



Lifeline.de

medizin im internet

Juli–Sept 09

Ein Patientenservice von Ärzte Zeitung und www.lifeline.de



Lese-Exemplar
für das
Wartezimmer

Schlaganfall – und plötzlich ist alles anders?

Expertenrat

Unerfüllter Kinderwunsch:
Was Paare fragen und
Experten antworten.

Zecken

Wie Sie sich und Ihre
Kinder vor den kleinen
Blutsaugern schützen.

Ernährung

Probiotische Joghurts:
Was ist das Geheimnis
von Functional Food?

Angeklickt >>

Schweinegrippe

Wie Sie sich vor einer Ansteckung schützen

>> Über Schweinegrippe wird viel geredet und viel berichtet. Doch wie können Sie sich vor dem neuen H1N1-Virus, dem Krankheitserreger der Schweinegrippe, aktiv schützen? Die Redaktion der „Ärzte Zeitung“ hat die wichtigsten Tipps für Sie zusammengestellt.

Dabei sollten Sie vor allem eines beachten: Eintrittspforten des neuen H1N1-Virus sind Mund, Nase und Augen. Die erste und wichtigste Schutzmaßnahme lautet deshalb: Hände waschen und das häufig! Und zwar mit Wasser und Seifenlösung für mindestens 15 bis 20 Sekunden.

Zusätzlich immer die Hände waschen vor Zubereitung oder Genuss von Speisen, sowie bevor und nachdem ein Erkrankter gepflegt wurde.

Eine Alternative zum Händewaschen sind alkoholhaltige Desinfektionsmittel. Kleine Fläschchen davon sind besonders für unterwegs geeignet, etwa nach der Benutzung von Bussen oder U-Bahnen. Zusätzlich wichtig: Hände weg vom Gesicht!

Außerdem sollten Sie andere schützen, vor allem, indem Sie bei Grippe-symptomen zu Hause bleiben.

 www.lifeline.de/schweinegrippe

Für ein langes Leben Gemüse und Früchte besser als viel Fisch

>> Einige Bestandteile in mediterraner Diät sind wichtiger als andere, was Gesundheit und langes Leben angeht. Nach den Ergebnissen der Studie von Professor Dimitrios Trichopoulos von der Harvard Medical School in Boston im US-Staat Massachusetts sind Gemüse, Früchte, Nüsse und Olivenöl besonders wichtig für ein langes Leben. Nicht jedoch viel Fisch, Meerestiere und Getreideprodukte.

 www.lifeline.de/news

Praxisgebühr

Patienten müssen weiter 10 Euro zahlen

>> Gesetzlich Krankenversicherte müssen auch in Zukunft die Praxisgebühr von 10 Euro je Quartal zahlen. Zwar hatte ein Versicherter gegen die Quartalsabgabe geklagt. Seiner Meinung nach sei sie ein verfassungswidriges „Sonderopfer“. Das Bundessozialgericht wies die Klage aber ab. Die Gebühr sei zumutbar und das Gleichheitsgebot nicht verletzt, urteilten die Richter (Az.: B 3 KR 3/08 R). Die Praxisgebühr wird seit 2004 für Arztbesuche erhoben.

 www.lifeline.de/news

Lifeline.de >> Baby



Babynahrung Brei lieber selbst kochen?

>> Möchten Eltern den Brei für ihr Baby selbst kochen, sollten sie die Lebensmittel immer frisch einkaufen und möglichst ohne Gewürze zubereiten. Weitere Tipps sowie die besten Baby-Breis finden Sie auf Lifeline.de.

 www.lifeline.de/babynaehrung

Foto: shutterstock

Patientenverfügung Neues Gesetz sorgt für Verwirrung

>> Im Juni einigte sich der Bundestag nach sechsjähriger Debatte auf ein Gesetz für Patientenverfügungen. Am 1. September tritt das Gesetz in Kraft. Dabei bleibt das Gespräch zwischen Ärzten und Betreuern sowie Angehörigen des Patienten wichtiger Bestandteil für eine Entscheidung am möglichen Lebensende. Und: Der Patient muss sich in der Verfügung auf konkrete ärztliche Eingriffe beziehen. Formulierungen wie „Ich will keine Schläuche“ sind zu ungenau.

 www.lifeline.de/news

Impressum

Verlag und Redaktion:
Ärzte Zeitung
Verlagsgesellschaft mbH,
bsmo GmbH

Chefredakteur:
Wolfgang van den Bergh
Leitung Lifeline:
Martin Trinkaus

Redaktion:
Hauke Gerlof (verantwort.),
Rebeka Höhl (Objektleitung),
Ursula Armstrong,

Wolfgang Geisel,
Dr. Heinz Dieter Rödder
Layout/Konzept:
Till Schlüß

eMail:
wi@aerztezeitung.de
Fax:
0 61 02 / 50 61 78



Lifeline.de

Gesundheit!



>> Immer mehr Menschen informieren sich zu Gesundheitsfragen im Internet. Dabei ist eines entscheidend: Im Überangebot des Internets muss man wissen, welchen Informationen man trauen kann. Auch in dieser Frage ist der Arzt Ihres Vertrauens ein wichtiger Ratgeber. Fragen Sie ihn doch ruhig einmal, welche Website er empfehlen

würde. Das Heft, das Sie gerade in der Hand halten, ist eine Empfehlung für das Gesundheits-Portal Lifeline.de. Die Website kommt aus demselben Verlag wie der tägliche Begleiter des Arztes – die „Ärzte Zeitung“. Eine Website kann den Arztbesuch jedoch niemals ersetzen. Sie kann Ihnen aber dabei helfen, besser informiert zum Arzt zu gehen. Dazu wollen wir einen Beitrag leisten.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Martin Trinkaus, Leitung Lifeline

Lifeline.de >> Inhalt

04

Lifeline.de Suchen und finden!

Zum Thema Medizin gibt es im Internet viel. Aber nicht alles ist seriös. Mit Lifeline.de sind Sie gut informiert.

06

Titelthema Schlaganfall

Was steckt hinter der Erkrankung? Welche Warnzeichen gibt es? Und wie sieht das Leben nach dem Schlaganfall aus?

09

Community Omas Hausmittel

Ob Omas Hausrezept oder eigene Erfahrungen – Lifeline-Leser geben ihre persönlichen Gesundheitstipps.

10

Expertenforum Kinderwunsch

Der unerfüllte Kinderwunsch betrifft immer mehr Paare. Der Lifeline-Experte gibt Antworten auf Leserfragen.

12

Ernährung Einfach gesund essen?

