

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 6 . 0 1 . 2 0 1 7



## Winterhaut – Hilfe gegen Jucken, Spannen und Risse

**Eisiger Wind draußen und mollige Wärme drinnen - beides Gift für die Haut! Sie spannt, sie juckt und sie schuppt sich. Das sind die ersten Alarmzeichen. Danach platzt unsere Hülle regelrecht auf. Besonders an Fingern, Ellenbogen, Knien und Füßen entstehen kleine Risse. Sie sind offene Tore ins Körperinnere und damit Eintrittspforten für gefährliche Keime. Die richtige Pflege, kann das verhindern.**

Was bringt die Haut im Winter derart aus der Balance? Es ist ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren und fängt bei den Talgdrüsen an. Sie sitzen überall auf der Hautoberfläche und produzieren unentwegt ein Gemisch aus Wasser und Fett. Diese „körpereigene Creme“ hält die Haut einerseits schön geschmeidig. Andererseits bildet sie aber auch einen Schutzfilm. Er verhindert, dass der Körper Feuchtigkeit verliert und dass sich krankmachende Bakterien und Pilze ansiedeln. Wenn die Temperaturen im Winter jedoch unter acht Grad fallen, arbeiten die Talgdrüsen nicht mehr optimal und der Schutzfilm versiegt. Die Haut wird trocken. Das löst den Juckreiz aus. Und sie ist nicht mehr so elastisch und reißt dadurch schneller ein. Noch ein Problem: Der ganze

Körper verdunstet jetzt auch vermehrt Wasser, weil die Fettschicht fehlt. Dazu kommt, dass kalte Winterluft und warme Heizungsluft selbst extrem trocken sind und zusätzlich Feuchtigkeit entziehen. Die richtige Hautpflege –und das am ganzen Körper- ist deswegen in der kalten Jahreszeit besonders wichtig.

Dr. Yael Adler ist Hautärztin aus Leidenschaft und hat einen Bestseller über das größte Organ des Menschen geschrieben. Sie sagt, wir setzen unsere Haut zu vielen industriellen Kosmetikprodukten aus. Auf Duschgele, Peelings, Deos, Körperlotionen, Öle und vieles mehr sollte man lieber verzichten. Bei Hauptsache Gesund verrät die Hautexpertin ihre besten Tipps und Hausmittel nicht nur gegen spröde Winterhaut.

### Rezept für selbstgemachte Wetterschutzcreme

Besorgen Sie sich 100 Prozent reines Bienenwachs, am besten als kleine Chips. Sie benötigen 25 Gramm. Das gibt's im Reformhaus, in Apotheken oder im Internet. Zudem brauchen Sie noch 60 Gramm Honig und 100 Gramm hochwertiges Olivenöl. Zuerst wird das Wachs in einem Wasserbad (Temperatur maximal 80 Grad) geschmolzen. Dann das Öl und zuletzt den Honig zugeben und das Gefäß aus dem Wasserbad nehmen. Die Masse nun unter ständigem Rühren abkühlen lassen. Das ist sehr wichtig, denn sonst wird der Honig nicht in die Creme eingebunden. Sobald alles gut gebunden ist, kann die Masse in eine Cremedose abgefüllt werden.

### **Wer zu viel wäscht, stinkt!**

Wir leiden alle mehr oder minder an einem Waschzwang. Viele Duschen mehrmals täglich. Andere baden sogar einmal pro Tag. Für unsere Haut bedeutet beides Katastrophenalarm. Das heiße Wasser entfettet an sich schon. Die Seifen und Duschgele setzen noch eines obendrauf. Ist der Säureschutzmantel dann kaputtgeseift, ist die Oberfläche nicht nur fettfrei und trocken. Es können sich auch leichter Keime einnisten, die einen unangenehmen Körpergeruch erzeugen. Wir fangen an zu stinken! Wer den natürlichen Schutzmantel der Haut bewahren möchte, sollte also bereits bei der Reinigung einige Regeln beachten. Dr. Yael Adlers Tipps: „Auf Bäder besser ganz verzichten. Duschen am besten nur mit mäßig warmen Wasser und nicht unbedingt jeden Tag. Zum Waschen eignen sich besonders synthetische Waschsubstanzen mit dem saurem pH-Wert von 5,5 ohne Duftstoffe, Farbstoffe und Konservierungsstoffe. Übrigens braucht man nicht den ganzen Körper einseifen. Reinigen Sie nur die Krisenherde, wie Füße, Achseln, Leistengegend und Pofalte, mit Waschlotion und nicht den ganzen Körper.“

