

Raten Sie mit! ■ Wer Kreuzworträtsel und Sudoku löst, lebt länger

# FREIZEIT REVUE

Nr. 51  
12. Dezember 2007  
Deutschland  
1,40 €  
Österreich 1,60 €  
Schweiz 2,70 sfr

Benelux 1,65 €  
Frankreich 1,90 €  
Italien 1,90 €  
Portugal Cont. 1,90 €  
Spanien 1,90 €/  
Kanaren 2,15 €  
Griechenland 2,30 €  
Finnland 2,70 €  
Dänemark 14,50 dkr  
Norwegen 25 nkr  
Slowenien 1,84 €  
Ungarn 500 Ft  
Printed in Germany

**Diese Woche  
Rätsel  
auf 30 Seiten**



**Oliver Kahn  
ERWISCHT!**  
**Liebes-  
Urlaub mit  
Simone**  
Seine Familie  
bedeutet  
ihm mehr als  
die Geliebte Seite 5



**Al Bano**  
**Drama um Klein Rico**  
Aufopfernd kämpft  
er für das Leben des  
todkranken Jungen Seite 8



**Grit Boettcher** Seite 7  
Mein Sohn hat  
mir versprochen,  
mich zu pflegen,  
wenn ich alt bin



**Weihnachtlicher Genuss**  
**Wunderbare** Seiten 84 - 86  
**Festtags-Menüs**



**Stefanie Hertel**  
**Stefans zärtliche  
Liebeserklärung  
hat mich  
tief berührt**



Seite 6





# Abführen. anz leicht.

atürlich und verlässlich  
esonders gut verträglich  
infach eine Tasse Tee



## H&S® Abführtee

Ausschneiden und mitnehmen!

Nur in der Apotheke!



Preispfehlung: 3,40 (Euro). 20 Filterbeutel.  
ZN 2070513 in jeder Apotheke erhältlich.

Führtee - Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung  
opfung (Obstipation). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen  
ackungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
-Gesellschaft mbH & Co. 88079 Kressbronn.

5 H&S-Arzneitees  
ten Sie in Ihrer Apotheke.

undheitstee vom Bodensee.

abfuehr-tee.de

FREIZEIT  
REVUE

# GESUND & fit

## Langwierige Folge von Autounfällen

# Schleudertrauma lässt sich bald besser behandeln

**T**ag für Tag kracht es bei uns im Straßenverkehr rund 1200-mal – zum Glück oft ohne ernste Folgen. Auch wenn der Arzt keine Verletzungen finden konnte, klagen doch viele Menschen nach dem Unfall über Nackenschmerzen. Dahinter steckt häufig ein sogenanntes Schleudertrauma. Mit einem neuen Verfahren lässt sich dies nun besser nachweisen und bald sogar therapieren.

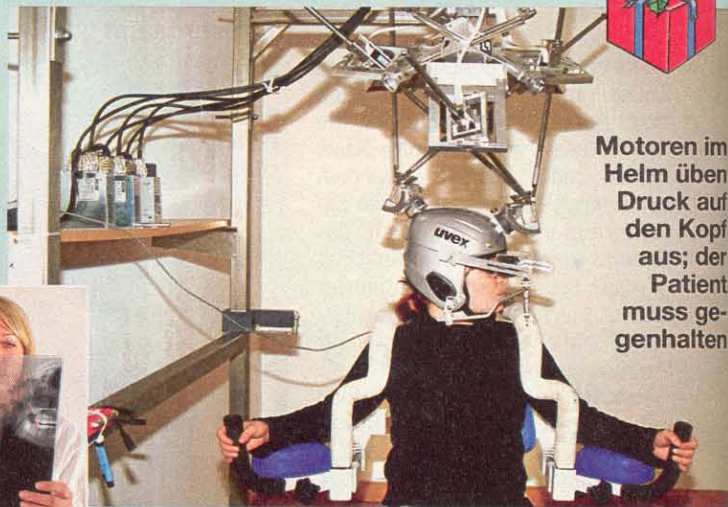
**Ursache** Beim Aufprall des Autos wird der Kopf mit hoher Wucht vor- und zurückgeschleudert. Das strapaziert Gelenke, Muskeln und Bänder in der Halswirbelsäule, ohne dass sie sichtbar geschädigt werden.

**Beschwerden** Die Betroffenen leiden unter Verspannungen oder sogar Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich, mitunter kommt Schwindel oder Kraftlosigkeit in den Armen dazu.

**Diagnose** Ob wirklich ein Schleudertrauma vorliegt, konnte der Arzt bislang nur anhand der



**Schwierige Diagnose: Im Röntgenbild ist nichts zu finden**



**Motoren im Helm üben Druck auf den Kopf aus; der Patient muss gehalten werden**

Schilderung des Unfallhergangs und der Beschwerden des Patienten entscheiden. Grund: Es gab kein Untersuchungsverfahren wie Röntgen, das eine Verletzung nachwies.

**Neue Methode** Forscher von der Uni Ulm und der TU Darmstadt entwickeln derzeit eine Technik, mit der sich Schäden in der Halsmuskulatur verlässlich

das ein Fall für den Arzt, der Schmerzmittel verordnet. Heute geht man davon aus, dass man den Nacken nicht mit einer Halskrause ruhigstellen sollte, sondern bewegen.

**Manuelle Therapie** Orthopäden, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker bieten Verfahren wie Osteopathie an. Dabei behandelt der Therapeut die Stelle mit sanften Griffen, löst Spannungen auf und macht die Gelenke wieder beweglicher. Die Kassen übernehmen die Kosten von 60–100 € pro Sitzung in der Regel nicht.

### Diagnose und Therapie

Forscher aus Ulm und Darmstadt haben eine Datenbrille entwickelt, die den Patienten in eine virtuelle Realität versetzt. Er sieht etwa wandernde Planeten und bewegt den Kopf mit. Beim Schleudertrauma verspannen sich dabei die Nackenmuskeln, was sich genau messen

lässt. Für die Therapie setzt man zusätzlich einen Helm auf. Er enthält Motoren, die Druck auf den Kopf ausüben, gegen den der Patient angehen muss. Das fördert den Muskelaufbau und stärkt die Wirbelsäule. Die Forscher hoffen, dass das System 2008 marktreif ist.

messen und künftig sogar behandeln lassen (siehe Kasten).

**Therapie** In der Regel verschwinden die Beschwerden nach einigen Tagen von selbst. Tun sie das jedoch nicht, ist



**Osteopathen machen die Gelenke mit sanften Griffen wieder beweglich**

## NATUR Apotheke

### Bergwachs für die Prostata

Aus dem asiatischen Altai-Gebirge stammt eine Substanz, die vielfältige Heilwirkungen haben soll. Das bräunliche Bergwachs entsteht aus dem

Zusammenwirken von Mikroorganismen, Pflanzen und Harzen und wird in Höhlen und Felsspalten gewonnen.

**Das Bergwachs** wird zu Tabletten, Kapseln oder einer Salbe verarbeitet, die Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten (als Mau-

masil in der Apotheke). Sie sollen die Beschwerden von Männern bessern, deren Prostata gutartig vergrößert ist. Das Bergwachs kann auch Stoffwechsel und Immunsystem anregen und Magen-Darm-Beschwerden sowie Gelenkschmerzen lindern.



Fotos: Fotex, Maumasil, Siemens, Superbild (2), TU Darmstadt, vario