

gesund durch...[®]

PFORZHEIM und den ENZKREIS

www.gesund-durch.de

Informationsmagazin der **Pforzheimer Zeitung** rund um Gesundheit und Wellness

ENDLICH SOMMER

Tipps für gesunde Urlaubstage



+ SONDERTHEMA
Naturheilverfahren

Gut vorbereitet in den Urlaub

Was Sie unbedingt in die Reiseapotheke packen sollten



Eine gut ausgestattete Reiseapotheke sollte auf jeden Fall ins Urlaubsgepäck.
(Foto: LianeM/Fotolia)

(dbp/oli) Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres. Doch auch am schönsten karibischen Sandstrand oder dem entlegensten skandinavischen Fjord kann es zu Verletzungen oder Erkrankungen kommen. Deshalb ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke das A und O.

Was gehört also in die Reiseapotheke? Zunächst einmal die Medikamente, die ohnehin regelmäßig eingenommen werden müssen. Hierfür im Ausland Ersatz beschaffen zu müssen, ist oft mühsam, da teilweise andere Warenzeichen verwendet werden.

Außerdem können in Deutschland frei verkäufliche Medikamente im Ausland verschreibungspflichtig sein, dann werden sie nicht ohne Rezept ausgegeben. Und wer weiß schon, wie weit es vom Urlaubsort zur nächsten Apotheke ist, die das gewünschte Mittel vorrätig hat?

Wichtiges für die Wundversorgung

Ansonsten empfiehlt der Deutsche Fachverband Reisemedizin eine Reiseapotheke, die auf alle gängigen Erkrankungen und Wehwehchen vorbereitet ist, und zwar mit folgendem Inhalt:

- Pflaster und Desinfektionsmittel
- elastische und (Mull-)Binden
- sterile Wundauflagen
- eine kleine Schere und eine Pinzette (zum Beispiel für Splitter)
- eine Sportsalbe
- Schmerzmittel und Mittel gegen Erkältungssymptome wie Halsweh oder Husten
- ein Durchfallmittel

- Nasentropfen
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- eine Salbe gegen Insektenstiche, wenn nötig auch Sprays zur Insektenabwehr

Außerdem müssen sich Urlauber vor Reiseantritt um ihren Impfstatus kümmern. Die offizielle Behörde für Impfpfehlungen ist in Deutschland die Ständige Impfkommision (STIKO) am Robert-Koch-Institut. Sie rät dazu, Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie und Polio auf jeden Fall auffrischen zu lassen. Eine Reise ist dafür ein guter Anlass.

Impfungen auffrischen

Für ausführliche Informationen über Impfungen an konkreten Reisezielen, vor allem außerhalb Europas, gibt es in Deutschland reisemedizinisch fortgebildete Ärzte, die beim Deutschen Fachverband Reisemedizin (www.fachverband-reisemedizin.de) gelistet sind. Nachfragen können Reisewillige auch in den Impfsprechstunden der regionalen Gesundheitsämter.

Informationen über die aktuellen Impfpfehlungen in einzelnen Ländern finden sich zudem auf den Internetseiten des Centrums für Reisemedizin (www.crm.de).

Manche Kassen zahlen Zuschüsse

Wichtig sind eine ausführliche Vorinformation und ein guter Impfschutz vor allem bei Reisen nach Afrika, Südamerika und Asien. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten für notwendige Impfungen oder zumindest einen Teil davon. Hier lohnt es sich, nachzufragen. Neben der Reiseapotheke sollte auch der Impfpass in den Reiseunterlagen nicht fehlen.

Noch wichtiger als Medikamente und Impfungen ist aber, mit offenen Augen durch die Urlaubstage zu gehen, um Gefahrenquellen auszuweichen. Dann steht einer erholsamen Reise nichts mehr im Weg – schließlich soll der Urlaub ja die schönste Zeit des Jahres werden.

Die **Größe** ist
nicht entscheidend, die **Qualität**
schon.

Betten**Stein**

Westliche 88
75172 Pforzheim
Telefon (0 72 31) 31 26 43
an der Schlösle-Galerie

Ihr Schlafspezialist – seit 25 Jahren

Was übermäßigen Schweißfluss hemmt

Konservative und chirurgische Methoden bei Hyperhidrose

(dbp/abz) Wer unter krankhaftem Schwitzen (Hyperhidrose) leidet, dem hilft kein normales Deo mehr. Hausärzte und Dermatologen empfehlen je nach Erkrankungsform verschiedene Therapiemethoden – konservative oder chirurgische.

Dass der komplette Körper schwitzt (generalisierte Hyperhidrose), ist eher selten. Meist sind einzelne Körperteile wie die Achseln, Hände, Füße oder das Gesicht betroffen – jene Stellen, an denen besonders viele Schweißdrüsen sitzen (lokale Hyperhidrose). Vom Ort des Geschehens und der Schwere der Erkrankung hängt auch die Behandlung ab. In der Regel gilt: Vor einem chirurgischen Eingriff werden zunächst die konservativen Methoden ausprobiert.

Antitranspirant und Stromtherapie

In leichteren Fällen sind dies Antitranspirantien (lokale Schweißhemmer). Die darin enthaltenen Metallsalze verkleben die Drüsengänge. Antitranspirantien gibt es als wässrige Lösung, Gel oder Paste. Je höher die Konzentration an Metallsalzen, desto stärker die Wirkung – desto eher können sie aber auch zu Hautirritationen und Juckreiz führen. Für Patienten, die an Händen oder Füßen schwitzen, steht auch eine Stromtherapie zur Verfügung, bei der die betroffenen Körperteile in Leitungswasserbäder mit Gleichstrom getaucht werden.

Tablettentherapie und Botoxspritze

Bei der Behandlung von schwereren Fällen gehört die Einnahme von Medikamenten zur ersten Wahl. Sie müssen vom Hausarzt oder Dermatologen verordnet werden. Die verwendeten Wirkstoffe Methantheliniumbromid und Bornaprinhydrochlorid setzen dabei an unterschiedlichen Stellen an: Der erste direkt an den Schweißdrüsen, der zweite im zentralen Nervensystem – was sich in der Stärke der Nebenwirkungen zeigen kann.

Bei temporären Schwitz-Attacken mit bekanntem Auslöser (etwa Stress) kann zum Beispiel Methantheliniumbromid, das mehrere Stunden lang wirkt, schon im Vorfeld eingenommen werden. Natürlich sollte dies nur nach Absprache mit einem Arzt erfolgen.

Eine weitere Methode ist das Spritzen von Botulinumtoxin (Botox) in die betroffenen Hautstellen. Das Gift blockiert Nervenleitungen und hemmt damit den Schweißfluss.

Der Vorteil der Injektionen ist die gute Wirksamkeit, der Nachteil: Bei falscher Handhabung können Taubheitsgefühle auftreten und die Behandlung muss etwa alle sechs Monate wiederholt werden, weil die Wirkung mit der Zeit nachlässt. Botulinumtoxin kann an Achseln, Händen und Füßen eingesetzt werden.

Chirurgische Methoden

Schlagen die genannten Methoden nicht an, kommt bei hohem Leidensdruck eine Operation infrage. Dabei setzen Ärzte heute vor allem auf minimal-invasive Methoden, also mit kleinsten äußerlichen Verletzungen.

Verbreitet ist hier die Schweißdrüsenabsaugung. Dabei werden die Schweißdrüsen auf der Rückseite der Haut

mit einem spitzen Löffel abgeschabt (Kürettage) oder per Wasserstrahl gelöst und abgesaugt. Lediglich zwei kleine Schnitte sind dafür nötig. Manche Kliniken setzen auch die Laserlipolyse ein, bei der ein Laser die Schweißdrüsen regelrecht verdampft. Grundsätzlich gilt: Bei operativen Eingriffen besteht immer das normale Operationsrisiko. Teils beginnt der Körper danach, an anderen Stellen zu schwitzen.