Mit Functional Food soll eine gesunde Ernährung leicht fallen. Was ist dran an der Trend-Nahrung?

13

Special Achtung Zecken!

Wie gefährlich sind die kleinen Blutsauger wirklich? Und wie können Sie sich vor Zecken schützen?

16

Vorbeugen Workout für den Rücken

Ein gesunder Rücken ist Übungssache. Mit unserem Mini-Workout machen Sie den ersten Schritt!



Foto: shutterstock

Lifeline.de

Das Medizin-Portal für Patienten

Egal, welche Infos man zum Thema Gesundheit sucht, im Internet wird man fündig. Schnell stellt sich jedoch die Frage, wie seriös die Inhalte sind.

Lifeline.de will Patienten hier unterstützen.

>> Eines steht fest: Wollen sich Patienten über das Thema Gesundheit informieren, dann ist ihre wichtigste Informationsquelle nach wie vor der Arzt. Eine aktuelle europäische Studie von Reader's Digest zeigt es: 92 Prozent der Deutschen informieren sich bei

ihrem Arzt. Trotzdem wird das Internet als Informationsmedium für medizinische Fragen immer wichtiger. Denn hier holt man sich gerne vorab Infos. Kein Wunder also, dass über ein Drittel der Deutschen Gesundheits-Websites vertraut. Unterstützung

bei der Suche nach Gesundheitsinfos im Web finden alle Interessierten auf dem Internet-Portal Lifeline.de.

Patientengerecht. Patientengerecht, aber medizinisch fundiert informieren lautet das Motto des Portals aus dem Haus Springer Professional Medicine. Grundlage von Lifeline.de sind Inhalte aus den einzelnen Verlagsredaktionen von Springer. Ein Beispiel sind die aktuellen Nachrichten aus Medizin und Gesundheitspolitik der „Ärzte Zeitung“. Über eine Million Besucher greifen jeden Monat auf die Inhalte des Portals zurück.

>> News



Immer aktuell informiert

Unter „News“ finden Sie tagesaktuelle Nachrichten zu Medizin und Gesundheitspolitik aus dem Haus der „Ärzte Zeitung“. So bleiben Sie immer informiert.

 www.lifeline.de/news

>> Expertenrat

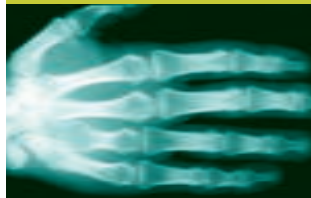


Stellen Sie Ihre Fragen

Im „Expertenrat“ beantworten Ihnen Fachärzte aus der Praxis Ihre Fragen – kostenlos und anonym. Ihre Antwort erhalten Sie in der Regel innerhalb von 24 Stunden.

 www.lifeline.de/expertenrat

>> Special



Gesundheitsthemen im Detail

In über 40 Specials können Sie sich ausführlich zu Krankheiten und Gesundheitsthemen informieren. Zusätzlich wartet ein aktuelles Monatsspecial auf Sie.

 www.lifeline.de/specials

>> Community



Austausch mit Betroffenen

Tauschen Sie sich in den über 40 „Communities“ mit anderen Nutzern über wichtige Gesundheitsthemen und -fragen aus, auch anonym.

 www.lifeline.de/community

Patientenforen. Als Ersatz für einen Arztbesuch versteht sich Lifeline.de nicht. Das Internet-Portal will eine zusätzliche Informationsquelle sein. So findet man auf Lifeline.de auch die Möglichkeit, einem Expertenrat aus Fachärzten Fragen zu stellen oder mit anderen Betroffenen in so genannten Communities zu diskutieren. Derzeit gibt es über 40 gut besuchte Patientenforen und Blogs.

Weil Bilder oft aber mehr als Worte erklären, bietet das Portal eine ganze Reihe an animierten Abbildungen, Video-Podcasts und mit „Lifeline-TV“ ein extra Gesundheitsfernsehen an. Dabei besteht Lifeline.de aus einem Dachportal und mehreren Sub-Websites. Das heißt, Website-Besucher kommen zunächst

auf das Dachportal. Dort finden sie allgemeine Gesundheitsinformationen wie tagesaktuelle Nachrichten, aber auch ein Krankheitslexikon.

Gesundheitsspecials. Zusätzlich gibt es zu einer Reihe von Gesundheitsthemen Specials. Klickt man auf den entsprechenden Link, öffnet sich eine Sub-Website mit tiefgehenden Informationen und speziellen Tools wie Onlinetests. Dabei wagt sich das Portal auch an Tabuthemen wie Hämorrhoiden oder Scheidenpilz heran.

 www.lifeline.de

>> Selbsttest



Wie hoch ist Ihr Risiko?

Wie steht es um Ihre Gesundheit? Auf Lifeline.de finden Sie viele Tests, die Ihnen helfen, Gesundheitsrisiken richtig einzuschätzen. Testen Sie sich!

 www.lifeline.de/selbsttests

Fotos: shutterstock (4), Urban & Vogel, Dr. med. M. Strassmair (1)

Lifeline.de >> TV



Web-TV: Sie bestimmen das Programm!

Viele Gesundheitsthemen sind so komplex, dass es nicht reicht, sie nur in Textform zu erklären. Auf dem Internet-Portal Lifeline.de können Sie sich deshalb zu den verschiedensten Themen Fernsehsendungen ansehen. Ausgewählte Experten aus der Medizin geben Ihnen wichtige Hinweise und Tipps. Und Sie können mitbestimmen, welche Themen ins Gesundheitsfernsehen kommen. Aber erst einmal ein kleiner Programmtipp:

>> Grippe: Grippe-Experte Professor Dr. Georg Vogel klärt zum Thema Grippe auf.

>> Rheuma: Wie lässt sich die Erkrankung frühzeitig erkennen und behandeln?

>> Muttermale: Nur ein Leberfleck oder schon Hautkrebs?

>> Haarausfall: Wie lässt sich Haarausfall in den Griff bekommen?

>> Psoriasis: Welche Rolle spielt die Ernährung bei Schuppenflechte und was ist zu beachten?

>> Sie sind gefragt: Stimmen Sie auf Lifeline.de mit ab, welche neuen Themen ins Gesundheitsfernsehen von Lifeline.de sollen. Mit einem Klick sind Sie dabei!

 www.lifeline.de/web-tv

Die Lifeline.de Newsletter

So bleiben Sie auf dem neuesten Stand

>> Was tut sich in der Medizin? Und welche neuen Inhalte gibt es auf dem Gesundheitsportal Lifeline.de? Mit dem kostenlosen E-Mail-Newsletter von Lifeline.de bleiben Sie auf dem aktuellen Stand: Jede Woche informiert Sie Lifeline.de über Neuigkeiten aus Wissenschaft und Forschung rund um Medizin und Gesundheit.

