

Schutz für Diabetiker

In Deutschland sind über acht Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Neben den Symptomen der Zuckerkrankheit trifft sie das Risiko, an Begleit- und Folgeschäden zu erkranken, z. B. an Nerven und Blutgefäßen. Das liegt an einem Mangel an Thiamin (Vitamin B₁), denn das wird bei Diabetikern über den Urin verstärkt ausgeschieden. Belastende Abfallprodukte des aus dem Gleichgewicht geratenen Zuckerspiegels werden nicht mehr abgebaut, was zur Schädigung der Gefäße führt. Präparate mit Benfotiamin, einer Vorstufe des Vitamins B₁ (z. B. in „Milgamma Proték“, Apotheke), können den Mangel ausgleichen und vor Schäden schützen.



Das schont die Gelenke beim Sport



Sich fit halten ist prima – aber es sollte nicht auf Kosten der Knie geschehen. Physiotherapeutin Kathrin Herbst aus Hamburg sagt, wie Sie es richtig machen

Sind Sie wieder dabei und joggen fleißig durch den Park? Oder radeln, um die Sommerfigur zu halten? Das ist löblich. Aber Vorsicht: Vielfach passieren beim Sport Fehler, die Gelenkschäden verursachen können. Vor allem die Knie sind in Gefahr. Kathrin Herbst, Physiotherapeutin und Geschäftsführerin des medizinischen Therapiezentrums MOVE in Hamburg, sagt, wie man die häufigsten Fehlritte vermeidet.

Beim JOGGEN

Laufen liegt uns in den Genen. Trotzdem kann dabei viel schiefgehen. Um Jogging-Fehler zu vermeiden, sollten Sie auf jeden Fall in gute **Schuhe** investieren. Lassen Sie sich in einem Sportgeschäft beraten. Kaufen Sie Schuhe, die eine gute Dämpfung besitzen. „Dadurch wird das Gewicht besser abgefedert und belastet die Gelenke nicht so stark“, rät die Expertin. Sie sollten außerdem besser auf weichen Böden laufen, z. B. auf dem Grünstreifen im Park. Und tippeln Sie beim Joggen nicht auf dem Vorderfuß, sondern setzen Sie wie beim Gehen erst den Mittelfuß auf und rollen dann über den ganzen Fuß nach vorn ab. Dann funktioniert die Dämpfung über das Knie optimal, und Ihre Gelenke werden geschont.

Beim RADFAHREN

Radeln macht in den Sommermonaten besonders viel Spaß. Aber nur, wenn man auch ein richtig eingestelltes

Fahrrad hat. „Um die Knie zu schonen, sollten Sie auf die **Beinstellung** achten. Das Bein muss beim Treten fast ganz durchgestreckt sein“, empfiehlt Kathrin Herbst. Wenn Sie außerdem den Lenker so hoch wie möglich einstellen, entlasten Sie zusätzlich auch noch Rücken und Schultern, da Sie gerade auf dem Rad sitzen.

Beim SCHWIMMEN

Bei sommerlichen Temperaturen sorgt Schwimmen für Abkühlung. Zusätzlich trainiert es die Ausdauer und kräftigt die gesamte Muskulatur. Dank des Wasserauftriebs werden auch die Gelenke nicht überlastet, denn der Körper ist im Wasser nahezu schwerelos. Doch Vorsicht: Achten Sie auf Ihren **Schwimmstil**. „Wer seinen Kopf beim Brustschwimmen immer gerade aus dem Wasser streckt, belastet die Wirbelsäule“, so Kathrin Herbst. Menschen mit Rückenproblemen empfiehlt die Therapeutin daher eher das Rückenschwimmen.

Beim WALKEN

„Wer es richtig macht, beansprucht beim Walken bis zu 80 Prozent der Muskeln“, so Kathrin Herbst. „Viele Walker tragen die **Walking-Stöcke** jedoch eher zur Zierde, als sie richtig zu nutzen.“ Um die Muskeln optimal zu trainieren, ist es aber besonders wichtig, die Stöcke fest aufzusetzen und Gewicht darauf zu verlagern. So schonen Sie auch Ihre Kniegelenke.

FRAGEN SIE DIE FRAUENÄRZTIN



Frauenärztin Dr. Verena Breitenbach hat eine Praxis in Ehingen bei Ulm. In Laura beantwortet sie Ihre Fragen

Meine Brüste sind verschieden groß. Kann das eine Krankheit sein?

MELISSA KRAMER, STARNBERG

In seltenen Fällen ist eine Erkrankung die Ursache dafür. Meistens ist es einfach ein natürlicher Größenunterschied. Bei vielen Frauen sind rechte und linke Brust unterschiedlich groß – bei manchen mehr, bei anderen weniger sichtbar. Wenn Sie das nächste Mal beim Frauenarzt sind, kann er Sie zur Sicherheit untersuchen.

Haben Sie auch Fragen rund um Frauengesundheit?

Unsere Expertin hilft Ihnen gern weiter. Schreiben Sie uns! Redaktion Laura, Leserservice, Brieffach 3 08 36, 20067 Hamburg, E-Mail: frauenaerztin-laura@bauerredaktionen.de

Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.