

Neues aus der Medizin

Fettbinder erleichtern das Abnehmen

In vielen pflanzlichen Lebensmitteln sind natürliche Fettbinder enthalten. So fördert beispielsweise der Ballaststoff Pektin aus der Schale von Äpfeln die Verdauung. Auch in den Panzern von Krabben & Co. stecken solche unverdaulichen Stoffe. Diese binden im Darm überschüssige Nahrungsfette. Das reduziert die endgültige Aufnahme. Präparate mit den Stoffen, die das Abnehmen erleichtern können, gibt es in der Apotheke (z. B. „Refigura“).

Schilddrüsen-Knoten sanft entfernen

In 95 Prozent der Fälle sind die Geschwüre in der Schilddrüse harmlos. Statt einer Operation bietet eine sogenannte Echo-Therapie schonende Hilfe. Dabei wird der Knoten mit hochintensiv fokussiertem Ultraschall behandelt. Dies geschieht ambulant und in meist nur einer Sitzung von 20 bis 60 Minuten. Studien belegen, dass sich das Volumen der Knoten nach dieser Bestrahlung innerhalb von zwölf Monaten um durchschnittlich rund 70 Prozent verkleinert.

DIE NEUESTEN INFOS rund um Gesundheit und Medizin erhalten Sie im Internet unter:

www.mylife.de/nl

JETZT NEWSLETTER kostenlos anfordern. Einfach anklicken und anmelden, fertig!

mylife



BELASTUNG
Nur die aufrechte
Wirbelsäule ist
voll belastbar.
Einseitiger Druck
führt zur frühzeitigen
Abnutzung

EIN VOLLER KORB
oder auch sehr
schwere Taschen
können bösen
Schmerz auslösen

Haushalt, Einkauf & Co.

Erstaunlich, wie uns der Alltag krank macht!

VORSICHT!
Eine gebeugte
Haltung beim
Putzen schadet
dem Rücken

Viren, Bakterien, Chemie oder Straßenverkehr – unsere Umwelt steckt voller Gefahren. Doch wir sind es selbst, die uns am meisten schaden. 15 Prozent aller Krankentage sind durch Rückenschmerzen provoziert – weit mehr als z. B. durch Grippe oder Durchfall. Und die Volkskrankheit Nr. 1 greift immer weiter um sich. Das hat verblüffende Gründe.

1 Stress. Zeitdruck und seelische Belastungen führen oft zu schmerzhaften Verspannungen. Auch die Knorpel werden tangiert. „Dauerstress reduziert die Nährstoff-Versorgung der Bandscheiben“, warnt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Wirbelsäulenliga. Daraus können degenerative Erkrankungen fol-

gen. Um z. B. Bandscheiben-Leiden oder Verkalkungen zu vermeiden, sollten wir unseren Alltag entschleunigen. Wer nicht weiß, wie: Oft hilft ein Gespräch mit dem Psychotherapeuten.

2 Sitzen. Die Arbeit, der Einkauf, die Korrespondenz – fast alles können wir heute im Sitzen erledigen. Das schwächt jedoch den Rücken. Belastungen führen schneller zu Verspannungen und Verletzungen. Tipp: Stehen Sie immer wieder auf und bewegen Sie sich viel! Ideal sind Nordic Walking, Yoga oder Pilates.

3 Neigen. Wie ein Diener vor dem Herrn beugen wir uns vor den Aufgaben des Alltags – sei es beim Putzen, beim Kochen

oder beim Lesen. Besonders das Handy zwingt uns, den Kopf zu neigen. Die Muskeln sind aber nicht dafür ausgelegt, länger als fünf Minuten gegen die Schwerkraft zu arbeiten.

4 Zu hoch. Auch High Heels schaden. Sie zwingen uns ins Hohlkreuz und blockieren damit die Federung der Wirbelsäule. Das kann u. a. Kopfweg auslösen. Gut ist hingegen festes und flaches Schuhwerk, in dem der Fuß natürlich abrollen kann.

Auch leichte Lasten immer gut verteilen

5 Tragen. Handtaschen sind ebenfalls Gift fürs Kreuz. Denn sie belasten die Muskeln und Bandscheiben einseitig, was z. B. einen Vorfall begünstigt. „Tragen Sie alles am besten im Rucksack oder verteilen Sie das Gewicht auf zwei Taschen“, rät Dr. Schneiderhan. Bei schweren Dingen, wie Gartenerde, sollte man eine Sackkarre zu Hilfe nehmen. Wenn ein Anheben nötig ist, dann immer in die Knie gehen und die Kraft aus den Beinen nutzen.

6 Schlafen. Und nicht zuletzt ist auch verkrümmtes Liegen häufig schuld an Verspannungen und Abnutzungen des Rückgrats. Besonders wichtig ist das Kissen. Es sollte nur so dick sein, dass es den Höhenunterschied zwischen Kopf und Schultern ausgleicht.