Als letztes Mittel kommt, überwiegend an den Händen, die Sympathektomie infrage: Hier werden im Bereich der Wirbelsäule Nerven durchtrennt, sodass keine Impulse mehr an die Schweißdrüsen gelangen. Sie birgt allerdings große Risiken.

Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie

Dr. (Med. Univ. Budapest) U. Thalacker, Dr. med. I. Billing, V. Thiessen

High-Tech im Kampf gegen Krebs

Am 02. Februar 2010 wurde ein weiterer Hochleistungs-Linearbeschleuniger in die Strahlentherapiepraxis in Niefern angeliefert.

Die Therapie von Krebserkrankungen am neuen Linearbeschleuniger **Artiste** der Firma Siemens mit seiner revolutionären Technik steht den Patientinnen und Patienten aus den umliegenden Städten und Gemeinden seit April zusätzlich zur Verfügung.

Die so genannte IGRT-Technik (Image Guided Radio Therapy), mit der in bestimmten Fällen täglich eine computergestützte Kontrolle des Zielvolumens im Zehntel Millimeter Bereich vorgenommen werden kann, ermöglicht den Strahlentherapeuten neben der intensitätsmodulierten Strahlentherapie (IMRT) – Technologie auch die Anwendung einer hochpräzisen Lokalisationstechnik.

Durch diese wegweisenden Technologien des Bestrahlungsgeräts lassen sich auch Tumore tief im Körperinneren punktgenau bestrahlen, wie z.B. Prostatakrebs*, Kopf-Hals-Tumore und Metastasen.

Durch die verbesserte Schonung der umliegenden Organe werden die Nebenwirkungen während und vor allem nach der Behandlung reduziert – dies bedeutet eine Verbesserung der Lebensqualität unserer Patienten.



Zur Zeit verfügt in Baden-Württemberg nur das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) ebenfalls über einen **Artiste**.

Hochpräzisions-
strahlentherapie

*Neue S3-Leitlinie Prostatakarzinom:

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) ist die Strahlentherapie gegenüber einer Operation (radikale Prostatektomie) als gleichwertig zu betrachten.

Weitere Infos: www.stark-gegen-schwitzen.de



Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie
Pforzheimer Str. 48
75223 Niefern-Öschelbronn

www.strahlentherapie-pforzheim.de
kontakt@strahlentherapie-pforzheim.de

Tel.: 07233 / 941337
Fax: 07233 / 941424

www.degro.org
www.urologenportal.de
www.prostatakrebs-bps.de

Verzicht für den Körper, Gewinn für den Geist

Heilfasten kurbelt die Konzentration des „Glückshormons“ Serotonin an



Das Trinken ist wichtiger Bestandteil einer Fastenkur – oft werden ungesüßte Tees genossen. (Foto: Pixhunter/Fotolia)

(dbp/spo) Heilfasten – damit ist nicht nur der Verzicht auf Süßigkeiten von Aschermittwoch bis Ostern gemeint, sondern ein Konzept des Nahrungsverzichts, das für körperliches und vor allem seelisches Wohlbefinden sorgen soll. Überflüssige Pfunde zu verlieren ist dabei nur ein Nebeneffekt.

Beim klassischen Heilfasten geht es vielmehr um die bewusste Auseinandersetzung mit dem Körper, der Ernährung und der eigenen Lebenssituation. Einen langfristigen Effekt hat es vor allem dann, wenn sich der Fastende auch danach gesünder ernährt, regelmäßig entspannt und bewegt.

Ganzheitlicher Ansatz

Eine Fastenkur sollte nach Angaben der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung, die in Deutschland Fastenärzte ausbildet, zirka zwei bis vier Wochen dauern. Wichtig ist es, dabei ausreichend Wasser oder Tee zu trinken.

Je nach Ausgestaltung kann eine Kur zur Linderung von rheumatoider Arthritis, Darm- und Hauterkrankungen beitragen oder darüber hinaus einem ganzheitlichen Ansatz folgen, also auch die Ruhe und innere Einkehr des Fastenden im Blick haben.

Zunächst hat das Fasten Auswirkungen auf die Stoffwechselfvorgänge im Körper. Weil dieser seine Nährstoffe nun nicht mehr aus dem Essen bekommt, bedient er sich an seinen Reserven. So leert die Leber zu Beginn ihre Zuckerspeicher, dann wird das Fettgewebe mobilisiert und Eiweiß abgebaut, um neuen Zucker zu produzieren.

Keine Entschlackung

Eine Entschlackung des Körpers findet beim Fasten entgegen der landläufigen Meinung nicht statt. Der Grund: In einem gesunden Körper lagern sich nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gar keine Abfallprodukte des Stoffwechsels ab, sondern werden über Nieren und Darm ausgeschieden.

Das anfängliche Hungergefühl verschwindet am zweiten oder dritten Tag, der Stoffwechsel verlangsamt sich, der ganze Organismus läuft auf Sparflamme. Manche spüren Symptome wie Müdigkeit und Frieren, die aber von gesunden Menschen gut verkraftet werden können.

Fasten hebt die Stimmung

Jetzt wird den meisten deutlich, wie sehr das Fasten die Stimmung beeinflusst – und dieser Effekt lässt sich nach Angaben der Stiftung Warentest sogar wissenschaftlich erklären. Zu Beginn lösen der leere Magen und der sinkende Blutzuckerspiegel einen Adrenalinschub aus.

Im Laufe der Kur allerdings sinkt die Konzentration des Stresshormons und macht einer höheren Konzentration des Botenstoffs Serotonin Platz. Serotonin ist landläufig als „Glückshormon“ bekannt, weil es im Gehirn harmonisierend und euphorisierend wirkt. Nicht umsonst wird das Prinzip des Serotonin-Schubs auch in Antidepressiva genutzt.

Weitere Informationen

www.aerztegesellschaftheilfasten.de; Webseite der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung mit Kontakt zu Anbietern bundesweit

www.gesund-durch.de/gesundheit_a-z/alternative-behandlung

– ANZEIGE –

Haus Seelenfrieden Brigitte Meister

Kämpfelbach-Ersingen · Leigstenhölde 44/1 · ☎ (07231) 154 76 66

Haus Seelenfrieden ist am Eingang der neuen Praxis in Kämpfelbach-Ersingen zu lesen. „Seelenfrieden bedeutet für mich ein Gefühl innerer Freiheit, Dankbarkeit, Demut und Liebe“, erläutert denn auch Brigitte Meister den Namen ihrer Praxis. „Geistiges Heilen – Handauflegen“, „Entspannungsberatung“ und „Energieisch-psychologische Beratung – EFT“ lautet das Angebot für Rat und Hilfe suchende Menschen. „Die Energiearbeit bei meinen Klienten ist auch eine Bereicherung für mich selbst. Helfen zu können macht mich glücklich.“ Blockaden im Energiekreislauf verursachten Krankheiten, weiß Brigitte Meister. Tiefenentspannung durch Energiearbeit wirke beruhigend und schmerzbefreiend – fließende Körperenergie aktiviere Selbstheilungskräfte. Gesund sein ist für Meister ein störungsfreies Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. „Meine Behandlungen wirken deshalb ganzheitlich“, erläutert sie ihre heilende Tätigkeit.



Die Grundprinzipien des Heilfastens

Eine Darmentleerung ist wichtiger Bestandteil jeder Fastenkur



Zwei bis zweieinhalb Liter Wasser sollten Fastende pro Tag trinken – je nach Fastenkur werden zusätzlich Brühen oder Säfte empfohlen. (Foto: I. Buldakova/Fotolia)

(dbp/spo) Sich für eine mehrwöchige Fastenkur zu entscheiden, bedeutet mehr als einfach nur „nichts essen“. Wichtig ist vor allem die ärztliche Begleitung.

Welche Grundprinzipien gelten beim Fasten?