### **Hautöl ist Körperverletzung**

Die wichtigste Botschaft der Hautspezialistin voran: „Nicht zu viel! Geben Sie Ihrer Haut die Chance, in ein natürliches Gleichgewicht zu kommen.“ Doch welches Produkt für welche Körperregion? Dr. Adler empfiehlt fürs Gesicht Cremes, die die Poren nicht verstopfen, keine Mineralöle enthalten und aus hautverwandten Fetten bestehen. Noch ein persönlicher Tipp der Medizinerin: „Man sollte nicht das ganze Gesicht einschmieren, sondern nur die trockenen Zonen wie die Jochbeine und die Lippen.“ Beim Körper rät Dr. Adler zu Lotionen, die den Harnstoff Urea enthalten. Er wirkt rückfettend. Besonders Füße, Beine und Arme sollten mit damit häufig gepflegt werden: „*In alten Zeiten haben die Menschen sich direkt Urin auf die Haut aufgetragen, um von seinem Bestandteil Urea zu profitieren. Das roch aber streng. Harnstoff alleine ist dagegen geruchsfrei und auch nicht keimhaltig. Lotionen mit Urea werden heute synthetisch hergestellt.*“ Von Einreibungen mit Öl-, Argan- oder Kümmelöl usw. hält die Dermatologin übrigens gar nichts: „Es vermischt sich mit dem natürlichen Hautfett und löst es aus der Haut heraus. Das trocknet sie aus. Wer sein Baby mit Babyöl einreibt, begeht damit im Grunde Körperverletzung.“

### **Krebsgefahr durch Lippenfettstift**

Alles, womit wir unsere Lippen pflegen oder verschönern, essen wir auch. Das bedeutet, bei durchschnittlichem Gebrauch, futtern wir vier Lippen- oder Lippenpflegestifte pro Jahr. Das Problem dabei ist, Lippenpflege enthält oft Mineralölprodukte. Das darf sie auch. Aber nur, wenn diese speziell gereinigt sind. Wenn nicht, dann könnten sie sogenannte MOAH enthalten, Mineral Oil Aromatic Hydrocarbons. Das ist eine Gruppe chemischer Verbindungen, die auch aromatische Kohlenwasserstoffe genannt werden. Einige von Vertreter von ihnen sind im Mäuseversuch in hoher Konzentration krebserregend. Experten haben festgestellt, solche MOAHs kommen immer wieder auch in Pflegemitteln vor. In fünf von 25 untersuchten Produkten waren bis zu 3000mal so viele MOAH enthalten, wie in Lebensmitteln erlaubt sind. Ihre Untersuchung ergab auch, alle klassischen Lippenstifte waren frei von MOAH. Die Hälfte der Pflegestifte fiel jedoch hingegen durch. Die Forscher können mit ihrer Methode leider nicht ermitteln, welche Substanzen aus der Gruppe der MOAH in den Stiften enthalten sind. Deshalb können sie nicht sagen, ob auch welche von den krebserregenden dabei sind. Wer dieses fifty-fifty-Risiko nicht eingehen will, muss also das Kleingedruckte auf den Lippenpflegestiften lesen. Findet sich unter den Inhaltsstoffen Paraffin, Paraffinum Liquidum, Ceresin, Petrolatum, Mineral Oil oder Mikrokristallines Wachs, dann sollte man diese Produkte sicherheitshalber meiden. Solange, bis alle Hersteller es schaffen, Inhaltsstoffe zu verwenden, die frei von MOAH sind, von Substanzen, die im menschlichen Körper nichts zu suchen haben.

