

Einlagen für Kinderfüße

Fehlstellungen: Möglichst viel barfuß laufen

Ebenso wie bei Erwachsenen gibt es auch bei Kindern Fußfehlstellungen. Sie sind in der Regel angeboren oder entstehen im Laufe der Zeit durch Bindegewebsschwäche, Übergewicht oder Veranlagung.

„Kinder sollten erst Schuhe tragen, wenn sie anfangen, laufen zu lernen“, sagt Dr. Christina Stukenborg-Colsman, Leiterin der Orthopädischen Klinik der Medizinischen Hochschule Hannover im Annastift. Darüber hinaus tue es den Kleinen gut, möglichst viel barfuß zu laufen. In der Regel habe sich auch eine Fußgymnastik von sechs bis zehn Sitzungen bewährt. Danach sollte das Kind zu Hause selbstständig weiterüben.

Zu den angeborenen Fußdeformitäten zählen der Klumpfuß, der Hackenfuß, der Sichelfuß sowie der Plattfuß. Klumpfuß meint eine komplexe Deformität des Fußes, die aus mehreren Komponenten wie Spitzfuß, Hohlfuß und Sichelfuß besteht. Jede dieser Komponenten kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein, sodass es zahlreiche Varianten für ein und dieselbe Erkrankung gibt. In einigen Fällen muss der Klumpfuß operativ korrigiert werden.

In der Regel ist bei den betroffenen Kindern der Gang stark be-

einträchtig und ärztlich verordnete Maßschuhe sind notwendig. Beim Hackenfuß ist der Fuß abnorm nach oben gezogen und kann je nach Schweregrad nur bedingt gesenkt werden. Beim Sichelfuß sind der Vorderfuß sowie die Zehen nach innen gedreht. Die Therapie hängt immer von der Art und Schwere der Fehlstellung ab. Bewährt haben sich korrigierende Einlagen, die vom Orthopädietechniker hergestellt werden, sowie spielerische Fußgymnastik.

Der Kinderfuß ist sehr elastisch und passt sich der Korrekturstellung problemlos an. Je nach Schweregrad sind aber auch korrigierende Gipsverbände, Schienen, Maßschuhe oder Krankengymnastik notwendig.

Grundsätzlich ist es für eine gesunde Entwicklung von Kinderfüßen wichtig, dass sie sich viel bewegen, viele Reize sowie Bodenkontakt haben. Barfußlaufen auf weichem Grund macht nicht nur Spaß, sondern beansprucht auch viele Muskeln, die sonst im Laufe der Zeit nach und nach verkümmern. (dbp/ih)

Info:
Lesen Sie mehr zum Thema gesunde Füße unter www.gesund-durch.de/gesund-heit_a-7/hand-und-fuss

Schwindelerregende Sonnenstrahlen

Sonnenstich: Hitzeschäden im Sommer können vermieden werden

Ein Bad in der Sommersonne ist für viele der absolute Hochgenuss. Doch Vorsicht! Ein zu langer Sonnenbrennen kann gefährlich werden, denn dann droht ein Hitzeschaden - entweder in Form eines Sonnenstichs oder Hitzeschlags.

Ein Sonnenstich entsteht durch zu lange direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken und hat zur Folge, dass die Hirnhaut gereizt wird. Charakteristisch für den Sonnenstich ist ein heißer Kopf, während der Rest des Körpers relativ normal temperiert bleibt. Darin besteht der Hauptunterschied zum Hitzschlag, bei dem sich der gesamte Körper aufheizt.

Den Hitzschlag nennen Mediziner Hyperthermiesyndrom. Hierbei handelt es sich um mehr als einen einfachen Kreislaufkollaps. Denn im Falle des Hitzschlags funktioniert der Regelmechanismus des Körpers nicht mehr, wodurch sich seine Kerntemperatur auf über 40 Grad erhöht, in etwa wie bei starkem Fieber.

Erste Symptome sind bei beiden Formen des Hitzeschadens Kopfschmerzen, Schwindel, ein Schwächegefühl, Übelkeit oder Erbrechen.

In der Regel ist der Ausgangspunkt für einen Hitzeschaden eine zu intensive Sonnenbestrahlung. Nach Angaben des Deutschen Fachverbands Reisesmedizin kann jedoch auch eine stark erhöhte Umgebungstemperatur wie in einer großen Menschenmenge ohne ausreichende Belüftung zu einem Hitzschlag führen.

