

Knieschmerzen Bewegung und Gewichts- abnahme sind das A und O

Gegen Schmerzen im Knie, die von entzündlichen Prozessen und einer Abnutzung des Knorpels herrühren, nehmen viele Menschen nur Schmerzmittel ein. Sie helfen längst nicht jedem, haben meist auch unerwünschte Wirkungen und verbessern die Situation im Knie nicht dauerhaft. Das ist anders, wenn durch gezielte Übungen die Beinmuskulatur gestärkt wird, denn sie fängt einen Teil der Last ab, die etwa beim Gehen auf die geschädigten Strukturen im Gelenk einwirkt. Denselben günstigen Effekt hat ein verringertes Körpergewicht. Dass eine kombinierte Behandlung, die bei leichten bis mittelstarken Kniebeschwerden auf Bewegung und auf Diät setzt, besser ist als nur die Muskulatur zu trainieren oder nur gezielt abzunehmen, hat eine Studie mit 400 übergewichtigen Personen im Alter von 55+ belegt.¹ Nach anderthalb Jahren hatten sich die Schmerzen bei der Kombination von Bewegung und Gewichtsabnahme am deutlichsten verringert.²

Krankenkasse Schuldenschnitt nur bis zum Jahresende

Seit 2007 besteht Krankenversicherungspflicht. Auch wer sich nicht versichert, ist trotzdem beitragspflichtig. Laut Verbraucherzentrale Hessen scheuten bislang viele Nichtversicherte den Gang zur Kasse. Zu groß ist die Angst vor den – gegebenenfalls seit 2007 – angesammelten, oft enormen Beitragsforderungen und Säumniszuschlägen. Doch

Patientenrechtler und Verbraucherschützer haben sich stark gemacht, und nun ist es gesetzlich geregelt: Nichtversicherten, die früher gesetzlich versichert waren, werden Beitragsrückstände und Säumniszuschläge aus der versicherungslosen Zeit erlassen – wenn sie sich bis zum 31. Dezember 2013 bei ihrer Krankenkasse melden!

Auch für Versicherte, die mit ihren Zahlungen im Rückstand sind, bessert sich etwas. Für sie sinkt der Säumniszuschlag von 5% auf 1%. Betroffene sollten sich an die Kasse wenden und eine Neuberechnung beantragen.

Nichtversicherte, die zuletzt privat krankenversichert waren, profitieren ebenfalls von der neuen Gesetzeslage. Bei einem Vertragsabschluss bis zum 31. Dezember 2013 wird der saftige „Prämienzuschlag“ wegen fehlender Versicherung erlassen – auch bei bereits geschlossenen Verträgen.

Weitere Infos:

[www.verbraucher.de/
kk-beitragserlass](http://www.verbraucher.de/kk-beitragserlass)

Almased® Pulver Allergische Reaktion auf Soja möglich

Viele Menschen, die abnehmen möchten, essen nicht einfach weniger, sondern lieber etwas Anderes. Daran verdienen manche Unternehmen eine Menge. Almased® wird als Abnehmhilfe vermarktet (GPSP 2/1013, S. 18). Das Gemisch besteht im Wesentlichen aus Soja- und Milcheiweiß plus

Honig. Doch nicht jeder verträgt die Bestandteile, vor allem Allergiker sollten vorsichtig sein. Sojabohnen enthalten Allergene. So reagierte eine Frau, die bereits an einer Pollen- und Lebensmittelallergie litt, mit einer Schwellung der Lippen, der Mundschleimhaut und im Kehlkopf kurz nachdem sie ein Almased®-Pulvergericht gegessen hatte, berichtet das arznei-telegramm.³

Bereits um die Jahrtausendwende hatte die Firma Probleme mit dem Sojabestandteil. Damals gingen binnen Wochen etwa 50 Berichte wegen allergischer Reaktionen ein. Nach Umstellung der Produktion des Sojabestandteils sollen es – nach Angabe der Firma – heute nur 5 Berichte im Jahr sein.⁴ Wie viele Menschen alljährlich auf das Pulvergemisch allergisch reagieren ist unklar. Denn eine Meldepflicht für „Ne-

