

Leiden Sie auch unter der Hitze?

5 Tipps gegen Sommer-KOPFWEH

Eis essen, schwimmen oder sonnen machen mit Kopfschmerzen wenig Spaß. Zum Glück lässt sich mit einfachen Tricks gegensteuern.

Regelmäßig trinken Beim Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralien. Das kann zu Schwindel, Muskel-



Minze wirkt Wunder! Sogar das Kauen der Blätter kann die Beschwerden lindern

krämpfen und Kopfweh führen. Viel Wasser trinken hilft gegen Schmerzattacken. Als Faustregel gilt: An heißen Tagen braucht ein Erwachsener mindestens einen halben Liter Flüssigkeit zusätzlich.

Gut behütet Wenn die pralle Sonne auf das ungeschützte Haupt brennt, können Sie sich leicht einen Sonnenstich holen, bei dem der Kopf sich schwer anfühlt. Ein heller Hut ist die ideale Schutzmaßnahme. Tragen Sie ihn am besten auch im Wasser. Hier ist die UV-Belastung besonders hoch.

Körper entlasten Bei Wärme versackt viel Blut in den Beinen, das Gehirn wird dadurch schlechter durchblutet. Kein Wunder, wenn der Kopf schwindet. In diesem Fall hilft es,

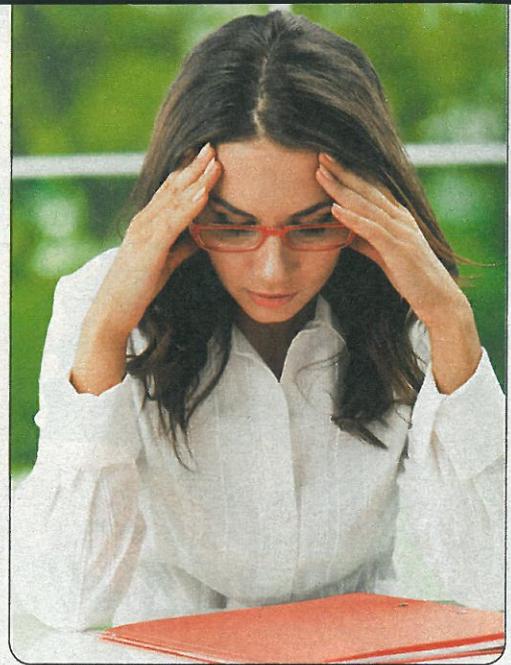
Hitze und Licht lösen häufig Kopfschmerzen aus. Wenn es hinter der Stirn hämmert und pocht, braucht man Ruhe

die Beine hochzulegen. Lassen Sie außerdem die Haare offen. Auch Haarspangen üben unnötigen Druck aus, was den Schmerz verstärkt.

Stirn kühlen Treten nach einem Tag an der Sonne starkes Kopfweh, Durst, Schwindel, Nackenschmerzen und Übelkeit auf, handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um einen Sonnenstich. Ein kaltes, feuchtes Handtuch auf der Stirn schafft Erleichterung.

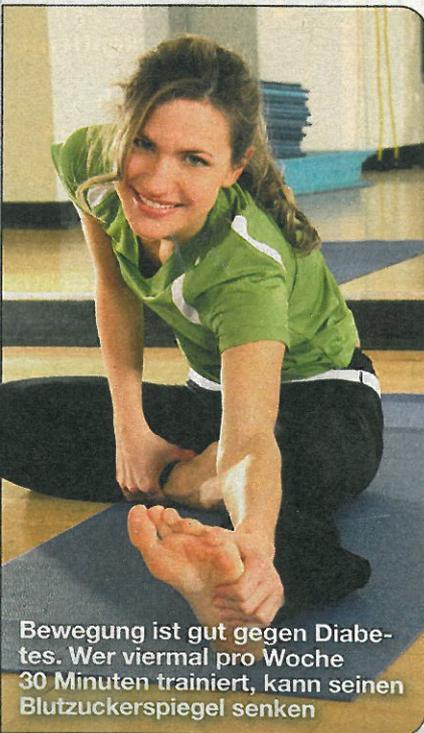
Wichtig: Bei diesen Symptomen unbedingt einen Arzt aufzusuchen!

Schläfen massieren Mit langsam kreisenden Bewegungen durch Zeige- und Mittelfinger Druck auf die schmerzende Stelle ausüben. Wohltuend und fast so gut wie eine Schmerztablette: Vor der Kopfmassage ein paar Tropfen Minzöl auf die Fingerspitzen geben. Das stimuliert die Kältesensoren und entspannt die Muskulatur.



Bei Diabetes ist Kontrolle wichtig

So beugen Sie NERVENSCHÄDEN vor



Bewegung ist gut gegen Diabetes. Wer viermal pro Woche 30 Minuten trainiert, kann seinen Blutzuckerspiegel senken

Diabetes kommt selten allein. Meist wird die Zuckerkrankheit von Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten begleitet. Das kann Folgeerkrankungen wie Nerven- und Gefäßschäden nach sich ziehen.

Die häufigste Folgeerscheinung ist die sogenannte diabetische Neuropathie. Sie macht sich durch Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen in den Extremitäten bemerkbar. **Derartige Empfindungsstörungen deuten darauf hin, dass der erhöhte Blutzucker bereits Nerven und Gefäße angegriffen hat.** Schuld daran sind Durchblutungsstörungen, weswegen die Füße der Betroffenen nahezu schmerzempfindlich sind. Die Folge: Verletzungen werden kaum bemerkt, was wiederum schlimme Infekti-

onen nach sich ziehen kann, etwa das Diabetische Fußsyndrom (DFS). Durch die verminderte Beindurchblutung heilen Verletzungen und Wunden nur noch sehr

schlecht. Ausreichend Bewegung und Präparate mit dem vitaminähnlichen Wirkstoff Benfotiamin wirken vorbeugend (z. B. Milgamma protekt, Apotheke).



Große TELEFON-AKTION
mit ECHO DER FRAU

DIABETISCHER FUSS



Dr. Burkhard Herrmann,
Diabetologe aus Bochum

- Wie kommt es zu einer Erkrankung?
- Welche Symptome sind typisch?
- Wie beugt man vor?



Dr. Helga Zeller
Fachärztin für Innere Medizin

Tel.: 08 00/723 39 07

Montag, 5. August 2013,
von 13.00 bis 15.00 Uhr

Der Anruf ist kostenlos!