

# Gesund durch den Herbst



**Das Schmuddelwetter stellt Körper und Seele auf eine harte Probe. Doch mit den Tipps unserer Medizin-Experten haben Infekte, Verspannungen und Abgeschlagenheit keine Chance**



## Dr. med. Bernhard Dickreiter ist Facharzt für Innere Medizin

Gelenk- und Rückenschmerzen vorbeugen oder gezielt behandeln – Dr. Bernhard Dickreiter, Facharzt für Rehabilitative Medizin ([www.gelenk-doktor.de](http://www.gelenk-doktor.de)), weiß, was dafür wichtig ist

### Wickel lösen Blockaden

„Gelenk- und Rückenschmerzen werden im Herbst und Winter stärker. Auch Arthroseschmerzen in den Gelenken nehmen zu. Durch feuchte, warme Wickel mit basischen Badesalzlösungen (20 Minuten lang aufliegen) kann man den Stoffwechsel lokal normalisieren. Das hilft, wenn Nacken, Schultern, das Knie oder die Füße schmerzen.“

### Fit-Übung

„Toll, um beweglich zu bleiben: Breitbeinig hinstellen, Arme lang gestreckt schwingen lassen. Bei jedem Schwung in die Knie gehen. 20-mal wiederholen. Das schmiert alle Gelenke. Gönnen Sie sich danach 20 Minuten lang ein basisches Fußbad (Badezusätze in der Apotheke).“



## TV-Ärztin Dr. Franziska Rubin schwört auf sanfte Hausmittel

Dr. Franziska Rubin gibt in ihrer TV-Sendung „Hauptsache Gesund“ wertvolle Tipps rund ums Wohlergehen – immer donnerstags live um 21 Uhr im MDR. Die Expertin vertraut auf die Kraft der Natur

### Kartoffelsaft neutralisiert

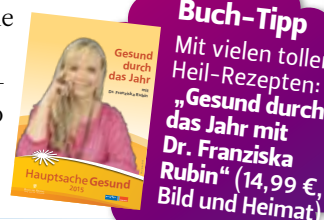
„Der aus Kartoffeln gewonnene Saft (erhältlich im Reformhaus) hilft, wenn der Magen übersäuert ist. Bei Bedarf 100 ml Saft in kleinen Schlucken trinken. Äußerlich angewendet, hilft er auch bei Entzündungen.“

### Spinat senkt Fieber

„Spinat besitzt einen hohen Anteil an Mineralien, Vitamin A, B und C sowie Eiweiß. Er wird als fiebersenkendes Mittel, bei Entzündungen der Lunge und des Darms verwendet. Auch bei Blähungen gilt die Pflanze als linderndes Heilmittel.“

### Radieschen für die Galle

„Ebenso wie viele Retticharten enthalten Radieschen reichlich Senfölglykoside. Diese Glykoside wirken antibakteriell und beugen Pilzkrankungen vor. Der Verzehr von Radieschen regt den Leberstoffwechsel und die Gallenproduktion an. Knabbern Sie also regelmäßig einige scharfe Knollen.“



## Orthopäde Dr. med. Thomas Schneider setzt auf Bewegung

Dr. med. Thomas Schneider, Fuß- und Sprunggelenkschirurg der Gelenk-Klinik Gundelfingen ([www.gelenk-klinik.de](http://www.gelenk-klinik.de)), erklärt, was unseren Füßen an kalten Tagen guttut

### Tägliche Wechselduschen

„Dank Wechselduschen zur Temperaturregulierung (täglich nach dem Aufstehen) „lernen“ die Füße, an kühlen Tagen warm zu bleiben. Das Erkältungs-Risiko sinkt.“

### Gymnastik für die Füße

„Balsam für strapazierte Füße ist regelmäßige Gymnastik. Um die Füße zu kräftigen,

sollte man täglich ein paar Minuten die Füße kreisen lassen und die Zehen zusammenrollen und wieder strecken. Gut: Zeitungspapier mit den Füßen zusammennüllen.“



