

ARZTLICHE PRAXIS

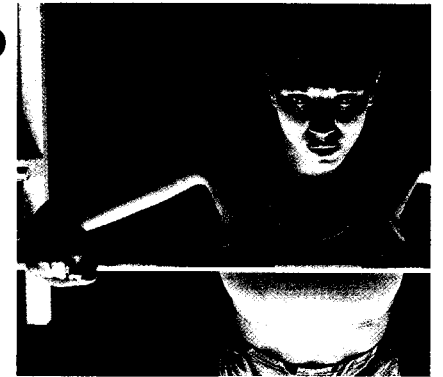
ZB MED

# benefit

Die Gesundheitszeitung  
November 2000/Ausgabe 4

## Hantel-Training? Ein Arzt weiß Rat!

Ein gutes Fitness-Studio  
arbeitet eng mit Medizinern  
zusammen ▶ 2



## www-Sex?

Wer sich seine Sexualpartner  
übers Internet sucht,  
lebt gefährlich

▶ 6



## Rieselwetter

Im Winter ist die Kopfhaut be-  
sonders strapaziert - Tipps gegen  
Schuppen

▶ 8

## Das ist Rheuma

Neue *benefit*-Serie erklärt  
die Volkskrankheit und ihre  
Symptome

▶ 8



## Wellness auf Kasse

Was Sie beachten müssen, um auf Kassen-  
kosten zu kuren: Präventiv muss Wellness  
wirken

▶ 11

## Jeder Zweite leidet an Verstopfung

MÜNCHEN (ms). Über die Hälfte  
der deutschen Bevölkerung leidet zu-  
mindest vorübergehend an Verstop-  
fung. Einer der wichtigsten Gründe  
dafür ist die zu geringe Ballaststoff-  
Aufnahme. Ballaststoffe liefern zwar  
kaum Nährstoffe für den Menschen,  
doch sie binden Wasser im Darm,  
wodurch der Stuhl sich nicht so  
leicht verhärtet.

▶ 4

## Mit Olivenöl gesund essen

PALMA DE MALLORCA (ms).  
Mediterrane Ernährung unter der  
Verwendung von Olivenöl macht die  
Mittelmeerküche zu einem wahren

## Plötzlicher Kindstod: Magen-Bakterium schuld?

# Baby küssen bleibt erlaubt

MÜNSTER (bü). Dass eine Magen-Infektion (mit dem  
*Helicobacter pylori*) der Mutter oder des Vaters schuld  
sein soll am plötzlichem Kindstod, ist bislang nur eine  
Vermutung. Bis jedoch aussagekräftigere Daten vorlie-  
gen, sollten Sie sich durch reißerische Schlagzeilen nicht  
verunsichern lassen.

Grundlage der Aufregung ist eine 1999 durchgeführ-  
te Forschungs-Arbeit von Dr. Jonathan Kerr, Universität  
Manchester, die in den vergangenen Wochen in verschie-  
denen Medien mehrfach für Furore gesorgt hat: Kerr hatte  
32 Fälle von plötzlichem Säuglings-Tod untersucht und sei-  
ne Ergebnisse mit den Daten von acht Kontroll-Kindern ver-  
glichen. Bei 28 von 32 (88 Prozent) der verstorbenen Kinder  
fanden sich Hinweise auf eine *Helicobacter-pylori*-Infektion,  
hingegen nur bei einem von acht (12,5 Prozent) der Babys

+++ *benefit* -TICKER +++

## Seien Sie kein Impfmuffel!

ESCHBORN (ms). Impfen ist  
auch heute noch die wirksamste  
und sicherste Prophylaxe von vie-  
len Krankheiten. Dennoch macht  
sich gerade in Deutschland zuneh-  
mende Impfmüdigkeit breit. Das  
kann gefährlich werden. Lassen  
Sie sich deshalb ausführlich berate-  
n – zum Beispiel in Ihrer Apo-  
theke, wo Sie in der Zeit der  
**Impf-Aktionstage noch bis zum  
18. November** spezielles In-  
formationsmaterial bekommen.

## Allergisch gegen Mikrochips

LONDON (dpa/nd). Joan Stock