

Kathrin Hiller
trotzt der Krise
mit einem
Osterhasen-
Lächeln

JÜRGEN FUCHS



Zur Person

Roman Szeliga ist Arzt und Autor. Als Mitbegründer der CliniClowns erkannte er die positiven Effekte des Humors auf die Heilung schwer kranker Kinder. Heute setzt er sich für die Nutzung des Humors für mehr Leichtigkeit in Alltag und Berufsleben ein.

www.roman-szeliga.at

Buch: Hirn mit Herz hat Hand und Fuß, Amalthea-Verlag, 25 Euro.

die positiven Erlebnisse Revue passieren lässt. Da merken wir, wie wichtig uns das ist. Das heißt, das eine hat mit dem anderen sehr wohl etwas zu tun.

Inwiefern?

Wenn man lachen muss und man sollte nicht, dann merkt man, wie schwer es ist, diese Kraft des Humors zurückzuhalten. Wer sagt, dass ein Anwalt oder ein Bäcker weniger kompetent ist, nur weil er eine lustige Geschichte auf Lager hat? Humor ist nie ein Ersatz für Kompetenz, aber die beste Ergänzung. Menschen kaufen auch kein Produkt, sondern Gefühl – wenn wir etwas mit Freundlichkeit, Leichtigkeit, einem Lächeln assoziieren. Humor steckt in so vielen kleinen Dingen. Er ist vielseitig und man kann ihn auch digital in Gruppen leben. Das passiert jetzt auch ganz viel. Und wenn man einmal gemeinsam über etwas gelacht hat, dann denkt man: Wir werden das schon schaffen. Und in dieser Situation brauchen wir genau das.

wir nutzen. Zu Tode gefreut hat sich noch niemand. Zu Tode geärgert sehr wohl.

Zum Thema Tod: Hier und in anderen Bereichen ist Humor aber tabu.

Es gibt sicher einige Situationen, wo Humor deplatziert ist. Aber warum gibt es – unter normalen Umständen – bei Beerdigungen den Leichenschmaus, bei dem man sich an die fröhlichen und humorvollen Erlebnisse mit dem Verstorbenen erinnert? Weil es eben einen Sinn hat, dass man sich nach dem offiziellen Abschied zusammensetzt und



Knirschen und Knacken in den Gelenken:

Worauf Betroffene vertrauen



Von Problemen mit den Gelenken ist in Österreich bereits jeder fünfte Erwachsene betroffen. Diese beginnen oft schon ab einem Alter von 40 Jahren und nicht selten sind Knirsch- und Knackgeräusche die ersten Vorboten. Besonders oft treten diese im Knie, in der Hüfte oder in den Fingern auf. Was diese Geräusche bedeuten und was Sie tun können, erfahren Sie hier.

Speziell unsere Knie müssen einiges aushalten, so trägt bei jeder Kniebeuge das Gelenk das Sieben- bis Achtfache unseres Gewichts. Dass es da über kurz oder lang im Gelenk knackt, ist eigentlich nicht verwunderlich und noch kein Grund zur Sorge. Ist statt eines Knackens ein Knirschen zu hören, sollte man sich die Sache genauer ansehen. Vielfach sind Fehlstellungen der Gelenke durch O- oder X-Beine, starke Belastungen durch Übergewicht sowie erste Abnutzungserscheinungen dafür verantwortlich. Die Knorpelschicht, welche die Gelenkflächen schützend überzieht, geht verloren. Die Gelenkschmiere wird weniger und mit der Zeit können die Knochen auch direkt aufeinander treffen. Das kann zu Bewegungseinschränkungen und den unangenehmen Knirschgeräuschen führen.

Empfehlung von Orthopäden

Um die Beweglichkeit der Gelenke möglichst zu erhalten, empfehlen Orthopäden regelmäßige Bewegung. Der Stoffwechsel und die Durchblutung des Kniegelenks lassen sich so deutlich verbessern.

Zusätzlich sollte die Ernährung die wichtigsten Gelenknährstoffe liefern, um die Beweglichkeit zu unterstützen. Da dies jedoch nicht immer in ausreichender Menge gelingt, kann eine Ergänzung durchaus sinnvoll sein. Beim Gehen oder Abwinkeln des Knies durchmischt sich nämlich die Gelenkflüssigkeit mit den Nährstoffen und transportiert diese bis ins Gelenkinnere. Ein Produkt, das sich bewährt hat und deshalb auch gerne in der Apotheke empfohlen wird, ist der Gelenks complex von Dr. Böhm®.

Umfrage bestätigt Zufriedenheit

Eine groß angelegte Umfrage unter Anwendern des Gelenks complex lässt erkennen, warum es sich dabei um das meistverkaufte Produkt für die Gelenke handelt.¹ So waren 98 % der Anwender zufrieden oder sehr zufrieden mit diesem Produkt. Dies zeigt sich auch daran, dass die überwiegende Mehrheit das Produkt mehrmals pro Jahr über mehrere Monate anwendet und jederzeit Freunden weiterempfehlen würde.²

¹ Apothekenabsatz, Prod. z. gesu. Gelenkfunkt. IOVA ComboOfftake/MAT/1/2020; ² Anwenderumfrage – mit 100 Teilnehmern (2018)

ANZEIGE

-20%
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für **Dr. Böhm® Gelenks complex**
gültig von **01. bis 30.04.2020** nur in teilnehmenden Apotheken.