## TV-Star und Glücks-Coach: Dr. Eckart von Hirschhausen

Als Moderator, Comedian und Schriftsteller zaubert er uns ein Lächeln ins Gesicht: Dr. Eckart von Hirschhausen kennt tolle Wohlfühl-Tricks, die die Laune an tristen Herbsttagen heben

### Glückstagebuch schreiben

„Eine sehr wirksame Übung, kleine Glücksmomente im Alltag nicht zu verpassen: Schreiben Sie sie auf! Tragen Sie jeden Abend in ein Buch mindestens drei Dinge ein, die an diesem Tag schön waren, überraschend oder besser als erwartet.“

### Freude schenken



„Überraschen Sie eine Kollegin doch mal mit einem Blumenstrauß! Denn: Zu sehen, wie sich jemand freut, macht auch Ihnen Spaß und steigert das Wohlbefinden.“

### Den Tag aktiv gestalten

„Kaum etwas steigert unser positives Körpergefühl so zuverlässig wie sportliche Aktivität. Gehen Sie mit Freunden spazieren, wandern oder machen Sie eine Radtour.“

### Rituale für Mahlzeiten

„Genießen Sie Ihr Essen bewusst, indem Sie nichts parallel machen. Zünden Sie eine Kerze an, halten Sie inne oder finden Sie ein Ritual, das Sie zur Ruhe kommen lässt.“



20.15 Donnerstag, 25. August  
ARD „Hirschhausens Quiz des Menschen“



## Dr. med. Michael Bohndorf weiß, was Hals, Nase & Ohren schützt

Nasennebenhöhlenentzündung, Schnupfen? Nicht doch! Dr. Michael Bohndorf, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde ([www.bohndorf.de](http://www.bohndorf.de)), verrät, wie wir Infekten effektiv vorbeugen können

### Regelmäßige Nasenduschen

„Nasenduschen oder -spülungen mit Kochsalzlösungen lassen die Schleimhaut abschwellen und halten die Verbindungen der Nasennebenhöhlen zur Nase frei.“

### Immunsystem stärken

„Damit die Schleimhäute trotz trockener Heizungsluft feucht bleiben, sollten Sie

2,5 Liter Wasser oder Tee pro Tag trinken. Auch Saunagänge, vitaminreiche Kost, wenig Tabak und Alkohol sind Präventivmaßnahmen. Je stärker das Immunsystem ist, desto schwerer haben es Infektionen.“



LIEBE LESERIN, hier finden Sie eine Auswahl der interessantesten Gesundheitssendungen der kommenden Tage.

16.00 Samstag, 20. September  
ARD „W wie Wissen“

Oliveneröl, frische Kräuter, viel Gemüse und Fisch: Die mediterrane Küche ist lecker und gesund. Kann sie auch beim Abnehmen helfen?



21.00 Dienstag, 23. September  
WDR „Quarks & Co.“

Hinter Bauchschmerzen können sich Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten verbergen. Hier erfahren Sie, wie sie sich behandeln lassen.

12.15 Mittwoch, 24. September  
ARD „ARD-Buffer“

Medizin-Experten beantworten Zuschauerfragen zu den Augenerkrankungen Grauer und Grüner Star.

20.15 Freitag 26. September  
3sat „Gesunde Beine“

Schonend, schnell und ohne Narben: Heute werden Krampfadem mit Radiowellen verschlossen. Ein Experte erklärt, wie die neue Methode funktioniert.

19.00 Dienstag, 30. September  
BR „Gesundheit!“

Wenn das Gesichtsfeld eingeschränkt ist, zahlen einige Krankenkassen eine Schlupflider-Operation. Hier erfahren Sie, unter welchen Voraussetzungen die Kosten übernommen werden.

20.15 Dienstag, 30. September  
NDR „Visite“

Diesmal steht der plötzliche Herztod im Mittelpunkt der Sendung. Moderatorin Vera Cordes befragt Kardiologen zu diesem Thema.

