

Lotsen helfen bei Diabetes

Der Diabetes, Typ 2, gehört zu den häufigsten und teuersten chronischen Erkrankungen und betrifft sogar schon Kinder. In Thüringen sind nun Diabetes-Lotsen im Einsatz. Was das bedeutet, erklärt vom Diabetikerbund Thüringen Edith CLAUSSEN.

Die Diabetes-Lotsen sind durch die eigene Erfahrung als Betroffene besonders geeignet. Wissen weiterzugeben und andere Erkrankte zu einer Lebensstiländerung zu befähigen. Ernährungsberatungen und eine Anleitung zu altersangepasster regelmäßiger Bewegung sind Schwerpunkte der Beratungen.

Der Diabetes mellitus Typ 2 zählt heute zu den häufigsten und teuersten chronischen Erkrankungen. Der Zucker ist mit einem deutlich erhöhten Risiko beispielsweise für Amputationen, Erblindungen und Nierenproblemen belastet. Verbunden mit Fettsucht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen steigt auch die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Krankheiten vermindern Lebensqualität und verkürzen die Lebenserwartung.

Unfallflucht und Vollkasko

Eine Unfallflucht kostet nicht zwangsläufig den Schutz der Vollkasko, entschieden die Richter.

Das entschied das Oberlandesgericht (OLG) Frankfurt in einem Beschluss. Die Versicherung werde nicht leistungsfrei, wenn trotz des unerlaubten Entfernens vom Unfallort ihre Interessen nicht ernsthaft gefährdet worden seien und den Autofahrer kein erhebliches Verschulden treffe. Das Gericht gab mit seinem Beschluss einer Fahrzeughalterin gegen ihre Kfz-Vollkaskoversicherung Recht. Die Klägerin war auf eisglatter Straße mit ihrem Wagen gegen die Leitplanke gerutscht. Nachdem sich in der Zeit mehrere Unfälle ereignet hatten und sie 15 Minuten gewartet hatte, verließ sie den Unfallort. dpa

Az.: 3 U 27/06

LOTTO-TOTO

Quoten „Mittwochslotto“

Klasse 1: nicht besetzt
Klasse 2: 1x 1 487 517,90 €
Klasse 3: 16x 58 106,10 €
Klasse 4: 644x 3753,40 €
Klasse 5: 1954x 190,30 €
Klasse 6: 36 769x 50,50 €
Klasse 7: 58 435x 25,40 €
Klasse 8: 745 712x 10,90 €

Quoten „Spiel 77“

Klasse 1: 3x 170 000,00 €
Klasse 2: nicht besetzt
Klasse 3: 40x 7000,00 €
Klasse 4: 405x 700,00 €
Klasse 5: 4103x 70,00 €
Klasse 6: 39 383x 7,00 €
Klasse 7: 393 818x 2,50 €

(Angaben ohne Garantie)

Zehn Tipps zum Wochenende

TIPP 1 Elisabeth in Eisenach

Noch bis zum kommenden Montag kann die Ausstellung zur heiligen Elisabeth auf der Wartburg angesehen werden. Geöffnet ist die Ausstellung täglich von 8.30 Uhr bis 18 Uhr. Die Ausstellung wurde im Juli eröffnet.

TIPP 2 Märchen in Nordhausen

Im Rahmen des Thüringer Märchen- und Sagenfestes wird am Sonntag in die Stadtbibliothek eingeladen. Ab 15.30 Uhr gibt es Märchen von Hans-Christian Andersen.

TIPP 3 Trödelmarkt in Sondershausen

Samstag wird zum Trödelmarkt in der Galerie „Am Schlossberg“ eingeladen. In der Zeit von 9 Uhr bis 12 Uhr bieten Kinder ihr Spielzeug an, das sie selbst nicht mehr im Alltag haben wollen. Auch Bücher wird es geben.

TIPP 4 Sport in Arnstadt

Samstag gibt es in der Sporthalle im Jahn-Sportpark einen Frauen- und Mädchensporttag. Von 13.30 Uhr bis 17 Uhr wird trainiert. Kinderbetreuung ist möglich, Sportschuhe Pflicht.