1. Abführmaßnahmen im Vorfeld sollen verhindern, dass der Körper durch abgestorbene Darmbakterien oder die weiterhin in den Darm abgegebene Gallenflüssigkeit mit Giftstoffen belastet wird. Auch parallel zum Fasten wird die Ausscheidung über Darm, Leber und Nieren gefördert – sei es durch Einläufe, Zugabe von Glaubersalz oder Bauchmassagen.
2. Ausreichendes Trinken von kalorienfreien Flüssigkeiten (Wasser, ungesüßter Tee) ist unerlässlich – empfohlen werden mindestens zwei bis zweieinhalb Liter täglich.
3. Darüber hinaus werden nährstoffhaltige Flüssigkeiten wie Brühe oder Säfte getrunken. Je nach Art der Fastenkur wird manchmal ein leichtes Essen gereicht. Meist bekommt der

Jürgen G. Koriath, Heilpraktiker

75196 Remchingen-Darmsbach · Blauenstraße 5
Telefon 07232-36 44 39 oder 0171-530 79 76

Internet: koriath.info.de

OBERON Diagnose und Therapie, kann helfen bei Pilz-, Virus- und Bakterienbefall. Stoffwechsel-Analysen bei chron. und kamoylierten, schwer einzuordnenden Erkrankungen. Hilfe mit **GoEThe** = Gezielt orientierte Ernährungs-Therapie, die seit über 50 Jahren bewährt ist und wirklich hilft. Dazu gebe ich Tages-Seminare und Vorträge in Gesh.-Vereinen für Leute, die mehr für sich tun wollen und mehr wissen. Speziell sanfte Gelenk- und Wirbelsäulen-Therapien ohne Chiropraktik.

Körper aber nicht mehr als 500 Kalorien pro Tag.

4. Beim Fasten sollte immer ein Gleichgewicht aus Ruhe, Entspannung und Bewegung herrschen. Deshalb werden klassische Kuren in der Regel von Gesprächen, Physiotherapie, Wanderungen oder ähnlichen Bewegungsangeboten begleitet. Auch physikalische Methoden wie Bäder und Massagen spielen eine große Rolle.

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

BENJAMIN HARTLIEB
Osteopath & Heilpraktiker

Kaulbachstraße 4
75175 Pforzheim

tel. 07231/419 2999
Osteopathie-Pforzheim.de

Ambulante Kur oder ein stationärer Aufenthalt?

Grundsätzlich gilt: Wer gesund ist und lediglich zwei bis fünf Tage fasten will, kann das in Eigenregie tun – etwa mithilfe von Büchern oder einem nicht-ärztlichen Fastenleiter (zum Beispiel einem Heilpraktiker). Wer länger fasten will, sollte sich im Vorfeld gründlich untersuchen und über die gesamte Dauer ärztlich begleiten lassen – entweder ambulant oder stationär in einer Fastenklinik.

Der stationäre Aufenthalt ist oft effektiver, da der Fastende zum einen an vielfältigen begleitenden Therapiemethoden teilnehmen und sich zum anderen besser auf das Fasten konzentrieren kann.

– ANZEIGE –

Kann jeder fasten?

Nicht zu empfehlen sind Fastenkuren für Untergewichtige, Schwangere, Kinder oder Menschen mit Gicht und Herzrhythmusstörungen. Wer Vorerkrankungen hat, sollte sich im Vorfeld mit einem Arzt absprechen.



Natürlich, gesund, medizinisch betreut:
Ernährungsberatung in Pforzheim:
www.natürlich-gesund.eu

Anschub für die Selbstheilungskräfte

Homöopathie gilt bei vielen Patienten als Retter in der Not



Die kleinen Zuckerkügelchen – Globuli genannt – sind zentrales Heilmittel in der Homöopathie. (Foto: Bilderbox)

(dbp/fms) „*Similia similibus curentur*“, sprach der Meißener Arzt Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755 bis 1843) – und es war ein neuer Ansatz der Heilung geboren: die Homöopathie. Der lateinische Grundsatz „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ stellt einen Bruch mit der klassischen Schulmedizin dar.

Viele Menschen, die einen Homöopathen aufsuchen, haben zuvor etliche Arztbesuche und die eine oder andere Untersuchung in einer Fachklinik hinter sich. Doch teils konnte die Schulmedizin ihre Beschwerden nicht lindern. Umso dringender sehen sie es an, sich nach alternativen Heilmethoden umzuschauen.

Das erste Gespräch braucht Zeit

Der größte Unterschied zum Hausarzt besteht zunächst darin, dass der Homöopath mit dem Patienten einen eineinhalb- bis zweistündigen Termin vereinbart, das sogenannte Erst-anamnese-Gespräch. Darin erläutert der Hilfesuchende nicht

Praxis für Naturheilkunde Kerstin Probst

Allergie- und Schmerztherapie mit unterschiedlichen Ansätzen, u.a. **Schlangen-Enzym-Therapie**, Homöopathie, Akupunktur, Eigenbluttherapie, Bioresonanztherapie, **Frischzellenextrakte** etc. und Psychotherapie (MPU-Vorbereitung, Paartherapie, Depressionen...)

Kerstin Probst
Heilpraktikerin



Rainstr. 8 · 75217 Birkenfeld · Tel. 0 72 31/48 08 68 · www.kerstin-probst.de

nur sein momentanes Leiden, sondern legt auch seine komplette Vorgeschichte dar: Welche Krankheiten gab es in der Vergangenheit? Woran leiden die Eltern und die weiteren Verwandten? Inwiefern sind seelische Belastungen vorhanden? Wann und unter welchen Umständen verschlimmert sich das akute Leiden?

Viele Patienten fühlen sich eher, als würden sie einen Therapeuten und weniger einen Arzt besuchen. Das liegt an zwei Dingen: Zum einen hat kein Arzt die Möglichkeit, sich dem Patienten so intensiv zu widmen. Zum anderen verlässt man beim Homöopathen nicht gleich mit einem Rezept das Gesprächszimmer. Hier geht es schließlich darum, den Menschen im Ganzen zu sehen.

Ganzheitlicher Ansatz

Symptome werden nicht für sich allein betrachtet, denn oftmals – so der Vorwurf – verdrängt die Schulmedizin nur eines, woraufhin ein anderes entsteht. Der Homöopath jedoch versucht, dem entgegenzuwirken: Er analysiert die Informationen und sucht das individuell passende Mittel.

Nach einer gewissen Zeit kontaktiert er den Hilfesuchenden und nennt ihm sein Mittel, im Fachjargon Konstitutionsmittel genannt. Dieses soll in erster Linie die Selbstheilungskräfte mobilisieren und den Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen.



Westliche Karl-Friedrich Straße 32
75172 Pforzheim
Tel. 07231/106064 | Fax 07231/313657
www.central-apotheke-pforzheim.de

Homöopathie – natürlich gesund!



Vereinbaren Sie einen **individuellen Beratungstermin** mit unseren Fachapothekerinnen für Homöopathie.

Kleine Zuckerkügelchen: Globuli

Das Mittel selbst kann aus verschiedenen Ausgangsstoffen bestehen, sowohl aus Pflanzen oder Mineralien als auch aus Tieren oder tierischen Produkten. Das ein oder andere Mittel wird sogar aus Krankheitserregern gewonnen. Letztlich merkt der Patient vom Ausgangsstoff aber reichlich wenig, denn tatsächlich erhält er ihn meist in Form der Globuli, also kleinen Zuckerkügelchen, oder als Tropfen.

Vom Ausgangsstoff bleibt in den Mitteln wenig übrig. Bei der Herstellung wird die Substanz peu à peu verdünnt beziehungsweise verrieben – mit einem wichtigen Nebeneffekt: Hat der Stoff giftige Wirkungen, werden diese beseitigt, so dass die Heilkraftaspekte zutage treten. Homöopathen sprechen



**Naturheilverein 1892
Pforzheim e. V.**

Geschäftsstelle mit BücherZentrale u. Mühlen Studio
Christophallee 21 · 75177 Pforzheim
Tel. 0 72 31 / 35 88 66, Fax 31 40 80
Öffnungszeiten: tägl. 9–13 Uhr u. 15–18 Uhr
Außer Mi. u. Sa. nachm.

