

Vor der Abreise den Netzstecker ziehen

Berlin (dapd) • Im Urlaub lässt sich viel Strom sparen. Mit einigen Handgriffen vor der Abreise können die Stromkosten in Höhe von 42 Euro, die ein typischer Vier-Personen-Haushalt in zwei Wochen verbraucht, auf Null reduziert werden, wie die Deutsche Energie-Agentur GmbH (dena) informiert. Elektrische Geräte wie Fernseher, Audio-Anlage, Computer oder Kaffeefullautomat sollten vollständig vom Netz genommen werden. Der Stand-by-Modus reicht nicht aus, denn dann verbrauchen die Geräte weiter Strom, auch wenn niemand zu Hause ist. Das gilt ebenfalls für Tisch- oder Stehleuchten mit Niedervolt-Halogenlampen, die ein separates Netzteil haben.

Auch die Wasserboiler sollten bei längerer Abwesenheit abgeschaltet werden. Nach dem Urlaub muss das Wasser im Boiler aus hygienischen Gründen aber zuerst stark erhitzt werden. Kühl- und Gefriergeräte gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt. Der Urlaub ist eine gute Gelegenheit, sie abzutauen und abzuschalten. Dabei sollten die Türen offen bleiben, damit sich kein Schimmel bildet.

Ratgeber im TV

9.05 Uhr | ZDF

„Volle Kanne“: Top-Thema: Ausgeraubt im Urlaub; Praxis täglich: Borderline-Syndrom

12.15 Uhr | ARD

„ARD-Buffer“: Ratgeber: Tiere im Urlaub; Hallo Buffet: Tierarztgespräch mit Dr. Joachim Willuhn; Ratgeber: Was ist Tatar?

Telefontipps

Ferngespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,23
	01013	Tele ²	0,24
7-9	010033	010033	0,41
	01088	01088telecom	0,43
9-12	01088	01088telecom	1,13
	01069	01069 ^{T)}	1,24
12-14	010033	010033	0,75
	01088	01088telecom	1,13
14-17	01075	01075	0,97
	01088	01088telecom	1,13
17-18	01088	01088telecom	0,62
	01028	Sparcall	0,63
18-19	01028	Sparcall	0,35
	010033	010033	0,36
19-21	010088	010088 ^{T)}	0,64
	01013	Tele ²	0,65
21-24	010088	010088 ^{T)}	0,64
	01013	Tele ²	0,65

Ortsgespräche im Festnetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-7	01028	Sparcall	0,23
	01013	Tele ²	0,24
7-9	01088	01088telecom	1,13
	01028	Sparcall	1,25
9-17	01088	01088telecom	1,13
	01028	Sparcall	1,25
17-18	01088	01088telecom	0,96
	01028	Sparcall	1,06
18-19	01088	01088telecom	0,96
	01028	Sparcall	1,06
19-21	01088	01088telecom	0,77
	01013	Tele ²	0,79
21-24	01013	Tele ²	0,44
	01088	01088telecom	0,44

In's Mobilfunknetz

Zeit	Vorwahl	Anbieter	Preis*
0-24 Uhr	010010	easybell ^{T)}	3,09
	01069	01069 ^{T)}	3,18

* In Cent/Min. Die Liste gibt zwei günstige sofort nutzbare Call by Call Anbieter an. Tarife mit Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt.
T) = mit Tarifsangabe. Einige Anbieter stellen ihren Service nicht in allen Regionen zur Verfügung. Bei Fragen nutzen Sie die Teltarif-Hotline: Mo. bis Fr. 9-18 Uhr 0900/1330100 (1,86 Euro/Min).
Angaben ohne Gewähr. Stand: 4. Oktober 2011
Quelle: www.teltarif.de

Schreiben Sie uns Ihre Meinung!
ratgeber@volksstimme.de

Redaktion Ratgeber, Bahnhofstr. 17, 39104 Magdeburg, Fax 0391/5999400

Weder schonen noch zu stark belasten

Experten beantworten Fragen der Volksstimme-Leser zu „Schmerzen in Knie und Gelenken“

Auskünfte zur Behandlung von Knie- und Hüftgelenksbeschwerden gaben gestern am Volksstimme-Lesertelefon Ärzte des Uniklinikums Magdeburg.

