

4 Seiten

EXTRA

GESUNDHEIT

Mit einem Arzt als Papa sind Kinder klar im Vorteil – denn die besten Tipps gibt es ohne Termin und Wartezeiten

Was Familien

Im Beruf sind Ärzte oft an Weisungen gebunden. Daher kennen die besten Gesundheitstipps oft nur die Lieben daheim

Sie haben gesündere Pausenbrote, einen Apfel in der Tasche und sind im Sommer mit dem höchsten Lichtschutzfaktor eingecremt. Ärztekinder profitieren von dem Wissen ihrer Eltern.

Dafür gibt es zahlreiche Beispiele. Wie den Vater von Ben, ein Allergologe. Sein Sohn hatte sich einen Hund gewünscht und der Mediziner hat ihn seiner Familie gerne gekauft, denn er weiß: Kinder, die mit einem Haustier aufwachsen, erkranken seltener an Allergien – Haustiere stärken sogar das Immunsystem. Dann ist da der Gastroenterologe. Er trinkt gerne vier Tassen Kaffee am Tag und hat kein schlechtes Gewissen dabei. Denn neue Studien zeigen: Das enthaltene Koffein schützt die Leber und beugt Krankheiten vor. Und die Ernährungsmedizinerin, die an jedes Gemüsegericht einen Teelöffel Kurkuma gibt. Denn: Das scharfe Gewürz schützt uns sehr gut vor Tumoren.

FERNSEHWOCHE hat Hausärzte, Heilpraktiker oder Orthopäden befragt und die besten Gesundheitstipps für Sie zusammengestellt.

Warum Mediziner selbst nie krank werden

Sie sind im ständigen Kontakt mit Erregern. Das Immunsystem von Ärzten ist daher permanent in Alarmbereitschaft und bildet zahlreiche Antikörper aus. Diese schützen vor dem tatsächlichen Ausbruch von Krankheiten – ähnlich wie eine Impfung. Und natürlich kennen und nutzen Mediziner auch die besten Tipps, wie sie Infekten vorbeugen oder Symptome schnell lindern.

Ärzte ihren verschreiben

DER OSTEOPATH

„Wenn ich Schmerzen im Rücken habe, massiere ich meine Ohren“

Sebastian Wurster leitet das Zentrum für osteopathische Schmerztherapie in Bad Brückenau

„In der Chinesischen Medizin wird das Ohr als „auf dem Kopf liegender Embryo“ beschrieben. Das Läppchen ist der Schädel, der äußere Ohrmuschelrand die Wirbelsäule. Wenn mir der Rücken schmerzt, massiere ich den Außenrand meiner Ohren. Das löst die Beschwerden sanft. Sehr gut hilft auch ein bewusster Entzug von Wärme, denn entzündliche Schmerzen entstehen oft durch Hitzeüberschuss. Im Rücken lässt sich Hitze entziehen, indem wir uns eine Wärmflasche auf den Bauch legen. Bereitet der linke Ellenbogen Probleme, kann es helfen, die rechte Armbeuge zu wärmen.“



DER ZAHNARZT

„Ich rate meiner Familie zu Zahn-Creme mit Fluorid“

Dr. Jochen Schmidt leitet das Carree Dental Köln



„Basis für gesunde Zähne ist gründliche Pflege. Mein Tipp: Dreimal täglich mindestens drei Minuten putzen – nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne, sondern die Innen- und Außenseiten aller Zähne. Bei der Zahnpasta lege ich Wert auf fluoridhaltige Produkte. Diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien und können somit Karies vorbeugen. Und nicht zu stark „Schrubben“. Sonst schwindet das Zahnfleisch und das Zahnbein wird abgetragen. Besser ist es, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen. Bei uns hat jedes Familienmitglied eine elektrische Zahnbürste mit Druckkontrolle.“

DER INTERNIST

„Bei uns gibt es jeden Tag einen Apfel und ein Ei“

Dr. Clemens Rust

„Wer sich mit allen Vitaminen versorgt, ist vor Krankheiten so gut wie sicher. Äpfel senken den Blutdruck und verbessern die Cholesterinwerte. Forscher haben jetzt herausgefunden, dass nur ein kleiner Anteil der Apfel-Inhaltsstoffe bekannt ist. Deshalb werden Vitamin-Präparate ihn niemals ersetzen können.