Deshalb ist es wichtig, zum Beispiel bei Konzerten in brütender



Zu viel Sonne und Hitze kann zu einem Hitzeschaden führen. Dann heißt es: Ab in den Schatten!

FOTO: LYRIX/FOTOLIA

Hitze, genügend zu trinken, um das Dehydrieren des Körpers zu verhindern.

Besonders gefährdet für Hitzeschäden sind Urlauber in tropischen Ländern mit hoher Temperatur und Luftfeuchtigkeit, die die Möglichkeit der körpereigenen Temperaturregulierung durch Schwitzen reduziert. Außerdem Personen, die durch Vorerkrankungen geschwächt sind.

Der Deutsche Fachverband Reisesmedizin warnt zudem vor einem mehrstündigen Sonnenbad unter Medikamenten-, Drogen- oder Alkoholeinfluss. Kleine Kinder sind ebenfalls eine Risikogruppe, weshalb Eltern bei ihrem Nachwuchs immer an Kopfbedeckung und Flüssigkeitszufuhr denken müssen.

Der Verband stellt auch klar, dass es grundsätzlich eines längeren Zeitraums in Sonne und Hitze ohne Abkühlung bedarf, damit der Körper Schaden nimmt. Wichtig sei vor allem, auf die körpereigenen Warnsignale zu achten. Das sind zum Beispiel ein deutlich spürbares Herzklopfen

oder Schwindel.

Es gibt gute Möglichkeiten, einen Hitzschlag oder Sonnenstich zu vermeiden: weite, luftige Kleidung, ausreichendes Trinken und das Vermeiden direkter Sonneneinstrahlung.

Kommt es dennoch zu einem Hitzeschaden, muss schnell gehandelt werden. Bei einem entsprechenden Verdacht sollte auf jeden Fall ein Arzt gerufen und der Patient kühl gelagert werden, um die Temperatur schnellstmöglich zu senken. Um diesen Konsequenzen vorzubeugen, empfiehlt es sich also, allzu lange und intensive Sonnenbäder zu vermeiden und immer ausreichend zu trinken. (dbp/oli)

Sparen Sie am Preis, nicht an der Qualität!

Dr. Hoshang

Zahnimplantat € 799,-
Zahnaufhellung € 99,-
„Power Bleaching“

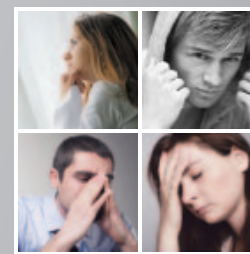
Ästhetischer und bezahlbarer Zahnersatz „made in Germany“

DENTAVITA
ZAHNÄSTHETIK PUR

P4, 13 An den Planken
(Cineplex-Kino-Passage)
68161 Mannheim · Tel. 0621-1227520
info@dentavita-mannheim.de
www.zahnästhetikPur.de



DEPRESSIONEN besser verstehen



Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) führt eine Studie zum Einfluss von Depressionen auf Verarbeitungsmechanismen im Gehirn sowie auf körperliche Stressreaktionen durch. Neben Interviews und Fragebögen erfolgt u.a. eine Untersuchung im Kernspintomographen.

Sie können teilnehmen:

- wenn Sie aktuell unter depressiven Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Schuldgefühlen, Verlust von Freude und Interesse an üblicherweise angenehmen Tätigkeiten und Situationen leiden.
- wenn Sie keine Medikamente gegen Depressionen einnehmen.
- wenn Sie zwischen 18 und 60 Jahren sind.
- wenn Sie keine schwerwiegende körperliche Erkrankung haben.

Die Untersuchung umfasst drei Termine mit einer jeweiligen Dauer bis zu 2 Stunden. Für die Studienteilnahme erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung von 100 Euro.

Haben Sie Interesse?

Dann rufen Sie uns unverbindlich unter dem Stichwort **"Depressionen"** unter **0 621/17 03-63 21** (Projekttelefon AB) oder **0 621/17 03-63 43** (Dipl.-Psych. Bettina Ubl) an oder senden Sie uns eine E-Mail an bettina.ubl@zi-mannheim.de.

Vielen Dank!