Darüber hinaus liefert Ihnen der Newsletter spannende Beiträge aus den Nutzer-Foren und von den Expertenräten. Außerdem werden neue Inhalte, Tools und Services auf

Lifeline.de vorgestellt. Nicht zuletzt verpassen Sie auch keins der Gewinnspiele mehr.

Zusätzlich bietet das Portal eine Reihe von Newslettern zu speziellen Gesundheitsthemen wie zum Beispiel „Rückenschmerz“, „Rheuma“, „Arterie“ mit Infos rund um Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverschluss oder „Gesunder Urlaub“. Alle Newsletter können kostenlos abonniert werden!

 www.lifeline.de/newsletter



Beim Verdacht auf einen Schlaganfall sollte unverzüglich der Notarzt (Rufnummer 112) gerufen werden. Foto: Imago

Schlaganfall

Was steckt dahinter?

Jährlich bis zu 250 000 Menschen erleiden einen Schlaganfall. Dabei kommt die Erkrankung nicht immer plötzlich – auch wenn es den Anschein hat. Doch was passiert wirklich bei einem Schlaganfall?

>> Als Erika Mansberg zum Schlafzimmer geht, ahnt sie bereits Schlimmes. Seit 45 Jahren steht ihr Mann Karl pünktlich wie ein Uhrwerk auf sowie sie den Frühstückstisch in der Küche fertig gedeckt hat. Nur heute nicht. Da liegt er und gestikuliert mit einem Arm, aber bringt kein

Wort heraus. Der linke Mundwinkel hängt herab.

Ähnlich wie Karl Mansberg ergeht es in Deutschland jährlich 200 000 bis 250 000 Menschen, sie erleiden einen erstmaligen oder wiederholten Schlaganfall, so die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Zwar liegt das

Durchschnittsalter bei Männern, die erkranken, bei 70 Jahren, bei Frauen sind es 75 Jahre. Aber auch jüngere Menschen kann es treffen.

Sauerstoff fehlt. Doch was passiert bei einem Schlaganfall überhaupt? Die Mediziner bezeichnen mit dem Begriff die Folgen einer plötzlichen Sauerstoff-Mangelversorgung eines bestimmten Gehirnbereichs. Dabei ist die Ursache des Schlaganfalls meist der Verschluss eines Blutgefäßes im Gehirn durch ein Gerinnsel. Seltenere ist der Schlaganfall, der durch eine Gehirnblutung hervorgerufen wird. Ist die Blutversorgung einge-



Lifeline.de >> Hilfe im Notfall

Das wichtigste: Rufen Sie unverzüglich den Notarzt, also die 112 wählen! Denn je schneller ein Patient mit Schlaganfall behandelt wird, desto größer ist die Chance, dass bleibende Schäden verhindert werden. Was Sie im Notfall noch tun können:

- >> Mit dem Kranken sprechen, ihn beruhigen.
- >> Fenster öffnen und beengte Kleidungsstücke lockern.
- >> Den Patienten in Seitenlage bringen, wenn er bewusstlos ist.
- >> Puls- und Herzschlag kontrollieren – immer am Handgelenk, niemals am Hals.
- >> Zahnprothesen entfernen und Atemwege freihalten, das heißt: eventuelle Essensreste aus dem Mund entfernen und das Kinn leicht anheben. Bei Aussetzen der Atmung Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten.
- >> Wenn der Notarzt kommt, Vorerkrankungen und bisherige Medikamente, soweit bekannt, mitteilen.

schränkt oder gar gestoppt, werden die umliegenden Gehirnzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Sie drohen abzusterben. Dadurch kann das Gehirn seine Funktionen nicht mehr vollständig erfüllen. Je nach Schwere der Erkrankung unterscheiden Mediziner den kleinen und den großen Schlaganfall. Bei einem kleinen Schlaganfall sind die Symptome

Beim kleinen Schlaganfall sind Langzeitschäden eher selten.

nur schwach ausgeprägt, zum Beispiel eine flüchtige Sehstörung oder ein Taubheitsgefühl der Hand. Diese Krankheitszeichen bilden sich oft von alleine zurück. Der „kleine Schlaganfall“ wird von Medizinerinnen auch als „transitorisch-ischämische Attacke“ (TIA) bezeichnet.

Der große oder bleibende Schlaganfall ist hingegen durch dauerhafte, langfristig behindernde Krankheitszeichen, zum Beispiel eine bleibende Halbseitenlähmung, charakterisiert.

Vorbeugen ist möglich. Einem Schlaganfall lässt sich aber auch vorbeugen. Denn die Ursache für einen Gefäß-

verschluss ist fast immer eine Arterienverkalkung. Bei dieser krankhaften Veränderung der Arterien (Arteriosklerose) verhärten und verdicken sich die Wände der Blutgefäße und sind damit weniger elastisch. Ist

Lifeline.de >> Selbsttest



Herz-Kreislauf-Krankheiten Wie hoch ist mein Risiko?

Prüfen Sie mit dem Selbsttest, ob bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten (KHK) besteht. Denn auch der Schlaganfall ist eine KHK.

 www.lifeline.de/schlaganfall

die Arteriosklerose fortgeschritten, kann die Gefäßwand sogar brüchig werden. Reißt sie ein, bildet sich direkt im Gehirn ein Blutgerinnsel. Häufig wird eine Arterie jedoch durch ein eingeschwemmtes Blutgerinnsel, zum Beispiel aus der Halsschlagader, verschlossen. Ärzte sprechen in diesem Fall von einer „Embolie“.

Damit liegen auch die Risikofaktoren für einen Schlaganfall auf der Hand: Bluthochdruck, erhöhte Fettwerte, Übergewicht, Diabetes mellitus und Rauchen. Wer also vorher auf seinen Lebensstil, seine Ernährung und ausreichend Bewegung achtet, kann sein Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, verringern.

Vorboten beachten. Wichtig ist aber noch etwas: Schlaganfälle können Vorboten haben, nämlich wenn ein Gefäß noch nicht vollständig verschlossen ist. Und die gilt es, ernst zu nehmen.

Warnzeichen sind zum Beispiel vorübergehende Lähmungserscheinungen oder Schwindelattacken sowie kurzfristige Seh- oder Sprachstörungen. Tauchen sie auf, sollte sofort der Hausarzt aufgesucht werden.