### **Geheimtipp Shea Butter**

Auch die Lippen und Hände sind im Winter besonders trocken und rissig. Ein Naturprodukt kann hier bestens Abhilfe schaffen. Gemeint ist Shea Butter. Sie wird aus den Nüssen des Karitébaums gewonnen und idealerweise in Handarbeit mit heißem Wasser ausgelöst. Reine Shea Butter ist in

Afrikaläden und im Internet erhältlich. Auch eine Bestellung über Apotheken ist möglich. Sie enthält Fette, die die Hautbarriere wieder aufbauen. Dr. Yael Adler ergänzt: „Zudem ist viel Vitamin E enthalten. Daher hat Shea Butter auch Anti Aging Eigenschaften.“ Der Clou ist, einmal eingecremt bleibt die Butter gut haften und wird selbst durch häufiges Händewaschen nicht abgetragen. Sie mildert den Juckreiz und bildet einen tollen Kälteschutz.

### **Angaben zum Buch:**

*Dr. med. Yael Adler: Hautnah. Alles über unser größtes Organ. Droemer Verlag 2016.  
ISBN 978-3-426-27699-0*

## **Kur: Heilsame Auszeit**

**„Curare“, das lateinische Wort steht für heilen, pflegen, sich kümmern. Gemeint ist mit einer Kur heute oft die Auszeit vom Alltag. Patienten sollen gezielt die Möglichkeit bekommen, sich mit sich selbst und ihrer Gesundheit ausreichend zu beschäftigen. Sie werden befähigt, mit körperlichen oder seelischen Problemen im Alltag besser zurechtzukommen. Bei einer Krankheit oder nach einer OP hilft die Reha dem Patienten, wieder fit für den Alltag zu werden. Aber wie kommt man überhaupt an eine Kur?**

### **Vorsorge-Kur oder Reha?**

Eine Vorsorgekur sollen Krankheiten vor allem vorbeugen. Das kann zum Beispiel bei chronischen Erschöpfungszuständen, erhöhter Infektanfälligkeit oder langanhaltenden Schlafstörungen, die dauerhaft zu einem Risiko für die Gesundheit werden können, der Fall sein.

Eine Reha(kur) wird nach Krankenhausbehandlung, chronischen oder schweren Krankheiten durchgeführt. Sie dient der Wiederherstellung (Rehabilitation) der Patienten. Sie soll verhindern, dass man dauerhaft körperlich oder seelisch beeinträchtigt bleibt, sich die Beschwerden verschlimmern oder sogar eine Pflegebedürftigkeit entsteht. Sie ermöglicht dem Patienten, mit den Folgen seines Leidens umzugehen und unnötige Beeinträchtigungen zu verhindern. Die Reha wird stationär durchgeführt, wenn sie ambulant nicht möglich ist, weil eine ambulante Reha für den Patienten nicht erreichbar ist, oder ambulante Reha medizinisch nicht ausreicht.

Um eine Reha bewilligt zu bekommen, müssen die erfolgversprechenden therapeutischen Angebote am Wohnort durch den Arzt ausgeschöpft worden sein. Wurden also bereits Medikamente, Hilfs- oder Heilmittel verordnet und ist dadurch keine Besserung eingetreten oder macht die Verordnung medizinisch keinen Sinn, muss die gesetzliche Krankenkasse oder die Rentenversicherung die Kosten für eine Reha übernehmen. Für eine Wiederholung gilt eine Frist von vier Jahren. Die Reha ist auch vor dieser Frist zu genehmigen, wenn bei Abwarten der vier Jahre eine deutliche Verschlechterung droht.

### **Der Antrag auf eine Reha**

Seit einigen Jahren werden von den Krankenkassen immer weniger Rehakuren verschrieben, obwohl ein gesetzlicher Anspruch der Patienten besteht. Für den Antrag wird in jedem Fall ein ärztliches Attest benötigt. Der behandelnde Arzt begründet, warum die Reha erforderlich ist, damit der Patient vollständig geheilt wird, seine Erkrankung sich nicht verschlimmert oder er sogar noch pflegebedürftig wird.

### **Antrag abgelehnt? Nicht gleich aufgeben!**

In vielen Fällen wird der Antrag auf eine Rehakur von der Krankenkasse erst einmal abgelehnt. Es lohnt sich meistens, innerhalb von vier Wochen Widerspruch gegen den Ablehnungsbescheid mit der Bitte um erneute Überprüfung einzulegen.

