

Kontaktlinse fürs Ohr

Hörgerät wird unsichtbar

Ein Hörgerät – ich? Marion ist fassungslos. Die 43-Jährige kann sich überhaupt nicht vorstellen, „so ein Ding“ zu tragen. Nicht nur, dass jeder Außenstehende es sehen kann, auch weiß sie nicht, wohin damit beim Schwimmen, ihrem Lieblingssport? Außerdem ist das doch nur was für ältere Herrschaften.

Weit gefehlt. Altersschwerhörigkeit ist nur einer von mehreren Gründen für nachlassendes Hörvermögen. Immer mehr Menschen bekommen bereits mit 40 Jahren oder noch früher Probleme damit, vor allem hohe Töne zu hören. Auch einem Gespräch zu folgen, wenn mehrere Geräuschquellen vorhanden sind, wird beschwerlich. Die Ursache sind Lärm-schäden in der Jugend, etwa durch starke Lärmbelastung am Arbeitsplatz oder in der Freizeit durch laute Musik. Rund 16 Millionen Deutsche betrifft das. Doch Hilfe holen sich die meisten erst sehr spät. Oft vergehen zehn Jahre, bis sich Menschen mit Hörproblemen, wie Marion, dazu

durch-ringen. Eine neue Generation von Hörgeräten (z. B. Lyrik, Kosten etwa 420 Euro, zahlt die Kasse nicht) bietet eine moderne Lösung. Absolut unauffällig werden die 16 Millimeter kurzen Geräte innen, (fast) unsichtbar im Gehörgang getragen – und das bis zu 120 Tage lang rund um die Uhr. Beim Sport, Duschen, Telefonieren. Danach wird der Minicomputer durch ein neues Gerät ersetzt.



Klein, aber fein: Die neuesten Im-Ohr-Hörgeräte sind komfortabel

Rettung für die Bandscheibe

Dehnung statt OP

Chronische Rückenschmerzen durch Bandscheibenschäden belasten immer mehr Menschen. Eine neue Methode aus den USA kann eine OP hinauszögern oder überflüssig machen. Dabei wird in einer computergesteuerten Behandlungsliege durch gezielte Dehnung der Wirbelsäule systematisch der schmerzhafte Druck von den Bandscheiben genommen.

● **Hintergrund:** Durch ständige Druckbelastung, z. B. beim Sitzen, heilen verletzte Bandscheiben schlecht. „Bisher“, so Patrick Simons, leitender Neurochirurg der MediaPark Klinik Köln, „konnte ich Patienten, die eine Operation ablehnten, nur konservative Maßnahmen wie Entlastungsübungen, zur Linderung anbieten.“

● **Alternative:** Der Patient wird auf der Spezialliege gelagert. Integrierte Sensoren messen die Muskelspannung und passen die vom Gerät durchgeführte Dehnung an. Das tut den Bandscheiben spürbar gut. „Das strapazierte Gewebe wird entlastet und kann sich durch den leichten Unterdruck zurückziehen“, beschreibt Dr. Simons das Verfahren, das die Aufnahme von Nährstoffen und Flüssigkeit in den Bandscheiben fördert.

● **SpineMed-Liegen** gibt es in Deutschland inzwischen an 14 Standorten. Adressen: www.spine-med.de. Eine Sitzung dauert 30 Min. und kostet ca. 50 Euro.



Patrick Simons demonstriert die neuartige Bandscheibenliege an einer Patientin

Magnesium & Co.

Mit dem Schwitzen steigt der Bedarf

schön schweißtreibend. Dabei gilt es zu beachten, dass der Körper mit jedem Tropfen Schweiß nicht nur seine Temperatur herunterkühlt, sondern auch wertvolle Mineralien wie Magnesium abgibt.

