



# GESUNDES LEBEN

## Strecken und recken

### Reisen ohne Rückenschmerzen

Der Autositz sollte so eingestellt sein, dass die Sitzlehne den Rücken von den Schultern bis zum Gesäß abstützen kann; die Nackenstütze darf die aufrechte Kopfhaltung nicht behindern.

Die Rückenlehne bildet einen Winkel von etwa 110 Grad zum Sitz, ist also rund 20 Grad aus der Senkrechten nach hinten geneigt.

#### Die optimale Sitzhaltung

Mit dem Gesäß ganz nach hinten an die Lehne rutschen. Die Sitzneigung so einstellen,

dass die Oberschenkel locker aufliegen. Die Sitzfläche sollte zwei bis drei fingerbreit vor der Kniekehle enden, damit die Blutzirkulation in den Beinen nicht behindert wird.

Bei angelehnter Sitzhaltung sollten die Handgelenke oben auf dem Lenkrad liegen können. Dann ist der Abstand optimal. Das Kupplungspedal sollte sich voll durchtreten lassen, ohne dabei nach vorne zu rutschen. Das linke Bein sollte noch leicht angewinkelt sein.

#### Tipps für unterwegs

Gegen einen steifen Nacken hilft es, während der Fahrt kurz die Schultern zu den Ohren hochziehen oder den Rücken in den Sitz pressen. Muskeln zehn Sekunden anspannen und anschließend locker lassen, so werden sie reflektorisch längere Zeit besser durchblutet. Strecken und recken Sie sich. Doch Achtung: Die Verkehrssicherheit geht immer vor! (d/gk)

#### AKTUELL ■ KURZ

#### Volkswanderungen

**Großenlüder.** Die „Natur- und Wanderfreude Großenlüder“ wandern bei der „DVV/IVV-Volkswanderung“ am 4./5. August in Herbstein sowie am 11./12. August in Lützelbach-Odenwald, jeweils am Samstag. Start ist von 11 bis 18 Uhr. Infos unter Telefon 06648/8620 und [www.dvv-wandern.de/grossenlueder](http://www.dvv-wandern.de/grossenlueder)

## Kein Kinderkram

### Masern – eine fast vergessene Krankheit

VON DR. ULRICH KRAFT

■ **Fulda.** Die Schlagzeile vom Mai „Masern-Epidemie in Berlin und München“ brachte eine fast vergessene Krankheit in Erinnerung. Bis auf wenige Einzelfälle waren die Erkrankten gar nicht oder nur unzureichend geimpft. Von 209 gemeldeten Erkrankten in Berlin waren 105 älter als 16 Jahre, die betroffenen Säuglinge wurden durch infizierte Erwachsene angesteckt.

Die Krankheit Masern ist hochansteckend und wird durch das Masern-Virus hervorgerufen. Masern werden als Tröpfchen-Infektion von Mensch zu Mensch übertragen, das heißt beim Husten, Niesen und Sprechen. Jeder Kontakt von Ungeschützten (weder Impfung noch durchgemachte Masern-Infektion) mit einem Erkrankten führt zur Infektion. Die Viren können über viele Meter Distanz übertragen werden, und das bereits fünf Tage, bevor der Erkrankte typische Krankheitszeichen aufweist und somit noch gar nichts von seiner Erkrankung weiß.

Viele sprechen immer noch von einer harmlosen Kinderkrankheit, aber die Zahl der erkrankten Erwachsenen entspricht inzwischen der Häufigkeit bei Kindern. Masern kommen weltweit vor, so auch in vielen typischen Urlaubsregionen der Deutschen.

Die „WHO“ (Weltgesundheitsorganisation) hatte sich zum Ziel gesetzt, diese Krankheit weltweit auszurotten. Aufgrund von Impfmüdigkeit und teilweise fehlenden Impfmöglichkeiten hat Deutschland diese Vorgabe nicht erreicht – und so erkranken hier nach wie vor jährlich einige hundert Menschen. Es treten dadurch schwere vermeidbare Folgekrankheiten und selten auch Todesfälle auf.