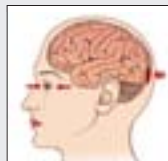
Grafik: shutterstock

Lifeline.de >> Info

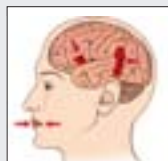
Wie macht sich ein Schlaganfall bemerkbar?

>> Es gibt verschiedene Symptome, die auf einen Schlaganfall hindeuten. Eines der bekanntesten ist wohl der herabhängende Mundwinkel, der durch Lähmungen von Muskeln oder Muskelgruppen im Gesicht entsteht. Neben der Lähmung (häufig einer Körperhälfte) können auch Symptome wie Sehstörungen, Gangunsicherheiten, Sprachstörungen, Taubheitsgefühle, Schwindel, Bewusstlosigkeit oder ungewöhnlich heftiger Kopfschmerz auftreten.

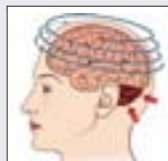
Sehstörungen können in ganz unterschiedlicher Form auftreten. Es kann sein, dass ein Auge plötzlich vorübergehend erblindet, oder dass das Gesichtsfeld eingeschränkt ist.



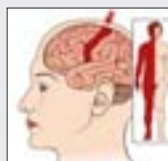
Sprachstörungen können in Form von undeutlicher, verwaschener Sprache aber auch in Form so genannter Wortfindungsstörungen auftreten.



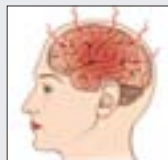
Schwindel ist ein sehr häufiges Symptom und kommt bei sehr vielen Gesundheitsstörungen vor. Daher ist dieses Warnzeichen für Arzt und Patienten nicht leicht zu deuten.



Lähmungen sind recht eindeutige Zeichen dafür, dass etwas mit dem Körper nicht stimmt. Taubheitsgefühle können sich unterschiedlich anfühlen. Der betroffene Körperteil kann kribbeln, oder sich wie „nicht zu mir gehörend“ anfühlen.



Kopfschmerz in besonders heftiger Form kann ein Hinweis auf eine gefährliche Gehirnblutung sein. Patienten beschreiben ihn meist als „rasenden Kopfschmerz“. In diesem Fall sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Grafiken (5): Sanofi Aventis



Patienten mit einem Schlaganfall müssen nicht auf alles verzichten. Foto: shutterstock

Leben mit dem Schlaganfall Und plötzlich ist alles anders?

>> Wer nach einem Schlaganfall wieder nach Hause kommt, muss nicht immer sein ganzes Leben umkrempeln. Ein Viertel aller Schlaganfall-Patienten ist durch die Krankheit nur wenig beeinträchtigt. Auch Reisen, Sport und Sex bleiben weiterhin möglich. Es gilt aber, Gefahrenquellen, so weit es geht, auszuschließen.

Sicherheit. Dabei steht an erster Stelle die Sicherheit: Um Stolperfallen zu vermeiden, könnten zum Beispiel Türschwellen mit kleinen Rampen, etwa aus Hartplastik, abgedeckt werden. Rutschige Bodenbeläge wie Bettvorleger oder Badezimmermatten sollten am besten ganz aus der Wohnung entfernt werden. Für die Sicherheit im Badezimmer gehören stabile Haltegriffe an Dusche, Badewanne und Toilette.

Haushalt. Auch für den Haushalt gibt es kleine Hilfen. So erleichtert Eine Anti-Rutsch-Unterlage für den kranken Arm nicht nur das Essen, sondern auch kleinere Haushaltstätigkeiten. In Sanitätshäusern und Haushaltswarengeschäften finden Betroffene zudem viele Artikel wie Schraubverschlussöffner oder Essbesteck speziell für Schlaganfall-Patienten.

Sex. Das Thema Sex hat sich für Schlaganfall-Patienten keineswegs er-

ledigt. Der Schlaganfall hat bei männlichen wie weiblichen Patienten keine Auswirkung auf sexuelle Bedürfnisse. Und in den meisten Fällen bleibt die Erektionsfähigkeit des Gliedes beim Mann nach einem Schlaganfall erhalten. Trotzdem schildern viele Betroffene, dass ihre Libido vermindert sei. Das kann zum Teil daran liegen, dass Medikamente gegen Bluthochdruck und Gerinnungshemmer sowie Antispastika potenzmindernd wirken können. Oft hat der Lustmangel aber auch psychische Ursachen. Häufig schämen sich Betroffene für ihre Behinderung. Das wichtigste ist hier, mit dem Partner zu sprechen.

Sport. Ähnlich sieht es mit dem Thema Sport aus. Schlaganfall-Patienten sollten sogar Sport treiben, da er die Rehabilitation fördert und die Gefahr, einen neuen Schlaganfall zu erleiden, verringern kann. Welche Aktivität im individuellen Fall geeignet ist, sollte ein Arzt entscheiden.

Reisen. Hier gilt: Der Urlaubsort sollte nicht höher als 600 Meter liegen. In Höhenlagen steigt der Blutdruck an. Gleiches gilt für extreme Umgebungen: So sind etwa Urlaubsziele mit extrem hohen oder tiefen Temperaturen zu vermeiden.

 www.lifeline.de/schlaganfall

Leser geben Tipps Mit Hausmitteln Beschwerden lindern

Schlafstörungen

Vor dem Zu-Bett-Gehen eine Tasse Melissentee mit Bienenhonig und etwas Zitronensaft trinken.



Schuppen

Verwendet mal eine Zeitlang kein Haargel, Haarshampoo o.ä. und schaut, ob die Schuppen sich dadurch verringern! Vielleicht reagiert eure Kopfhaut nur empfindlich auf ein bestimmtes Haarpflegemittel.



Neurodermitis

Besorgen Sie sich Reiskeimöl und dann damit ein bis zwei Mal pro Tag das Gesicht dünn einreiben! Die Haut wird geschmeidiger und weniger trocken. Reiskeimöl hat eine entzündungshemmende Wirkung. Einen Versuch ist es allemal wert. Die schwächeren und mittleren Entzündungsschübe bekomme ich mit Reiskeimöl in den Griff.



Mundgeruch

Zähne auf nüchternen Magen einige Minuten mit Sesamöl spülen. Hat einem guten Freund damals wirklich sehr gut geholfen. Sesamöl findet ihr im Drogeriemarkt oder im gut sortierten Supermarkt!



Blähungen

Zwei Teelöffel Dillsamen mit zwei Tassen kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Tagsüber trinkt man die erste Tasse, am Abend die zweite. Hilft mir immer super bei Blähungen!



