



**W**enn die Hüfte beim Treppensteinen schmerzt oder das Knie beim Spaziergang Probleme macht, dann könnte die Diagnose „Arthrose“ lauten. Denn die schützende Knorpelmasse der Gelenke nimmt im Laufe des Lebens infolge von Abnutzung immer weiter ab. Der degenerative Prozess verläuft zunächst unbemerkt. Doch wenn der Schutz der Knochen immer geringer wird, kommt es irgendwann zu entzündeten Gelenken und damit

einhergehenden Beschwerden. Patienten klagen dann über Schmerzen, geschwollene Knöchel oder Unbeweglichkeit nach Ruhephasen. Ist die Knorpelschicht irgendwann komplett abgenutzt, reiben die Knochen der Gelenke direkt aufeinander, sodass Betroffene dauernd unter Schmerzen leiden.

**Kein reines Altersproblem** Übergewicht, mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen verzeihen unsere Gelenke nur bedingt. Ständig lastet ein enor-

mer Druck auf ihnen, kein Wunder also, dass mit zunehmendem Alter Abnutzungserscheinungen eintreten. Im Laufe des Lebens sind fast alle Menschen früher oder später vom Gelenkverschleiß betroffen. Bei der Hälfte der über 35-Jährigen kann bereits eine beginnende Arthrose diagnostiziert werden, gleichzeitig klagt jeder Dritte über 40 Jahren über Gelenkprobleme. Arthrose ist nicht heilbar, sondern lediglich symptomatisch behandelbar, da sich der Knorpel nicht neu bilden kann. Der Belastungsschmerz

# Natürlich immer in Bewegung

In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Menschen an **Arthrose**. Die Erkrankung ist zwar nicht heilbar, kann jedoch durch sportliche Betätigung und Enzympräparate wie **Wobenzym® plus** gelindert werden.

kann jedoch wirksam gelindert werden, indem die Ursache, also die Entzündung, bekämpft wird.

**Wer rastet, der rostet** Auch wenn es zunächst überraschend klingt: Bewegung ist zur Vorbeugung und zur Behandlung einer Arthrose unverzichtbar, da die Aktivität gewährleistet, dass die Gelenke möglichst gesund bleiben. Denn der Knorpel wird nicht über das Blut, sondern durch die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt, welche bei Be- und Entlastung dorthin gelangt.

Tritt infolge von Fehlbelastungen oder Bewegungsmangel ein Versorgungsdefizit auf, steigt das Risiko für Verschleißerscheinungen wie Arthrose. Darüber hinaus ist Sport wichtig, da er die Muskulatur kräftigt, die Beweglichkeit der Gelenke fördert und die Haltung verbessert. Denn nur eine gut ausgebildete Muskulatur kann Gelenke hinreichend stabilisieren und dadurch die Entstehung von Verschleißerscheinungen aufschieben. Rad fahren, Schwimmen, Aquajogging oder Walken sind gelenkschonend und

eignen sich für diesen Zweck besonders, da sie die beeinträchtigten Gelenke nicht zusätzlich strapazieren. Doch auch bei diesen schonenden Aktivitäten sollten Patienten dennoch auf die richtige Haltung und Ausführung achten, damit die Gelenke nicht unnötig belastet werden. Der Knackpunkt des Systems: Zu starke Schmerzen machen Bewegung unmöglich. Leiden Patienten akut unter heftigen Beschwerden, sollten daher vorab Maßnahmen zur Linderung getroffen werden. Beispielsweise ist eine systemische ▶



► Enzymtherapie gut geeignet, um den Teufelskreis aus körperlichen Qualen und eingeschränkter Bewegungsfähigkeit zu durchbrechen.

**Natürliche Hilfe** Enzyme sind die Grundlage allen Lebens, denn die Substanzen steuern vielfältige biochemische Reaktionen wie beispielsweise Stoffwechselfvorgänge, die Blutgerinnung oder die Verdauung. Die biochemischen Katalysatoren liegen nicht nur im menschlichen Organismus vor, sondern sind darüber hinaus auch in Pflanzen (z. B. Ananas) zu finden. In der modernen Medizin werden sie zur Behandlung von Entzündungen eingesetzt, weil sie den entzündlichen Prozess regulieren können. Dieser ist wichtig, um schädigende Reize aus dem Körper zu beseitigen und den Heilungsprozess einzuleiten. Wobenzym®

die Schwellungen. Die Eigenschaften der drei Inhaltsstoffe ergänzen sich optimal und stellen eine effektive Hilfe bei Gelenksbeschwerden dar.