BÜCHERZENTRALE

Aktuelle Bücherliste mit über 10.000 Titeln:

**Naturheilkunde, gesunde Lebensführung,
Homöopathie, Biochemie, Bachblüten,
Kochen, Backen, Familie, Garten u.v.m.**

dabei von der Potenzierung: Bei der Herstellung, meist mit Hilfe eines Porzellanmörser, entfalten sich die Kräfte der Substanz

Weitere Informationen

www.vkhd.de; Seite des Verbands klassischer Homöopathen Deutschlands mit
Therapeutensuche

Blutrünstige Helfer

Warum Blutegel für Rheumapatienten nützlich sein können



Der Speichel von Blutegeln wirkt durchblutungsfördernd und entzündungshemmend.
(Foto: HJ Schneider/
Fotolia)

(dbp/spo) Dicke Egel, die sich in der Haut festbeißen und Patienten das Blut absaugen: Diese Therapiemethode mag mittelalterlich anmuten, doch ihre Wirkung ist vor allem bei Arthrosen im Kniegelenk wissenschaftlich belegt.

Die Blutegeltherapie ist ein uraltes Ableitungsverfahren. Sie gründet sich auf der einst verbreiteten Vorstellung, dass Krankheiten durch „schlechte Säfte“ im Blut ausgelöst werden, die es durch Ableiten des Blutes zu verdünnen gilt.

Hirudin hemmt die Blutgerinnung

Inzwischen steht aber ein ganz anderer Effekt im Vordergrund: Der Speichel der 10 bis 15 Zentimeter langen Tiere enthält verschiedene Wirkstoffe, die durch den Biss in den menschlichen Blutkreislauf übergehen. Der Bedeutendste heißt Hirudin und hemmt die Blutgerinnung. Darüber hinaus enthält der Speichel entzündungshemmende und gefäßerweiternde Stoffe. Alles in allem fördert ein Blutegelbiss also die Durchblutung und ist deshalb vor allem für Patienten mit Durchblutungsstörungen und venösen Erkrankungen interessant. Behandelt werden oft auch Migräne, Gürtelrose, Schwellungen und Zerrungen. Heutzutage wird die Blutegeltherapie sowohl von Heilpraktikern als auch von Fachärzten angeboten, zum Beispiel an Rheumakliniken zur Schmerzstillung bei Gelenkentzündungen oder auch in der Chirurgie zur Unterstützung der Wundheilung.

Wie ein Mückenstich

Je nach Patient und Krankheitsbild werden auf die betroffene Körperregion – bei einer Kniearthrose (Gonarthrose) etwa auf das Knie – zwei bis zehn Blutegel gesetzt. Die Tiere suchen sich dann von selbst die ideale Stelle für den Biss, den der Patient als ein leichtes Stechen ähnlich wie bei einem Mückenstich spürt.

Einmal festgebissen saugt ein Egel zwischen einer halben und eineinhalb Stunden lang – je nach Größe – fünf bis zehn Milliliter Blut ab. Hat er sich vollgesaugt, fällt er von selbst ab. Die Tiere sollten nicht vorher gewaltsam abgenommen werden, da sie sonst womöglich gequetscht werden und Bakterien aus ihrem Darminhalt in die Wunde gelangen. Um Infektionen zu vermeiden, wird jeder Blutegel nur einmal eingesetzt.

Ruhezeit ist wichtig

Nach dem Abfallen bluten die Bisswunden einige Stunden nach, was aus Gründen der Wundreinigung auch erwünscht ist.

Nebenwirkungen sind wenige und sehr leichte bekannt: Rund um die Bissstelle bildet sich oft ein Hämatom und sie juckt beim Verheilen. Auch fühlen sich viele Patienten nach der Behandlung geschwächt, weshalb sie einige Zeit ruhen sollten.

Nicht empfohlen wird die Blutegeltherapie bei Patienten mit Blutgerinnungsstörungen – über solche Kontraindikationen und die möglichen Risiken muss der Behandler im Vorfeld aufklären.

**Heilpraktikerin
Monika Ohnmacht**

TCM-Akupunktur • Blutegel • Eigenblut • kTape • Injektionen

Hohenzollernstr. 45
75177 PFORZHEIM
☎ 07231-1544590

„Wege zur Gesundheit!“

**Blutegel-
Behandlung**

• ambulant und stationär •

**Naturheilpraxis
Dr. phil. Ebertin**

75323 Bad Wildbad
Telefon (0 70 81) 9 39 30
www.ebertin-badwildbad.de

DAS COOLSTE ZUR WM!

stufenlose Lautstärkeregelung

49,99

hama

092667 BABY-CONTROL BC-100 BABYPHONE

2 Kanäle mit umschaltbarer Übertragungsfrequenz, Empfindlichkeitseinstellung für Micro am Sender, Batterieanzeige, stufenlose Lautstärkeregelung, Sender mit Sprachaktivierung, Farbe: weiss/grün, Artikel Nr. 1274872



Reichweite bis zu 330 m

99,-

PHILIPS SCD 520 BABYPHONE

BabypHONE, Reichweite bis zu 330 m, Temperatursensor, digitales Display mit Fernbedienung auf der Elterneinheit, automatische Kanalwahl, völlig störungsfrei durch DECT, Einschlaflieder und Nachtlcht, Batteriestandsanzeige, Farbe: weiss, Artikel Nr. 1181886



Zur Audio und Videoüberwachung

129,-

hama 092662 BABY CONTROL BC-5000 BABYPHONE

Digitales Baby-Control-Set zur Audio und Videoüberwachung, digitale Übertragungstechnologie für klare und absolut abhörsichere Übertragung, 2,8"-LC-Farb-Display, Nachtsichtüberwachung über in der Kamera eingebaute Infrarotbeleuchtung, Akkustandsanzeige, 35 digitale Kanäle, Farbe: weiss/grün, Artikel Nr. 1254416



3 Geschwindigkeitsstufen

12,99

GEMEX DF 3200 TISCHVENTILATOR

30 cm Durchmesser, 3 Geschwindigkeitsstufen, 40 Watt, Farbe: weiss, Artikel Nr. 1123994

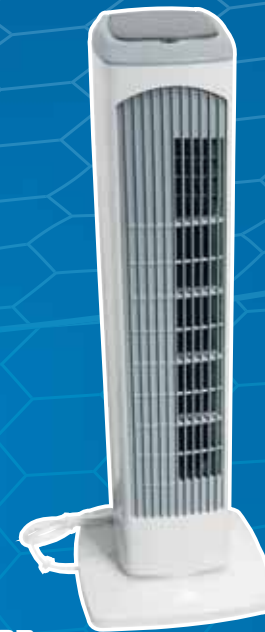


* Solange Vorrat reicht

18,99

GEMEX GEMEX TF 750 TURMVENTILATOR

30 cm Durchmesser, 3 Geschwindigkeitsstufen, oszillierend, Farbe: grau/weiss, Artikel Nr. 1123996



* Solange Vorrat reicht

179,-

A Klasse Energie-Effizienz

SUNTEC DYNAMIC 6.0 KLIMAGERÄT

Mobiles Klimagerät, Energieeffizienzklasse A, geeignet für Räume bis zu 60 m³, inklusive Infrarot-Fernbedienung, Temperaturwahl 16-32°C, Adapter für Mauerdurchbruch im Lieferumfang, Farbe: Weiss, Artikel Nr. 1119614



* Solange Vorrat reicht

3- Leistungsstufen

229,-

Duracraft AMD 8500 E KLIMAGERÄT

Leistung 2300 Watt, 3-Leistungsstufen, geeignet für maximale Raumgröße von 20 m², Umwälzung von 362 m³/h, Tankvolumen: 1,0 Liter, Schlauchlänge ca. 1 Meter, Energieeffizienzklasse B, Farbe: Weiss, Artikel Nr. 1121373