Zehn bis zwölf Tage nach Kontakt zu Masern-Viren ze-

gen sich unspezifische Symptome (hohes Fieber bis 41°C,



Keine bloße Kinderkrankheit mehr: Masern kommen bei Erwachsenen mittlerweile fast genauso häufig vor. Wirksamen Schutz bietet eine Masern-Impfung. Foto: Dan Race/fotolia.com

Halsschmerzen, Kopfschmerzen, gerötete Augen, Schnupfen und Husten), die zunächst an eine Grippe denken lassen. Lediglich weißliche Flecken an der Wangenschleimhaut (Koplik-Flecken) lassen an Masern denken.

#### Typisches Krankheitsbild

Nach einer kurzen scheinbaren Besserung kommt es zur zweiten Krankheitsphase, und es entwickelt sich der typische Hautausschlag, der im Gesicht und hinter den Ohren beginnt und sich dann über den gesamten Körper ausbreitet, um dann nach etwa 4 Tagen wieder ebenso wie das Fieber zu verschwinden.

Bei Erwachsenen sind die Krankheitszeichen stärker ausgeprägt als bei Kindern. Nicht selten treten bis zu sechs Wochen nach Krankheitsbeginn Komplikationen in Form von zusätzlichen Infektionen (Durchfall, Mittelohrentzündung, Bronchitis und Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung) auf, da die Masern-Viren das gesamte Immunsystem schwächen.

Todesfälle treten nicht durch die Masern-Erkrankung, sondern durch die oft schwer therapierbaren Begleiterkrankungen auf (so genannte bakterielle Superinfektion, bei der sich Bakterien aufgrund einer krankheitsbedingten Im-

auch zum Schutz der Mitmenschen wichtig.

munschwäche rasch vermehren).

#### Besonderheiten bei Babys

Wenn die Mütter einen ausreichenden Immunschutz haben (nach Impfung oder durchgemachter Masern-Erkrankung), verfügen die Babys für wenige Monate nach der Geburt über mütterliche Abwehrkräfte. Da dieser „Nestschutz“ in Einzelfällen sehr lange anhalten kann, ist eine Masern-Impfung in den ersten Lebensmonaten nicht möglich, da hier die Impfviren neutralisiert würden und keine Immunantwort beim Baby auslösen könnten. In dieser Zeit ist das Baby einem erhöhten Risiko ausgesetzt, beispielsweise beim Abholen des älteren Geschwisters im Kindergarten, beim Einkaufen oder im Restaurant.

Das Masern-Virus kann sich in der Bevölkerung nicht ausbreiten, wenn mindestens 95 Prozent aller Menschen einen Immunschutz gegen diese Erkrankung haben. Diese Impfung ist (wie auch die Röteln-Impfung) nicht nur zum individuellen Schutz, sondern

Zu bedenken ist, wie man reagieren würden, wenn das eigene Baby oder Kind oder man selbst schwer erkranken würden, weil andere diese Impfung verweigert haben. Sowohl schulmedizinisch als auch naturheilkundlich („Homöopathie“, „Schüssler-Salze“) können lediglich Symptome, aber nicht die Masern direkt behandelt werden. So können Fieber und Kopfschmerzen gelindert und das Immunsystem in seiner Arbeit unterstützt werden. Antibiotika sind wirkungslos, da es sich um Viren handelt. Bakterielle Folgekrankheiten können behandelt werden. Die am meisten gefürchtete Begleiterkrankung der Masern ist die „SSPE“ (Subakute sklerosierende Panenzephalitis), eine Form der Gehirnentzündung, die erst viele Monate und Jahre (Durchschnitt sieben) danach erkennbar ist. Es kommt dabei zu einer langsamen Zerstörung der Hirnzellen. Es gibt dagegen keine Akut-Therapie. Die Folgen sind schwerste Lähmungen, geistige Behinderung und der Tod. Der einzige Schutz ist die rechtzeitig durchgeführte Impfung gegen Masern.

