Im Blick der FRAU
GUTE WOCHE
Nur 0,79 €
NR.12-2015
D € 0,79; A € 0,90; CH CHF 1,60; ES € 1,10; BE € 1,10; IT € 1,10; PT € 1,10; FR € 1,10; LU € 1,10

Neu & Aktuell

Jetzt noch mehr TOLLE RÄTSEL & Gewinne!

ROSBERG, VETTEL & CO. S. 5

Familien-Geheimnisse

Vollgas für die Liebe!

JAN FEDDER S. 10

Traurige Aussichten

Wird er je wieder der Alte?

VICTORIA VS. SOFIA S. 4

Royaler Wettstreit

Wer kriegt das „bessere" Kind?

HELENE FISCHER S. 5

Ihr Plan für 2016

Die böse Überraschung!

Trend-Frisuren

S. 14

Süße Kekse

S. 40

Sabia Boulahrouz

Sylvie Meis

Miriam Pielhau

Ausgenutzt! Betrogen! Verlassen! S. 8

Der große Liebes-Verrat

Fotomontage

4 192491 300793 12

Sanfte Hilfe für starke Schultern

Unsere Schultern sind ständig in Bewegung und das kann zu Beschwerden führen. Zum Beispiel zur Kalkschulter, bei der sich zwischen 30 und 50 Jahren Kalk in den Sehnen über dem Gelenk einlagert. Das knirscht und tut vor allem im Liegen weh.

Kühlen ist vor allem bei Entzündungen sinnvoll

Bringen entzündungshemmende Mittel und Physiotherapie keine Besserung, kann eine Stoßwellen-Therapie helfen: Der Arzt zertrümmert die Ablagerungen mit Ultraschall (ca. 150 € pro Sitzung, Kasse zahlt nicht). Neu: Absaugen per Spezialnadel (ca. 200 €, manche Kassen zahlen).

Bei der Frozen Shoulder treten erst Schmerzen auf, dann lässt sich der Arm schlechter anheben und versteift. Risikofaktoren: Stoffwechselerkrankung (z. B. Diabetes), Hormonumstellung (z. B. Wechseljahre). Hier helfen Physiotherapie, Mittel gegen Entzündung – und viel Geduld.

Haben die Sehnen unterm Schulterdach nicht mehr ausreichend Platz zum reibungslosen Gleiten, sind meist knöcherne Veränderungen schuld. Folge: Entzündungen oder sogar Einrisse.

Oft ist ein kleiner Eingriff nötig zum Glattschleifen der Veränderungen am Knochen. Das Nähen einer eingerissenen Sehne ist dagegen aufwendiger. Die Therapien sind Kassenleistung.

Schnelle Lösung für Fuß-Probleme

Sie sind ständig in Bewegung und werden stark beansprucht: unsere Füße. Aber manches Fuß-Problem kann schnell gelöst werden.

Damit aus einer Druckstelle keine Blase entsteht, wird ein spezielles, gepolstertes Druckpflaster aufgeklebt. Es verhindert schmerzhafte Reibung.

Durch Druck von zu engen Schuhen entstehen auch Hühneraugen. Die löst Salicylsäure in Form von Pflaster oder Stift auf (Apotheke). Ohne Säure kommt ein „Hydrokolloid-Pflaster“ aus: Unter der Abdeckung entsteht eine feuchte Atmosphäre, die Verhornungen aufweicht.

Mini-Kur gegen rissige Fersen

Einkaufsstress, lange Spaziergänge – plötzlich brennen die Sohlen wie Feuer, die Zehen drücken. Da vollbringt ein Fußbad mit Zitronenscheiben kleine Wunder.

Feuchtigkeit braucht auch spröde, trockene Haut. Bei rissigen Fersen kann schon eine Mini-Kur helfen: Schaumcreme mit Urea auftragen, Baumwollsöckchen darüber, über Nacht einwirken lassen. Danach die Füße wenigstens jeden zweiten Tag eincremen.

Gegen leidige Warzen wirken meist Vereisungsspray oder eine säurehaltige Tinktur (Apotheke).

Um eine simple, aber lästige Zellansammlung handelt es sich bei Hornhaut. Bimsstein, Fuß-Peeling oder Raspel-Roller entfernen die harte Haut sanft, in Härtefällen helfen Spezial-Pflaster.

Wohltuend wirkt oft schon ein Fußbad

Wundermittel Hyaluronsäure

Vor allem bei der Gesichtsschönheit spielt das neue Wundermittel eine große Rolle: die Hyaluronsäure. Dabei kann die körpereigene Substanz viel mehr als nur Falten glätten.

So wird Hyaluronsäure bei Knorpelverschleiß eingesetzt. Injektionen schmieren geschädigte Gelenke, Arthrose kann dadurch hinausgezögert werden (ab ca. 300 €, Kasse zahlt nicht).

In der ästhetischen Medizin werden mit Hyaluronsäure Falten unterspritzt, Lippen modelliert, die Haut aufgefrischt und Gesichtskonturen aufgebaut. Der Effekt hält ungefähr sechs bis zwölf Monate. Sogar Po, Waden oder sogar Oberarmen können damit in Form gebracht werden.

Hilfe gibt es auch bei Zahnfleischschwund, wenn es z. B. nach dem Verlust eines Zahnes an dieser Stelle zum Abbau des Kieferknochens kommen. In einigen medizinischen Einrichtungen (z. B. Klinik am Weserbogen in Nienburg, Estetica Clinic in Hamburg) wird Gewebe mit Hyaluronsäure wieder aufgebaut (Kosten ab ca. 80 €, Kasse zahlt nicht).

Das Kratzen im Hals verschwindet

Bei Heiserkeit befeuchten Tabletten mit Hyaluronsäure (Apotheke) die Schleimhäute und lindern Reizungen. Dazu blockiert der Schutzfilm weitere Erreger und Schadstoffe. Und bei „trockenen Augen“ können Tropfen mit Hyaluronsäure fehlende Tränenflüssigkeit ersetzen.

Hyaluron wird häufig gegen Mimikfalten gespritzt