Der Widerspruch sollte möglichst eine weitere Begründung des Arztes enthalten, warum die Reha(Kur) medizinisch notwendig ist und was mit der Reha erreicht werden soll. Ablehnungen durch Krankenkassen von Patienten mit einem durch den Arzt begründeten Rehaantrag haben sehr oft keinen Bestand. Unterstützung erhalten die Patienten auch durch Patientenselbsthilfeorganisationen, den **Fehler! Hyperlink-Referenz ungültig.** oder die **Fehler! Hyperlink-Referenz ungültig.**

Werden die Kosten übernommen, zahlen Versicherte täglich zehn Euro für den Aufenthalt in einer Klinik zu. Befreiungen von der Zuzahlung sind möglich.

Weitere Kosten und Zuschüsse sollten bei der Krankenkasse nachgefragt werden. Werden keine Kosten übernommen, kann man die Kur als Selbstzahler buchen. Viele Kurorte haben sich darauf eingestellt und bieten inzwischen kostengünstige Möglichkeiten für einen Kur-Aufenthalt an. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich dann an der Zuzahlung der therapeutischen Anwendungen. Es lohnt in jedem Fall, bei Kureinrichtungen gezielt danach zu fragen.

### **Kurangebote im Hauptsache-Gesund-Check**

Unsere Testerin Ilona Willnecker ist genau die Richtige, um für Hauptsache Gesund eine Kurklinik zu testen: Sie hat schon mehrere Operationen hinter sich, vier versteifte Halswirbel, drei Bandscheibenvorfälle und zwei neue Hüften. Sie war schon in vielen Einrichtungen, zum Großteil waren sie gut, aber sie hat auch negative Erfahrungen machen müssen.

Zwei Tage lang testet Ilona Willnecker die Sophien-Klinik im thüringischen Bad Sulza. Dabei achtet sie besonders auf die Therapieangebote, den Komfort, also Essen und Unterbringung, sowie auf die Freundlichkeit und Professionalität des Personals. Insgesamt fünf Punkte kann unsere Testerin pro Kategorie vergeben.

Der erste Eindruck ist positiv. Ihr Zimmer wirkt hell und sauber. Bevor es mit dem Therapieangebot losgeht, wird die 72-jährige Rentnerin gründlich untersucht. Für den kapputten Rücken der ehemaligen Köchin gibt es Physiotherapie. Dann steht Bewegung im Wasser auf dem Programm. Eine halbe Stunde lang trainiert Ilona Willnecker ihre Muskeln bei der gelenkschonenden Wassergymnastik. Eine Massage soll anschließend den verspannten Nacken mobilisieren, Schmerzen durch die mit Schrauben versteiften Halswirbel lindern. Nach einem kurzen Zwischenstopp im Salzdampfbad folgt eine Traumreise beim Meditationskurs. Sie soll den ganzen Körper unserer Leipziger Testerin noch einmal tief entspannen. Alles in allem ein abgerundetes Therapieprogramm, oder?

„Ich fand das medizinische Angebot sehr intensiv, sehr korrekt, sehr freundlich und muss sagen, das war für mich ein Rundumpaket und sehr anstrengend. Für die medizinische Anwendung gebe ich fünf Punkte, die haben sie sich verdient,“ lautet Ilonas Einschätzung. Volle Punktzahl also fürs medizinische Angebot. Weiter geht's mit dem Komfort. Immer wichtig bei einer Kur - das Essen. Ilona Willnecker hat sowohl das Mittag- als auch das Frühstücks- und Abendangebot der Kureinrichtung ausprobiert. Doch so ganz zufrieden ist sie damit nicht: „Es war ausreichend, schmackhaft kann man auch so titulieren, aber es hätte angereicherter sein können. Das Salatbuffet war fast ärmlich, zwei Salate, das ist für eine Klinikeinrichtung entschieden zu wenig.“ Deshalb gibt es einen Punkt Abzug, also nur vier von fünf. Und wie steht es mit der Freundlichkeit und Professionalität der Mitarbeiter der Klinik? „Sie waren alle sehr nett, sehr freundlich, sehr höflich, bis auf eine Mitarbeiterin in der Cafeteria. Die war sehr unfreundlich und ich fand, dass es nicht nur mir aufgestoßen ist, sondern auch anderen,“ urteilt Ilona. Deshalb auch hier einen Punkt Abzug beim Personal. Das Fazit nach zwei Tagen: Insgesamt werden dreizehn von fünfzehn möglichen Punkten erreicht. Kein schlechtes Ergebnis. Doch da Ilona als ehemaliger Köchin das Essen besonders wichtig ist, würde sie erst wiederkommen, wenn das Angebot vielseitiger ist.

