

**Mehr Sauberkeit.  
Mehr Frische.  
Mehr Gesundheit.**

**Allergiker  
atmen auf –  
99,999%  
weniger  
Staub.**



www.thomas.de



**THOMAS TWIN TT AQUAFILTER –  
Der Staub- und Waschsauger für Allergiker.  
Mit patentierter Wasserfiltertechnik.**

Für hygienische Tiefenreinigung und gesunde Luft im ganzen Haus. Ob nasser oder trockener Schmutz, Reinigung von Teppichböden, Fliesen oder sogar Forststrichböden, Einsatz als Bodenstaubsauger mit mähdustigal Wasserfiltertechnik oder Waschsauger – Der THOMAS TWIN TT AQUAFILTER ist ein echter Alleskönner und sorgt für Gesundheit und mehr Wohlfühl im Haus.

Sie erhalten THOMAS TWIN TT AQUAFILTER im Elektro Fachhandel, Elektro Fachmarkt und im Versandhandel.

Weitere Informationen erhalten Sie  
kostenlos unter 0800 784 6627  
Mo. bis Fr. von 8.00 bis 18.00 Uhr

**THOMAS**  
DIE SAUBERE LÖSUNG

**Rat & Hilfe**

## Sagenhafter Schwachpunkt

**Achillessehne** Ein Trainingsprogramm hilft bei chronischen Beschwerden

**A**lles deutete auf ein sehr erfolgreiches Sportjahr 2006 hin: Paul Guckelsberger (42) startete mit einem Sieg in die Laufsaison, gewann im März die Deutsche Meisterschaft über die Halbmarathon-Distanz in der Altersklasse Ü40. „Das war bisher mein größter sportlicher Erfolg“, sagt der passionierte Läufer. Auf weitere Titel wird er nun einige Zeit warten müssen, denn „zurzeit geht gar nichts. Die Schmerzen sind einfach zu stark“, bedauert er. „Und das alles wegen einer dummen Unvorsichtigkeit.“

Nach einer mehrwöchigen Pause wegen einer Erkältung wollte Guckelsberger wieder leicht trainieren. Ein Zehn-Minuten-Programm hatte er sich vorgenommen. Doch aus den zehn Minuten wurden zwei Stunden. „Dafür hatte ich aber die falschen Schuhe an, und außerdem war die Belastung nach der Pause eindeutig zu hoch“, weiß Guckelsberger heute. Die Quittung kam prompt: Am nächsten Morgen schmerzten beide Achillessehnen. Und da er an den folgenden Tagen trotzdem weitermachte, wurde daraus ein Dauerproblem.

### Häufigste Ursache ist Überlastung

„Achillessehnenbeschwerden sind fast immer eine Folge von Überlastung“, erklärt Dr. Karsten Knobloch. Der Unfallchirurg von der Medizinischen Hochschule Hannover hat in den vergangenen Jahren drei Studien zur Achillessehne veröffentlicht. „Viele der Betroffenen sind naturgemäß Sportler, am häufigsten Fußballer und Läufer. Aber die gleichen Beschwerden treten ebenso bei untrainierten älteren Menschen auf.“ Die Ursache sind dann meist einmalige übermäßige Belastungen wie schweres Heben, Fußfehlstellungen, Übergewicht oder das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen. In seltenen Fällen handelt es auch um eine Nebenwirkung: Bei der Therapie mit bestimmten Anti-

Achillessehne

Infografik: W&B/Szczyrny



Gewebes sprießen winzige Blutgefäße und Nervenfasern ein – das verstärkt den Schmerzreiz. „So lautet die gängige Hypothese von der Schmerzentstehung“, sagt Knobloch, dessen Studien diese Vorstellung indirekt bestätigt haben. Wird der Gewebeumbau durch eine passende Therapie wieder rückgängig gemacht, verschwinden sowohl die kleinen Blutgefäße als auch die Schmerzen.

