

Mehr Kinder sind dick und haben Rückenschmerzen

(dbp/spo) Übergewicht, motorische Defizite und Rückenschmerzen kamen bei den deutschen Kindern in den vergangenen zehn Jahren immer häufiger vor. Das ergibt eine Forsa-Umfrage unter 100 Kinderärzten. Die Umfrage im Auftrag der DAK zeichnet ein deutliches Bild: 95 Prozent der Befragten gaben an, dass die Anzahl der Kinder mit Übergewicht etwas oder stark zugenommen hat. Bei den motorischen Defiziten bestätigten dies noch 87 Prozent, bei Rückenschmerzen und Haltungsschäden 65 Prozent. Besonders auffällig gestiegen ist der Anteil der Übergewichtigen demnach unter den 6- bis 8-Jährigen (45 Prozent der Kinderärzte bestätigten dies), motorische Defizite zeigten sich vor allem bei den 3- bis 5-Jährigen (70 Prozent). Rückenschmerzen fielen wiederum in der Altersgruppe der 11- bis 14-Jährigen verstärkt auf (58 Prozent). Insgesamt habe sich der Gesundheitszustand der deutschen Kinder in den letzten zehn Jahren verschlechtert, finden 51 Prozent der Kinderärzte (36 Prozent sagen aber auch: verbessert). Als größte Risikofaktoren für gesundheitliche Probleme werden ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung in der Freizeit, zu viel Fernsehen und Computernutzung und auch die fehlende Vorbildfunktion der Eltern genannt. „Wenn wir nicht entsprechend handeln, züchten wir gerade die Kranken von morgen“, sagt der Kölner Sportwissenschaftler Professor Ingo Frobose dazu.

Babys an Allergene gewöhnen

(dbp/spo) Kuhmilch, Weizen und Fisch – in der Vergangenheit wurde Eltern empfohlen, diese allergieauslösenden Lebensmittel möglichst lange von ihren Babys fernzuhalten. Inzwischen gilt das Gegenteil: Wird der Nachwuchs schon im ersten Lebensjahr langsam daran gewöhnt, kann das Allergierisiko sogar sinken.

Darauf weist Ernährungsexpertin Andrea Danitschek von der Verbraucherzentrale Bayern hin. Optimal sei es, das Baby in den ersten vier Monaten voll zu stillen und frühestens ab dem fünften, spätestens ab dem siebten Lebensmonat mit Beikost zu beginnen.

In diesem Zeitraum sollten auch schon kleine Mengen an Weizen oder anderem glutenhaltigen Getreide gegeben werden, das verringere die Wahrscheinlichkeit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie). „Wird zusätzlich weiter gestillt, erhöht das die Verträglichkeit der Nahrung“, so Danitschek.

Fisch sollte erst auf dem Speiseplan landen, wenn der Nachwuchs schon an Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei gewöhnt ist. Dann könne der Fleischanteil teilweise durch Fisch ersetzt werden. Beruhigend: Viele Lebensmittelallergien, die im Kleinkindalter auftreten, entwickeln sich einige Jahre später wieder von alleine zurück.

Woher kommen die Nackenschmerzen?

