

# TIPPS

rund um  
GESUNDHEIT & WELLNESS



### In der Ruhe liegt die Kraft

Freizeitsportler sollten es langsam angehen lassen. Denn wie der Apothekerverband Nordrhein e.V. berichtet, stellt Selbstüberschätzung ein besonders hohes Verletzungsrisiko dar. Jogger, Radfahrer oder Inline-Skater, die schönes Wetter ins Freie lockt, gehen oftmals zu früh „auf's Ganze“. Vor allem ungeübte Sportler sollten sich durch ausreichendes Aufwärmen und langsam gesteigertes Training gegen Risiken schützen.

### Eisenüberschuss wird unterschätzt

Viele Menschen leiden an Eisenüberschuss, doch kaum jemand redet davon. Dabei zählt Hämochromatose (HC) zu einem der häufigsten Gendefekte Europas. Rund 250 000 Deutsche leiden an dieser Erbkrankheit, die durch eine erhöhte Eisenaufnahme aus dem Darm

ins Blut gekennzeichnet ist. Das Eisen lagert sich an zahlreichen Organen ab, was zu erheblichen Schäden führen kann. Symptome sind zum Beispiel Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Verfärbung der Haut und Gelenkschmerzen. Schnelle Gewissheit verschafft ein Bluttest. Mehr Infos: [www.haemochromatose-forum.de](http://www.haemochromatose-forum.de).

### Vollwertige Kost kann das Krebsrisiko senken

Mit leckeren Rezepten zum Nachkochen des TV-Kochs Frank Buchholz ist jetzt der kostenlose Präventionsratgeber „Gesunden Appetit“ erschienen. Die Broschüre zum Thema Ernährung und Krebsrisiko wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der



Deutschen Krebshilfe herausgegeben. Die Ernährung ist ein nicht unwesentlicher Faktor bei der Entstehung von Krebs. Mit der praktischen Umsetzung der Rezepte lässt sich jetzt aktiv etwas für die Gesundheit tun. Erhältlich ist das Heft bei der Deutschen Krebshilfe, Postfach 1467, 53004 Bonn, [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de).

### Reiseapotheke vollständig?

Ihr Urlaub ist perfekt – Ihre Reiseapotheke auch? Wer die wichtigsten Medikamente dabei hat, muss sich im Ausland nicht mit Suchen von Apotheken und unlesbaren Beipackzetteln herumschlagen. Zudem rät die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK), die Reiseapotheke im Handgepäck mitzunehmen, da sich so mancher Koffer schon mal „verfliegen“ hat. Immer gute Reisebegleiter sind Tabletten gegen Übelkeit und Durchfall, Abführmittel, Mückenschutz, Pflaster, Verbandszeug und Schere. ◆

Fotos: Apothekerverband Nordrhein e.V., Deutsche Krebshilfe e.V., DAK

**Praxisklinik „Am Himmeroder Wall“ Rheinbach**

**Prof. Dr. C. Herberhold**

Facharzt für HNO-Erkrankungen und plastische Operationen in Praxismgemeinschaft mit Dr. B. Wüst und Dr. J. Schaale  
Himmeroder Wall 7, 53359 Rheinbach  
Tel. 0 22 26-1 71 56  
[www.hno-opzentrum-rheinbach.de](http://www.hno-opzentrum-rheinbach.de)

Untersuchung – Beratung – Operation – bewachte Übernachtung unter **einem** Dach und in **einer** Hand

### Operative Schwerpunkte, eingebettet in die Erfahrung von 35 Jahren Kopf-Hals-Chirurgie:

**Kosmetisch-plastische Chirurgie:** Lid- und Ohrmuschelkorrektur, Nasenplastik, Faltenbehandlung, Fettabsaugung, endoskopisches Stirn-Brauen-Gesichtslifting.

**Ziel:** Korrektur angeborener oder erworbener optisch störender Gesichtsveränderungen, Minderung altersbedingter Hautalterationen an Gesicht und Hals, damit Steigerung von Lebensfreude und Selbstwertgefühl.

**HNO-Chirurgie:** hörverbessernde Operationen, Nasen- und Nasennebenhöhlen-Operationen, Operationen bei Schnarchsymptomatik

**Ziel:** Sanierung der erkrankten Organe, Verbesserung von Form und Funktion.