



**Dr. Matthias Frank**  
Hausarzt in  
Karlsruhe,  
beantwortet Ihre  
Fragen rund um  
Gesundheit und  
Versorgung.

## **Ich leide an der Zuckerkrankheit und werde durch die Ernährungsumstellung nicht richtig satt. Wie kommt das?**

**Margarete B., 68**

Nicht nur auf die richtige Zusammensetzung der Ernährung kommt es an, sondern auch auf die Verteilung über den Tag. Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen ist weitaus günstiger als die üblichen drei Hauptmahlzeiten. Die Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten können so geglättet werden. Außerdem wird der Heißhunger besser vermieden. Bitten Sie Ihren behandelnden Arzt um eine Diabetes-schulung.

## **Was ist eigentlich ein Hexenschuss genau?**

**Andreas T., 35**

Die Lendenwirbelsäule ist das schwächste Glied unserer Körperachse. Sie trägt nicht nur die größte Last, sondern muss sich in alle Richtungen drehen und beugen können. Mangelnde körperliche Bewegung und einseitige Belastung fordern deshalb mitunter ihren Tribut. Oft wird dieser plötzlich einschneidende, stechende Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule irrtümlich für einen Bandscheibenvorfall gehalten. Eine falsche Bewegung, eine zu schwere Kiste getragen – und wie ein Messerstich schießt der Schmerz ein. Der akute Schmerz ist so stark, dass sich die untere Rückenmuskulatur verspannt, verkrampft und verhärtet. Die Betroffenen können sich vor Schmerzen

häufig nicht mehr aufrichten – im Volksmund Hexenschuss genannt. Die Folge ist eine häufig nach vorne gebeugte Schonhaltung, um die Schmerzen zu mindern. Wichtig ist, die Schmerzen nicht liegend und im Bett auszukurieren. Im Gegenteil: Körperliche Aktivität verringert das Risiko, dass die Schmerzen chronisch werden. Ich muss meine Patienten immer wieder davon überzeugen, dass sie sich unbedingt weiter bewegen müssen. Aktivität und die vom Arzt verordnete Therapie helfen schnell, damit es Ihnen wieder besser geht.



## **Kann lautes Musikhören wirklich zu Schwerhörigkeit führen? Meine Mutter behauptet immer, ich soll deshalb die Musik leiser stellen.**

**Leonie G., 15**

Da hat deine Mutter völlig recht! Für den Hörverlust im Alter werden weniger erbliche Faktoren oder allgemeine biologische Faktoren verantwortlich gemacht als vielmehr jahrzehntelanger Lärm. MP3-Player, Diskotheken und Konzertbesuche tragen in der Kombination mit anderen zivilisatorischen Lärmeinwirkungen ihren Teil zur Schwerhörigkeit im Alter bei. Bei Naturvölkern ohne solche Lärmbelastungen tritt eine solche

Schwerhörigkeit praktisch nicht auf. Ist es erst einmal zur Schwerhörigkeit gekommen, helfen keine Pillen mehr. Chronischer Lärm führt zu einem Haarzellschaden im Innenohr, der leider unheilbar ist.

## **Mein Frauenarzt sagt, bei mir beginnen langsam die Wechseljahre. Was kann ich tun?**

**Katharina W., 45**

Die Wechseljahre setzen bei Frauen meist im Alter zwischen 45 und 55 Jahren ein. Der Körper stellt sich hormonell um – ein normaler Prozess, keine Erkrankung. Doch die Wechseljahre bringen häufig Beschwerden wie Hitzewallungen, sexuelle Lustlosigkeit, depressive Verstimmungen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen mit sich. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie Soja, der Verzicht auf Nikotin und wenig Alkohol sowie regelmäßige Bewegung können das Befinden häufig bessern. Hormonpräparate lindern zwar die Symptome, insbesondere die Hitzewallungen. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge steigt aber das Risiko für einige schwere Erkrankungen, z.B. Brustkrebs und Herzinfarkt, wenn die Hormone über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Viele Frauen lehnen die Hormonersatztherapie deshalb ab.

### **Haben Sie Fragen?**

**Schreiben Sie eine Postkarte mit Ihrer Frage an:**

Verlag MED.KOMM.  
Urban & Vogel GmbH  
Redaktion wissen & gesundheit  
Aschauer Str. 30, 81549 München

**oder senden Sie uns eine E-Mail:**  
gesundheit@medkomm.de