Für die Behandlung des HWS-Syndroms ist eine exakte Diagnose wichtig

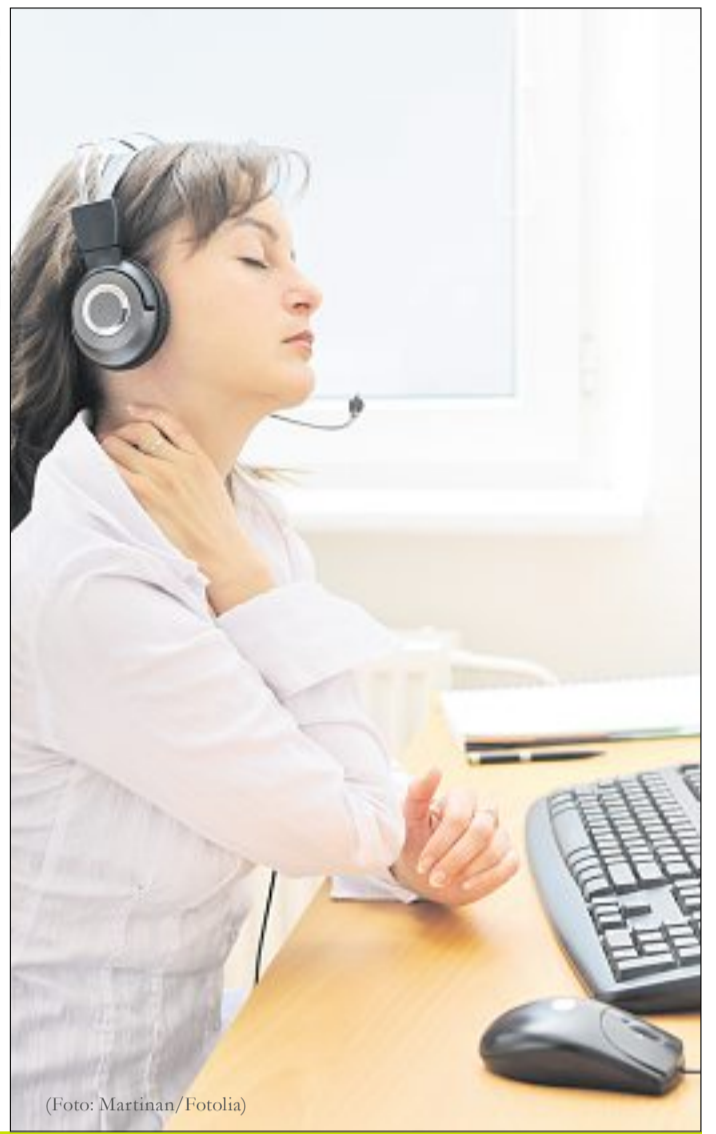
(dbp/nas) Nackenschmerzen und Schwindel gehören zu den häufigsten Beschwerden rund um die Halswirbelsäule (HWS). Es gibt aber noch viele mehr und allesamt lassen sie sich mit dem Etikett HWS-Syndrom versehen. Die Palette möglicher Ursachen ist bunt und reicht von einer simplen Verspannung bis hin zur Tumorerkrankung.

„Oft sind die Beschwerden durch zunehmende Abnutzung bedingt“, erklärt Professor Dr. Marcus Richter von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Vor allem bei Jüngeren liege aber auch häufig eine Muskelverspannung oder eine funktionelle Störung vor, wenn Schmerzen im Nacken auftreten. Beim sogenannten „Schiefhals“ sind zum Beispiel meist gering gegeneinander verdrehte Wirbel schuld an den Beschwerden. Das kann nach Aussage des Mediziners chiropraktisch (also durch Einrenken) oder mithilfe von Krankengymnastik behoben werden; ebenso wie es sich auch oft mit der Zeit von selbst wieder gibt.

Alles wieder einrenken

Massagen und Wärmeanwendungen können helfen, genau wie muskelentspannende oder schmerzstillende Medikamente. Bevor jedoch eingegriffen wird, sollte man anhand eines Röntgenbilds eine Instabilität, einen Wirbelbruch oder einen Tumor ausschließen, so Professor Richter. Ausstrahlende Schmerzen und Schwäche in den Armen sind wiederum Alarmsignale, die auf einen Bandscheibenvorfall hindeuten. In diesem Fall

sei eine Kernspintomographie notwendig. Denn: Ist ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert, verbietet sich das ein Einrenken. Als Behandlung kommt hier entweder eine konservative Therapie (Spritzen, Medikamente, Physiotherapie, muskelentspannende Verfahren) oder – inzwischen nur noch bei einem geringen Anteil der Patienten – eine Operation infrage. Eine Kompression der Nervenwurzeln oder eine Spinalkanalstenose, also eine Verengung des Kanals, der im Inneren der Wirbelsäule verläuft, sind weitere mögliche Ursachen für Nackenschmerzen. Bei älteren Patienten kann laut Professor Richter ein osteoporotisch bedingter, also ein durch Kno-



Für Beschwerden an der Halswirbelsäule gibt es verschiedene Gründe – zum Beispiel Verspannungen oder eine Wirbelabnutzung.