**Nachhaltige Alternative zu Diclofenac** Der entscheidende Vorteil der Enzymtherapie im Vergleich zu dem nicht-steroidalen Antirheumatikum (NSAR) Diclofenac liegt darin, dass Enzyme die Entzündung nicht unterdrücken, sondern an der Ursache ansetzen und ihren Verlauf positiv beeinflussen. Wobenzym® plus hat sich als genauso wirksam wie klassische Schmerzmittel oder NSAR herausgestellt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Wobenzym® plus ist genauso wirksam wie NSAR sowohl in Bezug auf den entzündungsregulierenden als auch auf den schmerzlindernden Effekt. Weiterhin punktet das Enzymkom-

gilt: Je eher die Behandlung beginnt, umso größer sind die Erfolgchancen. Deshalb sollten auch flüchtige Reizungen ernst genommen und behandelt werden.

**Anwendungshinweise** Klären Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch über die korrekte Einnahme des Enzympräparates auf: Die übliche Dosierung von Wobenzym® plus beträgt sechs (2 x 3) Filmtabletten täglich. Bei akuten Traumen ist eine Menge von zwölf (2 x 6) Stück pro Tag möglich. Die Tabletten sind unabhängig von den Mahlzeiten einzunehmen. Eine Einnahme von sechs bis acht Wochen ist sinnvoll. Darüber hinaus ist zu beachten, dass die parallele Verabreichung von Antibiotika deren Konzentration im Serum steigern kann. Außerdem ist besondere Vorsicht bei der Kombination von Wobenzym® plus mit Thrombozytenaggregationshemmern oder Antikoagulanzen erforderlich.

## OPTIMALE WIRKUNG

Für eine volle Wirksamkeit sollte Wobenzym® plus außerhalb der Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden. Idealerweise 30 bis 60 Minuten vor oder 90 Minuten nach dem Essen. Zur Behandlung von akuten Gelenksbeschwerden kann Wobenzym® plus mit NSAR kombiniert werden, sodass es denkbar ist, das Schmerzmittel bereits nach wenigen Tagen abzusetzen. Die Enzymtherapie wird für einen größtmöglichen Effekt bis zur nachhaltigen Linderung fortgesetzt.

plus kommt dieser Anforderung optimal nach und trägt folglich zur Verbesserung der Symptomatik bei chronischen Gelenkentzündungen wie Arthrose sowie bei Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen bei.

**Schmerzspirale stoppen** Wobenzym® plus enthält das Flavonoid Rutosid und die natürlichen Enzyme Bromelain und Trypsin. Sie regulieren den Entzündungsverlauf und fördern dessen Abklingen. Bromelain reduziert Schwellungen und Trypsin verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Rutosid wirkt antioxidativ und bekämpft ebenfalls

binationspräparat mit seiner besseren Verträglichkeit im Vergleich zu Diclofenac. Während sich NSAR daher nicht zur länger andauernden Therapie eignen, ist der Einsatz von Enzymkombinationspräparaten als Kur- oder Langzeitanwendung möglich. Wobenzym® plus gilt als nachhaltige Alternative und ist stets eine gute Empfehlung für Ihre Kunden. Abhängig vom Ausmaß der Schmerzen ist zu Anfang der Therapie durchaus eine Kombination von NSAR und Enzymen sinnvoll. Nach wenigen Tagen können die Schmerzmittel dann reduziert oder sogar abgesetzt werden. Generell

**Gelenkfeinde vermeiden** Speziell für Frauen gilt: Schuhe mit hohen Absätzen lassen die Beine zwar länger aussehen, jedoch sind die hohen Hacken Gift für die Gelenke. Sie können zur Entstehung von Arthrose beitragen, da die Gelenke unnatürlich belastet werden. Doch nicht nur High Heels, sondern auch Flipflops können schädlich sein: Der Fuß rollt beim Laufen nicht ab, sondern tritt platt auf den Boden, sodass Erschütterungen in der Hüfte und in den Knien resultieren. Auch wenn kaum jemand noch auf Smartphone oder Tablet verzichten möchte: Die moderne Technik führt zu Erscheinungen wie „SMS-Daumen“ oder „ipad-Nacken“ und reizt durch die unnatürlichen Haltungen beim Gebrauch die Gelenke. Bei körperlicher Ertüchtigung gilt die Faustregel: „Stop and Go“-Sportarten strapazieren die Gelenke und sollten eingeschränkt werden. ■

