

Raten Sie mit! ■ Wer Kreuzworträtsel und Sudoku löst, lebt länger

FREIZEIT REVUE

Nr. 26
22. Juni 2011
Deutschland
1,50 €
Österreich 1,70 €
Schweiz 2,90 sfr

Belgien 1,80 €
Dänemark 1,95 €
Frankreich 1,90 €
Großbritannien 2,10 €
Italien 2,10 €
Portugal Cont. 2 €
Spanien 2 €
Korona 2,30 €
Schweden 2,40 €
Finnland 2,30 €
Dänemark 12 Dkr
Norwegen 20 Nkr
Schweiz 2 €
Ungarn 800 Ft
Printed in Germany

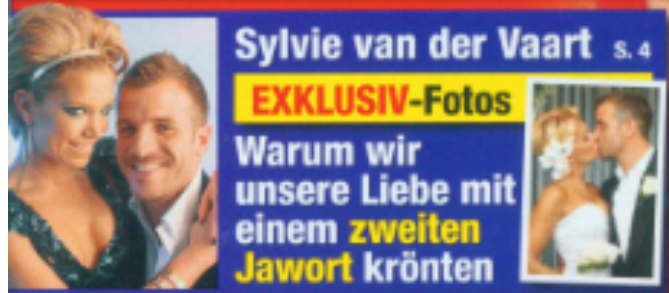
**Diese Woche
Rätsel
auf 27 Seiten**



EXKLUSIV
Schlager-Star
Bernd Clüver
**Heimliche
Scheidung**
Woran die Liebe zu Anja
nach 20 Jahren zerbrach
Seite 7



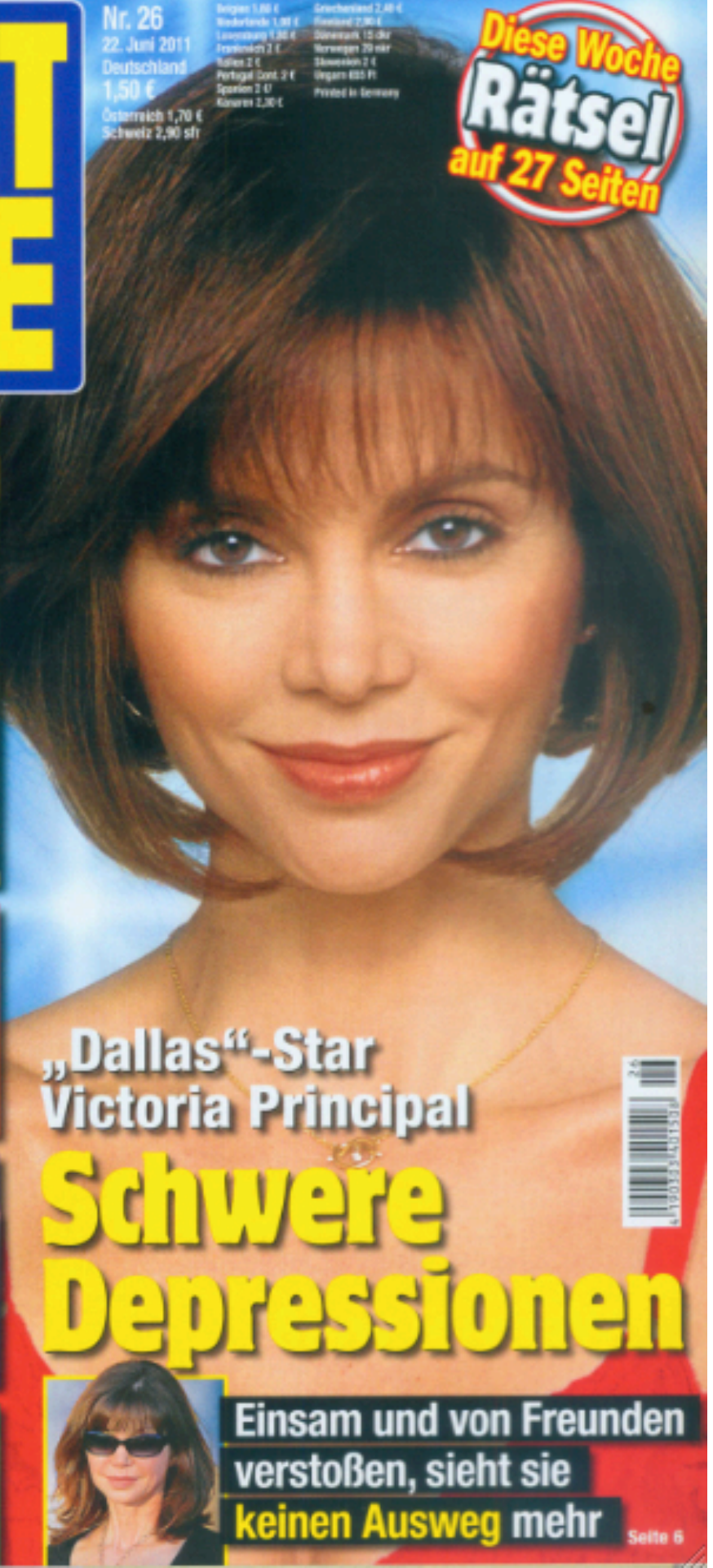
Charlène & Fürst Albert
Erschütterndes Interview
So leiden sie unter
den **Hass-Attacken**
der Ex-Geliebten S. 10