## Osteoporose: Knochen in Gefahr

**Osteoporose bedeutet nichts anderes als: poröser Knochen. Die Knochen sind nicht mehr so dicht, wie sie eigentlich sein sollten. Ihre Struktur wird zerbrechlich und sie werden damit anfälliger für Brüche. Gesunde Knochen erneuern sich ständig. Osteoporose ist eine Stoffwechselkrankheit, bei der Knochenzellen stärker abgebaut, als gleichzeitig wieder aufgebaut werden. Laut Weltgesundheitsorganisation zählt Osteoporose zu den zehn wichtigsten Volkskrankheiten weltweit. Bis zu 8 Millionen Deutsche sind betroffen. Hormonell bedingt trifft es eher das weibliche Geschlecht: Jede dritte Frau über 50 Jahre leidet daran.**

### Osteoporose – Hilfe zur Selbsthilfe

Über 500 Osteoporose-Selbsthilfegruppen gibt es inzwischen bundesweit. Sie beraten über Therapien, vermitteln den Kontakt zu Ärzten, bieten Vorträge, Schulungen und Sportgruppen an. Der Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband bietet einen umfassenden Überblick über alle Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner / Kontakt:

OSD e. V.	Tel.: 03621 512581
Hohe Str. 38	E-Mail: info@osd-ev.org
99867 Gotha	Internet: www.osd-ev.org

### Vorsicht Kalzium!

Um ihre Knochen zu stärken und einen weiteren Abbau der Knochensubstanz zu verhindern, nehmen viele ältere Menschen zusätzliche Kalzium-Präparate ein. Noch vor einigen Jahren gehörte Kalzium als Nahrungsergänzungsmittel zur Standardtherapie von Osteoporose. Doch die Mediziner warnen inzwischen vor zu hohen Kalzium-Mengen.

Kalzium ist wichtiger Bestandteil der Knochen. Doch eine zu hohe Dosis kann gefährliche Nebenwirkungen haben. Der Bedarf eines Erwachsenen liegt zwischen 1000 und 1200 mg pro Tag. Das gilt auch für Osteoporose-Patienten.

Der Rheumatologe Prof. Christoph Baerwald hat gemeinsam mit Wissenschaftlern der Universität Leipzig herausgefunden, dass Kalzium in zu hoher Dosis und an den falschen Stellen im Körper Entzündungen befördern kann. Nach chronischen Entzündungen kommt es zu Kalkablagerungen in Blutgefäßen oder in Fettgewebe. Für die Forscher war das ein wichtiger Hinweis, dass das Kalzium im Entzündungsprozess eine Rolle spielt. Außerdem fördern hohe Einzeldosen an Kalzium das Risiko für Arterienverkalkungen. Es drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Verstopfungen, ein Problem, das besonders ältere Menschen betrifft, können Folge von zu viel Kalzium sein.

Die meisten von uns leiden nicht unter einem Kalzium-Mangel. Mit einer ausgewogenen Ernährung lässt sich der Tagesbedarf problemlos erreichen. 200 ml Milch, ein Becher Joghurt und einige Scheiben Käse täglich reichen schon aus, um genug Kalzium zu sich zu nehmen. Auch grüne Gemüse wie Brokkoli, Fenchel oder Spinat sind wichtige Kalzium-Lieferanten. Kalziummangel ist also eher selten. Viel wichtiger ist es, auf den Vitamin-D-Spiegel zu achten. Das Vitamin sorgt dafür, dass das Kalzium richtig in die Knochen eingelagert wird. Es wird mit Hilfe der Sonne vom Körper selbst produziert. Im Sommer reichen täglich schon 20 Minuten bei einem Spaziergang an der frischen Luft aus. Der Effekt hat sogar eine doppelte Wirkung: Die Sonne hilft, das Kalzium in die Knochen einzulagern und die Bewegung stärkt die Muskeln und damit auch die Knochen.