Schnarchen

Schnarchen wird ja durch eine Schlafposition in der Rückenlage begünstigt. Daher sollten Maßnahmen getroffen werden, die ein Verharren in der Rückenposition verhindern. „Seitenschläferkissen“ können hier sehr hilfreich sein.



Lifeline.de >> Lesertipps



Gesundheitstipp? Sagen Sie ihn weiter!

>> Ob Omas Hausrezept oder eigene Erfahrungen – geben Sie anderen Lesern Ihren ganz persönlichen Gesundheitstipp. Mitmachen lohnt sich! Jeden Monat werden auf www.lifeline.de die besten Beiträge prämiert. Dabei stellen die Tipps die Meinung von Lesern bzw. Web-Nutzern dar und ersetzen nicht die persönliche Beratung durch einen Arzt. Für die Inhalte übernimmt die Redaktion keine Haftung.

●●●○○ Die Punkteskala von 1 bis 5 gibt die Meinung des Lifeline-Leserforums wieder.

 www.lifeline.de/nutzertipps

Foto: Sergey Lavrentev/www.fotolia.de

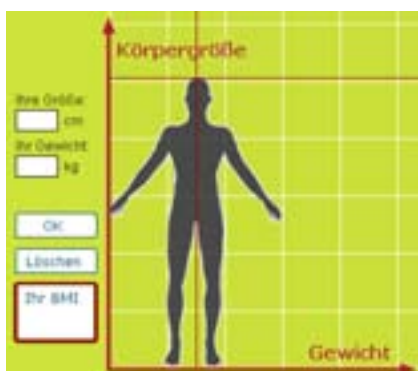
Erkältung

Bei ersten Anzeichen einer Erkältung alle drei Stunden ein paar Tropfen Japanisches Heilpflanzenöl (sollte das Original sein!) einnehmen.



Durchfall

Schwarzen Tee mit einer kleinen Prise Salz trinken. Dazu Zwieback, Bitterschokolade oder etwas Kakaopulver essen. Hat mir nach dem Urlaubsdurchfall super geholfen.



Lifeline.de >> Selbsttest

Normalgewicht? Ermitteln Sie Ihren Body Mass Index!

>> Der Body-Mass Index (BMI) hilft Ihnen einzuschätzen, ob Ihr Körpergewicht ein mögliches Gesundheitsrisiko – zum Beispiel für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck oder Diabetes – darstellt.

Er errechnet sich aus Ihrem Gewicht dividiert durch das Quadrat Ihrer Körpergröße (kg/m²). Mit dem Lifeline BMI-Max erfahren Sie mit

wenigen Klicks, wie hoch Ihr BMI und Ihr mögliches gesundheitliches Risiko ist. Der BMI-Max sagt Ihnen auch, wann Sie besser einen Arzt aufsuchen.

 www.lifeline.de/bmi

Grafik: Lifeline.de

Expertenrat

Der unerfüllte Kinderwunsch

Das Internet-Portal Lifeline.de bietet Ihnen über 50 Expertenräte. Dort beantworten Fachärzte alle Ihre Fragen – zum Beispiel zum Thema Kinderwunsch.

>> Haben Sie Fragen zu medizinischen Themen? Auf Lifeline.de stehen Ihnen über 50 Experten zur Verfügung. Sie beantworten alle Ihre Fragen. Weitere 45 Experten haben ausführliche Beiträge geschrieben.

Seit zehn Jahren gibt es den Expertenrat bei Lifeline.de. Hier finden Sie viele Informationen zu allen Gesundheitsbereichen von Akupunktur bis Brustkrebs, von Rheuma bis Schönheitsoperationen, von Kinder bis Homöopathie und vielen anderen mehr. Die Online-Ärzte haben bereits über 150 000 Fragen beantwortet. Diese Dialoge werden gerne gelesen. Pro Monat werden die Seiten etwa 800 000 Mal angeklickt.

Alle Online-Ärzte sind erfahrene Fachärzte, die in der eigenen Praxis oder in der Klinik arbeiten. Der Experte für das Thema Kinderwunsch ist der Frauenarzt Dr. med. Thomas Doßler aus Solingen. Er hat über 35 Jahre Erfahrung aus Klinik und Praxis und kennt alle Facetten der Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

 www.lifeline.de/expertenrat

>>

Ich bin 24, mein Mann ist 26. Wir probieren schon seit vier Jahren, ein Kind zu bekommen. Leider funktioniert das nicht. Ich habe meinem Mann vorgeschlagen, dass er sich untersuchen lässt, aber er weigert sich. Ich habe mich schon untersuchen lassen, bei mir passt alles. Wie können wir ohne Untersuchung feststellen, ob es an meinem Mann liegt?

Hier gibt es ein sehr einfaches Mittel: Bitte fangen Sie an Ihre Basaltemperaturkurve zu messen.

Dann sollten Sie möglichst jeden zweiten Tag (nicht häufiger) Verkehr haben und während des Eisprungs

Lifeline.de >> Expertenrat



**Experten können helfen
Kompetente Antworten
auf Ihre Gesundheitsfragen**

>> Der Lifeline-Expertenrat hilft bei allen Fragen rund um Gesundheit und Krankheit. Ärztliche Spezialisten antworten schnell und kompetent auf Ihre Fragen. Ihre Antwort erhalten Sie in der Regel innerhalb von 24 Stunden. Dabei ist der Service völlig kostenlos und auf Wunsch anonym. Mehr unter:

 www.lifeline.de/expertenrat

beim Frauenarzt einen Sims-Hüner-Test machen lassen: Wie Sie sicher bemerkt haben, verflüssigt sich der Muttermundschleim während der Eisprungphase zunehmend. Etwas Schleim wird mit dem Tupfer abgenommen, und das Sekret wird unter dem Mikroskop angeschaut. Da sieht man, ob und wie viel Spermien da sind und ob und wie sie sich bewegen.

Da Ihr Mann offensichtlich eine recht seltsame Einstellung sich selbst und seiner Verantwortung gegenüber hat, sollten Sie ihm nicht sagen, dass Sie am nächsten Tag nach dem Sex zum Test beim Frauenarzt gehen werden!!! Denn sonst fühlt er sich unter Druck gesetzt und dann klappt gar nichts.

>>

Ich bin in der 14. Schwangerschaftswoche und bin schon gespannt, ob es ein Mädchen oder Junge wird. Könnten Sie mir vielleicht die Anzeichen für eine Jungen- oder Mädchenschwangerschaft erklären?

Vermehrte Pickel, ebenso wie Veränderung der Behaarung, können ein Zeichen für einen höheren Spiegel männlicher Hormone sein – und das ist bei einer Jungenschwangerschaft nun mal der Fall. Aber ich würde mich nie mit solchen Prognosen festlegen.