Frage: Wenn ich morgens aufstehe, kann ich meine Gelenke kaum schmerzfrei bewegen. Erst wenn ich einige Schritte unter Schmerzen gelaufen bin, wird es etwas besser. Was kann ich dagegen tun?

Antwort: Die von Ihnen geschilderten Symptome sind typisch für eine Arthrose. Dabei kommt es zu einem Knorpelabbau im Gelenk. In der Folge können die knöchernen Gelenkflächen aufeinander reiben. Zudem können abgeriebene Knorpelfasern im Gelenk zu einer Entzündung führen. Die Veränderungen sind verbunden mit Schmerzen bei Bewegungen. Körperliche Inaktivität kann die Situation weiter verschlimmern. Ratsam ist stattdessen eine maßvolle Bewegung - zum Beispiel Morgengymnastik. Gegen den Arthrose-Schmerz helfen Wärmeanwendungen. Gegebenenfalls kann der Arzt Ihnen auch Schmerztabletten oder lokale Injektionen verschreiben. Kälte lindert die Entzündung im Gelenk.

Frage: Beeinflusst die Ernährung den Gelenkverschleiß?
Antwort: Einen direkten Einfluss auf die Arthrose hat die Ernährung nicht. Prinzipiell sollte man sich jedoch so ernähren, dass ein Übergewicht vermieden wird. Übergewicht bedeutet eine zusätzliche Belastung für die Gelenke.

„Eine Osteoporose ist prinzipiell kein Grund, der gegen eine Operation spricht.“

Frage: Ich habe Schmerzen in der Hüfte und mehrere Reizstrombehandlungen bekommen. Dadurch wurden die Schmerzen nur vorübergehend besser. Muss ich ein künstliches Hüftgelenk bekommen?
Antwort: Reizstrombehandlungen gehören zu den konventionellen Behandlungsverfahren bei einer Gelenkarthrose. Im Frühstadium einer Gelenkarthrose kann man so eine Linderung der Beschwerden erreichen. Ist der Gelenkverschleiß jedoch schon weit fortgeschritten, ist ein künstlicher Gelenkersatz die bessere Alternative, um sich wieder schmerzfrei bewegen zu können. Wann der richtige Zeitpunkt für den Einsatz eines künstlichen Gelenkes ist, ist von der individuellen Beschwerdesymptomatik abhängig. Der Patient kann diese Entscheidung ohne zeitlichen Druck treffen.

Frage: Meine Mutter ist 84 Jahre alt und hat sich für ein künstliches Hüftgelenk entschieden. Sie hat allerdings Osteoporose (Knochenschwund) und ist herzkrank. Ist so ein Eingriff nicht zu gefährlich?
Antwort: Es ist verständlich, dass Sie sich Sorgen machen. Allerdings sind derartige Operationen auch bei älteren Patienten mit weiteren Grunderkrankungen inzwischen gut beherrschbar. Eine Osteoporose ist kein Grund, der gegen den Einsatz einer Gelenkendoprothese spricht. Dabei werden Implantate verwendet, die in den Knochen „einzementiert“ werden. Der Patient kann in der Regel bereits nach zehn bis



Laufen auf hohen Absätzen geht auf die Gelenke. Je höher die Absätze sind, desto mehr muss man die Knie beugen, um das Gleichgewicht zu halten. Das belastet Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenk. Gelenkfreundlicher sind Schuhe mit flachen Absätzen. Foto: dpa

Die Experten



Prof. Dr. Christoph Lohmann, Direktor der Orthopädischen Uniklinik



PD Dr. Christian Stärke, Oberarzt an der Orthopädischen Uniklinik



Bei einer Knie Spiegelung können Gelenkschäden über Schlüssellochchirurgie erkannt und behandelt werden. Foto: Uniklinik

zwölf Tagen das Krankenhaus wieder verlassen.

