

ANGEMERKT

Von
Petra Koruhn



Naturheilkunde gegen Warzen

Warzen kommen vor allem bei Kindern häufig vor. Weil sie ansteckend sind, dürfen die Kinder in der Zeit auch nicht am Schwimmunterricht teilnehmen – ein echtes Dilemma, denn die Pause kann Wochen bis Monate dauern.

Wer sich für eine naturheilkundliche Variante entscheidet, kann die Warzetherapie mit „Thuja“ („Lebensbaum“) einleiten.

Thuja-Extern-Tinktur

Die Thuja-Extern-Tinktur (oder Ur-Tinktur) wird 1 bis 2 mal täglich äußerlich und in konzentrierter, unverdünnter Form (oder mit Olivenöl mischen, das ist hautverträglicher) bei älteren und hartnäckigen Warzen und verdünnt auf Feigwarzen aufgetragen und mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt. In vielen Fällen schrumpft dann die Warze in sich zusammen und verschwindet.

Normalerweise kommt es zu keinen Nebenwirkungen. Sollte die Haut stark gerötet sein, kann man die Tinktur verdünnen. Selten muss die Therapie abgesetzt werden.

Die Thuja-Extern-Tinktur oder Ur-Tinktur gibt es in den meisten Apotheken (zwischen 8 und 14 Euro).

Homöopathie

Die Thuja-Therapie funktioniert auch homöopathisch, mittels Globuli-Gabe. Bei Warzen helfen Globuli Thuja D6. 3x täglich 5-6 Globuli unter der Zunge zergehen lassen. Nach ca. 3 bis 4 Wochen fällt die Warze in der Regel ab. Globuli sind Streukügelchen. Es gibt sie in den meisten Apotheken oder sie können bestellt werden, ca. 6 Euro.

SO ERREICHEN SIE UNS

Haben Sie Anregungen oder Kritik? So erreichen Sie die *Leben-Redaktion*:
Funke Mediengruppe
– Redaktion *Leben* –
Friedrichstraße 34–38
45128 Essen
... oder per E-Mail unter
redaktion.leben@waz.de

Karneval ist die Ansteckungsgefahr besonders hoch

Heidenheim. Luftig kostümiert und mit Alkohol im Blut laufen Karnevalisten Gefahr, sich nicht nur eine Erkältung, sondern eine echte Grippe einzufangen. Denn in dieser Kombination kühlt der Körper schnell aus. Schlafmangel während der tollen Tage und Zigaretten können die Abwehrkraft des Immunsystems zusätzlich schwächen. Darauf weist der Lungenfacharzt Michael Barczok vom Bundesverband der Pneumologen hin.

Gegen Grippe impfen lassen

In Menschenmengen ist die Gefahr besonders groß, sich mit Grippeviren anzustecken. In überfüllten, schlecht gelüfteten Kneipen können sich die Viren in der Atemluft anreichern und so leicht mittels Tröpfcheninfektion von einem Karnevalisten zum anderen übertragen werden. Auch auf Türgriffen, Gläsern und Flaschen können die Erreger lauern. Barczok rät Karnevalisten deshalb, sich jetzt noch gegen die Grippe impfen zu lassen: Der Schutz ist nach etwa 10 bis 14 Tagen aufgebaut. *dpa*

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie



Was ist dran an den Fitness-Mythen?

Im Winter meldet sich gerne der innere Schweinehund. Doch Ausreden gelten nicht, Sport geht (fast) immer

Von Janna Cornelissen

Essen. Sie halten sich hartnäckig und hindern so manchen daran, einfach loszulegen: Fitnessmythen. Zusammen mit dem Sportwissenschaftler und Personal-Trainer Tobias Zamhöfer aus Essen gehen wir einigen Mythen auf den Grund:

Sport lohnt sich nicht. Die Fettverbrennung geht ja erst nach 30 Minuten los. . .

Es wäre Quatsch sich danach zu richten. Bewegung bringt immer etwas. Wenn die Gesundheit es erlaubt, stimmt es natürlich, dass intensiveres Training absolut gesehen mehr Fett verbrennt. Aber Bewegung in den Alltag einzubauen, hat einen Effekt. Gerade Jogginganfänger können schon mit zehn Minuten beginnen. Die Regelmäßigkeit und kontinuierliche Steigerung wird Erfolgserlebnisse bringen.