Beschwerdefrei trotz Bandscheibenleiden

Neue Therapie für Rückenpatienten im Rhein-Neckar-Kreis

In den USA ist sie seit Jahren ein fester Bestandteil in der Behandlung von Bandscheibenvorfällen und anderen Rückenleiden: die spinale Dekompression. Das hochmoderne, mechanische Verfahren hat dort schon vielen Patienten ein schmerzfreies Leben ohne Operation ermöglicht. Ab sofort kann mit dieser neuartigen Methode auch Betroffenen im Landkreis Rhein-Neckar geholfen werden, in der orthopädischen Praxis von Dr. med. Andreas Venninger in Dossenheim.



Dr. Venninger erläutert dem Patienten das Verfahren

In der ganzheitlich ausgerichteten Praxis des Facharztes für Orthopädie und Sportmedizin liegt der Schwerpunkt auf der nicht-operativen Behandlung von Erkrankungen des Bewegungs- und Halteapparates. „Ich möchte meine Patienten dazu anleiten und auffordern, aktiv an ihrer Gesundheit und ihrem Körper mitzuarbeiten. Den Anstoß gebe ich durch individuelle Therapiemaßnahmen“, erklärt Dr. Venninger seine Philosophie.

Das Verfahren der spinalen Dekompression basiert auf einem rein mechanischen Prinzip: Verletzte oder beschädigte Bandscheiben im Hals- oder Lendenwirbelsäulenbereich heilen aufgrund der ständigen

Druckbelastung nur langsam. Auf einem Behandlungstisch, dem so genannten SpineMED Table, wird der betroffene Zwischenwirbelraum mittels Computerteuerung sanft und schmerzlos gedehnt. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt. Bereits nach 12 bis 20 halbstündigen Behandlungen tritt eine deutliche Linderung der Schmerzen ein, bei den meisten Patienten kann sogar eine vollständige Beschwerdefreiheit erzielt werden.

Impfen lassen

Kinderwunsch: Gegen Röteln

Frauen, die schwanger werden möchten, sollten sich gegen Röteln impfen lassen, sofern das nicht schon im Kindesalter passiert ist. Das empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit.

Röteln sind eine harmlose Kinderkrankheit, die sich durch leichtes Fieber und einen Hautausschlag zeigt. In jedem dritten Fall bleibt sie sogar symptomlos, allerdings kann sie für Babys im Mutterleib gefährlich werden.

Besonders in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten, wenn sich die Organe gerade erst ausbilden, kann eine Rötelininfektion schwere Folgen haben. Möglich

ist dann, dass das Kind mit Hirnschäden, Behinderungen, blind, taub, mit Knochenveränderungen oder einem Herzfehler auf die Welt kommt.

Die Stiftung Kindergesundheit empfiehlt deshalb, bereits Kinder gegen Röteln impfen zu lassen. Dann können sie auch keine wöglich ungeimpften Schwangere mit der Krankheit anstecken. Frauen mit Kinderwunsch, die sich nicht sicher sind, ob sie immun sind, können beim Frauenarzt mithilfe eines Bluttests die Rötelnantikörperkonzentration (Rötelnantikörper) in ihrem Körper untersuchen lassen. (ps)

Unser Referenz-Zahnarzt in Ihrer Nähe:
Dr. Helmut Hipp
Lange-Rötter-Str. 100
68167 Mannheim-Neckarstadt
Tel: 0621/371515
www.dr-hipp.de email: praxis.hipp@gmx.de

Zahnersatz muss bezahlbar bleiben!

Mit mehr als 5.000 Zahnärzten, mit denen wir mittlerweile bundesweit partnerschaftlich zusammenarbeiten, sind wir der Marktführer für Qualitätszahnersatz aus dem Ausland. Unser Zahnersatz umfasst die gesamte Palette der modernen Zahntechnik von der Zirkonkrone, über große Teleskoparbeiten bis hin zur Implantatarbeit. Wir geben eine Garantie auf die von uns verarbeiteten Materialien und deren Schadstofffreiheit sowie Bioverträglichkeit.

Wenn Sie Ihren Heil- und Kostenplan faxen unter +49 (0)1805/241206*, erstellen wir Ihnen gerne einen kostenlosen, preisvergleichenden Kostenvoranschlag. Sie erreichen uns auch unter der Telefonnummer +49 (0)1805/241205* (*0,14€ pro Minute aus dem deutschen Festnetz; Preise aus Mobilfunknetzen können abweichen) oder per E-Mail info@zahnersatzsparen.de.

MDH AG
Mamisch Dental Health

Der Marktführer für Qualitätszahnersatz aus dem Ausland
www.zahnersatzsparen.de

25-jähriges Jubiläum!



