



GESUNDHEIT

LENKER: Er sollte so eingestellt sein, dass Sie nicht ganz korrekter gerade sitzen.

SATTEL: Für kurze Strecken reicht ein weicher Sattel aus. Wer aber häufig in die Pedalen tritt, der sollte besser einen härteren nehmen. Was noch wichtig ist: Der Dammbereich sollte nicht zu stark belastet werden, ansonsten können Schmerzen.

PEDALE: Ergonomisch geformte Pedalen haben den Vorteil, dass die natürliche Fußstellung beibehalten wird und das weniger Druck auf den Beinen lastet.



Gewinnen Sie einen Sattel plus Handgriffe!

Sind Sie schon mal mit einem Sattel gefahren, der sich bei jedem Tritt mitbewegt? Oder möchten Sie wissen, wie sich Handgriffe mit großer Auflagefläche anfühlen? Das können Sie mit etwas Glück vielleicht schon bald selbst testen. Denn DIE NEUE FRAU verlost je drei Mal den Trekkingstapel 602 active* mit den Handgriffe „711“ der Firma SGLab. Schicken Sie eine Karte mit Stichwort: „Fahrrad“ an: DIE NEUE FRAU, Postfach 2031, 76400 Baden-Baden. Ein-sendeschluss ist der 3. April.

Geht es bergauf? Schalten Sie in einen niedrigen Gang, damit Ihre Knie nicht zu stark leiden müssen

Radfahren beugt vielen Krankheiten vor. Aber nur, wenn es richtig eingestellt ist!



! L: Die Hand ist abgeknickt, Nerven (auch im Karpaltunnel) werden abgedrückt. R: Die Nerven sind nicht beeinträchtigt

Sattelnahe und Lenkermitte haben etwa die gleiche Höhe (der Lenker darf einen Tick höher sein). Sie sollten beim Fahren nicht in den Rundrücken kommen. Besser: Stellen Sie den Lenker so ein, dass Sie den Oberkörper leicht nach vorne beugen können.

Der Sattel sollte im hinteren Bereich breit genug sein. Ist er beweglich und folgt er den natürlichen Tret-Bewegungen, wirkt das auf die Bandscheiben entlastend (das kann z.B. der neue „Trekkingstapel 602 active“ von der Firma SGLab sein, ca. 99,95 Euro). Gleichzeitig kurbeln es Ihre Durchblutung an.

Kribbelt es in den Fingern? Das bedeutet: Ihr Lenker ist falsch eingestellt, die Nerven in den Handgelenken werden abgedrückt. Besser: Handgelenke und Unterarme sollten eine Linie bilden. Handgriffe mit einer größeren Auflagefläche an der Außenseite entlasten die Hand-Nerven, verbessern die Grifffestigkeit (zum Beispiel „SGLab 711“, neu im Fachhandel, ca. 24,95 Euro). Das Fahrrad sollte Stöße auf die Wirbelsäule gut abfedern können, auch im Vorderbereich.

Wie oft sollte ich fahren?
Dr. Marcus Knöringer, Sportmediziner aus München, ist selbst begeisterter Radfahrer. Er rat: Vier Muskeln und Herz-Kreislauf trainieren möchte, der sollte mindestens zwei Mal pro Woche jeweils 45 Minuten radeln – ja öfter, desto besser. Ein weiterer positiver Effekt: Fahren Sie 45 Minuten, verbrennt Ihr Körper rund 400 Kalorien.



Wer mit dem Rad unterwegs ist, der spart nicht nur das Geld für teures Benzin. Er tut auch einiges für seine Gesundheit. Wer beispielsweise zu hohem Blutdruck neigt und regelmäßig fährt, der kann dadurch erreichen, dass seine Werte sinken (abhängig von der Ursache). Gleichzeitig kann das Radeln Herz und Kreislauf stärken und dafür sorgen, dass der Blutzucker im grünen Bereich bleibt. Außerdem werden die Knorpel der Kniegelenke besser mit Nährstoffen versorgt, wenn wir uns bewegen. Und das kann Arthrose-Schmerzen vorbeugen beziehungsweise mildern. Gleichzeit trainiert

es die Muskeln – von den Beinen bis zur Wirbelsäule. Diese tollen Effekte setzen allerdings nur dann ein, wenn Ihr Rad auch richtig eingestellt ist. Denn wenn das nicht der Fall ist, werden zum Beispiel Sehnen zu stark strapaziert, was Kniebeschwerden verursacht.
Das Knie sollte fast durchgedrückt sein
Worauf sollte ich achten?
Das Rad sollte zu Ihrer Körpergröße passen. So sollte das Knie fast durchgedrückt sein, wenn Sie auf dem Sattel sitzen und die Ferse auf das untere Pedal stellen.