* Solange Vorrat reicht

3- Leistungsstufen

299,-

SUNTEC 11184 KLIMAGERÄT

Leistung 2742 Watt, 3-Leistungsstufen, geeignet für maximale Raumgröße von 44 m², Umwälzung von 430 m³/h, Tankvolumen: 1,8 Liter, Schlauchlänge ca. 1 Meter, Energieeffizienzklasse A, Farbe: schwarz, Artikel Nr. 1119625



A Klasse Energie-Effizienz

geeignet für Räume bis zu 25 m²

449,-

Honeywell AMH 10.000 E KLIMAGERÄT

Leistung 1200 Watt, 3-Leistungsstufen, geeignet für maximale Raumgröße von 25 m², Umwälzung von 350 m³/h, Tankvolumen: 1,8 Liter, Schlauchlänge ca. 1 Meter, Energieeffizienzklasse B, Farbe: silber/schwarz, Artikel Nr. 1121383



B Klasse Energie-Effizienz

* Solange Vorrat reicht

KEINE MITNAHMEGARANTIE. ANGEBOT GILT NUR, SOLANGE DER VORRAT REICHT.

KEINE MITNAHMEGARANTIE. ANGEBOT GILT NUR, SOLANGE DER VORRAT REICHT.

Pforzheim

Karlsruher Str. 51-57

Tel.: 07231/1357-0

Fax: 07231/1357-109

www.saturn.de

Über 150 kostenlose Parkplätze

P



SATURN

Angebote gültig ab 26.06.2010. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

Mit Pflegebedürftigen Urlaub machen

Teils bezahlen die Pflegekassen die Betreuung am Ferienort

Häusliche Kranken-, Alten- und Behindertenhilfe



SPPS - Ihr kompetenter und zertifizierter Ansprechpartner für:

- ▶ Alten- und Krankenpflege
- ▶ Hauswirtschaft
- ▶ Intensivpflege / Heimbeatmung
- ▶ Pflegeberatung
- ▶ Wundmanagement
- ▶ Palliativ Care
- ▶ Gerontopsychiatrie / Demenz
- ▶ Diabetologie

SPPS Pforzheim GmbH
 Viktoriastr. 2 • 75172 Pforzheim
 Tel.: 0 72 31.45 79 26
 Fax: 0 72 31.45 79 28
 eMail: info-pf@sp-ps.de





Mit Pflegebedürftigen in den Urlaub zu fahren ist kein Problem – vorausgesetzt am Urlaubsort ist die Betreuung möglich. (Foto: Bilderbox)

(dbp/spo) Die Pflege eines schwerkranken Angehörigen ist eine kräftezehrende Aufgabe, von der sich pflegende Angehörige ab und zu eine Auszeit nehmen sollten. Weil viele aber ihre Schützlinge nicht gern alleine lassen, heißt die Alternative: Gemeinsam Urlaub machen.

Einige Anbieter – sowohl soziale Träger als auch Private – haben sich bundesweit inzwischen auf Urlaube oder Freizeiten mit pflegebedürftigen Menschen spezialisiert. Sie organisieren vor Ort die Unterbringung, Verpflegung und Betreuung durch ausgebildete Pflegefachkräfte. Oft können die Angehörigen einfach mitreisen und etwas Kraft tanken.

Wichtig: Wer einen solchen Urlaub plant, sollte im Vorfeld unbedingt mit der zuständigen Pflegekasse sprechen, denn die Kosten der Betreuung am Urlaubsort werden zum Teil übernommen. Dafür müssen jedoch bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein.

Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

„Spezielle Reisezuschüsse zahlt die Pflegeversicherung nicht, allerdings gibt es eine Leistungsart, die im Kontext von Reisen genutzt wird“, sagt Claudia Widmaier, Sprecherin des

daheimsein. LEBEN UND WOHNEN IM ALTER.



UNSER HEIM. IHR ZUHAUSE.

Bei uns dürfen Sie Mensch sein...

Wir bieten:
Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Betreutes Wohnen

Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

HEIM AM HACHEL

Kaiser-Wilhelm-Str.10-12
 75179 Pforzheim
 Tel.: 0 72 31/181-0

HAUS MAIHÄLDEN

Adolf-Merkel-Str. 5
 75179 Pforzheim
 Tel.: 0 72 31 / 94 45-0

SONNHALDE

Wildbader Straße 155
 75305 Neuenbürg
 Tel.: 0 70 82/79 27-0

SENIORENZENTRUM KELTERN

Pforzheimer Straße 36
 75210 Keltern
 Tel.: 07236/93 365-0

Mehr Infos unter: www.siloah.de



Seit 01.01.2010 gelten in Deutschland folgende Pflegesätze:

Monatliche Leistungen für ambulante Dienste

- Pflegestufe I 440 Euro
- Pflegestufe II 1.040 Euro
- Pflegestufe III 1.510 Euro

Monatliche Leistungen für die Betreuung Angehöriger (Pflegegeld)

- Pflegestufe I 225 Euro
- Pflegestufe II 430 Euro
- Pflegestufe III 685 Euro

Monatliche Leistungen für teilstationäre Tages- und Nachtpflege

- Pflegestufe I 440 Euro
- Pflegestufe II 1.040 Euro
- Pflegestufe III 1.510 Euro

Monatliche Leistungen für die vollstationäre Pflege

- Pflegestufe III 1.510 Euro
- In Härtefällen 1.825 Euro

Jährliche Leistungen für Kurzzeitpflege

- Maximal 1.510 Euro

Grafik: ddp; Quelle: BMG

Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen (GKV). Leistungen gibt es entweder aus der sogenannten Kurzzeitpflege (§ 42 SGB XI) oder der Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI).

Das bedeutet: Pflegende Angehörige können bis zu 28 Tage im Jahr Urlaub nehmen, der Pflegebedürftige hat in dieser Zeit Anspruch auf eine Ersatzpflege – entweder in einem Heim oder durch einen ambulanten Pflegedienst. Maximal 1.510 Euro pro Jahr bezahlt die Pflegeversicherung dafür.

Die Kasse braucht Nachweise, wer pflegt



Foto: Yuri Arcurs/Fotolia

Diese Ersatzpflege „kann auch am Urlaubsort passieren“, erläutert Michael Ihly, Sprecher der Techniker Krankenkasse. Ingrid Drolshagen, Hauptsachbearbeiterin in der Abteilung Pflege der Barmer GEK, gibt aber zu bedenken: „Wenn ein Ehepaar gemeinsam in Urlaub fährt und das gleiche Hotelzimmer hat, wäre das sicher keine Verhinderung; es sei denn, der Pflegebedürftige würde getrennt untergebracht, zum Beispiel in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung.“

Dennoch kann es auch bei einer gemeinsamen Unterbringung im gleichen Haus Zuschüsse geben – allerdings nur, wenn nachgewiesen werden kann, dass die Pflege tatsächlich nur von anderen Personen übernommen wird, erläutert Ingrid Drolshagen

Kein Zuschuss für Übernachtung

Wichtig: Einen Zuschuss zur Betreuung im Urlaub (aus Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege) gibt es nur für Pflegeleistungen, nicht etwa für die Kosten der Übernachtung oder Verpflegung. Außerdem wird er nur für Urlaube innerhalb Deutschlands gezahlt. Für Leistungen aus der Verhinderungspflege darf der Pflegebedürftige nicht in einem Heim leben und muss bereits mindestens sechs Monate gepflegt worden sein.

Pflegende Angehörige, die gemeinsam mit Pflegebedürftigen Urlaub machen wollen, sollten sich mindestens einen Monat vor der Fahrt an die zuständige Pflegekasse wenden, um mögliche Ansprüche und Voraussetzungen individuell abzusprechen. Dann gibt es nach dem Urlaub auch keine bösen Überraschungen.