**Beschwerden ernst nehmen**

Doch was ist die passende Therapie? Probleme an der Achillessehne gelten als sehr hartnäckig und ähnlich schwierig zu behandeln wie Tennisellenbogen oder Beschwerden an den Kniesehnen. Die große Gefahr besteht darin, dass die chronische Entzündung die Struktur der Sehne so sehr verändert, dass diese reißt. Dann dauert es drei Monate, bis der Fuß wieder einsatzfähig ist – egal, ob der Riss operiert oder nach

einer Ultraschallkontrolle „konservativ“ mittels Schiene behandelt wird.

Damit es nicht so weit kommt, müssen die Beschwerden ernst genommen werden. Das geschieht leider selten, wie Knobloch immer wieder feststellt: „Viele tun eine ganze Weile gar nichts, hoffen, dass die Schmerzen von alleine wieder verschwinden.“ Den Arztbesuch scheuen die meisten, oft wohl auch, weil sie keine längere Trainingspause in Kauf nehmen wollen.

Diese Befürchtung ist fehl am Platz. Um die Achillessehne nicht noch mehr zu schwächen, benötigt sie vielmehr ein spezielles Aufbauprogramm. Die Heilung unterstützen lokale Kälteanwendungen und entzündungshemmende Medikamente, zum Beispiel mit den Wirkstoffen Diclofenac, Ibuprofen oder Ketoprofen. Die Präparate zur äußeren Anwendung und zum Einnehmen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Doch diese Maßnahmen reichen meist nicht aus. Knobloch empfiehlt

» **Üben für eine kräftige**



Trainieren Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen. Wer es von der Kraft her schafft, übt mit jedem Fuß einzeln.

Stellen Sie sich barfuß mit den Zehenspitzen auf eine Treppenstufe. Drücken Sie sich hoch ①, und halten Sie die

seinen Patienten daher zusätzlich ein Kräftigungsprogramm. Die Übung ist denkbar einfach (siehe Kasten oben), die einzige Schwierigkeit besteht darin, durchzuhalten. „Es bringt nichts, wenn

Anzeige

# Schmerzhaft gerötete, juckende oder auch schuppene Kopfhaut!

**W**ie entsteht diese Krankheit? Die geröteten Kopfhautveränderungen sind Entzündungen, die unter anderem durch Bakterien oder Kosmetikinhaltsstoffe ausgelöst werden können. Häufig ist die Kopfhaut zusätzlich mit Schuppen überdeckt. Entzündungen, gerade in Verbindung mit Schuppen, führen zu quälendem Juckreiz. Sie müssen sich unweigerlich die Kopfhaut kratzen, was im ersten Moment zwar hilft, danach aber den Juckreiz und die Rötung weiter verstärkt und zu Schmerzen führt. Außerdem lösen sich, durch das Kratzen, häufig Schuppen von der Kopfhaut und rieseln auf die Kleidung.

Jetzt ist es wichtig, schnell einzugreifen, um den Krankheitsverlauf nicht weiter zu verstärken. Es gilt nun Rötung, Juckreiz, Schuppen und den damit verbundenen Schmerz zu beseitigen.

Hierfür hat die **ICHTHYOL-GESELLSCHAFT** das Arzneimittel **ICHTHODERM®** Creme entwickelt, das nicht nur die Entzündung, sondern auch die Rötung, den Juckreiz und die Schuppen gleichzeitig bekämpft.

**ICHTHODERM®** Creme enthält den Wirkstoff helles sulfoniertes Schieferöl, den Stoff aus der Natur. Es erfüllt alle Voraussetzungen für eine schnelle Heilung und ist zusätzlich sehr gut verträglich.

**ICHTHODERM®** Creme wird zunächst mehrmals pro Woche auf die Kopfhaut aufgetragen und leicht einmassiert. Zu Beginn der Behandlung ist eine Einwirkzeit der Creme auf der Kopfhaut über mehrere Stunden ratsam. Anschließend werden die verbleibenden Cremereste mit einem handelsüblichen, milden Shampoo ausgewaschen.

