

HELFE SIE HEILEN

Wenn Sie einen Rat brauchen – hier bekommen Sie Hilfe von unseren Leserinnen, Lesern und Experten



Frank Müller,
Orthopäde
aus
Düsseldorf

Quälende Hüftschmerzen

Vor 2 Jahren wurde mir eine neue Hüfte implantiert. Nach 14 Tagen Krankenhaus kam ich in die Reha. Nach drei Wochen wurde ich entlassen. Seitdem habe ich permanent Hüftschmerzen. Verschiedene Ärzte haben alles versucht: Schmerzmittel in Form von Spritzen und Tabletten (Ibuprofen 600 mg), Physiotherapie, Ultraschall, Mittelfrequenzstrom, Wassergymnastik... Die Röntgenaufnahmen zeigen, dass die OP gelungen ist und die Ärzte sagen, dass ich eigentlich keine Schmerzen haben dürfte. Es tut aber schon die kleinste Belastung höllisch weh. Was kann mir helfen?
Karin S., Berlin

Ratschlag: Wenn sicher feststeht, dass mit der Hüfte alles in Ordnung ist (das lässt



sich z. B. mit einer diagnostische Spritze mit einem örtlichen Betäubungsmittel in die Hüfte feststellen), dann muss man vermuten, dass die Beschwerden eine andere Ursache haben. Es sollten Verengungen der wichtigen Schlagadern ausgeschlossen

werden. Dazu wäre hilfreich, einen Gefäßchirurgen hinzu zu ziehen. Mit der Frage ob Nerven im Beckenbereich irritiert sind, sollten Sie sich an einen Neurologen wenden. Fehlfunktionen (Blockierungen oder Verschleiß) im sogenannten Kreuzdarmbeingelenk des

Beckens oder der kleinen Wirbelgelenke der unteren Wirbelsäulenabschnitte können ebenso Schmerzen im „Hüft-Bereich“ auslösen. Ein manual-medizinisch oder osteopathisch ausgebildeter Arzt könnte ihnen da vielleicht weiterhelfen.

LESER FRAGEN LESER ANTWORTEN

Hautkrankheit

Der Mann unserer Leserin Elvira K. aus München leidet seit drei Jahren an Sklerodermie, einer rheumatischen Erkrankung, die die Haut verhärten lässt.

Ratschlag: Die Krankheit gilt als unheilbar. Das stimmt aber nicht. Eine Freundin von mir hatte Sklerodermie. Sie bekam jeden Tag eine Lymphdrainage

und schon nach zwei Wochen hatte sich die Haut verbessert. Sogar die Ärzte der Uni Frankfurt konnten es nicht fassen.

Gisela W., Bad Homburg

Borreliose

Unser Leser Gerd F. aus Völklingen leidet seit Jahren an der von Zecken übertragenen Infektionskrankheit Borreliose. Ärzte können ihm nicht helfen.

Starker Husten

Ich habe einen starken Husten, bei dem sich auch viel Schleim löst. Ich war beim Lungenarzt und habe mich untersuchen lassen. Auf der Lunge habe ich nichts. Ich habe Tabletten und Tee bekommen, aber es hat nichts geholfen. Das geht nun schon ein Jahr so. Wer weiß Rat?
Agnes H., Wien

Ratschlag: Auch ich hatte 2008 eine ganz massive Borreliose-Infektion. Sie dauerte mehrere Monate, von denen ich zwei Wochen gar nicht gehen konnte und im Bett liegen musste. Gegen die Schmerzen in den Gelenken haben mir Arnika-Globuli und Umschläge mit Apfelessig geholfen. Außer 60 Tage lang Antibiotika habe ich bewusst keine Medikamente genommen. Nach einem Jahr war ich wieder fit.

Wolfgang H., Erlangen

Haarausfall

Neue-Post-Leserin Josefa R. aus Wallerfing ist 72 Jahre alt und verliert seit einiger Zeit sehr viele Haare. Sie hat schon vieles ausprobiert, aber nichts hat bislang geholfen.

