

SO MACHT Schule Spaß

ANZEIGE

Diese Tricks erleichtern den Kindern ermüdend lange Unterrichtstage

Den Lernplatz arbeitsfreundlich gestalten: Alles Unwichtige gehört runter vom Tisch. Wichtiges

findet in Schubkästen und Aufbewahrungsboxen auf oder unmittelbar neben dem Schreibtisch Platz.

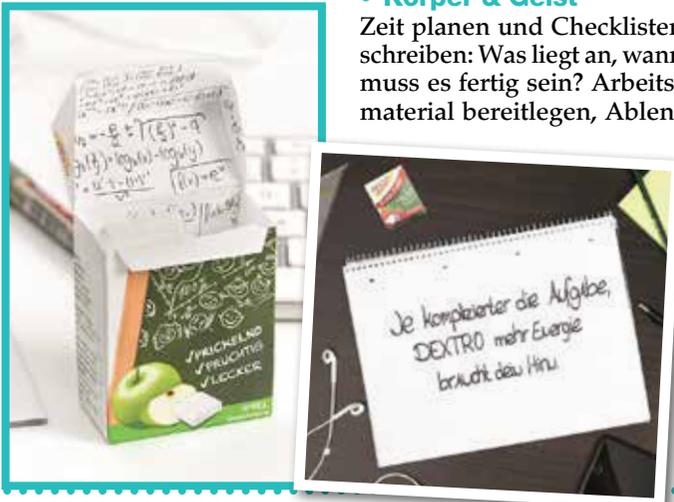
• Körper & Geist

Zeit planen und Checklisten schreiben: Was liegt an, wann muss es fertig sein? Arbeitsmaterial bereitlegen, Ablen-

kendes aus dem Blickfeld räumen. Für den Einstieg eine Routineaufgabe wählen. Flüssigkeit und frische Luft versorgen den Körper mit Sauerstoff und beugen Leistungstiefs, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit vor. Am besten sind Wasser, Schorlen und Kräutertees, als Snack Bananen, Studentenfutter und Traubenzucker. Einen Prickeleffekt bietet Dextro Energy Schulstoff: Täfelchen mit dem Geschmack von Orangen, Waldfrucht, Apfel und Cola – Schulstoff, der Spaß macht.

• Spickzettel

Diese Notizen sind erlaubt, aber nicht zum Schummeln! Wer den Lernstoff auf kleinsten Raum quetscht, verankert das Wissen auch gleichzeitig im Kopf!



Medizin ganz AKTUELL

Regelmäßiger Sex schützt vor Krebs

Erotik ist gesund

► Prostatakrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. In Deutschland sterben drei von Hundert Männern daran. Jetzt gibt es gute News: Eine US-Studie zeigt, dass Männer, die regelmäßig einen Samenerguss haben, ihr Prostatakrebs-Risiko senken. Die Wissenschaftler hatten 32.000 Männer 18 Jahre lang beobachtet. Das heißt also: Krebsprävention kann Spaß machen! Die Forscher vermuten, dass die Hormone, die bei einem Orgasmus durch den Körper schwappen, einen schützenden Effekt haben. Oder aber es tut der Prostata einfach gut, öfter mal „durchgespült“ zu werden.

NEUE THERAPIE GEGEN DIE WASSERSUCHT

Durch eine Ansammlung von Flüssigkeit in der freien Bauchhöhle macht sich die sogenannte Bauchwassersucht, auch als Aszites bekannt, bemerkbar.

• Bauch wird hart

Das chronische Leiden tritt am häufigsten bei einer fortgeschrittenen Lebererkrankung und bestimmten Krebsarten auf. Bei großen Flüssigkeitsmengen kann der Bauchumfang der Patienten erheblich zunehmen, was die Beweglichkeit deutlich einschränkt. Zudem wird der Bauch immer härter. Die Flüssigkeit lastet auf den inneren Organen und drückt diese zusammen, was zu Appetitlosigkeit und Müdigkeit führen kann.

• Aufwendige Punktion

Spricht der Aszites auf bestimmte Therapien nicht oder nicht mehr an, nennen die Mediziner ihn refraktär. In diesem Fall ist die häufigste Maßnahme die Aszitespunktion (med. Parazentese). Dabei wird eine Nadel mit relativ großem Durchmesser durch die Bauchdecke in den Bauchraum eingeführt, um die Flüssigkeit

über einen Zeitraum von einigen Stunden zu entfernen. Patienten mit schwerem Aszites müssen diesen Eingriff mehrmals wöchentlich erdulden. Dazu sind längere ambulante Krankenhausaufenthalte nötig. Jeder kann sich vorstellen, dass dadurch die Lebensqualität der Betroffenen weiter reduziert wird.

• Neue Technologie

Erfreulicherweise gibt es inzwischen eine innovative Technologie, dank der auf die häufigen Punktionen und Krankenhausaufenthalte verzichtet werden kann – eine große Erleichterung für alle Betroffenen.

• Keine Komplikationen

Das alfapump-System besteht aus drei Teilen: Der alfapump, einem intelligenten Ladegerät (Smart Charger) und einem standardmäßigen, vollständig implantierbaren Silikonkatheter, der von außen nicht sichtbar ist. Durch diese Technologie wird die Flüssigkeit sicher und kontinuierlich entfernt, Aszites-Komplikationen vorgebeugt und Krankenhausaufenthalte unnötig.

• Zu viel Bauchwasser

Die alfapump ist eine vollimplantierbare, automatische Pumpe, die batteriebetrieben arbeitet. Sie sorgt dafür, dass überflüssiges Bauchwasser direkt in die Harnblase geleitet und auf natürlichem Weg ausgeschieden wird. Bei vollständig geladener Batterie pumpt sie bis zu vier Liter Flüssigkeit, überprüft zudem den Druck in Blase und Bauchhöhle und gewährleistet so eine optimale, automatische Flüssigkeitskontrolle.

• Unter die Haut

Zur Implantation unter die Haut ist lediglich ein minimalinvasiver Eingriff erforderlich, der normalerweise 30 bis 60 Minuten dauert. Der Arzt kann die Pumpe entsprechend der individuellen Patienten-Anforderungen drahtlos programmieren und auf seinen Tagesablauf beziehungsweise seinen Arbeits- oder Schlafrythmus abstimmen. Während der Patient liest oder fernsieht, kann er den Smart Charger zwecks Aufladung einfach über der alfapump positionieren. Während

des Ladevorgangs werden Daten von der Pumpe in das Ladegerät übermittelt, die dann im Krankenhaus von den Ärzten ausgelesen und analysiert werden können.

• Broschüre & Co.

Weitere Infos, z. B. in Form einer Broschüre, sowie interessante Video- und Radio-Berichte über das System erhalten Sie unter www.alfapump.com



Sprechen Sie Ihren Arzt auf die neue Therapie an