(Foto: Martinan/Fotolia)

chenschwund hervorgerufenen Bruch vorliegen.

Abnutzung und Fehllhaltung

In vielen Fällen sei aber, wie gesagt, eine Abnutzung das Problem. Außerdem machen Fehllhaltungen, Verspannungen und Stress der Halswirbelsäule zu schaffen. Belastungen – nicht nur einseitige körperliche, sondern ebenso psychische – sind nach Ansicht des Experten ein entscheidender Aspekt. „In die Wirbelsäule wird oft viel hineinprojiziert“, so Richter – zum Beispiel, wenn wir etwas im übertragenen Sinne schultern müssen oder vielleicht auch niedergeschlagen sind.

Die Psyche spielt insbesondere beim Schmerzempfinden und bei der Schmerzverarbeitung eine große Rolle. Nicht selten lassen sich deshalb bei Rückenschmerzen auch keine organischen Ursachen finden. Je nach Ursache können Nackenschmerzen oft einfach und effektiv behandelt werden – zum Beispiel mit Massagen, Medikamenten, Wärmeanwendungen oder Krankengymnastik. Manchen hilft es, im Alltag öfter mal auszuspannen.

Mehr zum Thema Rücken und Wirbelsäule unter:

www.gesund-durch.de/gesundheits_a-z/knochen-und-gelenke

Weil ich so oft gefragt werde:

Ja, ich arbeite noch!

Marga Kronenbürger

- Physiotherapeutin -

- ✓ Krankengymnastik
- ✓ Neurophysiologische PNF
- ✓ Behandlungen nach Bobath bei Erwachsenen nach Hemiplegie als Hausbesuch
- ✓ Beckenbodentraining
- ✓ Massagen
- ✓ Fangopackungen

Tel. 0511 / 82 27 16

Kiebitzweg 24
Laatzen-Grasdorf
mail: makronen@gmx.de

Sparen Sie bis zu 30 %

beim Kauf vieler Auslauf- & Sondermodelle!



Die neuen Herbstmodelle sind schon da!



The anti-shoe.

erhältlich bei: **AS** Ob sportlich, elegant oder freizeithilflich. ... wir haben alle neuen Modelle für Sie vorrätig!

Marie-Curie-Str. 2 (geg. real) 30966 Hemmingen

- Anzeige -

Krafttraining: sehr gut für Diabetiker - Wieder werden 50 Freiwillige gesucht!

Wieder werden 50 Freiwillige gesucht! Nadja Lorz, Diätassistentin und Daniela Weiland, Studentin

Fitnessökonomie, bereiteten dritte „Diabetes-Studie“ vor

Wollen Sie ein paar Kilo abnehmen? Generell gesünder leben und sich wohler fühlen? Wenn ja, dann sollten Sie gleich im Elan Hildesheim anmelden. Nadja Lorz und Daniela Weiland bereiten in Zusammenarbeit mit der Universität Bayreuth die dritte Studie „Krafttraining und Diabetes“ vor. Dafür werden wieder 50 Freiwillige gesucht. Die Teilnehmer sollten alle an Diabetes Typ 2 leiden und bisher nicht allzu regelmäßig oder gar keinen Sport betrieben haben! Vier Wochen lang werden die zwei Trainer die Teilnehmer durch ein spezielles Programm begleiten und am Ende festhalten, wie viele Kilos gepurzelt sind und um wie viel sich der Blutzuckerspiegel und der Blutdruck gesenkt haben - und das für nur 29,90 EURO.

Ein Drittel Muskelmasse geht zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr verloren. Die Ursachen sind vielfältig: Im Alter werden weniger Hormone, die zum Muskelaufbau beitragen, ausgeschüttet. Vor allem aber fehlt es an körperlicher Aktivität. „Wir wollen aufzeigen, dass diese Entwicklung mit Kraft-Ausdauertraining wieder rückgängig gemacht werden kann“, sagt Daniela Weiland, über die Ziele dieser Studie. Eine solche Untersuchung gebe es in diesem Maße noch nicht.