Nach Puls zu trainieren, bringt das meiste. . .

Man kann damit gezielter trainieren – aber für den Freizeitsportler ist es nicht sehr wichtig. Viel einfacher ist es, seinen eigenen Körper selbst einschätzen zu lernen und auf die Atmung zu achten. Wenn man läuft und sich noch unterhalten kann, ohne zu schnaufen, ist man im richtigen Bereich unterwegs.

Dehnen vor dem Laufen ist ein Muss. . .

Lange Zeit dachte man, dass das klassische statische Dehnen an einem Zaun oder an der Parkbank irgendwie dazugehört. Statisches Dehnen senkt jedoch nicht die Verletzungsgefahr. Wenn es etwas sein soll, dann ist dynamisches Dehnen sinnvoller.

SERIE

Fit durch den Winter

Wichtige Winzlinge: Vitamine
Die Kraft des Sonnenlichts
Aus dem Winterschlaf: Bewegung
Die Abwehr stärken: Gesund essen

Starkes Schwitzen heißt: keine Kondition. . .

Nein, das stimmt nicht. Es gibt Leute, die super trainiert sind und viel schwitzen. Das ist eine ganz individuelle Sache, wie viel man überhaupt schwitzt. Schwitzen ist sehr wichtig für den Körper, damit er sich abkühlen kann. Manche Leute schwitzen überhaupt erst richtig, wenn sie im Training sind.

Am besten sofort mit Wasser ausgleichen. . .

Das hängt sehr von der Trainingsdauer ab. Aber im Prinzip meldet sich der Körper, wenn er Flüssigkeit braucht. Eine Trinkpause sollte jedoch schon eingelegt werden. Da tut es übrigens ganz normales stilles Wasser. Man braucht keine kohlenhydratreichen Getränke. Apfel-

schorle ergibt nach dem Training Sinn, um den Elektrolythaushalt auszugleichen. Wer aber durch den Sport vor allem abnehmen will, sollte bedenken, dass der Fruchtzuckeranteil erheblich ist.

Kalte Luft schadet den Bronchien und Anfänger sollten erst bei warmen Temperaturen beginnen. . .

Auch Laufanfänger können im Winter beginnen. Solange die Temperaturen um den Gefrierpunkt liegen, ist das für die Bronchien kein Problem. Man sollte die Luft aber vielleicht durch spezielle Tücher oder Jacken, die über dem Gesichtsbereich liegen, anwärmen. Dann wird das Atmen angenehmer.

Muskelkater – ach egal, einfach weiter machen. . .

Ein Muskelkater sind kleine Mikrotraumata im Gewebe. Wenn ich also weiter hart trainiere, laufe ich Gefahr, dass sie größer werden und es im schlimmsten Fall zu richtigen Zerrungen kommt. Ein moderates Training ist aber in Ordnung. Also: leichtes Radfahren oder schwimmen, leichtes Dehnen.

Saunagänge nach dem Sport beugen Muskelkater vor. . .

Direkt nach dem Sport wirkt es nicht aktiv gegen einen Muskelkater. Durch Wärme werden die Gefäße weiter – das heißt, es blutet sogar stärker ins Gewebe ein. Wirksamer

ist da also genau das Gegenteil: Kälte. Nach dem Sport ist Eis also besser. Wenn der Muskelkater allerdings schon da ist, helfen Wechselbäder. Also Kühlen und Sauna im Wechsel.

Magnesiumtabletten sind gut gegen Krämpfe. . .

Damit Magnesium hilft, müsste man so viel davon einnehmen, dass es schon zu Durchfall kommen kann. Das Beste ist, über eine obst- und gemüsebetonte Ernährung vorzubeugen und vor allem sein Training langsam zu steigern. Am Anfang sollte man sich immer wieder bremsen und nicht gegen den Körper arbeiten.

Morgens nüchtern zu laufen ist besonders effektiv. . .

Es gibt Studien, die sagen, dass man nüchtern besser Fett verbrennt. Aber im Endeffekt ist die Tagesbilanz entscheidend. Es bringt nichts, nüchtern joggen zu gehen und Nachmittags drei Burger zu essen. Außerdem müssen Menschen mit einem instabilen Kreislauf darauf

achten, vor dem Sport eine Kleinigkeit zu essen. Sonst ist man schnell unterzuckert. Jeder merkt selber am besten, wann seine richtige Zeit ist, um Sport zu treiben. Da sollte man sich nichts vorschreiben lassen.

