

## LIEBE FRAUEN,

**ich bin einfach nur dankbar, dass wir weiterhin geöffnet haben. Trotz der Einschränkungen und der besonderen Umstände verlieren wir nicht unseren Humor und unsere Freude am Sport. Wir bleiben vital und bewegt.....**

## HÖREN

Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge können 1,6 Milliarden Menschen weltweit nicht oder nur schwer hören. Bis 2050 könnte die Zahl der Betroffenen sogar auf 2,5 Milliarden steigen.

„Hinter dem Trommelfell entsteht beim Hören eine Art Wasserwelle, die über tausende Haarzellen streicht.....Je lauter ein Ton, desto mehr Kraft steckt hinter der Welle“, erklärt HNO-Mediziner Junge-Hülsing vom Verband der HNO – Ärzte. So wie bei einem Getreidefeld kräftige Windböen Halme abknicken lassen können, so können einzelne Härchen im Innenohr bei einer starken Welle der Flüssigkeit dauerhaft umgeknickt bleiben und damit ihre Funktion verlieren. Was „kaputt“ ist, bleibt auch kaputt – diese Härchen wachsen nicht wieder nach. Wenn jemand dauerhaft Kopfhörer schon in sehr jungem Alter benutzt, kann das eine mangelhafte Hörentwicklung zur Folge haben. Beim normalen Hören im Raum müssen Kinder häufig andere

Geräusche ausblenden – z.Bsp. die nebenan laufende Spülmaschine oder den stundenlang telefonierenden Bruder. Mit Kopfhörern wird diese Hörentwicklung gebremst.

Nach Daten der Gesundheitsbehörde CDC aus dem Jahr 2017 leiden in den USA inzwischen etwa ein Viertel der 20- 69-jährigen an einem lärmbedingten Hörverlust. Es drohe eine lärmbedingte Schwerhörigkeitsepidemie, wenn die heutigen jungen Generationen die Lebensmittel erreichten, warnten Daniel Fink von der Organisation The Quiet Coalition und der Hörspezialist Jan Mayes.

Hier sei noch erwähnt: Bei Naturvölkern, die nicht unter dem ständigen Einfluss von Lärm stehen, gibt es kaum Schwerhörigkeit im Alter. Es ist daher eher nicht eine Altersschwerhörigkeit sondern eine Umweltschwerhörigkeit. (aus: Apotheken-Umschau / Internet)

## WIE GEFÄHRLICH IST SPORT BEI INFEKTEN?

Wer Fieber hat, gehört nicht in die Sportschuhe, sondern ins Bett. Manche denken, nicht so wehleidig sein und trotz Brummschädel raus. Bei harmlosem Schnupfen mag es keine

bösen Folgen haben, wenn moderat weiter trainiert wird. In einigen Fällen sollten die Sportschuhe unbedingt gegen das Krankenbett getauscht werden. „Dazu gehören vor allem fiebrige Virusinfektionen, sagt Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Sport kann die Viren im Körper zur Wanderschaft anregen und das geht im schlimmsten Fall auf das Herz. Ist das Immunsystem nicht in der Lage, die Viren zu beseitigen, schwellt manchmal eine Immun- oder Entzündungsreaktion weiter. Eine Herzmuskelentzündung kann die Folge sein. (aus: Apotheken – Umschau / Internet)

## NACKENSCHMERZEN

Nackenschmerzen bleiben nicht allein auf den Nacken begrenzt. Meistens strahlen die Schmerzen auch in die Schulter, zwischen die Schulterblätter und sogar bis in die Arme aus. Es kann auch zu Migräneattacken kommen.

Ebenso kann es zu Störungen des Sehfeldes kommen, wenn die verhärtete Muskulatur im Nacken den betreffenden Sehnerv einengt. Von chronischen Nackenschmerzen spricht man bereits, wenn die Schmerzen länger als drei Monate anhalten.

Die verkrampfte Muskulatur braucht nur einen Nerv einzuklemmen, schon wird das entsprechend unterversorgte Gebiet gefühllos. Nackenschmerzen

sind somit keineswegs harmlos, sondern ein ernstzunehmendes Warnzeichen. Nackenschmerzen sprechen sehr gut auf Wärme an, d.h. warme Bäder, Heizkissen und natürlich ein warmer Schal, wenn es nach draußen geht. Am Anfang der Behandlung ist Massage und manuelle Therapie angesagt, später kommt Krankengymnastik zum Aufbau der schwachen Halsmuskulatur hinzu. Auch Rückenschwimmen, sanfte Dehnübungen, Spaziergänge und Yoga können gut helfen. Eine Physiotherapie ist in jedem Fall eine sehr gute Maßnahme. Bei Nackenschmerzen ist es wichtig, eine positive Grundhaltung zum Leben zu entwickeln und sich nicht alles zu sehr zu Herzen zu nehmen.

## NEUES REZEPT

### Kartoffel-Lauch-Rösti mit Spinatsalat

Zutaten für 4 Personen:

400g Babyspinat  
 3 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 13EL Olivenöl  
 250ml Sahne  
 300 g Lauch

4 Zwiebeln  
 500g Kartoffeln/mehlig kochend  
 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
 1EL Currypulver  
 2-3 EL Mehl  
 Salz und Pfeffer, Gartenkresse

- Spinat putzen, waschen, trocknen. Die Schalotten schälen und hacken. 2EL Öl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch darin anrösten. Die Schalotten unterrühren, mit der Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Den Spinat gut untermischen.
- Lauch putzen, in breite Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln waschen und grob reiben. Alles mit Kreuzkümmel, Curry und Mehl vermengen, salzen und pfeffern.
- Den Ofen auf 100Grad (Umluft 80) vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Röstmasse in die Pfanne geben und flach drücken. Rösti von jeder Seite 1-2 Min. kross anbraten. Danach im Ofen warm halten. Spinat noch einmal erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rösti mit dem Spinat anrichten. Mit der Kresse bestreuen.

Guten Appetit!

## TIPPS FÜR

### MAHLZEITENPAUSEN

Für eine optimale Gewichtsabnahme empfiehlt es sich, täglich 3 Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Mit einem Abstand von 4-6 Std. In diesen Pausen hat der Körper ausreichend Zeit für Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse und der Insulin- und Blutzuckerspiegel kann bis zur nächsten Mahlzeit wieder absinken. Im Gegensatz dazu schüttet die Bauchspeicheldrüse bei ständigem Verzehr kohlehydratreicher Lebensmittel (Brot, Nudeln, Reis, Zucker) viel und stetig Insulin aus. Insulin kann die Entstehung von Heißhunger unterstützen und die Fettverbrennung zur Energiegewinnung des Körpers verhindern. Falls es nicht möglich ist, die Pausen einzuhalten, sollten die Zwischenmahlzeiten so ausgewählt werden, dass sie den Blutzucker- und Insulinspiegel nicht oder nur wenig beeinflussen:  
 z.B.: rohe Tomaten, Paprika, Gurken  
 rohes Gemüse mit Quarkdipp  
 Eine klare Gemüsebrühe  
 Eine Tasse Tee ohne Zucker  
 150g Naturjoghurt  
 Eine Scheibe fettarmer Käse  
 Eine Scheibe Puten- oder Kochschinken  
 50g Fisch  
 Ein kleines gekochtes Ei  
 Eine kleine Portion Nüsse (5 Mandeln oder Haselnüsse, 2 Walnüsse)

## Öffnungszeiten

Montag	8.00–	19.00 Uhr
Dienstag	8.30–12.00 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Mittwoch	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		
Donnerstag	8.30–12.30 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Freitag	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		