

# ÄRZTE ZEITUNG



DIE TAGESZEITUNG FÜR ÄRZTE

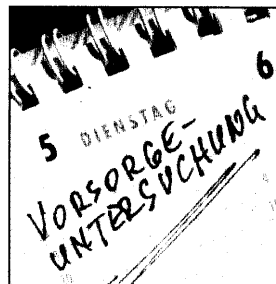
FREITAG/SAMSTAG 30./31. MÄRZ 2007



## Gute Technik schützt vor Tennisellenbogen

Eine Pelottenbandage hilft bei rezidivierender Epikondylitis. In der Akutphase der Erkrankung wird den Patienten eine Spezialmassage empfohlen.

**MEDIZIN 10**



## Wann darf Angestellte zum Kollegen?

Darf eine Arzthelferin während der Arbeitszeit für eine Behandlung zu einem Kollegen gehen? Nur in einigen Ausnahmefällen ist das zu genehmigen.

**WIRTSCHAFT 17**

### TIPP DES TAGES

## Dehnen der Fußsohle lindert Fasziitis

! Patienten mit Plantarfasziitis kann mit einem einfachen Training geholfen werden. Mit einer Übung wird die Plantarfaszie gedehnt: Im Sitzen legen die Patienten den Knöchel des kranken Fußes auf das Knie des gesunden. Dann werden mit den Fingern der einen Hand die Zehen in Richtung Schienbein gezogen. Mit der anderen Hand lässt sich tasten, wie die Spannung im Fußbogen zunimmt. Die Dehnung wird für zehn Sekunden gehalten und dann gelöst. Diese Übung wird insgesamt zehnmal gemacht und das je dreimal am Tag. In einer US-amerikanischen Studie konnten damit Schmerzen und Funktionseinbußen wirkungsvoller gebessert werden als mit dem gängigen Dehnen der Achillessehne.

**GESUNDHEITSPOLITIK**

# Täglich ein Glas Wein – das verspricht vier Lebensjahre mehr

### 40-Jahresstudie zu Alkoholkonsum vorgestellt

**ORLANDO (mut).** Wer täglich etwas Wein trinkt, darf sich möglicherweise über vier zusätzliche Lebensjahre freuen. Einen Freibrief für hemmungslosen Alkoholkonsum liefern die Daten einer neuen Langzeitstudie jedoch nicht: Am längsten lebt, wer sich mit ein paar Schluck begnügt.

Ein Gläschen Wein ist gut fürs Herz – das wird immer wieder behauptet. Niederländische Forscher setzten jetzt noch einen drauf: Wer regelmäßig



befragt. Zum Studienende waren bereits über 80 Prozent gestorben.

Die Ergebnisse: Wer zeitlebens moderat Alkohol getrunken hatte, täglich nicht mehr als 20 Gramm – also ein Viertel Wein oder eine Flasche Bier – der lebte im Schnitt 1,6 Jahre länger als Abstinenzler. Männer, die vor allem Wein tranken, lebten sogar 3,8 Jahre länger als Abstinenzler und zwei Jahre länger als Teilnehmer mit einer Präferenz für andere Alkoholika. Offenbar lag dies zum großen Teil an der geringen

**Was die L**

**Wie Ärzte Bon Kre Bilanz**