Ratschlag: Ich empfehle, drei große Packungen Kieselerde aus dem Reformhaus kontinuierlich einzunehmen. Drei Packungen entsprechen einer Kur.

Waltraud B., Groß-Gerau

leider tritt keine Besserung ein. Hat jemand mit der Krankheit Erfahrung und kann mir einen Ratschlag geben?

Wolfgang K., Hildesheim

Bitte schreiben Sie Ihre Fragen an:
Bauer Premium GmbH,
Redaktion Neue Post, Brieffach 30235 M,
Burchardstr. 11, 20067 Hamburg. Bevor Sie einen dieser Tipps ausprobieren, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Schluss mit Jo-Jo-Effekt

Fit und gesund dank Stoffwechsel-Analyse

UNSER EXPERTE

Dr. med. Thomas Kurscheid,
Ernährungs-
mediziner
aus Köln



Das ständige Auf und Ab auf der Waage quält viele Menschen mit Gewichtsproblemen. Oft probieren sie jahrelang eine Diät nach der anderen aus. Und jedesmal nach einer Hungerkur geht das Gewicht wieder nach oben. Ein Grund für diesen Jo-Jo-Effekt ist, dass die Diäten selten an die persönlichen Bedürfnisse der Betroffenen angepasst sind. Ein neuer Gentest soll diesen Mangel beheben. Unser Experte erklärt, wie das funktioniert.

Wie kann ein Gentest beim Abnehmen helfen?
Was unser Stoffwechsel am besten verarbeiten kann, also ob

Kohlenhydrate, Eiweiße oder Fette, ist genetisch festgelegt. So kann man analysieren, was unsere Muskelzellen am besten verbrennen können. Und wenn man das dann noch mit dem richtigen Sport kombiniert, hat man den besten Erfolg.

Welcher Sport richtig ist, sagen auch die Gene?
Es scheint tatsächlich auch genetisch festgelegt zu sein, ob man eher Kraft- oder Ausdauersport machen sollte, um abzunehmen.

Wie läuft so ein Gentest ab?
Mit einem Wattestäbchen nimmt man eine Speichelprobe von der Wangenschleimhaut. Die wird dann in einem Genlabor untersucht. Nach zwei Wochen bekommt der Patient dann das Ergebnis mit einem individuell zugeschnittenen Ernährungs- und Bewegungsplan.

Wie gut sind dann die Aussichten, auch wirklich dauerhaft abzunehmen?
Wenn man weiß, was der Körper gut verstoffwechselt, hat man eine zweieinhalbmal höhere Wahrscheinlichkeit abzunehmen – sofern man sich an den Ernährungsplan hält und natürlich auch Sport treibt.
Dennis Stieler



Wer den eigenen Stoffwechsel kennt, kann leichter abnehmen

Neue Post WEITERE INFOS

Anbieter: Neben vielen Ärzten bietet auch die Sporthochschule Köln den Test an. Einen Arzt in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.cogap.de
Kosten: So ein Gentest inklusive des Ernährungs- und Bewegungsplans kostet etwa 200 Euro.

Denken Sie an Ihre Beweglichkeit!



NEU

Gutes für Knorpel, Knochen und Bindegewebe.

Das neue **GLUCOSAMIN PLUS 800** von Doppelherz system: Mit seiner speziellen Mineralstoff- und Vitaminkombination leistet es einen Beitrag für den Bewegungsapparat. Jetzt mit **900 mg Glucosamin**.

- Mit 800 mg Glucosaminsulfat
- Mit 100 mg Chondroitinsulfat
- Mit Vitamin C für die normale Funktion des Knorpels und der Knochen sowie Kupfer zum Erhalt des normalen Bindegewebes



NEU: 100 mg mehr Glucosaminsulfat

NUR IN DER APOTHEKE



Zur Erinnerung für Ihre Apotheke:

- 30 Kapseln Pkz. 4,95 €
- 60 Kapseln Pkz. 9,95 €
- 120 Kapseln Pkz. 19,95 €
- 30 Kapseln Pkz. 4,95 €
- 60 Kapseln Pkz. 9,95 €
- 120 Kapseln Pkz. 19,95 €