

## Den Körper sanft entwässern

Wassereinlagerungen sind unangenehm: Man fühlt sich aufgeschwemmt, hat dicke Gelenke und Tränensäcke. Wer im Sommer darunter leidet, kann der natürlichen Entwässerung mit Birkenblättern, Hauhechel und Gartenbohnenhülsen auf die Sprünge helfen. Toller Nebeneffekt: Man verliert das eine oder andere Pfund (z. B. „Biofax“, Apotheke).



## SPRECHSTUNDE BEIM TCM-ARZT



Prof. (Universität Peking) Dietmar G. Kummer ist Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e. V. in Kulmbach

### Ich leide unter einer Reizblase. Wie könnte mir die TCM helfen?

JUDITH BAUMGART, CELLE

Eine Reizblase kann verschiedene Ursachen und Ausprägungen haben. Bei der Form, die am häufigsten vorkommt, liegt eine Unzulänglichkeit vom Yang der Niere vor. Die Ausscheidung von Urin ist dabei schwach, der Drang aber da. Häufig kommen ein Frösteln, ein allgemeines Schwächegefühl und eine blasse Gesichtsfarbe hinzu. Ein TCM-Therapeut würde in diesem Fall bestimmte Akupunkturpunkte behandeln. Ein gewisser Punkt könnte zusätzlich durch Erwärmen stimuliert werden. Außerdem wäre ein Präparat empfehlenswert, das die Nieren und den Unterleib stärkt. Ihr TCM-Therapeut oder eine spezialisierte Apotheke kann Sie dazu beraten.



**TCM-Therapeuten** Für eine kostenlose Adressliste schreiben Sie an: Chinesische Naturheilkunde Akademie, Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach

# Osteoporose

## Wie hoch ist Ihr eigenes Risiko?

Wer glaubt, das Thema ginge nur ältere Frauen etwas an, der irrt: Die Basis für schwache oder starke Knochen legen wir in jungen Jahren. Machen Sie den Check

**U**m seine Knochen sorgt man sich in jungen Jahren kaum. Doch schon dort können aktuelle Einflüsse dazu führen, dass sie später im Alter brüchig werden. Unsere kurze Checkliste gibt deshalb einen Eindruck, wie knochengesund Sie leben. Keine Sorge, wenn Sie bei sich einige Risikofaktoren aufdecken: Ihre Knochen bekommen positive Veränderungen schnell mit.

Trinken Sie höchstens ein bis zweimal pro Woche Alkohol.

sieren, wird mehr Vitamin C und D verbraucht.

### ICH TRINKE TÄGLICH KAFFEE ODER COLA

Beides raubt Kalzium. Wer z. B. täglich mehr als vier Tassen Kaffee trinkt, fegt die Speicher leer.

### ICH LEIDE AN EINER DARMERKRANKUNG

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn) verschlechtern die Nährstoffaufnahme. Und sie werden oft mit Kortison behandelt, das die Knochen schwächt. Betroffene sollten mit ihrem Arzt sprechen.

### ICH RAUCHE

Beim Rauchen entstehen freie Radikale. Um sie zu neutrali-

### ICH NEHME HÄUFIG ABFÜHRMITTEL

Mit den Abführmitteln wird Kalzium schneller aus dem Darm geschleust. Also nur benutzen, wenn sie wirklich nötig sind.

Bitte ankreuzen:

### ICH TREIBE WENIG SPORT

Sportmuffel steigern ihr Osteoporose-Risiko. Täglich eine halbe Stunde Bewegung oder dreimal pro Woche Sport sind ideal.

### ICH NEHME EINEN HOHEN LICHTSCHUTZFAKTOR

Damit sich Kalzium in den Knochen einlagert, braucht der Körper Vitamin D. Hoher Lichtschutz stört dessen Produktion. Gehen Sie mehrmals pro Woche für je ca. 15 Minuten ohne Lichtschutz raus.

### ICH VERTRAGE KEINE MILCHPRODUKTE

Wem von Milch übel wird, der meidet sie. Doch dann geht eine wichtige Kalziumquelle verloren. Steigen Sie auf laktosefreie Milchprodukte um. Die enthalten keinen Milchzucker, aber genauso viel Kalzium wie normale Milch.

### ICH TRINKE ÖFTER MAL EIN GLAS ALKOHOL

Wein oder Bier hemmt die Bildung der knochenbauenden Substan-



## Auswertung

### 0–1 Häkchen:

Sie leben sehr knochengesund. Sitzt Ihr Häkchen bei „Darmkrankung“, sollten Sie dennoch mehr vorsorgen.

### 2–3 Häkchen:

Sie befinden sich in einem Grenzbereich: Achten Sie beim Angekreuzten auf eine gesündere Lebensweise.

### Ab 4 Häkchen:

Bei Ihnen kommt einiges zusammen, das an die Knochensubstanz geht. Ändern Sie das dringend und nehmen Sie Kalziumpräparate ein.



## So schützen Sie Ihre Knochen

Wer ein paar einfache Dinge im Alltag beachtet, kann Osteoporose leicht vorbeugen – drei gute Tipps

**Viel Kalzium essen** Kalzium stärkt das Skelett. Viel davon steckt in Milchprodukten wie Käse, aber auch in Mineralwasser. Essen Sie außerdem reichlich Obst und Gemüse.

Auch der Mikronährstoff Metafolin spielt eine Rolle für den Erhalt der gesunden Knochendichte (alles z. B. in „Taxofit Knochen Plus“, Drogerie).

**Achten Sie auf weitere Vitalstoffe** Allein kann Kalzium aber noch nicht viel ausrichten. Für die Vorbeugung ist es zudem wichtig, dass die Vitamin-D-Versorgung stimmt.

**Bewegen Sie sich** Druck- und Zugkräfte setzen Wachstumsreize. Gehen Sie joggen oder wandern. Aber auch Krafttraining schützt nach neuen Studien vor Osteoporose.