Frage: Ich hatte vor fünf Jahren ein neues Hüftgelenk bekommen. Jetzt macht mir die andere Seite zu schaffen. Wann ist die Zeit gekommen, ein zweites künstliches Hüftgelenk zu bekommen?
Antwort: Eine Hüftgelenksarthrose macht sich meist durch Schmerzen in der Leiste und an der Außenseite der Hüfte bemerkbar. Die Schmerzen können in das Knie ausstrahlen. Den Betroffenen fällt es häufig schwer, Schuhe und Strümpfe anzuziehen. Bevor man zu einer Operation raten kann, ist eine gründliche Diagnostik wichtig. Der Orthopäde wird die Beweglichkeit des Hüftgelenkes überprüfen und durch eine Röntgenaufnahme feststellen, ob ein Schaden an den Gelenkflächen besteht. Wann der richtige Zeitpunkt für den Einsatz eines künstlichen Gelenkes ist, ist von der individuellen Beschwerdesymptomatik abhängig.

Frage: Ist mit einem künstlichen Kniegelenk noch Sport möglich?
Antwort: Prinzipiell ja. Günstig ist alles, was das Knie nicht zusätzlich belastet, zum Beispiel Schwimmen (Rücken, Kraulen), Radfahren und Laufen auf ebener Strecke. Sportarten, die schnelle Drehungen erfordern, die die Knie stark belasten oder zu einer erhöhten Verletzungsgefahr führen, sollten möglichst vermieden werden. Dazu zählen zum Beispiel Fußball, Tennis oder Gewichtstoßen. Wichtig ist, die Muskulatur zu kräftigen. Dadurch verringern Sie die Belastung Ihrer Gelenke. Wenn Sie bereits einmal eine Bänderver-

letzung am Knie hatten, sollten Sie mit einem Orthopäden besprechen, was Sie Ihren Knien noch zumuten können.

Frage: Auf Röntgenaufnahmen meines linken Kniegelenkes sind die Gelenkflächen deutlich abgenutzt ist. Dort habe ich allerdings kaum Schmerzen. Ist trotzdem ein Gelenkersatz notwendig?
Antwort: Nein. Entscheidend ist letztlich die Beschwerdesymptomatik. Wenn Sie ihr Kniegelenk noch weitgehend schmerzfrei bewegen können, ist eine Endoprothese nicht unbedingt notwendig. Frage: Wie lange muss man bei einer Knie-Operation mit Gelenkersatz im Krankenhaus bleiben?
Antwort: Die stationäre Verweildauer nach dem Einsatz der Endoprothese ist individuell verschieden und liegt im Schnitt bei acht bis zwölf Tagen. Danach schließt sich in vielen Fällen die ambulante oder stationäre rehabilitative Therapie an.

Frage: Da ich etwas Übergewichtig bin, habe ich mit Ausdauerlauf begonnen. Beim Laufen habe ich jedoch so einen dumpfen Schmerz unter der Kniescheibe. Woran kann das liegen?
Antwort: Möglicherweise ist eine falsche Belastung die Ursache. Das kann beispielsweise passieren, wenn die Muskeln an der äußeren Seite der Oberschenkel kräftiger sind als an der inneren Seite. Es kommt zur Abnutzung der Knorpel an den Innenflächen im Gelenk, so dass die Knochen aufeinander scheuern. Lassen Sie sich von einem Orthopäden untersuchen.
Frage: Wie belastbar sind künstliche Kniegelenke?
Antwort: Bei der Mehrzahl älterer Menschen hält ein künstliches Implantat ein Leben lang. Voraussetzung dafür ist eine maßvolle Belastung. Beispielsweise sollte man beim Hausputz oder im Garten nicht auf den Knien arbeiten und stattdessen lieber Schrubber und Besen mit langen Stielen benutzen. Es wird geschätzt, dass bei etwa jedem zehnten Patienten im Laufe seines Lebens eine Wiederholungsoperation erforderlich ist.
Frage: Ich habe eine Nickelallergie. Kann ich trotzdem ein künstliches Gelenk bekommen?
Antwort: Wenn vor der Operation eine Metallallergie bekannt ist, sollte eine hypoallergene Prothese implantiert werden. Ist vor der Operation eine Metallallergie unbekannt und es kommt nach der OP dennoch zu nicht erklärten Beschwerden, ist gegebenenfalls eine Allergietestung erforderlich. Prophylaktische

