

KURZ & AKTUELL

Bach gut für's Herz

● Musik von Johann Sebastian Bach stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz. Studien haben das immer wieder gezeigt. Dem trägt die Orgel-CD „Herztöne“ des Kardiologen und Organisten Prof. Hans-Joachim Trappe Rechnung (unter www.herzstiftung.de, 15 Euro plus Versand).



Mit Partner lebt es sich gesünder



● Das Schönste am Jahresbeginn sind die guten Vorsätze. Nun ist Mai und viele haben ihre Pläne, mit dem Rauchen aufzuhören oder ein paar Kilo abzunehmen, gut umsetzen können. Besonders, wenn ihr Partner sie dabei unterstützt hat. Eine Studie hat gezeigt, dass es dann von 100 Frauen 66 schaffen, auf Süßes zu verzichten oder abends joggen zu gehen. Zeigte der Partner kein Interesse, schaffen es nur 24 von 100 Frauen. Wer keinen Partner hat, sucht sich am besten Gleichgesinnte

Gelenke schnell schmerzfrei

● Gelenkschmerz ist wirklich lästig und schränkt das Alltagsleben stark ein. Schnelle Linderung bringt das Einreiben mit einem Schmerzgel. Es enthält hochkonzentrierte schmerzlindernde Wirkstoffe wie Diclofenac (z. B. Voltaren Schmerzgel und Schmerzgel forte, Apotheke), die nur dort helfen, wo sie gebraucht werden. Anders als Tabletten belasten sie den Magen nicht. Für Körperstellen, die schwer zu erreichen sind, gibt es auch Schmerzspray.



Füße tragen uns durchs Leben. Ballenschmerzen sind ein häufiges Problem. Zwei Ärzte zeigen Lösungen auf



Was hilft bei Hallux valgus?

Ein Problem
ZWEI
EXPERTEN

Naturheilkunde



Dr. Friedhelm Kuhlmann, Orthopäde mit Naturheilverfahren, Köln

Einen Hallux valgus bekomme ich in meiner Praxis sehr oft zu sehen. Er beeinträchtigt die Patienten teilweise erheblich.

Muskeln stärken: Neben falschen Schuhen ist vor allem eine schlechte Fußstatik mit Erschlaffung der Muskulatur verantwortlich. Basistherapie ist deshalb immer die Verbesserung der Fußstatik, z. B. durch ein tägliches Fußmuskulaturtraining. Die naturheilkundliche Therapie zielt vor allem auf die Beseitigung der Entzündung und Schmerzen. Besonders geeignet: die Mesotherapie. Nahezu schmerzfrei wird eine Mixtur stark verdünnter Substanzen oberflächlich in die Haut der großen Zehe und des Fußes gespritzt.

Mix aus Akupunktur und Homöopathie: Homöopathische Einzelsubstanzen wie Arnika, Beinwell oder Giftsumach in Kombination mit einer leicht betäubenden Komponente wirken schon nach wenigen Behandlungen sehr effektiv – und schonend. Zusätzlich bessern regelmäßig angewandte Quarkwickel, Softlaserbestrahlungen, Kinesio-Tapes und Weihrauch-Kapseln die Beschwerden.

Schulmedizin



Dr. Axel Lorbach, Orthopäde und Fußchirurg, Saarlouis

Der med. Fachausdruck „Hallux valgus“ beschreibt einen Schiefstand der Großzehe, bei der das Mittelfußköpfchen am Fußinnenrand heraustritt. Diese Fehlstellung wird oft vererbt und durch hochhackige, enge Schuhe verstärkt.

Falsche Statik des Fußes: Weil die Großzehe nach außen drückt, zieht die Sehne nicht mehr mittig und verstärkt so den Schiefstand. Gleichzeitig weicht der erste Mittelfußknochen nach innen ab und bildet dort den Ballen, der am Schuh reiben und sich entzünden kann. Das tut nicht nur weh, es begünstigt auch Folgeschäden am Gelenkknorpel, also Arthrose.

OP muss nicht immer sein: Eine leichte Fehlstellung mit geringeren Beschwerden kann z. B. gut mit Salben, Zehenspreizern, Nachtschienen, Einlagen, Bestrahlungen oder Fußmuskulaturtraining behandelt werden. Ist der Hallux valgus jedoch sehr stark ausgeprägt, korrigiert eine Operation die Achse der Zehe. Vier bis sechs Wochen soll die Patientin danach einen Spezialschuh tragen. Krankengymnastik hilft ihr dabei, schnell wieder gut zu Fuß zu sein.