0,49 €

EXTRA: Schlemmen wie im Süden

FREIZEIT TOTAL

Nr. 07 • Juli 2011
Deutschland 0,49 € • Österreich 0,60 €
Schweiz sfr 1,50 • Portugal (Cont.) 0,80 €
Griechenland 1,00 €
BeNeLux 0,90 €
Italien 0,80 €
Spanien 0,80 €

NUR 0,49 €

S. 37

Prinz William & Catherine

Baby-Schock

Können sie niemals Kinder bekommen?

Nach dem Tod ihres Mannes

Dagmar Koller S. 8

Endlich kann sie wieder lachen

Großes Jubiläum zum 30.

„Das Traumschiff"

Die schönsten TV-Momente!

S. 38/39

Himmlisch süß & saftig

Fruchtzauber mit Himbeeren

S. 27

Rätsel-EXTRA in geprüfter Qualität

S. 6/7

Film-Diva Sophia Loren

Kriegsdrama

Enthüllt! Sie erlitt etwas Furchtbares...

GESUNDHEIT Das Heilwissen der Landfrauen S. 30

RATGEBER Tolle Pflege-Tipps für Ihre Waschmaschine S. 12

MODE Urlaubstrends für jeden Anlass S. 10/11

Aufklärung **Gefährliche Herzrhythmusstörung**

5 Fragen zum Thema Vorhofflimmern

Rund eine Million Menschen leiden bei uns unter Herzrhythmusstörungen. Wir beantworten Ihre Fragen.

1. Was genau ist Vorhofflimmern?

Ein gesundes Herz schlägt pro Minute 60 bis 100 Mal. Hat jemand Vorhofflimmern, ist dieser Rhythmus gestört. Die Herzkammern schlagen unkontrolliert.

2. Wie erkenne ich es?

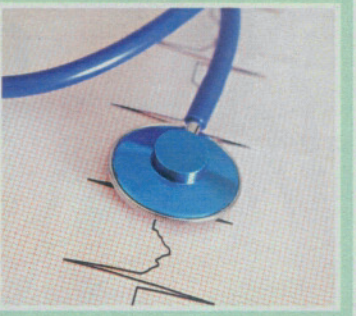
Patienten klagen über unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Schlafstörungen oder Atemnot bzw. nehmen ihren Herzschlag überdeutlich wahr.

3. Wie wird das Leiden diagnostiziert?

Die Patienten haben einen unregelmäßigen, zu schnellen Puls. Außerdem führt ein EKG den Arzt auf die richtige Spur: Die „Vorhofwellen" fehlen, stattdessen besteht ein unregelmäßiges „Flimmern" der Grundlinie.

4. Ist es gefährlich?

Vorhofflimmern an sich ist nicht lebensgefährlich, erhöht aber das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Durch den unregelmäßigen Rhythmus der Vorhöfe kann sich Blut ansammeln, es besteht die Gefahr von Blutgerinnseln.



5. Muss die Störung behandelt werden?

Da Vorhofflimmern in der Regel fortschreitend ist, müssen die Patienten mit Medikamenten behandelt werden. Viele bekommen z. B. Antiarrhythmika, die die elektrischen Impulse im Vorhof verlängern. Ärzte verordnen auch Gerinnungshemmer.

Singultus **Diese Alltags-Tipps helfen garantiert**

Schluss mit dem lästigen Schluckauf!

Von einer Sekunde auf die andere ist er da: der Schluckauf (med. Singultus). Das typische Hicks-Geräusch entsteht, wenn das Zwerchfell sich verkrampft und sich dadurch die Stimmritze verschließt. Schluckauf ist lästig, aber ein natürlicher Reflex, der nach kurzer Zeit von selbst wieder aufhört. Manchmal aber dauert er Stunden oder gar Tage. Dann unbedingt einen Arzt aufsuchen! Das kann ein Hinweis auf eine ernste Erkrankung (z. B. Hirnhautentzündung) sein. Die üblichen Ursachen für Schluckauf sind aber harmlos: zu kaltes, zu heißes, zu scharfes, zu hastiges Essen. Auch Stress, Temperaturwechsel und übermäßiger Alkoholkonsum können schuld daran sein.

Und wie kann man ihn loswerden? Probieren Sie folgende Methoden: Die Zunge möglichst weit herausstrecken – das löst die verkrampfte Muskulatur und Sie atmen automatisch in den Bauch. Wer unter Menschen ist, sollte besser mit der Zungenspitze leicht an den Gaumen drücken. Wesentlich schöner und garantiert wirksam ist allerdings diese Therapie: den Schluckauf wegküssen!

INFO **Gut zu wissen**

Der chronische Schluckauf tritt nur sehr selten auf. Etwa einer von 100.000 Menschen leidet darunter. Allerdings sind fast ausschließlich Männer davon betroffen.

Zahnimplantate

schmerzarm
patientenfreundlich
bezahlbar

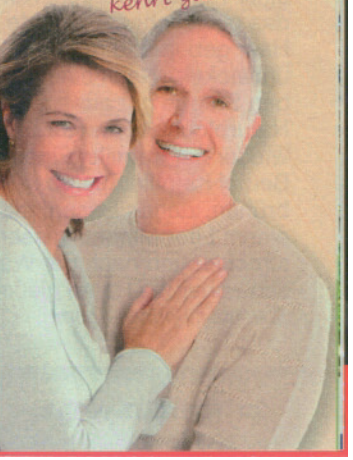
Informieren Sie sich jetzt über **schmerzarme** Zahnimplantationen!

Das **MIMI®**-Verfahren (*minimal-invasive Methode der Implantation*) ist eine schmerzarme und bezahlbare Schlüssel-Loch-Chirurgie (seit mehr als 25 Jahren bewährt).

Finden Sie Ihre Zahnarztpraxis/ Klinik & zahntechnisches Meisterlabor unter

www.mimi-info.de

und informieren Sie sich über bioverträgliche Champions®-Implantate (Made in Germany) und das **MIMI®**-Verfahren.

Manfred K. „Ich hatte nach dem Eingriff überhaupt keine Schmerzen, nicht einmal ein Druckgefühl oder ein Ziehen. Es ist wirklich absolut schmerzfrei gewesen – und bezahlbar war es auch."

... und Ihr Lächeln kehrt zurück