

**Drei Alltags-Tipps**

- Wenn Sie Schweres heben müssen: Gehen Sie dafür in die Knie
- Wenn Sie viel sitzen: Jede Stunde ein paar Minuten umherlaufen
- Eine gute Matraze bringt viel

einheiten von Physiotherapeuten. Brügger hatte damals den medizinischen Zusammenhang zwischen Schmerzen des Bewegungsapparats und des Rückens mit schlechter Körperhaltung nachgewiesen und erfolgreich behandelt. Von Alois Brügger stammen das Keilkissen, anatomisch bessere Bürostühle und die Tipps zum richtigen Heben aus den Beinen heraus.

Generell ist die Krankengymnastik vor allem auf die Eigenaktivität des Patienten ausgerichtet und ist auch deshalb die ideale Gegenmaßnahme zu Bewegungsarmut und degenerativen Rückenveränderungen. In der Behandlung kontrolliert der Therapeut die richtige Ausführung und Dauer der Übungen, die aus Gymnastik oder aus einem Training mit Gewichten und Bällen am Boden oder an einer Sprossenwand bestehen können.

Krankengymnastik kräftigt, dehnt und streckt, löst Belastungsrückenschmerz ohne Medikamente. Sie beugt weiteren Degenerationserscheinungen, und somit natürlich Schmer-

zen vor. Ideal für Rückenprobleme, die durch Muskelverspannungen entstehen, sind auch gezielte Übungen zum Muskelaufbau. Zwar werden solche „Programme heute bereits in Fitness-Studios angeboten; bevor man jedoch einen Kurs bucht, sollte man bei einem Therapeuten die Stärken und Schwächen in der Muskulatur abchecken lassen. Der Therapeut untersucht dabei, welche Defizite in den einzelnen Muskelgruppen vorliegen, die die Wirbelsäule stabilisieren. Liegt das muskuläre Profil der Wirbelsäule vor, beginnt ein Muskelaufbautraining. Neben Kraftübungen gehören auch Übungen zur Muskeldehnung, zur Wirbelsäulenentlastung und Entspannung dazu. Dabei werden die Patienten ständig von kompetenten Fachleuten

betreut. Neben dieser medizinischen Hilfe gibt es heute aber auch eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit denen man selbst dem Kreuz mit dem Kreuz begegnen kann. Beispiele s. Kasten auf dieser Seite. ■



Gymnastik-Bälle machen wieder beweglich

**Neue Wunder-Linse in Heidelberg getestet**

**Besser sehen**

Neue Hoffnung für alle Patienten, die gleich mit mehreren Seh-Problemen zu kämpfen haben, kommt jetzt aus Heidelberg: Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Hornhautverkrümmung, grauer Star. All diese gravierenden Sehprobleme soll eine neuartige Kunststofflinse auf einmal beheben. Mediziner der Universitäts-Augenklinik haben den Prototyp dieser Linse jetzt einer Patientin eingesetzt – weltweit zum ersten Mal.

Die Ärzte konnten mit den beiden winzigen Implantaten aus Plexiglas die Sehfähigkeit der Frau auf fast 80 Prozent steigern. Die Patientin litt vor der Operation an starker Weitsichtigkeit (+ 10 Dioptrien), einer Hornhautverkrümmung von drei bis vier Dioptrien und hatte zudem eine Linsentrübung (grauer Star). Entwickelt wurde die neue Linse an der Universität Heidelberg zusammen mit einem englischen Hersteller. ■

**Hilfe aus der Natur der Kanaren**

**Grippe-Gegner**

Auch auf den Kanarischen Inseln bleiben die Menschen vor Erkältungskrankheiten nicht verschont. Aber auf Teneriffa, Gran Canaria und Co. wachsen ganz natürliche Heilmittel dagegen: So zum Beispiel selbst zubereitete Säfte mit Zwiebeln oder Knoblauch bei Husten. Die enthalten nämlich Stoffe, die die Schleimhäute in der Lunge und den Bronchien reizen, beim Abhusten helfen und gleichzeitig antibakteriell wirken. Zubereitung: Eine rohe Zwiebel klein schneiden, in Honig einlegen, mehrere Stunden ziehen lassen. Den Saft, der sich dabei absetzt, löffelweise einnehmen. ■

**Das freut Schokoladen-Fans**

**Süßes macht fit**

Eine gute Nachricht für alle Fans von Schokolade: Forscher der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore (US-Bundesstaat Maryland) haben in einer großen Studie herausgefunden: Schokolade kann das Verklumpen von Blut verringern und damit das Herzinfarktrisiko senken! Somit wirkt die süße Nascherei ganz ähnlich wie das Allheilmittel Aspirin.

Die Teilnehmer an der Studie gaben ihren täglichen Schokoladenverzehr mit einem Schokoriegel, einer Tasse Kakao oder ähnlichem an. Dann stellten die amerikanischen Wissenschaftler aus den Blutproben der Teilnehmer ein Blutplasma her, in dem die Blutplättchen (Thrombozyten) noch enthalten waren.

Dieses Blutplättchenplasma ließen sie durch ein mechanisches Blutgefäßsystem laufen und stoppten die Zeit, bis die Blutplättchen so weit verklumpt waren, dass sie das System aus haarfeinen Plastikröhrchen verstopften. Die Blutplättchen der Schokoladenesser verklumpten erst nach durchschnittlich 130 Sekunden, während die Blutplättchen der enthaltenen Kontrollpersonen nach durchschnittlich 123 Sekunden das System blockierten. ■



Auch eine gezielte Rückenmassage verschafft Linderung

**MINIGOLF SANTIAGO**

MINI GOLF SANTIAGO

PARQUE SANTIAGO V Playa de Las Américas Tel. (+34) 922 746 103 www.parquesantiago.com