

**PREISWERT TELEFONIEREN**

Ortsgespräche im Inland Montag bis Freitag				
Uhrzeit	Anbieter	Vorwahl	Cent pro Minute	
0-7 Uhr	Sparcall	01028	0,10	
		01052	0,92	
		01079	1,84	
7-19 Uhr	star79	01052	1,92	
		01052	0,92	
19-24 Uhr	Tele2	01013	0,94	
		01013	0,94	
Wochenende				
Uhrzeit	Anbieter	Vorwahl	Cent pro Minute	
0-7 Uhr	Sparcall	01028	0,10	
		01052	0,92	
		01079	1,49	
7-24 Uhr	star79	01052	1,92	
		01052	0,92	
Ferngespräche im Inland Montag bis Freitag				
Uhrzeit	Anbieter	Vorwahl	Cent pro Minute	
0-7 Uhr	Sparcall	01028	0,10	
		01088telecom	01088	0,77
		010018	010018	1,46
7-8 Uhr	010052	010052	1,64	
		010018	010018	1,46
8-18 Uhr	010052	010052	1,64	
		010018	010018	1,46
18-19 Uhr	010018	010018	1,46	
		010052	010052	1,64
19-24 Uhr	Tele2	01013	0,94	
		010018	010018	1,46
Wochenende				
Uhrzeit	Anbieter	Vorwahl	Cent pro Minute	
0-7 Uhr	Sparcall	01028	0,10	
		01088telecom	01088	0,77
		010018	010018	1,46
7-24 Uhr	010052	010052	1,64	
		010018	010018	1,46
Vom Festnetz zum Handy Montag bis Sonntag				
Uhrzeit	Anbieter	Vorwahl	Cent pro Minute	
0-24 Uhr	01052	01052	1,82	
		010018	010018	2,81

Zwei günstige Call-by-Call-Anbieter, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit Einwahlgebühr, 0900-Vorwahl oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Alle Angaben ohne Gewähr. **Stand: 26.09.2019**

Telstar-Hotline (Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr): 0900 1 330100  
(1,86 Euro pro Minute von T-Com). Quelle: www.telstar.de

# Bewegen, aber richtig

BT-Telefonaktion: Physiotherapeuten geben Tipps

**Baden-Baden (red)** – zahlreiche Leser haben sich gestern an der BT-Telefonaktion beteiligt, um ihre Fragen zu Möglichkeiten und Verordnungen von Physiotherapie zu stellen. Rede und Antwort standen Andreas Menrath und Heike Eichelberger – beide sind Mitglieder im Landesverband Baden-Württemberg des Deutschen Verbandes für Physiotherapie.

● **Bei mir wurde Arthrose im Knie diagnostiziert. Ich gehe dreimal in der Woche zum Sport. Ist das zu viel?**  
Bewegung ist bei Arthrose generell gut. Natürlich sollte man es nicht übertreiben. Man merkt auch selbst, was einem gut tut, zum Beispiel daran, ob man nach der Bewegung Schmerzen hat. Während des Trainings kann es ruhig ein wenig schmerzen, aber danach sollte es einem besser gehen. Wenn Sie noch mehr tun möchten, rate ich zu Bewegungsbädern, wo das Gelenk aktiv ohne Belastung durch das eigene Körpergewicht durchbewegt wird.

● **Nach OP auf Grund einer Verletzung der Gelenkkapsel der Schulter empfahl mir der operierende Arzt fünf Monat Physiotherapie, damit die Beweglichkeit wiederhergestellt wird. Nach vier Monaten wollte mein Arzt kein Rezept mehr ausstellen, da es sein Budget zu sehr belasten würde. Was kann ich tun?**  
Sie können bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob es möglich ist, die Behandlung unter „besonderem Verordnungsbedarf“ laufen zu lassen. Das würde dann nicht zu Lasten des Arzt-Budgets gehen. Sie können sich natürlich auch bei einem anderen Arzt eine Zweitmeinung einholen.

● **Ich bin 74, habe Skoliose und Arthrose und falle häufig hin. Seniorengymnastik hat nicht viel geholfen. Der Arzt verschreibt keine Therapie mehr. Wie werde ich wieder**



Die Physiotherapeuten Heike Eichelberger und Andreas Menrath stehen Rede und Antwort. Foto: Fricke

**sicherer auf den Beinen?**

Für Senioren ab dem 70. Lebensjahr gibt es den so genannten „langfristigen Heilmittelbedarf“. Die Behandlungen laufen außerhalb des Budgets des Arztes. So kann der Physiotherapeut mit Ihnen eine individuelle Sturzprophylaxe machen. Dazu gehören das Einüben eines sicheren Gangs, das Wahrnehmen des Untergrunds unter den Füßen, die Schulung des Gleichgewichtssinns und natürlich der Muskelaufbau für kräftige Beine.