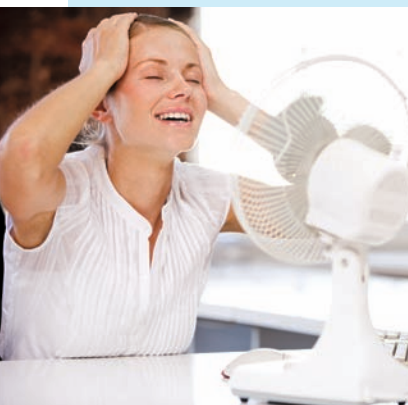
● **Der Körper** braucht das Magnesium. Es befindet sich zu 60 Prozent in den Knochen und zu fast 40 Prozent in Muskeln und Geweben, nur zu einem kleinen Teil im Blut.

● **Die Aufgaben** des Mineralstoffs sind vielfältig. Es aktiviert rund 300 Stoffwechsel-

enzyme, sorgt für stabile Zähne und Knochen und steuert die Muskelfunktionen.

● **Durch Schwitzen** verlorengangenes Magnesium sollte also unbedingt wieder ersetzt werden. Das geht über die Nahrung. Aber auch wer viel grünes Gemüse, Getreide und Fleisch isst, wird die empfohlenen 350 mg nicht immer erreichen.

● **Apotheken** bieten Präparate an, die perfekt dosiert sind (z. B. Bioelectra Magnesium 300 Kapseln).



Eine kleine Brise erfrischt bei Hitze und tut richtig gut

Starke Frauen schaffen alles. Bei sommerlichen Temperaturen supergestylt im Büro der Hitze trotzen, abends noch Einkaufen, anschließend Sport treiben, um Stress und Pfunde loszuwerden. Ganz



Gesundheit auf Grünem Rezept Rezeptfrei aus der Apotheke heißt wirksam und gut verträglich

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

seit der Gesundheitsreform im Januar 2004 dürfen rezeptfreie Arzneimittel nur noch in festgelegten Ausnahmefällen auf Kassenrezept verschrieben werden. Für Sie als Patientinnen und Patienten bedeutet dies, dass Sie den größten Teil dieser Medikamente seitdem selbst bezahlen müssen. Was nicht allen bekannt ist: Die Herausnahme rezeptfreier Arzneimittel aus der Kassenerstattung hatte ausschließlich aus Kostengründen stattgefunden und nicht aufgrund einer mangelnden Wirksamkeit. Im Gegenteil: Diese Arzneimittel sind nur deshalb rezeptfrei, weil die zuständige Bundesbehörde sie aufgrund überzeugender wissenschaftlicher Belege und Studien nicht nur als wirksam, sondern darüber hinaus als gut verträglich und daher auch im Sinne der Selbstbehandlung als entsprechend sicher und geeignet bewertet hat.

Obwohl die gesetzlichen Krankenkassen rezeptfreie Arzneimittel in der Regel nicht mehr erstatten, wünschen sich viele Patienten dennoch eine klare Empfehlung ihrer Ärzte. Zu diesem Zweck verordnen immer mehr Ärztinnen und Ärzte rezeptfreie Arzneimittel – von deren Nutzen sie weiterhin überzeugt sind – auf dem eigens dafür geschaffenen „**Grünen Rezept**“. Die Kosten für diese Arzneimittel sind allerdings auch hier von den Patienten selbst zu tragen. Sie aber wissen: Diese therapeutisch sinnvolle Empfehlung kommt direkt vom Arzt Ihres Vertrauens.

Wenn es um Möglichkeiten und Grenzen rezeptfreier Arzneimittel geht, suchen Sie auch das persönliche Gespräch in Ihrer Apotheke. Denn auch dort berät man Sie gern. Fachmännisch geprüfte Hintergrundinformationen rund um eine wirksame und gut verträgliche Selbstmedikation erhalten Sie zusätzlich im Internet unter www.arzneimittelscout.de
Gerne unterstützen auch wir Ihre Gesundheit mit interessanten Erkenntnissen unter www.gesundheitshilfe.de

Bleiben Sie gesund! Wir helfen Ihnen gerne.

Ihre Deutsche Gesundheitshilfe

Ihre Gesundheit • Ihr Leben • Ihre Zukunft
30 Jahre Deutsche Gesundheitshilfe