**REZEPTFREI IN IHRER APOTHEKE:**

Die praktische 25 g Tube für den Einstieg



**ICHTHODERM®** Creme **Wirkstoff:** Nektumbituminsulfonat, hell. **Anwendungsgebiete:** Bei krankhafter Talgdrüsenüberproduktion der Kopfhaut, Schuppenbildung, Schuppenflechte, Juckflechte, Hautjuckreiz und Haarbalgentzündung im Bereich des behaarten Kopfes. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Eine kostenlose Broschüre zum Thema Kopfhautentzündung kann abgefordert werden unter:

**ICHTHYOL-GESELLSCHAFT**  
Cordes, Hermann & Co. (GmbH & Co.) KG  
Sportallee 85 • D-22335 Hamburg  
Internet: www.ichthyol.de  
E-Mail: info@ichthyol.de

## Achillessehne



Position zwei Sekunden. Senken Sie nun den Fuß unter die Horizontale ②. Wieder zwei Sekunden halten und dann hochdrücken.

Pro Durchgang sollten Sie 15 Wiederholungen schaffen. Nach drei Durchgängen ist Schluss.

das Training nur wenige Wochen lang durchgeführt wird“, sagt der Unfallchirurg. Der Hintergrund: Die Zellteilung in der Sehne läuft ausgesprochen langsam ab. Es erfordert also viel Zeit, bis

der durch die Entzündung bedingte Gewebeumbau wieder zurückgeht. „Drei Monate muss die Therapie mindestens dauern, um nachhaltige Effekte zu erzielen“, meint Knobloch.

Während der Behandlung machen die Patienten meist ähnliche Erfahrungen: Nach etwa einer Woche stellt sich ein leichter Muskelkater ein, und nach drei bis vier Wochen lässt der Schmerz nach. „In unseren Studien hat sich gezeigt, dass die Durchblutung der Sehne nach drei Monaten auf das Ausgangsniveau zurückgeht“, sagt Knobloch.

Das bedeutet Schmerzfreiheit für viele, aber nicht für alle Betroffenen. „Bei einem Teil der Patienten verschwinden die Schmerzen nicht vollständig“, räumt der Unfallchirurg ein. „Aber auch bei ihnen bessert sich der Zustand erheblich.“

Grundsätzlich rät Karsten Knobloch seinen Patienten, die Übung nach der dreimonatigen Therapie zur Vorbeugung weiter durchzuführen: „Zweimal

pro Woche wäre schon sehr gut. Gewissermaßen als Erhaltungsdosis.“

### Training mit Bleiweste

Paul Guckelsberger hat wieder Hoffnung geschöpft. Seit rund drei Wochen macht er das Achillessehnen-Krafttraining. „Die Schmerzen haben schon nachgelassen“, sagt er. Der ehrgeizige Läufer hofft, dass es mit Schwimmen und Radfahren bald vorbei ist, mit denen er seinen Bewegungsdrang in der lauffreien Zeit gebändigt hat.

Um die Heilung zu beschleunigen, hat der amtierende deutsche Meister im Halbmarathon sein Trainingsprogramm leicht verschärft. Nach Rücksprache mit Karsten Knobloch macht er die Übung nun morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen. Ganz ohne „Erschwerniszulage“ geht es bei ihm allerdings nicht, und so trägt er am Abend eine zehn Kilogramm schwere Bleiweste.

Zeichnungen: W&B/Szczesny



## Gerinnungs-Selbstmanagement mit CoaguChek<sup>®</sup> XS

*Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand*

Nehmen Sie mehr Antikoagulationen ein und müssen Sie Ihren INR-/Quick-Wert regelmäßig kontrollieren lassen, weil Sie z.B.

- eine künstliche Herzklappe haben oder
- Litter Vorhofflimmern oder
- Thrombophilie leiden!

CoaguChek<sup>®</sup> XS ermöglicht es Ihnen, Ihre Gerinnungswerte zu Hause selbst zu bestimmen. Das Gerät ist nicht viel größer als Ihre Handfläche und liefert Ihnen innerhalb einer Minute Ihren aktuellen INR- oder Quick-Wert.

Weitere Informationen erhalten Sie unter 01 80/2 00 01 89 von Mo. bis Fr. von 8.00 bis 18.00 Uhr (3 Cent pro Gespräch) oder bei einem Besuch im Internet unter [www.coagucheck.de](http://www.coagucheck.de)



**CoaguChek<sup>®</sup>**  
Antikoagulationstestgerät



**Diagnostics**

Roche Diagnostics GmbH  
 68298 Mannheim