschiedene Methoden, aber nicht jede ist für jede Form der Hallux-Fehlstellung geeignet. Wichtig für den Patienten: Einen Fußspezialisten wählen, der sehr häufig derartige Operationen macht, z. B. eine Fußambulanz aufsuchen. Und immer eine zweite Meinung einholen.

ANZEIGE

ANZEIGE

Knochen-Vitamine klug kombiniert

Vitamin D3 ist wichtig für die Knochen-dichte und stabile Knochen. Wissenschaftler fanden aber heraus: Vitamin D3 kann seine Wirkung auf die Knochen nur mit Hilfe von Vitamin K2 ausüben. Deshalb sollten die beiden Vitamine immer gemeinsam eingenommen werden.

MULTIvitDK® kombiniert das starke Duo Vitamin D3 und K2 in einer leicht zu schluckenden Lösung. Einfach einzunehmen dank der praktischen Dosierpumpe.

www.multi.at

In Ihrer Apotheke



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac © 2020 GSK oder Lizenzgeber. Stand: Februar 2020

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke:

Voltadol Forte Schmerzgel – Schmerzlinderung bis zu 12 Stunden.

www.voltadol.at

RG-11/19, 2019/1