**Wenn der Rücken Ihres Kindes schief ist
Ärzte setzen Magnetstäbe neben die Wirbelsäule**

W eilt die Wirbelsäule eine Krümmung auf, sprechen Ärzte von einer Skoliose. Bei einer leichten Form kann regelmäßige Gymnastik die Rückenschmerzen lindern, die damit einhergehen. Komplizierter zu Komplicationen führen kann. Nun haben Kinderorthopäden der Universität Göttingen ein weltweit neues Verfahren angewandt. Mit diesem sollen Skoliose besser behandelt werden können. Sie setzen bei einem einjährigen Jungen parallel zur Wirbelsäule

Magnetstäbe ein, die die Wirbelsäule aber nicht berühren. Wächst das Kind, können sie ausgefahren werden – mit einem Magneten, der von außen an den Rücken gehalten wird. Beim Jungen konnte die Krümmung von 50 auf acht Grad gemindert werden.



Bei der Skoliose neigt sich die Wirbelsäule nach links oder rechts. Das kann der Arzt oft auch ohne Röntgen sehen. Die beiden ausfahrbaren Metallstäbe wurden am Rücken und an den Rippen befestigt.

ÜBERGEWICHT: Große Gefahr für die Nieren

Das sind die ersten Alarmsignale!
Langst bekannt ist, dass starkes Übergewicht Volkskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes begünstigt. Weniger bekannt ist dagegen die Tatsache, dass die Nieren auch darunter leiden. Und da zunehmend mehr Schüler zu dick sind, schlagen Nieren-Experten (Nephrologen) Alarm. So erklärt die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie, dass immer mehr Jugendliche infolge dessen an Nierenerkrankungen leiden und an die Dialyse (Blutwäsche) müssen. Achtung! Das kann auf kranke Nieren deuten: Schmerzen an den Seiten, blasse Hautfarbe, anhaltende Müdigkeit. Und daran kann es der Arzt erkennen: Der Körper scheidet vermehrt Eiweiß aus. Es befinden sich mehr rote Blutkörperchen im Urin.

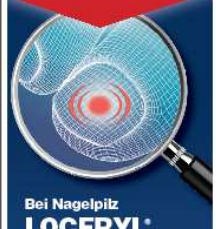


Gähnen wirkt ansteckend

Müssen Sie gähnen? Beobachten Sie anschließend die Person, die Ihnen gegenüber sitzt. Muss sie innerhalb von drei bis fünf Minuten ebenfalls gähnen? Ja? Das bedeutet, „Du bist mir sympathisch“. Zu dieser neuen These kommen italienische Forscher. Wie www.aerztezeitung.de weiter berichtet, entdeckten die Wissenschaftler auch folgendes: Gähnen wirkt auf Verwandte und enge Freunde am ansteckendsten. Bei Menschen, die uns emotional weniger nahe stehen, ist das dagegen nicht der Fall. Kinder reagieren übrigens erst ab einem Alter von vier Jahren auf das Gähnen, wenn sie gelernt haben, die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen (das bezeichnen Experten als Empathie). Bei Menschen mit einer gestörten Empathie wirkt das Gähnen dagegen seltener ansteckend.

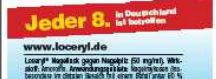


**Sind Ihre Nägel weiß-gelb, dick oder bröckelig?
Das ist häufig Nagelpilz!**



Bei Nagelpilz LOCERYL...

• 1 x pro Woche
... der Nagel kann gesund nachwachsen
Das starke Wochenlack Nagellack



Jeder 8. in Deutschland ist betroffen!
www.loceryl.de
Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz (60 mg/ml), Wirkstoff: amorfinolol. Anwendung: Täglich Nagellack auf betroffene Stellen (maximal 10 cm²) auftragen (ca. 60 s). Bei Nagelpilz, verursacht durch Candidaarten und Trichophyton. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Göttinger Laborvers. GmbH, 40174 Düsseldorf.