Auch der Hinweis, dass isolierte Übelkeit mehr für eine Mädchenschwangerschaft sprechen, gehört mehr oder weniger in den Bereich der Spekulationen. „Tipps“ diesbezüglich sind nichts mehr als eine freundschaftlich gemeinte Vermutung und kein Grund, bereits blaue oder rosa Wäsche zu kaufen.

>>

Da ich eine ziemlich trockene Scheide habe, helfen wir beim Geschlechtsverkehr mit Babyöl nach. Macht das die Spermien langsamer oder sogar unbrauchbar?

Den Tipp sollten Sie besser nicht anwenden. Speziell dafür ist das Pre-Seed-Gel deutlich besser!

Pre Seed hat den Vorteil, dass der pH-Wert „spermiengerecht“ ist. Es ist nämlich pH-neutral, während die Scheide im Normalfall sauer ist, was

Foto: shutterstock



Lifeline.de >> Experte im Porträt

Dr. med. Thomas Doßler

Der Frauenarzt aus Solingen, auch bekannt als TomDoc, hat über 35 Jahre Erfahrung aus Klinik und Praxis. Der Doc ist außerdem Spezialist für Akupunktur und pflanzliche Therapie und war leitender Arzt der ProFamilia Beratungsstelle in Solingen. Seit 2005 ist er Online-Arzt bei Lifeline für das Thema Wechseljahre. Seit 2007 beantwortet er auch Fragen zum Thema Kinderwunsch.

Foto: Privat

den Spermien keine lange Überlebenszeit garantiert.

Allerdings sollen die Spermien ja auch nicht in der Scheide überleben, sondern in den Muttermundschleim eindringen, und der ist wieder wie der gedeckte Tisch für die Spermien, nämlich neutral.

Ob Babyöl die Spermien unbrauchbar macht, weiß ich auch nicht und habe darüber auch noch nichts gelesen. Aber ich würde das vermuten. Dazu könnte Ihr Frauenarzt einen Sims-Huner-Test während der Ovulationsphase machen und Sie benutzen das Babyöl vor dem Sex. Dann sieht man, ob die Spermien überleben oder nicht.

>>
Wie lange nach dem Eisprung kann man einen Schwangerschaftstest machen? Wann ist er aussagekräftig?

Schwangerschaftstests sind heutzutage sehr empfindlich geworden, so-

dass schon am Tag des Ausbleibens der Regel, also etwa 14 Tage nach sicherem Eisprung, ein Test aus dem ersten Morgenurin positiv sein kann.

>>
In diversen Zeitschriften ist immer wieder zu lesen, dass Frauen in fortgeschrittenem Alter und jenseits der Wechseljahre durch Hormongaben wieder fruchtbar gemacht wurden und schwanger wurden. Kann es das geben? Ich dachte immer, dass beim Erlöschen der Eierstockfunktion auch mit Hormonstimulation nichts mehr erreicht wird.

Sicher gehören Schwangerschaften bei Frauen über 45 heute nicht mehr zu den großen Raritäten, die im Guinness-Buch der Rekorde verewigt werden; aber insgesamt ist das schon selten. Seit einigen Jahren gibt es die Möglichkeit, die Funktionsreserve der Eierstöcke hormonell zu überprüfen: das AMH (Anti-Müller-Hormon) gibt sehr gut Auskunft darüber, ob im Ei-

erstock noch Follikel vorhanden sind, die auf eine Hormonbehandlung eventuell noch anspringen.

>>
Ich esse sehr gerne Nudeln mit Tiefkühl-Spinat, circa einmal pro Woche. Ich erwärme den Spinat und lasse ihn dann kurz aufkochen. Besteht bei dieser Zubereitung die Gefahr für eine Infektion? Ich habe im Internet so viel über Spinat in der Schwangerschaft gelesen, das mich verunsichert.

Vor Infektionen brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen, denn Listeriose- und Toxoplasma-Keime gehen beim Kochen zugrunde. Spinat enthält jede Menge wichtiger Vitamine. Man soll ihn nur nicht nochmals aufwärmen. Und einmal pro Woche ist sicher sehr gesund und ganz bestimmt nicht schädlich.

>>
Ich habe gehört, wenn man sehr nahe zum Zeitpunkt des Eisprungs Sex hat, dass es dann eher ein Junge wird. Kann es auch sein, dass man am Tag des Eisprungs Sex hat und es wird ein Mädchen?

Es ist in der Tat so, dass die weiblich zeugenden Spermien langsamer sind als die männlich zeugenden Spermien, dafür haben aber die weiblichen Spermien auch eine wesentlich länger Lebenserwartung als die männlichen.

Wenn man also 6 Tage vor dem Eisprung auf Sex verzichtet und den Tag vor dem Eisprung Verkehr hat, dann ist die Wahrscheinlichkeit, einen Jungen zu zeugen, sehr hoch. Aber: Es gibt Männer, die nur oder fast nur männlich zeugende Spermien bilden, und andere, die nur oder fast nur weiblich zeugende Spermien produzieren.

Und wenn man jeden zweiten Tag Sex hat, was ja die Zeugungschancen deutlich verbessert, dann kann es sein, dass die überlebenden weiblich zeugenden Spermien des Verkehrs vor ein paar Tagen bereits im Eileiterende lauern, bevor die männlich zeugenden Spermien des Tages vor dem Eisprung den Weg dorthin finden. Also, sehen Sie das bitte mehr als lustigen Spaß für eine Wette.

Lifeline.de >> Info

Achtung, versteckte Kalorienbomben: Ob Pizza, Müsli, oder Fitnessdrink – oft lauern viele Kalorien dort, wo man sie nicht unbedingt erwartet. Die zehn größten versteckten Kalorienbomben gibt es als Bilderstrecke zum Durchklicken auf Lifeline.de.

 www.lifeline.de/ernaehrung



Sich mit probiotischen Joghurts gesund zu löffeln ist im Trend. Foto: www.photo-chick.com

Functional Food

Wie von Zauberhand gesund

Sich gesund zu ernähren ist leichter, wenn unsere Lebensmittel gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthalten. Functional Food verspricht, diesen Zusatznutzen zu haben. Zu Recht?

>> Functional Food liegt im Trend. Jeder dritte Bundesbürger bevorzugt beim Einkauf im Lebensmitteleinzelhandel oder in den Drogeriemärkten Produkte mit gesundem Zusatznutzen. So das Ergebnis einer Studie des Marktforschungsunternehmens Nielsen. Dabei verbirgt sich hinter

Functional Food nichts anderes als Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert werden. Und genau diese sollen einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. So findet sich etwa Kalzium im Müsli und probiotische Bakterien gibt es in Milchprodukten wie Joghurt.