TIPP 5 Nachtwandern in Weimar

Am Sonntag gibt es eine Grusel-Nachtwanderung ab 20 Uhr. Treffpunkt ist am Poseckischen Garten. Die Wanderung dauert etwa eine Stunde. Feste Schuhe und eine Taschenlampe sollten Sie mitbringen. Die Wanderung kostet zehn Euro.

TIPP 6 Dahlien in Erfurt

Am Samstag werden von 10 Uhr bis 16 Uhr und am Sonntag ab 10 Uhr (und so lange, wie der Vorrat reicht oder bis 16 Uhr) Dahlienknollen an Interessierte verkauft.

TIPP 7 Skivergnügen in Schmiedefeld

Bereits seit gestern ist der Skilift „Am Eisenberg“ geöffnet und hat heute von 13.30 bis 21 Uhr, morgen ab 9.30 Uhr bis 21 Uhr und Sonntag von 9.30 Uhr bis 19 Uhr geöffnet. Möglich ist auch das Ausleihen der Skiausrüstung vor Ort.

TIPP 8 Eislaufdisco in Waltershausen

Die erste Eislaufdisco der Saison wird Samstag ab 20 Uhr sein. Es gibt eine kostenlose Sonderfahrt der Wald- und Straßenbahn. Auch neben dem Eis kann getanzt werden.

TIPP 9 Modellbahn in Leinefelde

Samstag und Sonntag wird in der Obereichsfeldhalle jeweils von 10 Uhr bis 18 Uhr die Modellbahnausstellung und die Börse stattfinden. Auch Amateurvideos werden zu sehen sein. Kauf und Verkauf von Zubehör sind außerdem möglich.

TIPP 10 Lesen in Mühlhausen

Samstag von 13.30 Uhr bis 17 Uhr gibt es das Bibliotheksfest in der Stadtbibliothek Jakobikirche. Neben Märchenlesung kann gebastelt werden, es gibt ein Umweltquiz.

Vorsorge meist selbst bezahlen



In den meisten Fällen müssen Patienten den PSA-Test als Vorsorge gegen Prostata-Krebs selbst zahlen, weiß Urologe Dr. Steffen STURM.

Der PSA-Wert wird häufig auch als Tumormarker bezeichnet. Das Eiweißmolekül wird nur in der Prostata gebildet. Man kann den Wert im Blut bestimmen. Der PSA kann bei Entzündungen, Manipulationen, einer vergrößerten Vorstehdrüse sowie bei bösartigen Geschwulsten erhöht sein. Insbesondere dient der PSA-Wert zur Früherkennung des Prostatakarzinoms. Auch bei negativem Tastbefund der Prostata über den Enddarm kann ein Prostatakarzinom vorliegen. Hier kann der PSA-Wert der einzige Hinweis für eine bösartige Geschwulst sein. Auch als Kontrolle nach Behandlung eines Prostatakarzinoms (Operation, Bestrahlung, Hormonentzug) ist der Laborwert PSA hilfreich. Die PSA-Bestimmung ist meist keine Kassenleistung.

Notruf bei Herzgewitter

Immer noch endet jeder zweite Infarkt wegen allzu späten Hilferufs tödlich

Zunehmend mehr Stress und immer weniger Bewegung sind zwei wichtige Ursachen dafür, dass Jahr für Jahr in Thüringen etwa 8000 Menschen einen Herzinfarkt bekommen. Viele Menschen deuten die Alarmzeichen falsch.

Von Esther GOLDBERG

Da häufig zu spät die dringliche medizinische Hilfe gerufen wird, sterben immer noch etwa 50 Prozent der Menschen an diesem Infarkt. „Die medizinische Entwicklung ist aber mittlerweile so weit fortgeschritten, dass viel mehr Menschen überleben könnten“, verweist die Erfurter Kardiologin Prof. Dr. Ingeborg Assmann auf die gegenwärtige Situation.