**Personal Training**  
Tel. 01 70-5 12 26 14  
[www.mcnelson.de](http://www.mcnelson.de)

**Kühle Eiswellsommerbeh. 22,- €**  
1/2 bis 2 Std., erfrischende, aufwendige Grundbehandlung. Nur gültig bis 30.09.13!  
Das Öko-Kosm. Studio steht seit 13 Jahren konsequent für echte Naturkosm. – frei von gesundheitlich bedenklicher Chemie!  
Studio Am Ried 3 b., 36043 Fulda  
Tel. 06 61 / 5 77 47

**BODY AND SPA**  
power & chill  
LOUNGE

Angebot der Woche:  
**20% Rabatt**  
auf alle Abos  
(Erstlaufzeit)  
Gültig: 5.-9.8.2013  
[www.bodyandspa.de](http://www.bodyandspa.de)

**EINMALIG IN FULDA!**

**fit plus**  
FULDA

**18,90 €** IM MONAT!

BELLINGER STR. 5  
36043 FULDA

TÄGLICH  
6-24 UHR GEÖFFNET

TELEFON 9 42 94 97 EINFACH VORBEISCHAUEN!

**Wissenschaftlich fundiert**  
Du verlierst einfach nicht an Gewicht?  
Deine Gene könnten den Grund hierfür kennen

**Neu – Individuell – Einfach**  
**Ganzheitlich – Revolutionär**  
hochentwickelter **GENTEST**

... mit **bodykey** **ABNEHMEN!**

S.K. Medical Care Service KG  
Reulbacher Straße 29  
36115 Hilders-Brand  
[www.knuettel-medical.de](http://www.knuettel-medical.de)  
Tel. 0176/844 121 43  
06681/8150 (Anrufbeantworter)

S.K. Medi Cal  
ar  
Service KG

- Gesundheit
- Wellness
- Fitness
- Ernährung

## Frischer Beauty-Look

### Sommer-Styling für das Team der „Löwen-Apotheke“

■ **Fulda.** Neues Styling, frischer Look – der Sommer kann kommen! Das gilt nicht nur für die Packungen der „Daylong®-Familie“, die Anfang des Jahres ein neues Design erhalten haben. Auch das Team der „Löwen-Apotheke“ aus Fulda kann sich jetzt so richtig auf den Sommer freuen.

Denn „Spirig Pharma“ erfüllte ihnen einen besonderen Wunsch: Sie hatten beim Apotheken-Wettbewerb anlässlich des neuen „Daylong®-Looks“ den ersten Platz belegt und damit einen Wohlfühl-Tag unter dem Motto „Sommer, Sonne und Strand“ mit individueller Typberatung, exklusivem Styling und großem Vorher-Nachher-For-



Ins rechte Licht gerückt: das „Beauty-Team“ der „Löwen-Apotheke“ nach dem „Sommer-Styling“. Foto: Daylong

toshooting gewonnen. Sie durften sich von professionellen Visagisten und Hairstylisten

ten beraten und verwöhnen lassen – und konnten so den Alltag für einige Stunden ver-

gessen. Im „Esperanto-Hotel“ in Fulda wurden die „PTA“ einen Tag lang verwöhnt und bekamen ein Sommer-Styling, das individuell auf ihren Typ zugeschnitten war. Das professionelle Beauty-Team des Hotels sorgte zunächst für ein glanzvolles Make-up und extra angereichte Hairstylisten kümmerten sich um perfekt sitzende Haare. Sehr zur Freude der Teilnehmerinnen, die alle begeistert von ihrem sommerlichen Styling und der individuellen Beautyberatung waren. Ihr Fazit? Nun kann der Sommerurlaub kommen! Mit neuer, sommerlich-frisch aussehender „Daylong®“-Sonnencreme und dem dazu passenden, sommerlich-stylischen Look.