Lesen Sie mehr zum Thema ambulante Pflege unter www.gesund-durch.de/gesundheits_a-z/pflege



KLEMM MOBILITÄT

KFZ Umbauten für Behinderte, Senioren und Fahrdienste

- Einstiegshilfen
- Rampen
- Kassettenlifte
- Lenkhilfen
- Pedalverlegung
- Elektroscooter

Max Klemm GmbH · Robert-Bosch-Str. 13 · 75015 Bretten
Tel. 07252/930-0 · www.klemm-mobilitaet.de



lattoflex schlafwerk



- Lattoflex EVO Matratze ab 565,-€
- Lattoflex 200 Torsions-Unterfederung ab 480,-€

MatratzenTraum
Rückenzentrum schlafen **Dieter Hartung**
Pforzheim
Östliche-Karl-Friedrichstr. 20
Tel. 102014 - www.matratzentraum.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr. 09:30 - 19:00
Sa 09:30 - 16:00

Parken
kostenlos im Parkhaus
„Alfons-Kern-Schule“

Weiß ist nicht gleich gesund



(Foto: Fotolia)

(dbp/nas) Ein strahlendes Lächeln wird meist mit ebenmäßigen und vor allem weißen Zähnen assoziiert. Weiße Zähne sind allerdings nicht zwangsläufig auch gesund, sagt Professor Richard Stoll von der Universitäts-Zahnklinik Marburg: „Die Farbe sagt nicht unbedingt etwas über die Gesundheit der Zähne aus.“

Normal sei in Deutschland eine hellgelbe Zahnfarbe, die im Alter dunkler wird. Wer allerdings unter starken Verfärbungen leidet – was die Psyche enorm belasten kann, wie Stoll betont – dem kann geholfen werden: Ähnlich wie beim Aufhellen von Haaren verändert ein Bleaching (Bleichen) die Pigmente.

Außerdem kann jeder mit seiner Ernährung dazu beitragen, Verfärbungen gar nicht erst entstehen zu lassen.

Pigmente aus der Nahrung

Bereits im Mutterleib sammeln sich Farbpigmente für die Zähne eines Menschen. Später können dann sowohl Plaque-Bakterien, die Beläge auf den Zähnen bilden, für Verfärbungen sorgen, als auch Farbpigmente aus der Nahrung, die sich auf dem Zahn an- oder im Zahn ablagern. Rotwein und Säfte, die Inhaltsstoffe von Kaffee und Tee sowie Zigarettenrauch verändern die Farbe der Zähne langfristig, erklärt Professor Stoll. Auch bestimmte Medikamente, zum Beispiel Tetracycline, können als Nebenwirkung für Verfärbungen sorgen.

Schwachstelle Dentin

Ist Plaque die Ursache, hilft bereits eine Zahnreinigung oder gründlicheres Putzen. Dies reicht allerdings nicht mehr aus, wenn sich Pigmente in den äußeren Zahnschmelz gesetzt haben oder der Zahn aus dem Dentin (Zahnschmelz) heraus verfärbt ist. Der Zahnschmelz ist eine Hartsubstanz aus Kristallen, dessen Gewebe einem Schwamm ähnelt und deshalb anfällig für Verfärbungen ist, erläutert der Zahnmediziner. Ein Bleaching kann die Zähne wieder weißer machen. Das Bleichmittel wird dabei entweder von außen auf die Zähne aufgebracht oder wirkt bei im Wurzelkanal behandelten Zähnen von innen auf das Dentin. Beim „Home Bleaching“ bekommt der Patient das Bleichmittel in Gelform und eine Schiene zum Aufbringen mit nach Hause. Das „In office Bleaching“ (also in der Praxis) erlaubt im Vergleich dazu den Einsatz konzentrierter Bleichmittel, deren Wirkung noch mit Hilfe von Licht oder Wärme verstärkt werden kann.

DENTAL-LABOR RÖCKER

Modernste Verfahren für Ihr strahlendes Lachen:

- Vollkeramiksysteme
- Teleskoptechnik
- Fräs- und Geschiebetechniken
- Funkenerosionstechnik
- Totalprothetik
- Implantattechniken

Dental-Labor Röcker GmbH

Goethestraße 15 · 75173 Pforzheim Fon (0 72 31) 15 40 00
Geschäftsführer: Armin Walz (ZTM) Martin Engel ZT/BdH

*Partner für moderne
Zahntechnik*

Babys schreien in verschiedenen Sprachen

Schon wenige Tage alte Babys schreien in ihrer Muttersprache. Zu diesem Ergebnis kommen deutsche und französische Wissenschaftler in einer gemeinsamen Studie.

Um das Schreiverhalten der Babys zu untersuchen, standen die Forscher nach Angaben der federführenden Uni Würzburg mit Mikrofonen parat, um die Laute aufzunehmen. Deutsche und französische Babys wurden ausgewählt, weil sich ihre Muttersprachen in der Melodie besonders stark unterscheiden.

So betonen die Deutschen öfter die Anfangssilben von Wörtern, während die Franzosen eher auf das Ende setzen. Deutlich wird das zum Beispiel, wenn Kinder ihre Väter rufen: Der deutsche Nachwuchs sagt eher Pápa, der französische Papá.

An- und absteigende Melodien

Ähnlich verhielt sich das Schreien der wenige Tage alten Babys, das aufgenommen und analysiert wurde: Die französischen Babys produzierten häufiger ansteigende Schreimelodien,

die deutschen eher absteigende.

Sprache beginnt also bereits mit den ersten Schreien, da schon Föten im Mutterleib die Worte ihrer Mutter hören können, fasst Kathleen Wermke, Leiterin des Zentrums für vorsprachliche Entwicklung am Würzburger Uniklinikum, zusammen.

Sie war maßgeblich an der Untersuchung beteiligt und hofft, dass die Erkenntnisse daraus helfen, frühzeitig sich anbahnende Sprachentwicklungsstörungen zu diagnostizieren. Die Untersuchung soll nun mit Babys anderer Nationalitäten weiter gehen.



Die Schreimelodie bei Säuglingen ist je nach Nationalität verschieden. (Foto: Travis Manley/Fotolia)

Gelassen durch die Mückensaison

So gehen Sie den kleinen Blutsaugern aus dem Weg

(dbp/oli) Besonders in den Sommermonaten werden morgens immer wieder kleine Überraschungen auf der Haut sichtbar. Sie jucken und rauben einem den letzten Nerv: Mückenstiche.

Meistens sind sie anfangs kaum zu erkennen, erst der Juckreiz signalisiert den erfolgreichen Angriff eines Blutsaugers. Doch warum stechen Mücken eigentlich?

Wo den Männchen noch Nektar als Nahrung reicht, brauchen die Weibchen Blut für die Entwicklung ihrer Eier. Daher haben Mücken auch keinen Stachel, sondern eine Art Saugrüssel.

Die Brutstätten meiden

Einem Mückenstich vorzubeugen beginnt schon beim richtigen Aufenthaltsort. Die kleinen Blutsauger bevorzugen ein feucht-warmes Klima und stehende Gewässer. In den Sommermonaten sind also Seen, Teiche oder Mooregebiete sehr wahrscheinliche Aufenthaltsorte für Mücken.

Aber auch in direkter Hausnähe gibt es potenzielle Mückenbrutstätten: verstopfte Dachrinnen, nicht abgedeckte Regentonnen oder nicht entleerte Gießkannen. Außerdem ist gerade in den Abendstunden lange Kleidung zu empfehlen. Gerne auch in hellen Farben, da Insekten es vermeiden, auf hellen Stoffen zu landen. Vorhandene Klimaanlage sollten an heißen Tagen nachts eingeschaltet sein, weil Mücken kühle Räume meiden.