Marktplatz-Apotheke

FEIERN SIE MIT UNS NOCH BIS 31. JULI!

- Tolle Preise zu gewinnen!
- Tolle Rabatt-Aktionen!

H 2, 1 • 68159 Mannheim • Tel. 06 21/10 53 63

GENUG GEHUNGERT

„Erfolgreiches Abnehmen gelingt nur, wenn das Unbedürfnis angenehmer Sättigung gestillt wird.“
(Studie TU München)

Nehmen Sie mit **body)(cure** clever ab, optimieren Sie Ihren Stoffwechsel.



- ohne Kalorienzählen
- ohne Abwiegen
- ohne Sportstress
- ärztlich begleitet

Unsere Teilnehmer reduzieren im Durchschnitt 8-10% Gewicht in 4-6 Wochen.

- Sommeraktion 20% Ermäßigung auf jeden Therapieabschluss in der Zeit vom 12.07.-6.08.2010.

- Stoffwechselmessung 15€ einzulösen bis 6.08.2010 statt 39€
Terminvereinbarung erforderlich.

body)(cure

body)(cure-Zentrum Mannheim
im Facharztzentrum
Collinstraße 11 • 68161 Mannheim
Tel.: 0621 / 4 62 89 30
[www.body\)\(cure-mannheim.de](http://www.body)(cure-mannheim.de)

- Anzeige -

Dauerhaft wieder schmerzfrei leben:

Neue Methode lindert Arthrose

Dem Diplom-Ingenieur Jörg Hillen aus Münstermaifeld hat die Medizin möglicherweise eine bahnbrechende Therapie bei Arthrose zu verdanken. Selbst von dieser Krankheit betroffen, entwickelte der leidenschaftliche Fußballspieler in Zusammenarbeit mit Professor Ingo Ewald von der Fachhochschule Koblenz ein Spezialgerät, mit dem der Gelenkverschleiß wirksam behandelt werden soll. Die ersten Ergebnisse klinischer Studien sind verblüffend: Bei den meisten Patienten zeigte sich eine deutliche Besserung des Krankheitsbildes. Unwiederbringlich verloren geglaubter Knorpel bildete sich nach, einige Patienten wurden völlig schmerzfrei.

„Der Expander entlastet die Gelenke, indem er durch seine Zugkraft den Druck von ihnen nimmt“, erklärt Studienleiter Professor Peter Billigmann von der Universität Landau. „Ähnlich wie bei einem Schwamm kann die Knorpelschicht im Gelenk wieder mehr Flüssigkeit aufnehmen und speichern.“ Gleichzeitig durchgeführte Bewegungsübungen unterstützen den Stoffwechsel und damit den Heilungsprozess.

Das Prinzip der neuen Therapie beruht auf der sogenannten Traktion, einer bewährten krankengymnastischen Methode, bei der die Gelenke auseinander gezogen werden. Der Vorteil des Gelenkexpanders ist die sanfte Gelenkentlastung durch Langzeittraktion mit größtmöglicher Bewegungsfreiheit. „Die Therapie kann nach einer kurzen Einführung auch zu Hause durchgeführt werden, etwa vor dem Fernsehapparat oder beim Lesen“, so Studienleiter Billigmann. Die Ursachen der Arthrose sind vielfältig und noch nicht völlig geklärt. Fortgeschrittenes Alter, Unfälle und Verletzungen, andauernde Belastungen, sowie erbliche Veranlagung sowie hormonelle Einflüsse werden diskutiert. In Deutschland leiden rund elf Millionen Menschen unter dem schleichenden Leiden. Fünf Millionen Patienten müssen mit Medikamenten behandelt werden. Bei 200.000 Menschen ist die Erkrankung so weit fortgeschritten, dass sie eine künstliche Knie- oder Hüftprothese benötigen.“

Auszug aus der „Welt am Sonntag“ vom 10.03.2002

- Anzeige -

Arthrose in Knie oder Hüfte?

NEU!

Die sanfte Behandlung zuhause.



- Einfache Anwendung. Leichte Handhabung.
- Viele zufriedene Kunden.
- Kauf und Miete möglich.
- Kostenlose Beratung und Test in Mutterstadt.

Leuker
Orthopädietechnik

67112 MUTTERSTADT
Theodor-Heuss-Str. 2
Tel. 06234 / 92 77 49
www.leuker.de | info@leuker.de