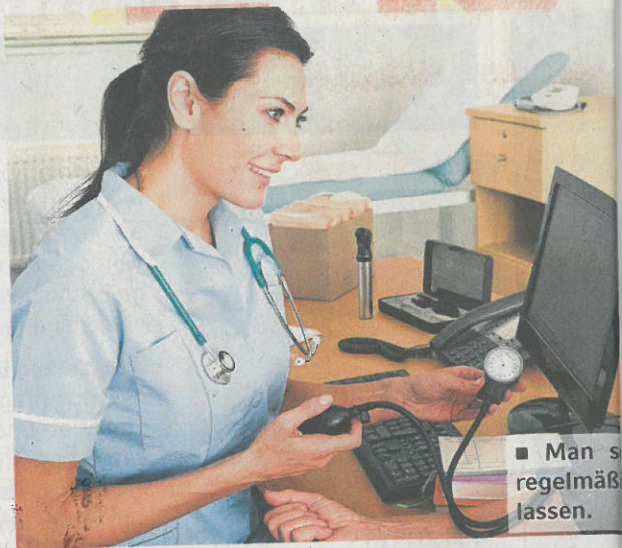


(djd). Stell dir vor, du bist krank und hast keine Ahnung davon. Ein beunruhigender Gedanke, der für Millionen Deutsche Realität ist. Denn der Deutschen Hochdruckliga (DHL) zufolge weiß jeder Fünfte der rund 20 bis 30 Millionen Bundesbürger, die unter hohem Blutdruck leiden, nichts von seiner Erkrankung. Dabei kann er ohne Behandlung zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen, außerdem schwere Schäden an den Nieren oder Augen verursachen.

Neben einer ererbten Veranlagung sind vier Faktoren für einen Bluthochdruck verantwortlich: Zu wenig Bewegung, eine einseitige Ernährung, zu viele Pfunde auf den Hüften und zu viel Stress. Wer rechtzeitig auf die Bremse tritt und seinen Lebensstil ändert, kann den Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das bedeutet: mindestens drei Mal in der Woche bewegen - zum Beispiel Walken oder Fahrradfahren. Dabei purzeln nicht nur die Pfunde, auch der Stress lässt nach.

Wenn es dem Körper an wichtigen Vitalstoffen mangelt,

wird er anfällig. Im Fall des Bluthochdrucks spielt beispielsweise Magnesium eine wichtige Rolle. Mangelt es daran, kann eine Verengung der Blutgefäße die Folge sein. Der Blutdruck und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen an. Weil krankheits-, stress- oder durch Medikamente bedingte Magnesium-Verluste oft nicht allein über die Nahrung ausgeglichen werden können, empfiehlt sich die Einnahme eines geeigneten Präparates wie etwa des rezeptfrei erhältlichen „magnerot Classic N“. Darin ist Magnesium mit einem weiteren Vitalstoff, der Orotsäure, kombiniert. Sie kann den Mineralstoff in den Zellen binden und so effektiv einem Mangel entgegenwirken. Außerdem sollten magnesiumreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot und



■ Man sollte regelmäßig lassen.

Hülsenfrüchte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Wenn sich trotz einer Umstellung der Lebensweise und der Zufuhr von Magnesium kein unbedenklicher Blutdruckwert

einstellt, von Ärzten. Dokumente und zu kontrollieren.

## Sommerzeit – Urlaubszeit

(red). Pflegende Angehörige brauchen auch einmal Urlaub, aber wer schaut während dieser Zeit nach Mutter oder Vater? Die meisten Menschen wollen ja zu Hause in ihren eigenen vier Wänden bleiben und das auch, wenn pflegende Angehörige einmal in den wohlverdienten Urlaub gehen. Ein vorübergehender Umzug in ein Pflegeheim kommt für sie dann nicht in Frage. Was viele nicht wissen, neben den reinen Pflegediensten gibt es auch Betreuungsdienste. Diese arbeiten nicht im Minutentakt, sondern man kann bei ihnen Zeit buchen. Mitarbeiter von Betreuungsdiensten sind in vielen Bereichen einsetzbar. Sie gehen mit den pflegebedürftigen Menschen einkaufen, begleiten sie zum Arzt, lesen vor, aber können auch oder unterstützen im Haushalt.

WLB\_3/1

## Orthop

- ✓ Golf: Platzreife trotz Rückenhandl
- ✓ Tennis/Badminton: Match ohne S Ellenbogenschmerzen
- ✓ Jogging/Walking: Dynamik bei Achillessehnenproble
- ✓ Fußball: Stop & Go trotz Knie- od

Ich unterstütze Sie