Probiotika und Vitamine. Womit wir auch schon bei den Inhaltsstoffen wären, die am häufigsten zugesetzt werden: Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Bakterienkulturen und ungesättigte Fettsäuren.

Veränderte Milchprodukte sind derzeit am gängigsten. Mit Milchsäurebakterien versetzte Joghurts sollen die Darmflora gesund halten und für eine bessere Verdauung sorgen. Dabei gibt es drei verschiedene Arten:

>> **Probiotika** enthalten physiologische Darmbakterien. Sie sollen das Wachstum erwünschter Bakterien in der Darmflora unterstützen. Auch die Anteile des Immunsystems, die im Darm liegen, sollen so gestärkt werden.

>> **Präbiotika** sind unverdauliche Ballaststoffe, wie Oligofruktose und Inulin. Ihre Aufgabe ist es, das Wachstum nützlicher Keime im Darm anzuregen und unter anderem Verstopfung vorzubeugen.

>> **Symbiotika** enthalten Pro- und Präbiotika. Die Präbiotika wirken in diesem Fall als Nahrung für die probiotischen Bakterien.

Generell gehören Milchprodukte zu einer gesunden Ernährung. Dennoch ist bei manchen Produkten Vorsicht geboten, denn der Inhaltsstoff Inulin kann zum Beispiel in hohen Dosen Durchfall auslösen.

Bei einigen Mineralstoffen oder Vitaminen ist es besser, sie über eine normal ausgewogene Ernährung aufzunehmen: Mit Eisen angereicherte Nahrungsmittel können etwa Magenprobleme verursachen.

Den Arzt fragen. Und mit Vitamin B angereicherte Lebensmittel sind meist sogar unnötig, da diese Vitamine in vielen Lebensmitteln natürlich enthalten sind. Veganer, die außer auf Fleisch und Fisch ja auch auf Eier und Milchprodukte verzichten, können allerdings an Vitamin-B12-Mangel leiden. Schwangere und Stillende haben ebenfalls einen erhöhten Vitamin-B-Bedarf. Anstatt gleich zu Functional Food zu greifen, sollte man in diesem Fall jedoch einen Arzt befragen.

 www.lifeline.de/ernaehrung

Sommerzeit Zeckenzeit



Entspannt durch den Sommer: Mit dem richtigen Zeckenschutz kein Problem. Foto: shutterstock

Schützen Sie sich und Ihre Kinder

Zecken kommen nicht nur in Wäldern, sondern auch in öffentlichen Parks vor. Doch wer ein paar Regeln beachtet, bleibt meist von einem Zeckenstich verschont.

>> Kinder tollen gern im Freien. Und auch Erwachsene treibt es in den warmen Monaten vermehrt auf Wiesen und in Wälder – den Lebensraum von Zecken. Dabei lauern die Spinnentiere ihren Wirten meist an den

Spitzen von Gräsern oder in krautigen Pflanzen bzw. Büschen auf.

Vor den lästigen Blutsaugern schützen können Sie sich, indem sie körperbedeckende, am besten helle Kleidung tragen. Denn auf hellen

Kleidungsstücken sieht man Zecken schneller. Gerade bei heißen Temperaturen oder beim Sonnenbaden ist lange Kleidung aber lästig. Ein Problem? Eigentlich nicht, denn egal ob lange Kleidung oder nicht, nach dem Aufenthalt im Freien gilt es, den Körper nach Zecken abzusuchen. Bei Erwachsenen sitzen die Tiere häufig an Unterschenkel und Knie, bei Kindern hingegen auch an Kopf und Hals. Bei Kindern sollten daher besonders die Haare untersucht werden.

FSME und Borreliose

Wann Zecken gefährlich werden

Hat Sie eine Zecke gestochen, ist das noch kein Grund zur Panik. Borreliose-Bakterien etwa brauchen rund drei Tage, um von der Zecke in den Wirt zu gelangen.

>> Zwar ist etwa jede dritte Zecke Trägerin von *Borrelia burgdorferi* – dem Krankheitserreger der Borreliose. Doch nicht jeder, der durch Gräser läuft, wird gestochen. Und ein Stich führt noch lange nicht zur Infektion, da oft gar keine Borrelien übertragen werden. Denn die Bakterien brauchen etwa drei Tage, bis sie vom Darm der Zecke in den Wirt gewandert sind. Die beste Vorsorge ist daher das rasche Entfernen der kleinen Blutsauger.

Körper absuchen. Da der Krankheitserreger so lange braucht, um vom Darm der Zecke in den Körper des Menschen zu gelangen, reicht das Absuchen des Körpers nach Zecken abends, nach dem Sonnenbad, aus. Sie sollten aber nach dem Stich vor-

sichtshalber darauf achten, ob mögliche Symptome einer Borreliose bei Ihnen auftreten.

Borreliose. Eine Borreliose kann sich auf vielfältige Weise bemerkbar machen. Insbesondere Symptome an Haut, Nervensystem, Gelenken und Herz weisen auf eine Erkrankung hin. Und die können noch Wochen nach dem Zeckenstich auftreten. Typisch ist die Wanderröte, sie ist ringförmig und bildet sich an der Stelle des Einstichs. Aber auch grippeähnliche Symptome wie Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen sollten ein Grund sein, den Arzt aufzusuchen. Denn Patienten mit Borreliose können mit Antibiotika behandelt werden.

In der Frühphase kann es außerdem zu einer Neuroborreliose, also einer Erkrankung von Nerven, kommen. Und: Wird die Borreliose nicht rechtzeitig behandelt, kann eine chronische Infektion auftreten.



Zecken am besten mit Zeckenzange oder Pinzette entfernen! Foto: shutterstock

FSME. Anders sieht es bei der FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) aus. Die Viruserkrankung wird ebenfalls durch Zecken übertragen. Eine antivirale Behandlung ist hier nicht möglich. Die Therapie orientiert sich daher an den Beschwerden der Patienten, wie etwa Schmerzbehandlung. Mit einer Impfung können Sie sich jedoch aktiv gegen FSME schützen.

Zwei Krankheitsphasen. Der Krankheitsverlauf nach einer Infektion mit FSME lässt sich grob in zwei Phasen einteilen. Zunächst kommt es auch hier zu grippeähnlichen Symptomen mit mäßigem Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen und Schwindelgefühl. Nach einem fieberfreien Intervall von etwa einer Woche entsteht bei circa 10 Prozent der Infizierten eine Meningoenzephalitis – also eine Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten

Gegen FSME können Sie sich mit einer Impfung schützen.