Deshalb hat die Deutsche Herzstiftung in diesem Jahr eine zunächst makaber anmutende Plakat-Aktion gestartet: Wer zu lang zögert, kann Gefahr laufen, dass sein Name in einer Todesanzeige steht. Die Fachleute wollen aufrütteln. Denn nach wie vor herrscht großes Unwissen über die Symptome eines Herzinfarkts. Zudem glauben die meisten Menschen immer noch, vorwiegend Männer seien von diesem Herzgewitter getroffen. „Falsch. Bei Frauen ist jenseits der 50 Jahre der Infarkt die häufigste Todesursache.“ Zudem sind die Symptome für das stolpernde Herz bei Frauen und Männern verschieden.

Zwar können Brustenge und mögliche Schmerzen im Arm auch bei Männern ein deutliches Zeichen sein. Und auch bei Frauen können diese Zeichen einen Infarkt anzeigen. Doch Männer- und Frauenherzen schlagen verschieden. „Die Anzeichen für den Infarkt bei



ZEITNOT: Der Herzmuskel braucht sehr schnelle medizinische Hilfe.

Frauen sind viel zu wenig bekannt und werden auch nicht immer ernst genommen“, so die Spezialistin. Zu den Anzeichen zählen beispielsweise Übelkeit, Erbrechen, Oberbauchbeschwerden, Luftnot, Kieferbeschwerden und auch Schweißausbrüche. „Nahezu

jeder Schmerz zwischen Nase und Nabel, der länger als 15 Minuten anhält, kann auf einen Infarkt hinweisen“, sagt die Expertin. Eben darum rät die Deutsche Herzstiftung, lieber einmal zu häufig die rettende Telefonnummer ☎ 112 anzurufen, um diese lebensgefährliche

Erkrankung ausschließen zu lassen. Am Telefon sollte man kurz und knapp die Beschwerden schildern und bereits an der Tür auf die rettende Hilfe warten.

Die Ursachen für einen Infarkt sind unterschiedlich. Neben

den angeborenen Herzfehlern und auch einer gewissen Veranlagung zum Infarkt zählt die Lebensweise zu den Gründen für das krampfende Herz:

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Übergewicht
- Alter
- Bewegungsarmut
- Fettwerte

„Wenn auch nur fünf bis zehn Prozent des Übergewichts abgebaut würden, könnte das Infarktrisiko erheblich gesenkt werden“, so die Kardiologin. Und auch ausreichend Bewegung nennt sie als wichtiges Kriterium für ein geringeres Risiko. Beides gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Der tägliche Spaziergang an der frischen Luft, das Benutzen der Treppen statt des Fahrstuhls und vielleicht auch noch ein wenig Gymnastik bringen das Herz im besten Sinne auf Trab. Wer Sport treiben möchte, tut dem Herzen noch mehr Gutes, damit es im richtigen Takt schlägt. Aber Vorsicht: Bevor Sie nach Jahren wieder Ausdauersport treiben wollen oder aber sich für ein Fitness-Studio entschließen, sollten Sie sich grünes Licht vom Arzt holen.

Rund um die deutsche Herzwoche gibt es zahlreiche Vorträge und Einladungen:

Erfurt, 27. 11.: Prof. Dr. Ingeborg Assmann und Dr. Birgit Biermann, 17 Uhr bis 19 Uhr Johannesstraße 164.

Erfurt, 28. 11.: Katholisches Krankenhaus, 17 bis 18.30 Uhr.

Weitere Termine und auch Tipps rund um das kranke Herz finden Sie unter:

TA-Internetservice: www.herzstiftung.de

Wetterfühlige brauchen Sport



Nahezu jeder Zweite beschreibt sich als wetterfühlige. Was man dagegen tun kann, erklärt von der TechnikerKasse Martin NEUMANN.