Die Gefahren, die hinter dem Diabetes lauern, werden oft unterschätzt. Der gestörte Stoffwechsel des Zuckerkranken als auch die Veränderungen an den Blutgefä-

ßen, die die Nerven versorgen, können zu schweren Schäden am Nervensystem führen. Starke Schmerzen, meist an Füßen und Beinen, können der Anfang sein, aber auch Lähmungen sind möglich. Pro Jahr werden in Deutschland etwa 15000 Zehen, Füße und Beine bei Diabetikern amputiert. Viele Diabetiker bekommen einen Nierenschaden! Die Zahl der Diabetiker an der Dialyse wird sich bis zum Jahr 2012 verdoppeln! Soweit soll es nicht kommen. Um dieses Projekt durchführen zu können, benötigt man allerdings 50 Probanden, die vier Wochen lang regelmäßig mindestens zweimal in der Woche trainieren. Natürlich garantiert man den Teilnehmern Anonymität, wenn sie über Lebensgewohnheiten und Freizeitverhalten Angaben machen. In dieser Zeit müssen die Teilnehmer ein spezielles Training im Milon-Zirkel absolvieren. Zudem sollen sich die Teilnehmer einmal pro Woche 30 Minuten für die Fitness-trainer Zeit nehmen, um den Gewichtsverlust, Wohlbefinden und die persönlichen Erfahrungen zu dokumentieren. „Mehr muss man wirklich nicht machen“, versichern beide Trainer.

Was in den vier Wochen wohl vom Großteil der Probanden erreicht wird, davon hat Nadja Lorz bereits eine genaue Vorstellung. Normalerweise nehmen die Teilnehmer in dieser Zeit zwischen zwei und vier Kilogramm ab. Die Bildung von Glukosetransporteweiß in

den Muskelzellen wird gefördert und die Insulinwirkung gesteigert. Das Wohlbefinden und Lebensgefühl allgemein wird sich verbessern.

Am Dienstag, den 6.10.11, um 19.00 Uhr findet ein Info-Abend im Elan Fitness und Wellnesspark Hildesheim statt. Wir bitten um

Anmeldung im Elan Hildesheim unter Hildesheim 05121 / 20 67 444. „Es hat nichts mit einer Mitgliedschaft zu tun, die vier Wochen kosten lediglich 29,90 EUR“, sagt Daniela Weiland. Vielmehr geht es darum, wie die kommende Volkskrankheit Diabetes erfolgreich bekämpft werden kann.

Fitnessstraining und Diabetes-Prävention 50 Freiwillige gesucht!



Info-Veranstaltungen: Do., 6.10.11, 19.00 Uhr,
Große 4-Wochen-Studie gegen die neue Volkskrankheit Nr.1!
Teilnahmegebühr 29,90 EUR
Anmeld. unter Elan Hildesheim
Tel. 05121 / 20 67 444

Naturheilpraxis Karla Hey
Heilpraktikerin - Mitglied der DH
Stärkung des Immunsystems mit Thymuskuren (THX) und klassischen Entschlackungskuren
• Iridiagnose • Elektroakupunktur n. Dr. Voll EAV
• Allergiebehandlung
Sprechzeiten: Mo u. Do 9-13 u. 15-18, Mi u. Fr 9-13 Uhr u. nach Vereinbarung
Tel: 05101-1 54 71 - 30982 Pattensen, Mauerstraße 10
www.naturheilpraxis-karlahey.de - info@naturheilpraxis-karlahey.de

pab Pattenser Bad 40 Jahre
im Calenberger Land
Aqua-Kurse, Fitness & Freude...
... im Hallen- und Freibad für die ganze Familie.
Montag - Freitag schon ab 06:00 Uhr!
Telefon (05101) 84 05 1 | www.pattenserbad.de