

Wenn die Selbstheilungskräfte nicht reichen

Zunächst einmal ist es immer gut, auf die Selbstheilungskräfte zu vertrauen“, sagt der Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, **Falk Carsten Lintz**, von der **Hausärztlichen Gemein-**



schaftspraxis Dr. med St. Mauß und F. C. Lintz. „Doch wenn die üblichen Hausmittel, viel trinken und Ruhe, nicht ausreichen, wird es Zeit, zum Arzt zu gehen, damit sich nicht aus einer banalen Erkältung ein bakterieller Infekt entwickelt.“ Anzeichen dafür sind etwa hohes Fieber, Gliederschmerzen und starker Husten. Aufgrund ihrer Fachkenntnisse können die Hausärzte einschätzen, ob in solchen Fällen naturheilkundliche Präparate für eine Gesundung ausreichen oder ob aufgrund eines schlechten Allgemeinbefindens eine Behandlung mit Antibiotika notwendig ist. Für Menschen, die älter sind als 60 Jahre sowie Patienten mit chronischer Erkrankung empfiehlt **Dr. Stefan Mauß**, die für

sie kostenlose Gripeschutzimpfung als vorbeugende Maßnahme, damit es im Winter nicht zu langwierigen Erkrankungen kommt. „Dazu gehören auch Menschen mit Bluthochdruck und Diabetes“, erklärt der Facharzt für Innere Medizin, „weil ihr Immunsystem besondere Unterstützung benötigt.“ Sie haben in der Praxis auf dem Sülgürtel die Möglichkeit sich kurzfristig impfen zu lassen. Während der Sprechzeiten geht das ohne Terminvereinbarung. Wenn der Impfpass mitgebracht wird, kann bei dieser Gelegenheit überprüft werden, ob weitere Schutzimpfungen aufgefrischt werden sollten.

www.arztpraxis-koeln-suelz.de

Gerade im Winter: Muskeltraining hält gesund

Unsere Muskeln sind viel mehr als bloße Zugmaschinen. Ihre Botenstoffe stärken das Herz, senken den Blutdruck, lassen Fettdepots schmelzen und sichern unseren Stützapparat. Die über 600 Skelettmuskeln unseres Körpers führen nicht nur Bewegungen aus, sie gelten auch als einige der wichtigsten Stoffwechselorgane. „Deshalb ist es gerade im Winter, wenn man eigentlich gar keine Lust hat, wichtig, sich regelmäßig gezielt zu bewegen“, plädiert die Physiotherapeutin **Eva Spieler** von der kombinierten Trainings- und Therapieeinrichtung **gesunde etagen**.

Botenstoffe, die bei Kontraktion ausgesendet werden, aktivieren den Stoffwechsel, wirken entzündungshemmend und schützen vor Osteoporose und Bluthochdruck. Gesundheitstraining wirkt bei Gelenkproblemen schmerzlindernd. Eine bereits durchgeführte Studie von gesunde etagen beweist das. Der Osteoporose wird auf diese Weise effektiv vorgebeugt: Der Körper produziert Botenmoleküle, welche



Foto: Monika Nonnenmacher

die Knochenneubildung anregen. Bei Bluthochdruck war Krafttraining in der Medizin lange Zeit tabu. Heute weiß man, dass individuelles Gesundheitstraining – also eine Kombination aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bei Hypertonie

hilft. Es lässt neue Blutgefäße entstehen, die alten weiten sich und langfristig sinkt der Blutdruck.

gesunde etagen hat sich für Ende 2013 eine kulinarische Verwöhnaktion einfallen lassen, da Genuss und Wohlbefinden so wie Aktivität zur Gesundheit gehören: Seit Anfang November ist eine „Christstollenbestellstation“ für „Original Dresdner Christstollen“ in den Räumen auf der Berrenrather Straße 230 eingerichtet. Ein langjährig befreundeter Dresdner Bäcker wird den Stollen liefern.

www.gesundeetagen.de

Blut spenden! Jetzt!

Agentur Leven | www.allh.de

UNIKLINIK KÖLN

Mo – Mi 13:00 – 20:00 Uhr
Do – Sa 7:30 – 14:00 Uhr

www.uk-koeln.de/blutspende | Tel. 0221 478-4805