Wer bei geschlossenem Fenster nicht schlafen kann, dem hilft ein engmaschiges Insektengitter, lästige Mücken vom Schlafzimmer fernzuhalten.

– ANZEIGE –

Praxis für Naturheilkunde Kerstin Probst

Naturheilkundliche Therapie bei **chronischer Borreliose**.

Chronische Borreliose geht u. a. einher mit:

- Nervenschmerzen aller Art
- Lähmungserscheinungen
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- psych. Beeinträchtigungen...

Kerstin
Probst
Heilpraktikerin



↳ Beschwerdebilder, die auch erst nach vielen Jahren auftreten können

Rainstraße 8 · Birkenfeld · ☎ (072 31) 48 08 68 · www.probst-naturheilkunde.de

Teelichter und Öle helfen oft nicht

Viele Teelichter, Gartenfackeln oder ätherische Öle, die vor Mücken schützen sollen, sind laut Stiftung Warentest „mangelhaft“. Als ebenso wirkungslos haben sich nach Erkenntnissen der Tester manche Ultraschallgeräte herausgestellt. Lotionen, Salben und Sprays hingegen können Mücken zumindest zeitweise wirksam vertreiben. Allerdings gibt es hier große Qualitätsunterschiede.

Fängt es dann doch an zu jucken, hat die Mücke zugeschlagen. Wer schnell reagiert, kann mit den richtigen Maßnahmen die Einstichstelle beruhigen und dem Juckreiz oft sogar komplett vorbeugen. Kalte Umschläge, Zitronensaft oder Zwiebeln



An stehenden Gewässern tummeln sich in den Sommermonaten die Mücken. (Foto: O. Lyubkina/Fotolia)

– durch das Behandeln beziehungsweise Einreiben mit diesen Hausmitteln lässt der Schmerz schnell nach und die Schwellung wird rasch kleiner.

Nach dem Stich nicht kratzen!

Der Versuchung zu kratzen, sollte man allerdings unbedingt widerstehen. Denn Stichwunden sind auch immer potenzielle Eintrittspforten für Erreger. Bei wiederholtem Kratzen kann sich die Stelle im schlimmsten Fall entzünden.

Hierzulande sind Mückenstiche bis auf den Juckreiz weitgehend unproblematisch. In den Tropen, aber auch in einigen Mittelmeerregionen können sie dagegen schwere Krankheiten übertragen, zum Beispiel Malaria, Gelbfieber oder die Schlafkrankheit.

Leider ist gegen Infektionen wie Malaria keine Impfung möglich. Der einzig wirksame Schutz ist daher, den Mückenstichen auszuweichen. Auf Reisen in die betroffenen Länder ist deshalb ein Moskitonetz über dem Bett unbedingt zu empfehlen.

Lesen Sie mehr zum Thema Insekten unter
www.gesund-durch.de/gesundheit_a-z/zecken-und-insekten

**Wählen Sie uns
als Partner in
Gesundheitsfragen!**

Wir beraten Sie gerne!

Ihr Reformhaus Eden-Team



PFORZHEIM, WESTLICHE 20
(Fußgängerzone, geg. KAUFHOF)
Mühlacker, Bahnhofstraße 84

Thrombose, Krampfadern & Co.

Was passiert, wenn Venen leiden

(dbp/nas) Jeder achte Deutsche leidet nach Angaben der Deutschen Venen-Liga an einer chronischen Venenerkrankung. Längst nicht jeder, der Schmerzen oder schwere Beine hat, ist venenkrank. Doch erste Symptome sollten immer ernst genommen und vom Haus- oder Facharzt, dem Phlebologen, untersucht werden.

Der Fachbegriff Phlebologie steht für die Venenheilkunde und ist vom altgriechischen Wort „phlebes“ für Vene abgeleitet. Die Venerologie bezeichnet hingegen (in Anlehnung an die Liebesgöttin Venus) das Gebiet der Geschlechtskrankheiten.

Transportwege müssen fit sein

Hintergrund: Über Herz und Lunge wird unser Körper mit Blut und dadurch mit Sauerstoff versorgt. Aber auch die Blutadern, das Transportsystem des Körpers, müssen fit sein.

Innerhalb des Blutkreislaufs transportieren die Arterien sauerstoffreiches Blut vom Herzen weg in alle Teile des Körpers. Die Venen pumpen das „verbrauchte“ Blut schließlich wieder zum Herzen zurück. Große Leitvenen im Innern der Beine sind über Verbindungen an das oberflächliche Hautvenensystem gekoppelt. Zahlreiche Ventilkappen sorgen für die Regulierung des Blutstroms.

Venenleiden entstehen meist dann, wenn die Ventilkappen ihre Aufgabe nicht mehr gut genug erfüllen können.

Akute und chronische Leiden

Mediziner unterscheiden zwischen akuten Venenerkrankungen, zum Beispiel Thrombosen, und chronischen Formen, wie etwa den Krampfadern, sagt Professor Eberhard Rabe, Vorsitzender der Deutschen Venengesellschaft.



Wenn Beine plötzlich dick werden und schmerzen, kann ein Venenleiden die Ursache sein. (Foto: freephoto/Fotolia)

Einer Thrombose voraus gehen oft Entzündungen im oberflächlichen Venensystem (Thrombophlebitis). Sie verursachen sichtbare strangförmige Rötungen, die oft mit Druckschmerz einhergehen. Therapiert werden sie mit Hilfe von Kompressionsverbänden und der Gabe eines blutverdünnenden Mittels (Heparin).

Thrombosen sind gefährlich

Tut ein Bein plötzlich weh und wird dick, muss möglichst rasch eine tiefe Venenthrombose, also die Bildung eines Blutpfropfens ausgeschlossen werden. Dieser kann sich nämlich lösen und in der Lunge Arterien blockieren – eine potenziell tödliche Gefahr.

Auch hier steht der Einsatz von blutverdünnenden Medikamenten im Vordergrund. 90 Prozent der Betroffenen können ambulant behandelt werden, sagt Professor Rabe. Nur schwere Thrombosen müssen unter Umständen operativ ausgeräumt werden.

Am häufigsten sind Krampfadern

Den „größten Batzen“ der chronischen Venenleiden machen laut Rabe die Krampfadern aus, die durch eine – entweder genetisch oder altersbedingte – Venenschwäche entstehen. Die Bandbreite reicht hier von kleinen Besenreißern bis zu schwer geschädigten Venen, die zum offenen Bein führen können. Je nach Erkrankungsgrad können Krampfadern verödet oder operiert werden.

Ein Venenleiden kann grundsätzlich jeden treffen. Das Risiko steigt aber mit dem Alter und auch für Frauen in der Schwangerschaft.

Besonders für Krampfadern gibt es laut Professor Rabe keine wirkliche Prophylaxe. Mit viel Bewegung und dem Abbau von Übergewicht tut man aber den Venen in jedem Fall Gutes.

FIT FITTER PREGIZER

Dr. Holger Isensee

Wir verleihen Ihren Beinen Flügel

Venostasin erleichtert die Venen.

Bei uns erhalten Sie Stützstrümpfe nach Maß sowie Reisestrümpfe fürs Flugzeug.

Mitten im Herzen Pforzheims:
Am Leopoldplatz / Ecke Baumstraße
Tel. (0 72 31) 14 37 0 • Fax 14 37 14
www.pregizer-apotheke.de




HIER BIN ICH RICHTIG!

Lesen Sie mehr zum Thema Venen- und Gefäßerkrankungen unter
www.gesund-durch.de/gesundheit_a-z/herz-kreislauf-und-gefuesse



(Foto: Artmann Witte/Fotolia)

BAUERFEIND®
EINLAGEN

TRIactive® walk
Gut zu Fuß in Alltag,
Beruf und Freizeit.

Ihr autorisierter Fachhändler:

Sanitätshaus Heintz
hilft!