Auch das Ei ist reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Dass es den Cholesterinspiegel erhöht, haben neue Studien widerlegt.“



DER HEILPRAKTIKER

„Bei Erkältungen vertraue ich auf die Medizin der Bienen“

Erik Mack

„Ein Löffel Honig hilft bei Infekten. Denn er enthält Enzyme, die Keime abtöten. Auch in Bienenwachs stecken hochkonzentrierte Flavonoide, die Viren und Bakterien hemmen. Propolis-Tropfen werden daher aus Bienenwachs gewonnen. Wenn sich bei mir eine Erkältung anbahnt, nehme täglich 15 bis 20 Tropfen mit etwas Zucker ein. Die Natur-Arznei gibt es direkt beim Imker oder in der Apotheke.“



DER HYGIENIKER

„Zur Grippezeit wähle ich im Restaurant nie Salat“

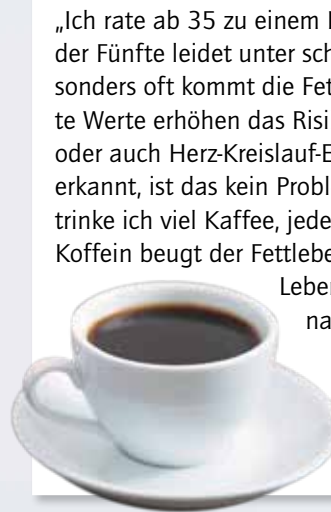


Hygiene- und Umweltmediziner Dr. Klaus-Dieter Zastrow

„Außer auf Stiften, Toiletten, Telefonen und Türklinken lauern die meisten Viren und Bakterien auf Speisen, wenn der verschmutzte Mitarbeiter noch mal auf den Teller hustet oder niest. Zu besonders grippelastigen Zeiten bestelle ich mir deshalb niemals Salat im Restaurant. Alles, was gut gekocht oder gebraten ist, also heiß serviert wird, kann man dagegen bedenkenlos essen, weil die Bakterien durch die Hitze abgetötet werden.“

DER GASTROENTEROLOGE

„Ich trinke jeden Tag vier Tassen Kaffee“



„Ich rate ab 35 zu einem Leber-Screening. Jeder Fünfte leidet unter schlechten Werten, besonders oft kommt die Fettleber vor. Schlechte Werte erhöhen das Risiko für Diabetes oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Früh erkannt, ist das kein Problem. Zur Vorsorge trinke ich viel Kaffee, jeden Tag vier Tassen. Koffein beugt der Fettleber vor, es schützt

Leberzellen vor der Vernarbung. Außerdem enthält Kaffee Antioxidantien, die Giftstoffe aus der Leber spülen.“



Prof. Heiner Wedemeyer, Med. Hochschule Hannover

DER ORTHOPÄDE

„Niemand Joggen ohne Training der Bauchmuskeln“



Dr. Thomas Schneider

„Wenn sich jemand aus meiner Familie entscheidet, eine neue Ausdauersportart zu beginnen, rate ich zu Vorsicht. Bei neuartigen Belastungen wie zum Beispiel

Joggen muss immer unbedingt gleichzeitig die Rumpfmuskulatur trainiert werden, sonst drohen Rückenschäden. Überlastungen werden häufig erst spät bemerkt, da sich der Kreislauf sehr schnell an die neue Belastung anpasst. Der Bewegungsapparat braucht hingegen sehr viel länger dafür. Zu den Folgen der Überanspruchung gehören vor allem Bandscheibenvorfälle. Ausgleichsgymnastik mit gezieltem Muskeltraining von Bauch und Rücken ist daher Pflicht.“

DIE HALS-NASEN-OHREN-ÄRZTIN



„Olivenöl schützt das Ohr vor Bakterien“



Dr. med Christa Wilcke

„Wenn es draußen kalt ist und ich mich viel in beheizten Räumen aufhalte, pflege ich meine Ohren jeden Morgen mit Olivenöl. Es hält die Haut im Gehörgang geschmeidig und das stoppt Bakterien besser. Werden Ohren zu trocken oder schuppig, können sich Bakterien schneller ausbreiten und Entzündungen auslösen.“