„Eine falsche Belastung kann die Ursache für Schmerzen sein.“

Frage: Wenn ich mit dem Fahrrad fahre, bekomme ich manchmal Knieschmerzen. Kann das ein Hinweis auf eine beginnende Gelenkarthrose sein?
Antwort: Nicht unbedingt. Die Beschwerden können auch auf eine falsche Sitzposition oder Überbelastung durch einen zu hohen Gang zurückzuführen sein. Schonender für Gelenke und Bänder ist die Wahl kleinerer Gänge und eine hohe Trittfrequenz.

Testungen vor der Kniegelenksoperation scheinen nach heutigem Kenntnisstand aber nicht sinnvoll zu sein.

Frage: Was kann man selbst dafür tun, den Gelenkverschleiß zu verzögern?
Antwort: Prinzipiell sollten Gelenke weder geschont noch übermäßig belastet werden. Radfahren, Laufen auf ebener Strecke und Wassertreten sind günstige Bewegungsarten.

„Bei Risikopatienten werden vor einer Operation entsprechende Vorkehrungen getroffen.“

Frage: Kann ich mit einem künstlichen Hüftgelenk wieder selbst Auto fahren?
Antwort: Prinzipiell ja. Am Anfang sollten Sie jedoch das neue Fahrgefühl in Gebieten mit wenig Verkehr testen, um sich von Ihren Fähigkeiten selbst überzeugen. Um große Hüftbeugungen zu vermeiden, ist es unter Umständen ratsam, die Sitze möglichst weit nach hinten zu schieben, die Rückenlehne etwas nach hinten einstellen und den Sitz durch ein Kissen zu erhöhen.

Frage: Ich leide an Schmerzen an Hüfte und Knie. Vom künstlichen Gelenk wird mir abgeraten, weil ich Diabetiker bin, einen Herzschrittmacher trage und 86 Jahre alt bin. Bin ich ein Risikopatient?
Antwort: Sie haben zwar ein etwas erhöhtes Risiko, aber die großen Gesundheitszentren, wie beispielsweise der Uniklinik Magdeburg, haben sich darauf eingestellt, entsprechende Vorkehrungen getroffen, auch Risikopatienten sind dort in sicheren Händen. Der Diabetes muss natürlich vor einer Operation gut eingestellt sein.

Frage: Seit rund zwei Jahren habe ich in beiden Kniegelenken Schmerzen. Ich bin jetzt auf einen Betablocker und Blutverdünnungsmittel eingestellt. Aber ich habe weiter Schmerzen. Wie kann ich den Verschleiß in den Knien behandeln?
Antwort: Eine medikamentöse Behandlung einer Arthrose hilft nur gegen die Symptome. Sie ist durch die Einnahme von Medikamenten nicht umkehrbar.

Frage: Eine medikamentöse Behandlung einer Arthrose hilft nur gegen die Symptome. Sie ist durch die Einnahme von Medikamenten nicht umkehrbar.

Frage: Seit rund zwei Jahren habe ich in beiden Kniegelenken Schmerzen. Ich bin jetzt auf einen Betablocker und Blutverdünnungsmittel eingestellt. Aber ich habe weiter Schmerzen. Wie kann ich den Verschleiß in den Knien behandeln?
Antwort: Eine medikamentöse Behandlung einer Arthrose hilft nur gegen die Symptome. Sie ist durch die Einnahme von Medikamenten nicht umkehrbar.

