

NACHRICHTEN

Die neuesten Meldungen aus der Forschung und **nützliche Tipps** für Sie

Kinder weg vom Bildschirm

Die Zahl der Kurzsichtigen steigt weltweit rasant, jeder Fünfte ist bereits betroffen. Vor allem Kinderaugen leiden unter der Zeit vor Bildschirmen und in geschlossenen Räumen. Deshalb gilt auch im Herbst: Warm anziehen und zum Spielen rausschicken!

Schneller zur Psychotherapie

Menschen, die eine Psychotherapie benötigen, sollen schneller ein Behandlungsangebot bekommen. Die Bundesregierung will noch in diesem Jahr einen entsprechenden Gesetzesentwurf einbringen, um die **Wartezeit zu verkürzen** und Kurzzeittherapien zu ermöglichen.

Kerngesunde Trauben

Weintrauben mit Kernen sind gesünder als kernlose Sorten. Die **antioxidativen Stoffe** der Kerne (in blauen Trauben mehr als in grünen) wirken entzündungshemmend und keimtötend. Damit der Körper sie aufnehmen kann, sollte man die Kerne zerbeißen.

Rezeptfreie Gefahr

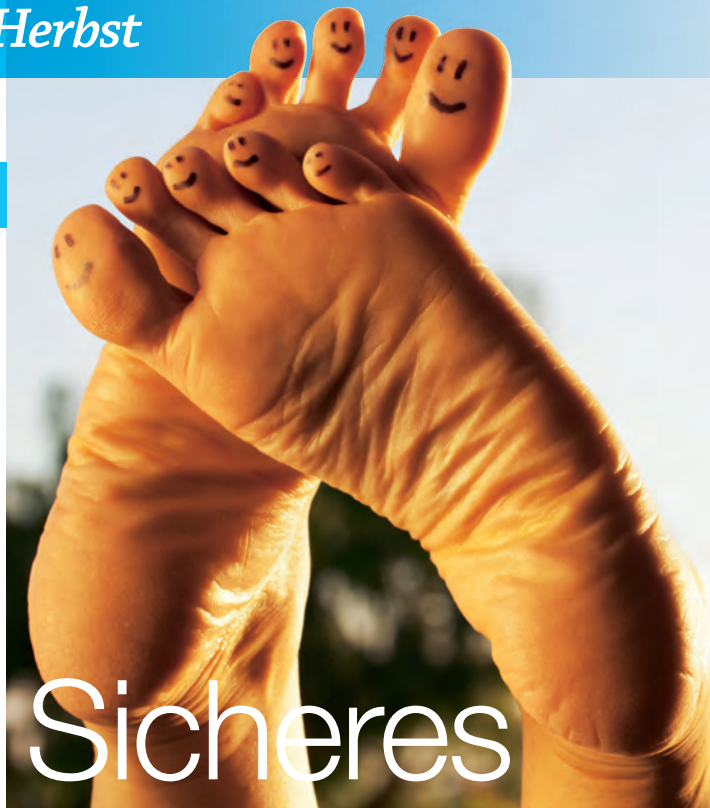
Eine Untersuchung von Stiftung Warentest zeigte, dass übermäßige Einnahme von rezeptfreien **Schmerzmitteln** Folgen haben kann: Sie unterdrücken Botenstoffe, die die Magenschleimhaut schützen. Daher sollte man bei Magenbeschwerden besonders vorsichtig sein.

Gesunde Zahl des Monats

45

Prozent der Beschäftigten

sagen, dass ihr Unternehmen sich um ihre Gesundheit kümmert. Das ergab eine Befragung der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) unter Arbeitnehmern. 2010 waren mit 64 Prozent deutlich mehr Befragte dieser Ansicht.



Sicheres Auftreten

Stechender Schmerz im Fußballen? So werden Sie einen **Fersensporn** wieder los

Wenn Schmerzen jeden Schritt zur Qual machen, ist nicht selten ein Fersensporn die Ursache. Etwa jeder zehnte Bundesbürger erleidet in seinem Leben diese Erkrankung, bei der man oft den namensgebenden dornartigen Knochenhöcker am Fersenbein beobachtet. „Anlaufschmerzen an der Fußsohle nach der Nachtruhe oder nach längerem Sitzen sind erste Hinweise auf den unteren Fersensporn oder Plantarfasziitis“, so Dr. Thomas Schneider,

leitender Orthopäde und Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Häufig jagt von einem Augenblick zum anderen ein messerscharfer Schmerz durch den Fuß. „Der Kalksporn ist dabei nicht der eigentliche Krankheitsauslöser, sondern eine Folge der Plantarsehnenentzündung“, erläutert der Facharzt.

Durch Abtasten und Fußabdruckmessung, Röntgen, Ultraschall und MRT klärt der Facharzt, ob es sich um einen Fersensporn handelt. Ist die Diagnose eindeu-

tig, bringen Kühlpacks und entzündungshemmende Gele Linderung. Bewährt haben sich auch maßgefertigte orthopädische Einlagen, die die lokale Überlastung der Sehnenansätze vermindern. Bringt diese „Erste Hilfe“ innerhalb von ein bis zwei Wochen keine spürbare Besserung, sind weitere orthopädische Maßnahmen möglich.

Mithilfe der physiotherapeutischen biomechanischen Stimulation wird der Stoffwechsel der entzündeten Plantarsehne verbessert. Vielfach angewendet wird auch die Stoßwellentherapie: „Diese wirkt ohne Operation tief in das Gewebe hinein und kann Entzündungsvorgänge lösen und die Regeneration fördern“, so Dr. Schneider. Eine weitere Alternative sind Botox-Injektionen. Sie entkrampfen die entzündete Plantarsehne.

Zusatz-Pluspunkt: „Das Unterhautfettgewebe und das Fersenhautpolster bleiben intakt – im Gegensatz zu nicht empfohlenen Kortison-Injektionen“, versichert der Orthopäde. „Zwölf Monate nach der Botox-Injektion sind die meisten Patienten noch beschwerdefrei.“

„Eine endoskopische Entfernung des Fersensorns ist nur bei irreversiblen Veränderungen angebracht, die mit konservativen Mitteln nicht mehr behandelt werden können.“ Dabei werden über zwei kleine Schnitte eine Kamera mit Lichtquelle und chirurgische Instrumente eingeführt und mit einer kleinen Kugelfräse der knöchernen Vorsprung entfernt. Doch operative Eingriffe sind zum Glück die Ausnahme.

SELBSTHILFE: 3 EINFACHE ÜBUNGEN, DIE IHRE FERSEN ENTLASTEN



1 Viele Fersenbeschwerden haben etwas mit einer verkürzten **Wadenmuskulatur** zu tun. Deshalb sind Dehnungsübungen der Wade (also des Gastrocnemius) sinnvoll: Bei aufliegendem Fuß das gestreckte linke Knie (a) nach vorne beugen, um eine entsprechende Dehnung zu erzielen (b). Anschließend wieder aufrichten und mit dem anderen Bein die Übung wiederholen.



2 Dehnung der kleinen Fußmuskeln sowie der **Fußsehnenplatte**: Bei gebeugtem Sprunggelenk alle Zehen nach oben biegen. Etwa eine Minute halten, noch zweimal wiederholen.



3 Nackte Fußsohle mehrfach über einen Ball abrollen. Verbessert den Stoffwechsel in der **Plantarsehne** sowie die Selbstwahrnehmung und wirkt schmerzlindernd.