DER ALLGEMEINMEDIZINER

„Auch bei schlechtem Wetter gilt: Raus ins Freie“



Dr. Matthias Bramkamp

„Mit meiner Familie fahre ich im Frühjahr gerne ans Meer oder in die Berge, denn das Reizklima stärkt das Immunsystem. Menschen, die bei „Wind und Wetter“ viel an der frischen Luft sind, bringen ihre Abwehrkräfte auf Vordermann und beugen so Erkältungskrankheiten vor. Ich achte daher darauf, an den Wochenenden selbst bei schlechtem Wetter mit meinen Lieben spazieren zu gehen. Außerdem fahre ich, statt mit der Bahn, mit dem Fahrrad zur Arbeit.“

DER RHEUMATOLOGE

„Ein Joghurt pro Tag beugt Rheuma vor“

Dr. med Peter Smrz

„Ich rate dazu, Rheuma nur im Notfall mit Kortison zu behandeln. Das Medikament bekämpft die Ursache nicht und führt mit der Zeit zum Knorpelabbau. Rheuma ist eine Immunerkrankung. Daher lassen sich die Beschwerden am besten durch eine Stärkung der Abwehrkräfte lindern. 80 Prozent unseres Immunsystems sitzen im Darm. In Joghurts und Buttermilch mit



der Aufschrift „L+“ befindet sich der Lactobacillus acidophilus, der unsere Darmabwehr unterstützt. Um Rheuma vorzubeugen, esse ich daher täglich einen Joghurt.“



Schneller Detox-Drink

Zutaten: 100 g Tiefkühl-Himbeeren, 1 Orange, 1 Kiwi, 1 halbe Banane, 1 kleiner Apfel, 25 g Feldsalat, 3 Stiele glatte Petersilie, 150 ml Buttermilch, 1 Stiel Petersilie zum Garnieren

Zubereitung: Orange, Kiwi, Banane schälen, schneiden. Apfel waschen, schneiden. Feldsalat und Petersilie putzen, waschen, trockenschütteln. Alles mit Buttermilch fein pürieren und in ein hohes Glas gießen. Aufgetaute Beeren und 1 EL Wasser pürieren, durch Sieb streichen, dazu geben, fertig!



HEILPRAKTIKERIN

„Akupunktur heilt Entzündungen“

Jessica Noll

„Wenn ein Familienmitglied eine Entzündung im Mund hat, heile ich die Aphte mit Akupunktur. Ursache ist eine Überhitzung des Magens, durch scharfes Essen oder Übersäuerung. Am Ohr gibt es einen Punkt für den Magen. Ein Nadelstich leitet die Wärme aus dem Organ.“



Am Ohr gibt es einen Punkt für den Magen. Ein Nadelstich leitet die Wärme aus dem Organ.“

DER SCHLAFMEDIZINER

„Gelassenheit ist der Schlüssel zu gesundem Schlaf“

Prof. Dr. med. Peter Young, Direktor, Klinik für Schlafmedizin



„Wenn meine Kinder nicht einschlafen können, beruhige ich sie erst einmal und sage ihnen, dass sie sich keine Sorgen machen müssen. Manchmal lasse ich sie noch etwas länger im Buch lesen, denn das bringt sie auf andere Gedanken und dann fallen ihnen meist schnell die Augen zu. Wer nachts öfter wach liegt, sollte tagsüber lieber kein Nickerchen machen und nach 18 Uhr keinen Kaffee mehr trinken. Oft hilft es auch, erst ins Bett zu gehen, wenn man die Müdigkeit verspürt. Wenn der Schlaf über sechs Wochen nicht richtig funktioniert, sollte unbedingt der Hausarzt und ein Schlafmediziner befragt werden.“

DIE DERMATOLOGIN

„Haarewaschen lindert Heuschnupfen“

Dr. med. Marion Krakor

„Ich gehe einmal pro Woche joggen. Der Sport steigert das Wohlfühlgefühl und die Haut wird durch die Bewegung an der frischen Luft gut durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Auch meine Tochter läuft gern. Leider klagt sie im Frühjahr über Heuschnupfen. Um die Beschwerden zu lindern, rate ich ihr dann immer sofort nach ihrer Rückkehr die Haare zu waschen. Dort verfangen sich nämlich die Pollen leicht und lösen dann sogar im Haus die typischen allergischen Symptome aus.“