



Müsligilt auch heute noch als gesunder Start in den Tag – auch für die menschliche „Pumpe“

sen, tief ein- und ausatmen und den eigenen Herzschlag bewusst wahrnehmen und kennen lernen.

Dies sollte man über mehrere Monate ein- bis zweimal pro Tag mehrere Minuten lang versuchen.

Fit im Alltag

Die neuen Erkenntnisse aus Forschung und Medizin sind aber nicht nur in der Theorie hochinteressant; durch sie ergeben sich auch ganz neue, alltagstherapeutische Ansätze.

Denn: Der Rhythmus des Herzens wird nicht nur durch das Lebensalter und durch äußere Faktoren wie etwa Stress bestimmt, sondern auch durch die Jahreszeiten. Bei wärmeren Temperaturen – wie etwa im Sommer auf den Kanarischen Inseln – arbeitet unsere „Pumpe“ anders als in klirrender Kälte; dementsprechend muss man sie auch durch andere Maßnahmen unterstützen.

Die Ernährung der Sommerhitze anpassen. Viele kleine Mahlzeiten statt weniger üppige, viel frisches Gemüse. Ideal sind wasserreiche Früchte wie Melone, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren und Pfirsiche. Beim Grillen fette Spezialitäten wie Bauchspeck und Bratwurst durch Geflügel oder Fisch, Pilze, Paprika oder Zucchini ersetzen.

Kochsalz, Magnesium und andere Elektrolyte gehen mit dem Schwitzen verloren. Der Verlust an Kalium und Magnesium kann sogar zu Herzrhythmusstörungen führen. Die verlorenen Salze durch Mineralwässer mit Fruchtsäften wieder hinzufügen. Die Getränke sollten jedoch nicht

eiskalt sein, sonst regen sie die körpereigene Wärmeproduktion an.

Sportliche Aktivitäten am besten morgens – oder auf den Abend verschieben. Ideales Herztraining im Sommer: Wandern am kühleren Abend oder Fahrradtouren, weil der Fahrtwind kühle Frische bringt. Auch Wassergymnastik, leichte Stretchübungen oder

Tai-Chi machen das Sommerherz fit. Dabei bedenken: Der Puls ist im Sommer bei gleicher Belastung höher als in kühleren Jahreszeiten. Deshalb den Leistungsanspruch etwas zurückschrauben.

Stress ist bei Hitze noch schädlicher fürs Herz als bei Kälte. Mit den Inhaltsstoffen eines täglich selbst gemixten Müslis aus Haferflocken, Birne, Apfel, Aprikosen, Kiwi, Walnüssen, Honig, Orangensaft und Milch bauen Sie Stresshormone ab.

Locker sitzende Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder anderen Naturmaterialien verhindern einen Wärmestau, der das Herz belastet.

Heißkalte Wechselduschen am Morgen bringen Herz und Kreislauf in Schwung. Warm beginnen, kalt aufhören. Führen Sie den kalten Strahl immer von den Füßen aus langsam nach oben. Auch gut für Herz und Kreislauf: ein morgendlicher Spaziergang am Strand. Der beflügelt außerdem die Seele.



Ideal an heißen Sommertagen: Fußbad in kaltem Wasser



Südländische Lebensfreude mit Gesundheitseffekt: Tanzen ist eine tolle Herz-Gymnastik



Frau Dr. Stange ist Allgemeinmedizinerin und Fachärztin für Innere Medizin & Diabetologie mit 25-jähriger Berufserfahrung

Fragen zur Gesundheit
Dr. Anna Stange antwortet

Können Sie mir erklären, was die Diagnose „Metabolisches Syndrom“ konkret bedeutet?

Diese Diagnose wird in letzter Zeit immer häufiger gestellt. Hierbei handelt es sich um eine Kombination mehrerer Zivilisationskrankheiten. In ihrer Gesamtheit bedeutet das ein stark erhöhtes Risiko für Herz- und Arterienkrankungen und deren Folgekrankheiten. Konkret handelt es sich um eine Kombination von Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht. Die Betroffenen haben einen sogenannten dicken Bauch, der bei Männern einen Taillenumfang von mehr als 94 cm hat und bei Frauen über 80 cm liegt. Die Experten gehen zur Zeit davon aus, dass infolge des „Metabolischen Syndroms“ mehr Menschen sterben als an Krebs. Dieses Syndrom verdreifacht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein wichtiges Kriterium ist dabei das Bauchfett. Es gilt als gesicherte Erkenntnis: Wer zuviel Fettgewebe in der Bauchhöhle mit sich herum-schleppt, besitzt ein deutlich

erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes mit allen bekannten Folgeerkrankungen.

Nach einem ausgiebigen Sonnenbad habe ich auf meiner Brust dunklere Flecken bemerkt. Mein Hausarzt hat mir eine Creme verschrieben. Der Ausschlag verschwand, ist jedoch nach Wochen wieder erschienen. Was soll ich machen?

