



GESUNDHEIT

Fragen Sie uns. Wir antworten auf Ihre Fragen:

2015 – Ihr Gesundheitsjahr Ab heute ... essen Sie jeden Tag einen Apfel

Sie wollen gesünder leben? Starten Sie noch heute! Ab sofort stellen wir Ihnen Woche für Woche einfache, aber erfolgreiche Strategien vor, mit denen Sie Ihr Leben in einem Jahr von Grund auf verändern können

Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“, sagt ein altes englisches Sprichwort. Und das stimmt: **Wirkweise** Äpfel bestehen zu fast einem Drittel aus **Pektin**. Dieser Ballaststoff bindet Giftstoffe im Darm, filtert das ungesunde LDL-Cholesterin aus dem Blut und schleust es schnell aus dem Körper. Außerdem dienen Ballaststoffe den wichtigen Bakterien, die unsere Darmflora bilden, als Nahrung. Der Pflanzenfarbstoff **Quercetin** hemmt Entzündungen, stärkt das Immunsystem und schützt vor Zellschäden.

Effekt Eine US-Studie ergab, dass der berühmte Apfel pro Tag das Risiko für Demenz und Alzheimer senkt. Eine andere, dass die Ausdauer-Leistung untrainierter Personen im Laufe von nur sieben Tagen um 15 Prozent stieg – ohne zusätzliches Training! Und wer mit dem täglichen Apfel sechs Wochen durchhält, kann sich auf einen um zehn Prozent niedrigeren Cholesterinspiegel freuen. **Zubereitung** Entwickeln Sie Ihr persönliches Apfel-Ritual: Starten Sie mit einem geraspelten Apfel im Müsli

in den Tag. Freuen Sie sich auf ihn als Nachtisch nach dem Mittag oder als leckeren Snack am Nachmittag. **Wichtig** Essen Sie die Schale **IMMER** mit, sonst wandern die wertvollsten Inhaltsstoffe in den Müll. Waschen Sie die Frucht gründlich, erst mit warmem, dann mit kaltem Wasser und trocknen Sie sie ab. So können Sie sicher sein, alle Schadstoffe wegzuwaschen zu haben.



WUNDERWAFFE Eigentlich könnte man das Lieblingsobst der Deutschen auch in Apotheken verkaufen. Denn Äpfel sind pure Medizin

TopTipp von



Gewohnheitstier? Ändern Sie Ihr Leben – ganz einfach

Schritt für Schritt in ein gesünderes Leben – wie einfach das sein kann, zeigen die Autoren Prof. Michaela Axt-Gademann und Prof. Peter Axt in ihrem Buch „Vom Glück der kleinen Schritte“. ISBN-Nr.: 978-3-7766-2584-4, Herbig-Verlag, für 14,95 Euro

Neues aus der Orthopädie

„Bei chronischen Schmerzen muss man Geduld haben“

Was Sie tun können, um Ihre Beschwerden loszuwerden, sagt Ihnen Dr. Güsgen, Schmerzexperte vom Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON).

Ihr Experte



Dr. med. **Stephan Güsgen**
Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie, spezielle
Schmerztherapie in
Düsseldorfer

Was Schmerzen sind, weiß eigentlich jeder. Doch wann ist ein Schmerz chronisch? Und was heißt das für den Umgang damit und die Therapie? Diese und weitere Fragen beantwortete uns Dr. Stephan Güsgen: **Was unterscheidet einen akuten von einem chronischen Schmerz?** Akute Schmerzen haben eine Ursache. Wird diese beseitigt, verschwindet auch der Schmerz. Chronische Schmerzen entstehen meist aus akuten Schmerzen, die über eine Dauer von sechs Wochen täglich anhalten. Durch dieses „Dauerfeuer“ auf die Nerven bilden sich im Ge-

hirn bestimmte Bahnen, ein so genanntes Schmerzgedächtnis, aus. Das Fatale daran ist: Selbst, wenn die Schmerzursache beseitigt wird, bleiben die Beschwerden weiterhin bestehen. **Aber es gibt doch Schmerzmittel...?!** Bei akuten Schmerzen wirken Diclofenac, Paracetamol oder Ibuprofen. Bei chronischen Beschwerden sind zusätzlich Medikamente nötig, die die Verschaltung im Gehirn ändern: Opiode oder die noch stärkeren Opiate. Außerdem muss man durch Röntgen, CT, Kernspinn oder neurologische Untersuchungen die eigentliche Schmerzursache finden.



▲ WUNDER PUNKT Gelenkschmerzen machen Betroffenen oft jede Bewegung zur Qual. Doch auch Kopf- oder Rückenschmerzen können chronisch werden

Was kann noch helfen?

Helfen können Bewegungstherapie, Stützbandagen sowie Spritzen mit entzündungshemmendem Kortison oder Hyaluronsäure als Gleitmittel für verschlissene Gelenke. **Akupunktur** kann den Körper dazu anregen, selbst schmerzdämpfende Substanzen zu produzieren. **Tens-Geräte** schicken sanfte Elektro-Impulse über Haut-Elektroden an die schmerzenden Nerven. Holen Sie auch ruhig eine zweite Arzt-Meinung ein.

Wann tritt eine Besserung ein?

Da müssen Sie etwas Geduld haben. Hatten Sie sechs Monate Schmerzen, müssen Sie mit mindestens der Hälfte der Zeit, also drei Monaten, rechnen. Je eher Sie aktiv werden, desto geringer ist die Gefahr, dass der Schmerz bleibt. **DR. M. MARCKWORDT**

Fragen Sie uns. Wir antworten auf Ihre Fragen:

www.dononline.de
ds@dononline.de