..... ein Starrezustand des Körpers oder Koma auftreten. Die Erkrankung kann aber auch zu bleibenden Schäden wie Lähmungen oder lang andauernden Kopfschmerzen und in besonders schweren Fällen sogar zum Tode führen.

Richtig entfernen. Zum Entfernen von Zecken sollten Sie eine Pinzette oder spezielle Zeckenzange, -schlinge oder -karte benutzen, die Sie in Apotheken erhalten. Greifen Sie die Zecke so nahe wie möglich an der Haut und ziehen Sie sie vorsichtig sowie gleichmäßig nach hinten heraus. Nach dem Entfernen sollte die Einstichstelle mit Jod oder Alkohol desinfiziert werden.

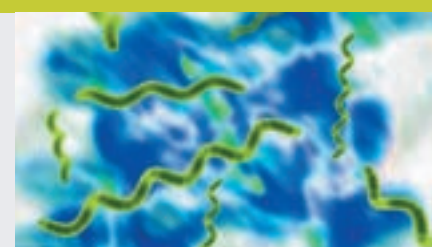
 www.lifeline.de/zecken

Bilderstrecke >> Borreliose

>> Borreliose ist eine durch Bakterien (*Borrelia burgdorferi*) ausgelöste Krankheit. Wie das Bakterium aussieht, sehen Sie in nebenstehender Bilderstrecke (Bild 1). Sie sehen aber auch, welche Krankheitssymptome die Bakterien auslösen können. Dabei treten zunächst meist Hautrötungen

zum Beispiel in runder bis ovaler Form und mit scharfem Rand (Bild 4) auf. Doch es sind noch weitere Symptome möglich. Wie Sie diese erkennen, sehen Sie auf dem Gesundheits-Portal Lifeline.de.

 www.lifeline.de/zecken



Der Erreger der Borreliose ist ein spiralförmiges Bakterium. Bild: Novartis Behring

**Wo gibt es Zecken?
Infektionsrisiko
besteht nicht überall**

>> Zecken sind vom Frühjahr bis in den Spätherbst aktiv. Ab einer Temperatur von 7 Grad Celsius fühlen sie sich wohl. Dabei sind die Spinnentiere weltweit verbreitet. Laut dem Centrum für Reisemedizin (CRM) können sie Borreliose überall in den gemäßigten Klimazonen auf der Nordhalbkugel und in Australien übertragen. FSME kommt außer in Süddeutschland auch in Österreich, Südschweden, im Baltikum und in vielen Ländern Osteuropas vor. Dabei gelten in Deutschland vor allem Bayern, Baden-Württemberg, aber auch einzelne Landkreise in Rheinland-Pfalz und Hessen als Risikogebiete. FSME kommt aber auch in anderen Regionen vor.

>> FSME in Deutschland



Geben Sie auf der FSME-Risikokarte auf Lifeline.de Ihre Postleitzahl ein und sehen Sie, ob Sie in einem Risikogebiet wohnen.

www.lifeline.de/fsme-karte



>> Web-TV

Was passiert bei einem Zeckenstich und worauf müssen Sie achten? Lifeline.de hat die wichtigsten Infos für Sie in einem Web-TV-Beitrag zusammengefasst.

www.lifeline.de/zecken

Zecken haben vom Frühjahr bis zum Spätherbst Saison. Foto: shutterstock

**Wie die Spinnentiere ans Blut kommen
Zecken stechen, sie beißen nicht**

>> Um an ihre Nahrung zu kommen, nutzen Zecken eine ähnliche Vorgehensweise wie blutsaugende Insekten. Dabei zählen Zecken wegen ihrer acht Beine zu den Spinnentieren. Zecken benötigen jedoch viel mehr Blut als Insekten und saugen teilweise über mehrere Tage. Dafür sucht sich die Zecke am Wirt eine geeignete, dünnhäutige, feuchte, gut durchblutete und geschützte Stelle. Beim Stechen wird zunächst ein Sekret abgegeben, das mehrere Komponenten enthält, um die Blutaufnahme zu ermöglichen:

steigert den Blutfluss in Richtung Einstichstelle.

>> **Ein Klebstoff** verankert den Stechapparat in der Haut zusätzlich zu den Widerhaken.

>> **Ein Betäubungsmittel** macht die Einstichstelle unempfindlich, sodass die Zecke unbemerkt mehrere Tage bei ihrem Wirt, zum Beispiel dem Menschen, Blut saugen kann.

>> **Und ein Entzündungshemmer** verhindert die Stimulation der Immunabwehr an der Einstichstelle.

>> **Ein Gerinnungshemmer** verhindert eine Verstopfung des Saugrüssels und

www.lifeline.de/zecken



Zecke beim Saugakt mit lokaler Rötung und Schwellung. Foto: Pütz@www.fotolia.de



Borrelien können auch eine Entzündung der Netzhaut bewirken. Foto: Sample.MD



Hautrötungen können ein Zeichen für Borreliose sein. Uni-Hautklinik Homburg/Saar

Kurz & schmerzlos :-)



Lifeline.de >> Rückenschule

Fotos: Andreas Kermann

Mini-Workout für einen gesunden Rücken

1 >> Setzen Sie sich ganz gerade auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Beine im 90° Winkel (im rechten Winkel) fest auf dem Boden auf. Dabei sollten die Füße etwa hüftbreit auf dem Boden stehen. Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken gerade halten. Ziehen Sie dazu den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule. Fallen Sie nicht ins Hohlkreuz! Verschränken Sie nun die Hände hinter Ihrem Kopf und ziehen Sie die Ellenbogen gerade vom Körper weg. Halten Sie den Rücken weiterhin gerade.

2 >> Drehen Sie den Oberkörper so weit Ihnen möglich ist nach links. Die gleiche Bewegung machen Sie auch nach rechts. Führen Sie die Bewegung ruhig und langsam durch und achten Sie auf eine intensive und ruhige Atmung. Die Füße bleiben fest auf dem Boden. Wiederholen Sie die Übung 5x pro Seite.

Weitere Übungen finden Sie unter:



[www.lifeline.de/
rueckenschule](http://www.lifeline.de/rueckenschule)

Lifeline.de bedankt sich bei seinen Partnern für die Unterstützung:

Apogepha Arzneimittel GmbH · Bayer Vital GmbH · Bionorica AG · Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH · Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG · Sanofi-Aventis Deutschland GmbH · Sanofi Pasteur MSD GmbH · Wyeth Pharma GmbH