Bei der von Ihnen beschriebenen Erkrankung handelt es sich wahrscheinlich um eine Hautpilzerkrankung, der sogenannten „Pityriasis versicolor“. Diese Pilzerkrankung mit den typischen schuppigen Hautflecken kommt sehr oft vor, ist unangenehm durch den Juckreiz, aber nicht gefährlich. Die Krankheit ist durch Handtücher und Bettwäsche leicht übertragbar. Nach der Behandlung durch diverse Cremes oder Lotionen verschwindet sie, aber manchmal erscheint sie nach gewisser Zeit wieder. Die Zeitabstände können relativ lang sein und sich über Wochen oder gar Monate erstrecken. Es bleibt Ihnen nichts anderes übrig

als die Therapie zu wiederholen. Sehr gute Resultate hat man mit Econazolpräparaten, die über einige Tage jeweils nach dem Duschen anzuwenden sind.

Herpes. Immer nach Stress bekomme ich Lippenherpes. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Es handelt sich bei dieser Erkrankung um eine Virusinfektion. Die Erstinfektion findet häufig bereits im Kleinkindalter statt und der Erreger verbleibt bei ca. 70-90 Prozent der Infizierten lebenslang in ihrem Körper. Bei einer vorübergehenden Abwehrschwäche kommt es dann zu dem lokalen Ausbruch. Man verwendet meistens lokale Therapie mit Aciclovir oder anderen Virustatika. Im Bläschenstadium sind Trockenpinselungen mit antiseptischen Zusätzen geeignet. Grundsätzlich sollte eine Therapie so früh wie möglich einsetzen. In seltenen Fällen kann sich die Erkrankung durch zusätzlichen Bakterienbefall verschlechtern. Dann muss man zu antibiotischen Salben und evtl. auch Tabletten greifen.

Richten Sie Ihre Fragen an Dr. Stange per Tel.: 922 829 829 oder Email: Dr.Anna.Stange@terra.es. Es können nur allgemeingültige Fragen beantwortet werden. Die Antworten können eine Arzt-konsultation nicht ersetzen.



ATLASPROFILAX®

Wussten Sie, dass der 1. Halswirbel (Atlas) bei fast allen Menschen ausgenrenkt ist ?

Die Folgen des Fehldruckes auf Wirbelsäule, Arterien, Nerven und Muskeln sind schwere körperliche und psychische Störungen wie z.B. Kopf-, Nacken-, Rücken-, Hüft-, und Knieschmerzen, Beckenschiefstand, Wirbelsäulenschäden, Organleiden, Schwindel und Ohrensausen, Störung des Immunsystems um nur einige zu nennen. ATLASPROFILAX nach R.C. Schümperli ist eine Methode die den Atlas mit einer **einzigsten Anwendung** präzise und gefahrlos in die natürliche Position bringt. Der Selbstheilungsprozess beginnt sofort. Anwendbar ohne Altersbegrenzung vom Kleinkind bis zum Senior und bei allen Leiden; beim gesunden Menschen auch zur Vorbeugung.

Callao Salvaje – Sueño Azul, Calle Nivaria 12. Tel: 922 74 20 86
Mobil 678 848770 e-mail: atlasprof@hotmail.de www.atlasprofilax.com

CLINICA TARA
922 56 33 51

PRIVAT-KLINIK

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG BIS FREITAG VON 8 BIS 22 UHR
C/Casas Altas. s/n El Cantillo. TACORONTE. www.clinicatara.com

UNTERSUCHUNGEN

- ♣ Radiologie
- ♣ Mammographie
- ♣ Densitometer
- ♣ Orthopantomographie
- ♣ Ultraschall
- ♣ Magnetresonanz

KLINISCHE ANALYSE

MEDIZINISCHE BEREICHE

- ♣ Allgemeinmedizin
- ♣ Allergien
- ♣ Gynäkologie
- ♣ Dermatologie
- ♣ Endokrinologie
- ♣ Verdauung
- ♣ Pädiatrie
- ♣ Psychiatrie
- ♣ Neurologie

CHIRURGISCHER BEREICH

- ♣ Allgemeine Chirurgie und Verdauung
- ♣ Traumatologische Chirurgie
- ♣ Gefäß-Chirurgie
- ♣ Plastische Chirurgie
- ♣ Hals-Nasen-Ohren-Heilkunden
- ♣ Neurochirurgie
- ♣ Augenheilkunde

AUTORISIERTE KLINIK
FÜR FREIWILLIGEN
SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

VERTRAGSPARTNER VON:

VERSICHERUNGSGESELLSCHAFTEN:
ADESLAS, DKV, WINTERTHUR, MEDIATOC SEGUROS, MAPFRE, SANITAS, CASER, AEGÓN, CAJA SALUD, HERMANDAD DE ARQUITECTOS, ANTARES.

VERSICHERUNGSGENOSSENSCHAFTEN:
ASEPEYO, GENOSSENSCHAFT UNIVERSAL, TENERFENSISCHE GENOSSENSCHAFT, GALLEGISCHE GENOSSENSCHAFT, BALEARISCHE GENOSSENSCHAFT, FRATERNIDAD, MAZ, MAC, GENOSSENSCHAFT DER FUSSBALLER, IBERMUTUAMUR.