Krafttraining und Ausdauersport passen nicht zusammen. . .

Sagen wir es so: Wer in einer der beiden Disziplinen Höchstleistungen erbringen möchte, kann nicht beides voll ausschöpfen. Ein Bodybuilder wird nicht einen Marathon laufen. Aber für Menschen, die einfach nur fit sein wollen und eine athletische Figur wünschen, ist die Kombination genau richtig. Auch ein Läufer braucht eine kräftige Rumpfmuskulatur. Es ergänzt sich also super.

Durch Muskelaufbautraining kann man nicht abnehmen. . .

Nach dem Krafttraining wirkt der Effekt noch bis zu 72 Stunden an. Das heißt, der Körper verbrennt stärker nach einem Krafttraining. Dass man durch Muskelaufbautraining also kein Fett verliert, ist ein Mythos.

Mythos: Joggen ist schlecht für die Gelenke

■ Joggen ist sicherlich eine größere Gelenkbelastung als zum Beispiel Walken. Aber für **Normalgewichtige** ist ein langsames Lauftraining kein Problem.

■ Selbstverständlich sollte man auf das **richtige Schuhwerk** achten. Die Laufschuhe sollten auf jeden Fall gut dämpfen und Stabilität geben.

Dem Herz etwas Gutes tun

Wer dauernd unter Strom steht, kann Bluthochdruck entwickeln

Frankfurt/Main. Stress ist schlecht fürs Herz. Denn wer dauernd unter Strom steht, kann im Laufe der Zeit Bluthochdruck entwickeln, der zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählt – zum Beispiel für einen Herzinfarkt, erklärt die Deutsche Herzstiftung. Sie gibt daher Tipps, um Stress zu reduzieren.

In die Vogelperspektive wechseln: Manchmal könnte man vor lauter Ärger einfach aus der Haut fahren – doch wer es dann schafft, sich von der konkreten Situation zu distanzieren, merkt häufig, dass Aufregung

in dem Moment gar nichts bringt.

Freizeit genießen: Hobbys zu pflegen, die einem Spaß machen, führt vom negativen Dauerstress weg. Wer



Wer Entspannung sucht, sollte verschiedene Techniken testen. FOTO: GETTY

abends mit seinem Chor das gemeinsame Singen genießt, lässt die angespannte Büroatmosphäre vom Tag hinter sich.

Sport machen: Bewegung baut Stress ab – schon eine halbe Stunde Schwimmen, Nordic Walking oder Joggen hilft. Außerdem ist Sport gut bei Schlafproblemen, wenn er nicht direkt vorm Zubettgehen getrieben wird.

Entspannungstechniken trainieren: Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training – hier gilt es auszuprobieren, welche Technik einem hilft. *dpa*

Häufiges Aufwachen ist normal

Babys schlafen erst später längere Zeit durch

Köln. Babys bis zu einem halben Jahr haben noch keinen geregelten Schlafrythmus. Die Schlafphasen dauern meist zwei bis drei Stunden, insgesamt brauchen sie rund 14 bis 16 Stunden Schlaf innerhalb von 24 Stunden. Kurze Aufwachphasen in der Nacht sind völlig normal, erklärt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte. Mit einem halben bis einem Jahr gelingt es den meisten Babys, zehn Stunden oder mehr durchzuschlafen. Sind die Kinder etwa 12 bis 15 Monate alt, reduzieren sich die Ruhephasen am Tag: Dann reicht ein Mittagsschlaf von ein bis zwei Stunden.

Eltern können den Kindern auf verschiedenen Wegen verdeutlichen, dass nachts Schlafenszeit ist: Sie sprechen dann zum Beispiel mit gedämpfter Stimme und sorgen für eine ruhige und dunkle Atmosphäre. Zwar kann die Anwesenheit der Eltern beim Einschlafen helfen: Aber sie nehmen das Kind bei Einschlafstörungen möglichst nicht auf den Arm oder mit in ihr Bett. Denn dann gewöhnt sich das Kind mitunter an dieses Ritual und schafft es später nicht mehr, selbstständig einzuschlafen.

Weitere Informationen unter: www.kinderaerzte-im-netz.de *dpa*