Martina Görz,

PTA und Fachjournalistin (FJS)

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). **Zusammensetzung:** Wirkstoffe: 1 magensaftresistente Tablette enthält: Bromelain 90 mg (stand. 450 F.I.P.-E.), Trypsin 48 mg (stand. 24 µkat), Rutosid-3 H<sub>2</sub>O 100 mg, sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, vorverkleisterte Maisstärke, Magnesiumstearat, Stearinsäure, gereinigtes Wasser, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Titandioxid, Triethylcitrat, Macrogol 6000, Vanillin. **Anwendungsgebiete:** Schwellungen und Entzündungen als Folge von Traumen, Thrombophlebitis, aktivierte Arthrosen. **Gegenanzeigen:** Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der arzneilich wirksamen Bestandteile, gegen Ananas-Früchte oder einen der Hilfsstoffe darf Wobenzym® plus nicht eingenommen werden. Die Einnahme von Wobenzym® plus sollte bei schweren Blutgerinnungsstörungen (z. B. Bluterkrankheit, bei schweren Leberschädigungen, Dialyse) oder bei der Behandlung mit blutgerinnungshemmenden Mitteln (Antikoagulanzen, Thrombozytenaggregationshemmer) in ärztlicher Absprache erfolgen. Das gleiche gilt vor und nach Operationen. Ebenfalls sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit die Gabe von Wobenzym® plus kritisch abgewogen werden, da bisher keine systematischen Untersuchungen am Menschen durchgeführt wurden. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich: harmlose Veränderung des Stuhls in Beschaffenheit, Farbe und Geruch, Völlegefühl, Blähungen, weicher Stuhl. Selten: Übelkeit und Durchfall. In sehr seltenen Fällen: Erbrechen, Schwitzen, allergische Reaktionen (z. B. Hautausschläge), die nach Absetzen des Medikaments abklingen sowie Kopfschmerzen und Hungergefühl. Eine Verminderung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes kann nicht ausgeschlossen werden. Stand: 05/11

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG D-13509 Berlin

## KURZQUIZ

### Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab  
Seite 68, beantworten Sie  
alle Fragen und schicken  
Sie die Antworten per Post,  
Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort: »Bewegung«  
Postfach 57 09  
65047 Wiesbaden  
Fax: 06 11/5 85 89-269  
E-Mail: [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de)

Einsendeschluss ist der  
30. September 2014.

Bitte Adresse der  
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe  
sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Aus-  
schluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich  
benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht  
möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt.  
Mitarbeiter der MUCOS Pharma GmbH & Co. KG sind von der  
Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel  
erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke  
des Gewinnversands an die MUCOS Pharma GmbH & Co. KG  
weitergegeben wird.

## Das können Sie gewinnen:

### 1. bis 5. Preis:

Je eine Blackroll®, denn eine aktive Regeneration ist voll im Trend. Nicht nur  
Aufwärmen ist notwendig, um Muskelbeschwerden vorzubeugen und Überlastungs-  
schäden zu vermeiden, sondern auch eine angemessene Regeneration nach dem  
Training. Mit der Blackroll® werden durch eine sanfte Massage Muskelverspannungen  
gelöst, die Durchblutung gefördert und die Elastizität des Bindegewebes erhöht.  
Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert und das Verletzungsrisiko minimiert.

Der Preis wurde von der MUCOS Pharma GmbH & Co. KG zur Verfügung gestellt.



## GEWINNSPIEL Bewegung

1. Wobenzym® plus ist eine sinnvolle Alternative zu  
herkömmlichen Schmerzmitteln. Es ist im Vergleich zum  
nicht-steroidalen Antirheumatikum Diclofenac ...

- A** genauso wirksam und besser verträglich.
- B** weniger wirksam und besser verträglich.
- C** weniger wirksam und weniger verträglich.

2. Bewegung hat eine besondere Bedeutung für Patienten  
mit Arthrose: Sie ist ...

- A** schädlich, denn sie verstärkt  
den degenerativen Verlauf.
- B** unverzichtbar für Betroffene,  
denn sie versorgt die Gelenke  
mit Nährstoffen.
- C** spielt für den Krankheitsverlauf  
keine Rolle. Daher kann auf körper-  
liche Aktivität verzichtet werden.



3. Wobenzym® enthält eine wirksame Kombination aus ...

- A** dem NSAR Diclofenac und Trypsin.
- B** Ibuprofen, Rutosid und Bromelain.
- C** Trypsin, Bromelain und Rutosid.