Frage: Eine medikamentöse Behandlung einer Arthrose hilft nur gegen die Symptome. Sie ist durch die Einnahme von Medikamenten nicht umkehrbar.

Frage: Eine medikamentöse Behandlung einer Arthrose hilft nur gegen die Symptome. Sie ist durch die Einnahme von Medikamenten nicht umkehrbar.

Gäste-Parkplätze nur für Besucher

Nürnberg (dapd) • Parkt ein Autofahrer außerhalb der Öffnungszeiten eines Restaurants seinen Wagen auf dessen Gäste-Parkplatz, muss er damit rechnen, abgeschleppt zu werden und dafür die Kosten zu tragen. Auf ein entsprechendes Urteil des Amtsgerichts Lübeck weist die Deutsche Anwaltshotline in Nürnberg hin.

Eine Autofahrerin hatte ihre Parkplatzwahl damit begründet, sie habe nach Öffnung der Gaststätte dort einen Tisch bestellen wollen und sei somit ein zumindest potenzieller Gast gewesen, der den vom Restaurant gemieteten Privat-Parkplatz benutzen dürfe. Dieser Auslegung des Gast-Begriffs folgte das Gericht nicht. Als Gast sei nur anzusehen, wer die Gaststätte während der Öffnungszeiten tatsächlich besuche. „Das unbefugte Abstellen eines Fahrzeugs auf einem privaten Kundenparkplatz stellt eine verbotene Eigenmacht dar, der sich der Grundstücksbesitzer erwehren darf, indem er das Fahrzeug abschleppen lässt“, erläutert Rechtsanwältin Daniela Grünblatt-Sommerfeld. Die Autofahrerin sei also zu Recht zur Kasse gebeten worden. (Az: Amtsgericht Lübeck 33 C 3926/11)

Mindestlohn bei Weiterbildung

Berlin (dapd) • Für die Lehrkräfte in der Aus- und Weiterbildung für Arbeitslose gilt ab 1. August ein Mindestlohn. Die rund 30 000 Beschäftigten der Branche haben nach Angaben des Bundesministeriums Anspruch auf einen Bruttostundenlohn von mindestens 12,60 Euro in Westdeutschland, 11,25 Euro in Ostdeutschland. Zudem müssen Arbeitgeber bei einer Fünftage-Woche mindestens 26 Urlaubstage pro Jahr gewähren.

Die Regelungen sind in der „Verordnung über zwingende Arbeitsbedingungen für Aus- und Weiterbildungsdienstleistungen“ festgelegt. Die Verordnung gilt für Lehrkräfte an Einrichtungen, die im Auftrag der Arbeitsagenturen beziehungsweise Jobcenter Schulungen und Weiterbildungskurse anbieten.

Hausapotheke gut sortieren

Magdeburg (rgm) • Pflaster und Medikamente auf Vorrat müssen sein. Wie eine repräsentative Umfrage des Gesundheitsmagazins „Apotheken Umschau“ ergab, gehört für die Mehrheit der Deutschen (69,4 Prozent) eine gut sortierte Hausapotheke in jeden Haushalt. Diese Notwendigkeit sehen vor allem die älteren Bürger (60- bis 69-Jährige: 77,1 Prozent) und Familien mit Kindern unter 15 Jahre (76,4 Prozent). Was eine hilfreiche Hausapotheke ausmacht, bleibt vor allem den Männern unklar: 52,6 Prozent (Frauen: 42,5 Prozent) meinen, dass Pflaster und Kleinigkeiten als Erste-Hilfe-Set ausreichen und darüber hinaus keine spezielle Medizin griffbereit sein müsse.

Obwohl offensichtlich beim Thema Hausapotheke Informationslücken klaffen, legen die Bundesbürger wenig Wert auf fachkundige Unterstützung. Von den Bürgern, die eine Hausapotheke besitzen (74,9 Prozent), hat sich nur ein geringer Teil (13,8 Prozent) bei der Zusammenstellung in der Apotheke beraten lassen.