Sylvie van der Vaart S. 4
EXKLUSIV-Fotos
Warum wir
unsere Liebe mit
einem **zweiten**
Jawort krönten



Leicht & bekömmlich S. 78-80
**Raffinierte
Reis-Gerichte**



**„Dallas“-Star
Victoria Principal**
**Schwere
Depressionen**
Einsam und von Freunden
verstoßen, sieht sie
keinen Ausweg mehr
Seite 6





Sprechstunde

Antworten auf brennende Fragen zur Gesundheit von Dr. med. Rainer Holzhüter

Fersensporn

Seit neun Monaten habe ich Kummer mit einem Fersensporn. Stoßwellen-Therapie und Einlagen haben nicht geholfen. Was gibt es noch?

Elke D., Frankfurt/Main

Wenn die herkömmlichen Methoden keine Besserung bringen, ist eine Röntgenbestrahlung des entzündeten Bereichs ratsam. Sie lindert in der Regel den Schmerz deutlich.

Gürtelrose

Ich bekam vor sieben Monaten Gürtelrose.

Leider wurde ich nicht schnell genug behandelt; jetzt leide ich noch sehr unter Nervenschmerzen. Von Gabapentin wurde ich wegen Nebenwirkungen auf Lyrica umgestellt. Es hilft aber nicht richtig. Wissen Sie Rat?

Heidrun G., Meersburg

Sie plagt offenbar eine Post-Zoster-Neuralgie, also Nervenschmerzen nach einer Gürtelrose. Die Naturheilkunde arbeitet hier mit Serpalgin-Salbe, die hoch wirksames Schlangengift enthält. Sie ist über internationale und Internet-Apotheken erhältlich. Außerdem sind Maßnahmen sinnvoll, die das Immunsystem anregen, etwa eine Sauerstoff-Ozon-Therapie



Zuerst wird Röntgen zur Diagnose genutzt (o.), später kann man die Strahlen auch als Therapie einsetzen

in Verbindung mit Thymus. Homöopathen berichten auch über Erfolge mit Mezereum oder dem Ranunculus-Komplexmittel.

Pigmentflecken

Nach meiner Schwangerschaft bekam ich braune Flecken an der Stirn, obwohl ich gar nicht in der Sonne war. Was kann das sein?

Sabine R., Hersbruck

Diese Störung ist durch die Hormonumstellung bei Schwangerschaft und Geburt bedingt. Es lohnt ein Versuch mit Mela D. Das ist eine Hautcreme aus der Apotheke, die bei Pigmentflecken wirkt. Sonst kann man wenig dagegen tun, aber Geduld hilft auch: Die

Flecken verschwinden häufig nach einiger Zeit von ganz allein.

Lachknötchen

Ich habe Lachknötchen und bin bei einer Logopädin in Behandlung. Kann ich sonst noch etwas tun?

Caroline B., Bad Soden

Unter „Lachknötchen“ versteht man Polypen auf den Stimmbändern, welche die Stimme heiser klingen lassen. Sie sind offensichtlich durch eine falsche Stimmtechnik entstanden. Hier kann eine langzeitige Therapie bei der Logopädin Abhilfe schaffen. Bringt das jedoch keinen Erfolg, können die Knötchen operativ abgetragen werden.

Telefon-Aktion

Was tun gegen Verstopfung?

Die einen leiden vor allem im Urlaub darunter, andere plagt er regelmäßig im Alltag: ein träger Darm.

Häufige Fragen. Was kann ich vorbeugend tun? Welches sind typische Auslöser für eine Verstopfung? Wie kann ich mir selbst

schnell helfen? Was sollte ich in meiner Reiseapotheke dabei haben?

Kompetente Auskunft.

Fragen wie diese rund um den Darm beantworten unsere beiden Expertinnen in einer Telefonaktion. Rufen Sie an – zum Nulltarif!



Es beraten Sie: Kirsten Hien, Apothekerin aus Erlensee...



... und Dr. Ursula Hagedorn, Apothekerin aus Brühl

0800/33 66 555

0800/33 77 888

Dienstag, 28. Juni, von 11 bis 13 Uhr

Studie zeigt: Neue Methode hilft Körperfett gezielt abbauen

Mit Bewegung schmelzen Pfunde – das ist altbekannt. Eine Studie aus Hamburg zeigte nun, dass man mit einem „Hypoxi-Gerät“ sogar gezielt an den Problemzonen abnehmen kann.

Druckwechsel. Man sitzt dabei auf einem Fahrrad-Ergometer in einer Kammer, die abwechselnd Über- und Unterdruck erzeugt. Dies regt

die Durchblutung an. In der Studie schrumpfte der Umfang an Hüfte, Gesäß und Oberschenkel bis zu dreimal stärker als per Ergometer-Training alleine. In Deutschland gibt es etwa 70 Studios; Kosten rund 400 € pro Monat. Info: www.hypoxi.com



In der weißen Kammer wird ständig Über- oder Unterdruck erzeugt