Westliche 69 · 75172 Pforzheim
Telefon (0 72 31) 145 34-0
Kundenparkplätze im Hof
(Anfahrt über Badstraße)

Fußfehlstellungen frühzeitig behandeln

Ein Ballenzeh (Hallux valgus) kann schmerzhaft werden

(dbp/ihs) Viele Menschen behandeln ihre Füße eher stiefmütterlich. Sie bewegen sich zu wenig, sind übergewichtig, tragen falsches Schuhwerk und laufen selten barfuß. Die Folge: Einige von ihnen bekommen im Laufe ihres Lebens Fußfehlstellungen.

Die Professorin Dr. Christina Stukenborg-Colsman leitet die Abteilung Fuß- und Sprunggelenkschirurgie der Orthopädischen Klinik der Medizinischen Hochschule im Annastift Hannover. Sie sagt: „Die häufigsten Fußfehlstellungen sind der Ballenzeh (Hallux valgus), der Knick-Senkfuß sowie die Arthrose.“

„Ursache dafür ist häufig eine genetische Veranlagung“, sagt die Professorin. Die Bänder und Muskeln seien zu schwach, um den Fuß aufrecht zu halten. Außerdem seien auch Übergewicht sowie mangelnde Bewegung an der Fehlstellung beteiligt.

„Flexible Knick-Senkfüße bei Kindern richten sich im Zehenstand auf und müssen bei Schmerzfreiheit nicht mit Einlagen behandelt werden“, stellt Dr. Stukenborg-Colsman klar. In der Regel korrigiere sich das Längsgewölbe mit dem Wachstum. Wenn das Problem jedoch auch noch im Erwachsenenalter besteht, könnten sich daraus Schmerzen entwickeln.

Gutes Schuhwerk, gute Vorsorge

Bei Fußproblemen sollten Patienten so früh wie möglich einen Arzt aufsuchen. In der Regel lassen sich Fehlstellungen zwar nicht rückgängig machen, zumindest aber können Fußgymnastik und orthopädische Einlagen ein Fortschreiten der Verformung aufhalten.

„Wir wissen heute, dass flaches Schuhwerk mit einem eingearbeiteten Fußbett für einen gesunden Fuß notwendig ist“, erläutert Dr. Stukenborg-Colsman.

Je schmaler das Schuhwerk vorne und je höher der Absatz sei, desto größer die Gesamtbelastung für den Vorfuß. Nicht nur High Heels, sondern auch zu enge und zu spitze Schuhe fördern so das Entstehen eines Ballenzehs.

Wenn sich bereits ein Ballen- oder Knick-Senkfuß entwickelt hat, kann es im Verlauf der Erkrankung zu belastungsabhängigen Schmerzen kommen. Operiert werden sollte allerdings nur, wenn Krankengymnastik, Einlagen und Schienen kein schmerzfreies Laufen mehr ermöglichen, rät die Expertin.

Der Ballenzeh



Beim Ballenzeh, von dem Frauen viermal häufiger betroffen sind als Männer, weicht der große Zeh im Grundgelenk nach außen ab. Oft gibt es hier eine erbliche Komponente, das heißt: In der Familienanamnese zeigt sich, dass die Abweichung auch bei der Großmutter, Mutter oder Schwester auftaucht. Langfristig kann sie zu Druckstellen, Schwielen und Entzündungen des Schleimbeutels über dem Ballen führen.

Der Knick-Senkfuß

Eine weitere häufige Fehlstellung ist der Knick-Senkfuß. Der Fuß knickt dabei nach innen und tritt meist noch in Kombination mit einem Senkfuß auf. Das Fußgewölbe senkt sich in Richtung Boden – es wird hier vom Plattfuß gesprochen.



Pilates – Power aus der Körpermitte

Sanftes Muskeltraining verbessert die Haltung und schont den Rücken

(dbp/spo) „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“. Ein ehrgeiziges Motto hat sich Pilates-Erfinder Joseph Hubert Pilates gesetzt, als er in den 1930er-Jahren die Grundprinzipien seines ganzheitlichen Körpertrainings formulierte. Heute sind Pilates-Kurse aus den meisten Fitnessstudios nicht mehr wegzudenken.

Kennzeichnend für das Pilates-Training sind langsame, fließende Bewegungen, die mit viel Konzentration und bewusst kontrollierter Atmung ausgeführt werden müssen.

Ursprünglich war das Training besonders bei amerikanischen Tänzern und Leistungssportlern beliebt. Doch als Ende der 1990er-Jahre bekannt wurde, dass auch Stars wie Madonna oder Sharon Stone sich mit Pilates fit halten, verbreitete sich die Methode rasend schnell.

Stärkung der Tiefenmuskulatur

Ziel des Trainings ist es, die tiefe Muskulatur des Rumpfes, also im Becken, in der Taille, im Bauch und an der Wirbelsäule, zu dehnen und zu kräftigen. Das sorgt für eine bessere Körperhaltung und beugt schmerzhaften Verspannungen im Rücken vor.

Die etwa 500 Übungen, die sich Joseph Pilates ausgedacht hat, fußen auf einem Modell mit den folgenden sechs Grundprinzipien:

- 1. Der Bewegungsfluss.** Die Bewegungen sind geschmeidig, detailgenau, anmutig – so fördern die Übungen insgesamt die Beweglichkeit.
- 2. Die Zentrierung.** Bewegungen entspringen immer dem Körperzentrum auf Höhe des Bauchnabels – „Powerhouse“ wird dieses in der Pilates-Sprache genannt.
- 3. Die Atmung.** Bewusst und tief soll bei den Übungen ein- und ausgeatmet werden. So wirken sie kräftigend und gleichzeitig entspannend.
- 4. Die Kontrolle.** Keine Bewegung darf nachlässig ausgeführt werden – immer steht die absolute Körperkontrolle und -beherrschung im Mittelpunkt. Das schützt auch vor Verletzungen.

Impressum

Pforzheimer Zeitung • J. Esslinger GmbH & Co, KG

Poststr. 5 • 75172 Pforzheim • Tel. 07231/933-0 • Fax 07231/933-250
Geschäftsführung: Thomas Satinsky

Redaktion

dbp Kommunikation GmbH & Co. KG

Europastr. 3 • 35394 Gießen • Tel. 0641/948864-90 • Fax 0641/948864-99
Redaktionsleitung: Andreas Bednorz • Redaktion (verantwortl.): Holger Knöferl
www.gesund-durch.de

Anzeigen

Hartmut Döhl (verantwortl.)

Druckauflage: 52.000 Ex. • deutschlandweite Auflage über 21 Millionen
Erscheinung: 4 x jährlich jeweils Ende des Quartals

Praxis Neueröffnung

– ANZEIGE –



NATURHEILPRAXIS

RAINER SCHWABE

Heilpraktiker

Dipl. Sportlehrer/Sporttherapeut

Am Waisenhausplatz 26

(Eingang von der Enz)

75172 Pforzheim

Tel.: 07231.1826574

mail@praxis-schwabe.de

www.praxis-schwabe.de

GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

- das Therapiekonzept für Wirbelsäule und Körper
- fließende dreidimensionale Bewegungsabläufe mit Tiefenwirkung
- sanftes funktionelles Training

Sanfte osteopathische Chiropraktik

5. Die Genauigkeit. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, müssen selbst kleinste Bewegungen präzise ausgeführt werden.

6. Die Konzentration. Sie ist die Voraussetzung für alle Prinzipien. Während des Trainings sollte die Außenwelt am besten aus den Gedanken ausgeschlossen werden.

Weil Pilates das Körperzentrum kräftigt, verbessert sich langfristig nicht nur die Haltung. Auch die Muskeln werden straffer, die Bewegungen leichtfüßiger und gleichzeitig sicherer. Bei jenen, die sich darauf einlassen, sorgt Pilates zudem für mentale Ausgeglichenheit.



Die Kraft kommt aus der Körpermitte: Pilates-Übungen müssen präzise und konzentriert durchgeführt werden. (Foto: IsoK/Fotolia)