Die häufigsten Symptome der Wetterfühligkeit sind Kopfschmerzen, Migräne, Erschöpfung, Schlafstörungen, Müdigkeit und auch Gelenkschmerzen. Das Herz-Kreislauf-System zu stärken ist ein einfaches Mittel, um die Symptome zu mildern. Am besten mit Ausdauertraining an der frischen Luft – selbst wenn das Wetter nicht mitspielt. Auch gezielte Kälteteize wie Wechselduschen oder Kneipp-Bäder stärken die Abwehrkräfte. Sie sorgen zusammen mit einer gesunden Ernährung durch Vollwertkost und den Verzicht auf Genussmittel für mehr Widerstandsfähigkeit – auch gegen Wetterfühligkeit. Hilfreich ist auch, ein Wettertagebuch zu führen. So können Betroffene für sich herausfinden, welche Wetterlagen für sie kritisch sind.

KENO-ZAHLEN

6 - 9 - 11 - 12 - 15 - 18 - 26 - 35 - 37 - 42 - 44 - 46 - 47 - 49 - 56 - 58 - 61 - 62 - 64 - 66
plus-5-Gewinnzahl: 6 3 6 9 4

(Angaben ohne Garantie)

ZAHLEN & FAKTEN

265 000 50 % ☎ 112

Menschen erleiden jedes Jahr in Deutschland einen Herzinfarkt. von ihnen sterben laut der Deutschen Herzstiftung an diesem Infarkt. sollte sofort angerufen werden, damit der Notarzt sofort helfen kann.

Teures Kind

(0361) 227 55 55
Montag bis Freitag 9 - 10 Uhr

TA wendet sich an die Familienkasse in Nordhausen. Dort wird sofort nachgeschaut – alle Bescheinigungen sind da. Al-

erdings wird nun auch klar, warum das Geld zurückverlangt wird. Schließlich hatte der junge Mann Bafög bezogen und bekommt jetzt eine Ausbildungsförderung. Damit liegt er knapp über dem Grenzbetrag von 7680 Euro, die ein solch erwachsenes Kind dazu bekommen kann, ohne dass Kindergeld zurückverlangt wird. Oder wurde doch etwas falsch

berechnet, etwas übersehen? 154 Euro für Juni haben wir schon zurückbezahlt, sagt Frau H., vielleicht wird damit alles anders? Die Familienkasse sagt ein persönliches Gespräch zu. Frau H. soll alle neuen Unterlagen mitbringen. Schließlich, es geht um viel Geld. Für Bücher, Klamotten, Fahrscheine.

Angelika REISER-FISCHER

Nährmutter	Anhänger des Islams	gebundene Schreibblätter	Zurücksetzen eines PCs	Strom in Afrika	Auswuchs an Tierköpfen	Bedrängen des Gegners	Rasenpflanze	Showstar (Caterina)	west-sibir. Strom	Furcht erregend	zerstreuter Mensch	Maßeinheit für Gold	Bürde	Geschriebenes visuell erfassen
Abk.: Madame		Urteilsverkünder					Vorbereitung auf das Lernen							Abk.: Self-Extracting Archive
ugs. brummiger Mensch				Fakultätsvorsteher	trop. Storchvogel			Beschädigung im Stoff	Wellengang, Brecher		sehr feucht, tiefend			
Windrichtung	Dateibezeichnung	zaubern kurz: Alphabet	unverletzt	flacher, runder Fruchtbonbon		Abk.: abrechnen	Münzrückseite			europ. Vulkan (Landessprache)				
Schonkost				Abk.: Südwest	die Alpen betreffend			spon. Mehrzahlartikel		AUFLÖSUNG DES RÄTSELS				
			ein Medikament			steile Straße				A H H H N N N N N N R G G G S S L L L L M M M R I C H T E R A B A U S C H U L E W E S T F A L D I S C H E S T A T I S T I S C H E S L E H R E N E M M E R S T R A ß E D I E T A R I S C H E S K A F E E H A U S K O M B I S A L B E I S G E L L E C L O N N R I E S E G G E L				
Kfz-Art (Kurzwort)	Spaßmacher im Zirkus			über-großer Mensch		bringt die Haare in Form								

7	6	9	12	
3	5	7	4	2
3		5		4
5	4	6	7	1
6		8		1
1	7	9	6	5
2	3	1	7	5

Große Auswahl an Sudokus – täglich neue Spiele unter www.thueringer-allgemeine.de