### Sind Sie Osteoporose gefährdet? Machen Sie den Test!

Mit diesem Fragebogen können Sie Ihr persönliches Osteoporose-Risiko testen. Die Fragen bitte jeweils mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten.

#### Familiäre Vorbelastung

- Vater oder Mutter hatten Knochenbrüche ohne ersichtlichen Grund
- Vater oder Mutter hatten einen Rundrücken

JA NEIN

	JA	NEIN
<u>Persönliche Daten</u>		
- Ich bin älter als 60 Jahre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich bin untergewichtig oder habe deutlich an Gewicht verloren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich fühle mich schwach und krank	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich bin sehr schlank	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich hatte einen Knochenbruch nach dem 50. Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Bei mir wurde eine niedrige Knochendichte gemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Körperliche Verfassung</u>		
- Ich habe als Kind wenig Sport getrieben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich treibe keinen Sport und bewege mich wenig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich bin bettlägerig oder auf den Rollstuhl angewiesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich komme weniger als eine halbe Stunde täglich an die Sonne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Frauensache</u>		
- Die Menopause begann bei mir vor dem 45. Lebensjahr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Meine Eierstöcke mussten früh operativ entfernt werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich bin Mutter mehrerer Kinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Männersache</u>		
- Bei mir wurde ein niedriger Testosteronspiegel gemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Ernährung</u>		
- Ich verzehre selten Milch, Käse und Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich esse selten frisches grünes Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich esse täglich Fleischprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich esse häufig Fast-Food oder verpackte Nahrung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich verwende häufig und gern Zucker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Lebensstil</u>		
- Ich bin Raucher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich trinke mehr als vier Tassen Kaffee am Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich trinke mehr als drei Dosen Cola am Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich trinke täglich mehr als zwei alkoholische Getränke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Krankheiten</u>		
- Ich habe eine Überfunktion der Schilddrüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich habe eine chronische Nieren- und Lebererkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich habe eine entzündliche Darmerkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich bin Diabetiker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich habe oft Verdauungsprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Medikamente</u>		
- Ich musste länger als ein halbes Jahr Prednison, Heparin, Marcumar oder Cortison einnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ich musste länger als ein halbes Jahr Tranquilizer, Psychopharmaka oder Mittel gegen Epilepsie einnehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ihr Ergebnis (bitte zusammenzählen:

Wenn Sie bei fünf Fragen mit „Ja“ geantwortet haben, sollten Sie darüber nachdenken, Ihren Arzt auf Osteoporose anzusprechen. Wenn Sie bei acht oder mehr Fragen mit „Ja“ geantwortet haben, tragen Sie ein hohes Risiko, in Zukunft eine Osteoporose-bedingte Fraktur zu erleiden. Mit Ihrem Arzt können Sie ein Vorsorgeprogramm besprechen, um das zu verhindern. Alle zwei Jahre sollten Sie eine Knochendichtemessung machen lassen. Hinweis: Dieser Test kann eine Untersuchung und das Gespräch beim Arzt nicht ersetzen.

Quelle: Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.

**„Hauptsache Gesund“-Journal**

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

**Gäste im Studio**

**Prof. Karl-Ludwig Resch**, Deutsches Institut für Gesundheitsforschung Bad Elster

**Dr. Yael Adler**, Hautärztin, Berlin

**Rita Stichling**, Landesselbsthilfeverband Osteoporose e.V.

**Anschrift**

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: [www.mdr.de/hauptsache-gesund](http://www.mdr.de/hauptsache-gesund);

E-Mail: [hauptsache-gesund@mdr.de](mailto:hauptsache-gesund@mdr.de)

**Themen der nächsten Sendung am 02.02.2017**

Knochenbrüche, Zucker & Zittern