

# FREIZEIT SPASS

Nr. 3  
7. Januar 2009  
Deutschland  
0,80 €  
Österreich 0,90 €  
Schweiz 1,70 sfr

Simbio 1,80 €  
Frankreich 1,20 €  
Italien 1,20 €  
Spanien 1,20 €  
Kanaren 1,20 €  
Griechenland 1,20 €  
Ungarn 2,00 Ft  
Printed in Germany

Großer Rezept-Teil auf 7 Seiten!

# 0,80 €

Jede Woche topaktuell



Der TV-Star  
mit der 41 Jahre  
jüngeren Nadine

**Klaus Wildbolz**  
Dieses junge  
Liebesglück hat  
mir meine tote  
Frau geschickt

s. 8



**Horst Buchholz' Sohn**  
Bittere Enthüllung  
Mein Vater beging  
Selbstmord auf Raten

Seite 6



**Prinz Edward**  
Brutal verprügelt  
er seine Hunde  
Ist er zu Hause auch so jähzornig?

Seite 5



Ruck, zuck fertig  
**Pasta wie aus  
bella Italia**

Seiten  
50-52

**Verona Pooth**

## Verspottet und fallengelassen

## Für ihre Treue zu Franjo zahlt sie einen hohen Preis

Seite 7

**Arthrose**  
Was gegen den  
Verschleiß hilft

Seite 58

Mit vielen tollen  
Geld-Gewinnen! **20** Seiten Riesen-Rätsel-Spaß

Fotomontage



**Forschung aktuell**

**Toner-Staub ungefährlich**

Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin erhöht Toner-Staub von Laserdruckern und Kopierern nicht das Krebsrisiko. Die durchschnittliche Belastung der Raumluft ist mit 30 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft halb so hoch wie der derzeit gültige Grenzwert. Trotzdem sollten häufig benutzte Geräte in einem vom Arbeitsplatz abgetrennten Raum stehen.

**Kein Honig für Säuglinge**

Kinder sollten im ersten Lebensjahr keinen Honig zu essen bekommen. Ihr Magen-Darm-System ist noch unreif. Deshalb können schon kleine Mengen des Erregers Clostridium botulinum, der manchmal in Honig oder Ahornsirup vorkommt, den Darm lähmen. Für größere Kinder und Erwachsene ist dieser Erreger aber ungefährlich.

**Eier wischen, nicht waschen**

Eier von freilaufenden Hühnern haben manchmal eine verschmutzte Schale. Mit Wasser waschen sollte man sie trotzdem nicht. Das Ei ist nämlich von einem dünnen Häutchen umgeben, das durch Waschen zerstört wird. Bakterien können dann leichter durch die porige Kalkschale ins Innere des Eis eindringen. Deshalb die Schale besser mit einem trockenen Tuch abreiben.

**Neue Hilfe bei Schlaganfall**

Nach Schlaganfällen bleiben den Ärzten etwa drei Stunden, um geschädigte Zellen im Gehirn vor dem Absterben zu bewahren. Mit dem Krebsmittel Bryostatatin scheint sich diese Frist verlängern zu lassen. Im Tierversuch rettete die Substanz die Zellen bis zu 24 Stunden nach dem Schlaganfall.



Bei leichten Gelenkschmerzen kann sanfte Massage noch lindernd wirken

eine sehr dünnwandige künstliche Schale zementfrei eingesetzt, um den neuen Gelenkkopf aufzunehmen.

**Schnell wieder fit.** Auch wenn diese Technik etwas aufwändiger ist, verkürzt sich die nachoperative Erholungszeit für den Patienten doch deutlich. Stabilität und Belastbarkeit sind schnell wiederhergestellt.

**Teilersatz auch für das Knie**

Schonender sind auch Knieoperationen geworden. Sind lediglich die Gleitlager der Kniescheibe zerstört, reicht auch hier oft ein Ersatz der Knorpelschicht. Nach Bedarf können heute auch einzelne Segmente des Knies ersetzt werden, wobei gesunder Knochen und der Bandapparat erhalten bleiben.

Auch für die Schulter gibt es – je nach individueller Schädigung – unterschiedliche Prothesen, die das Gelenk teilweise oder vollständig ersetzen.

**Der richtige Umgang mit Arthrose**

**Manchmal ist Gelenkersatz die beste Lösung**

**A**rthrose ist ein natürlicher Verschleißprozess der Gelenke. Allein 200000-mal pro Jahr wird deshalb heute in Deutschland schon der Ersatz des Hüftgelenks durchgeführt. Tendenz steigend. Ebenfalls schon ein Routineeingriff ist der teilweise oder komplette Ersatz des abgenutzten Kniegelenks.

werden zunehmend Medikamente benötigt, ist der Eingriff in der Regel sinnvoll. Denn die OP-Technik ist heute schonender als früher. Und die verwendeten Materialien sind viel langlebiger geworden. Im Durchschnitt hält ein neues Gelenk schon 15 Jahre oder länger. Zur herkömm-

lichen, stielverankerten künstlichen Hüfte gibt es heute auch knochen sparende Alternativen wie die „Überkronung“ des Gelenkkopfes. Dabei wird nur der zerstörte Knorpel entfernt und durch eine mit einem kleinen Stift verankerte Metallkappe ersetzt. Auf der Beckenseite wird

**Keine Angst vor dem Eingriff**

Viele Menschen, denen ein solcher Eingriff vorgeschlagen wird, fürchten sich aber davor und zögern ihn dann immer länger hinaus, selbst wenn sie von ständig schlimmer werdenden, bewegungseinschränkenden Schmerzen geplagt sind.

**Schmerz als Argument.** Bereitet das Gelenk aber andauernd Probleme und



Werden die Schmerzen unerträglich, ist oft die Entscheidung für ein Kunstgelenk (l. Hüfte, r. Schulter) die beste Lösung



**Sanfte Natur-Medizin**

Pilze sind sehr schmackhaft – aber sind sie auch gesund? Hier auf antworten Ernährungswissenschaftler zunehmend mit einem deutlichen Ja.

**Gegen Erkältung.** Präventive Kraft entfalten vor allem der Shiitake- und

der Corioluspilz, wenn es um die jetzt besonders häufigen Erkältungskrankheiten geht. Deshalb empfiehlt sich hier die kurmäßige Einnahme von Vitalpilz-Präparaten.

**Bei Allergien.** Unterstützend wirken hier u.a. Reishi-(Foto) und Hericium-Pilze, weil sie

Entzündungsprozesse von Haut und Schleimhäuten auf natürliche Weise hemmen. Verantwortlich sind dafür enthaltene natürliche Antihistaminika.

**Blutdrucksenker.** Andere Sorten, allen voran Ari-

cularia und Maitake-Pilze, verbessern offenkundig die Fließeigenschaften des Blutes, können also unterstützend gegen Bluthochdruck eingesetzt werden und beugen Infarkten und Schlaganfällen vor.

• Nähere Auskunft erhalten Interessierte im Internet unter [www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)



Fotos: Annette Puckel, DDB, Havelth, Jampo/My, Superbild/BSFP, Zimmer/Gesundheit, Illustrationen: Privat/Agf, Mazon/Agf