**Häufige Kopfschmerzen behindern mich oft bei der Arbeit. Der Nacken wurde schon behandelt, aber die Schmerzen sind nicht weg. Was könnte man noch tun?**

Bitten Sie Ihren Physiotherapeuten, die Beweglichkeit des Kiefergelenkes zu prüfen. Dieses Gelenk löst häufig Kopfschmerzen aus. Wenn ein Problem festgestellt wird, kann mit einer speziellen Therapie das Kiefergelenk behandelt werden und Kaumuskelatur entspannt werden. Vielleicht kann über das betriebliche Gesundheitsmanagement auch der Arbeitsplatz angeschaut werden. Hier können sich ebenso Quellen für ungesunde Haltungen fin-

den, die Kopfschmerzen verursachen können.

**Ich habe ein Rezept für Manuelle Therapie. Nun bin ich in einer großen Physio-Praxis in Behandlung und nicht sicher, ob mein Therapeut die entsprechende Qualifikation hat ...**

Fragen Sie einfach nach. In der Regel werden die Therapeuten entsprechend ihrer Ausbildung eingeteilt. Aber es spricht überhaupt nichts dagegen, sich detailliert zu erkundigen.

**Mein Knie schmerzt stark, wenn ich mit dem Rad bergauf fahre. Was kann ich selbst dagegen tun? Wie kann Physiotherapie helfen?**

Radfahren ist nicht schlecht bei Arthrose, aber nicht bergauf. Man sollte hohe Belastungen vermeiden. Auch Aquagymnastik ist gut geeignet, da – wie beim Radfahren – das eigene Körpergewicht nicht das Knie belastet. Die Behandlungsmöglichkeiten der Physiotherapeuten sind umfangreich: zum Beispiel Muskelaufbau, um das Gelenk zu stabilisieren, manuelle Therapie, um das Gelenkspiel zu verbessern, oder gezieltes Kinesio-Tapen, um das Gelenk zu unterstützen.



**Online-Umfrage**

**Frage des Tages**

Immer wieder hört man in der Umgebung von Einbrüchen und Diebstählen. Schützen Sie sich mit Alarmanlagen vor ungebetenen Gästen?

Stimmen Sie ab auf [www.badisches-tagblatt.de](http://www.badisches-tagblatt.de)

**Ergebnis vom Vortag:** Unter dem Motto „Rettet die Bienen“ ist das Volksbegehren für mehr Artenschutz angelaufen. Setzen Sie Ihre Unterschrift?

61,2%: Ja.  
38,8%: Nein.

Teilnehmerzahl: 224

**Lotto-Quoten**

(Alle Angaben ohne Gewähr)

Kl. 1 (6R+SZ)	unbesetzt
Jackpot	3 978 536,00 €
Klasse 2 (6R)	382 511,60 €
Klasse 3 (5R+SZ)	93 295,50 €
Klasse 4 (5R)	3 126,70 €
Klasse 5 (4R+SZ)	164,80 €
Klasse 6 (4R)	35,10 €
Klasse 7 (3R+SZ)	18,70 €
Klasse 8 (3 Richtige)	9,00 €
Klasse 9 (2R+SZ)	5,00 €

**Spiel 77**

(Alle Angaben ohne Gewähr)

Klasse 1 (7 EZ)	unbesetzt
Jackpot	5 108 571,60 €
Kl. 2 (6 Endziffern)	77 777,00 €
Kl. 3 (5 Endziffern)	7 777,00 €
Kl. 4 (4 Endziffern)	777,00 €
Kl. 5 (3 Endziffern)	77,00 €
Kl. 6 (2 Endziffern)	17,00 €
Kl. 7 (1 Endziffer)	5,00 €

**Keno** (Alle Angaben ohne Gewähr)

1-5-9-12-14	
17-22-32-36-37	
39-42-47-48-49	
54-57-58-65-70	
<b>Plus 5:</b> 3 1 1 3 4	

**Falsche Schilder: Kassen-Preis gilt**

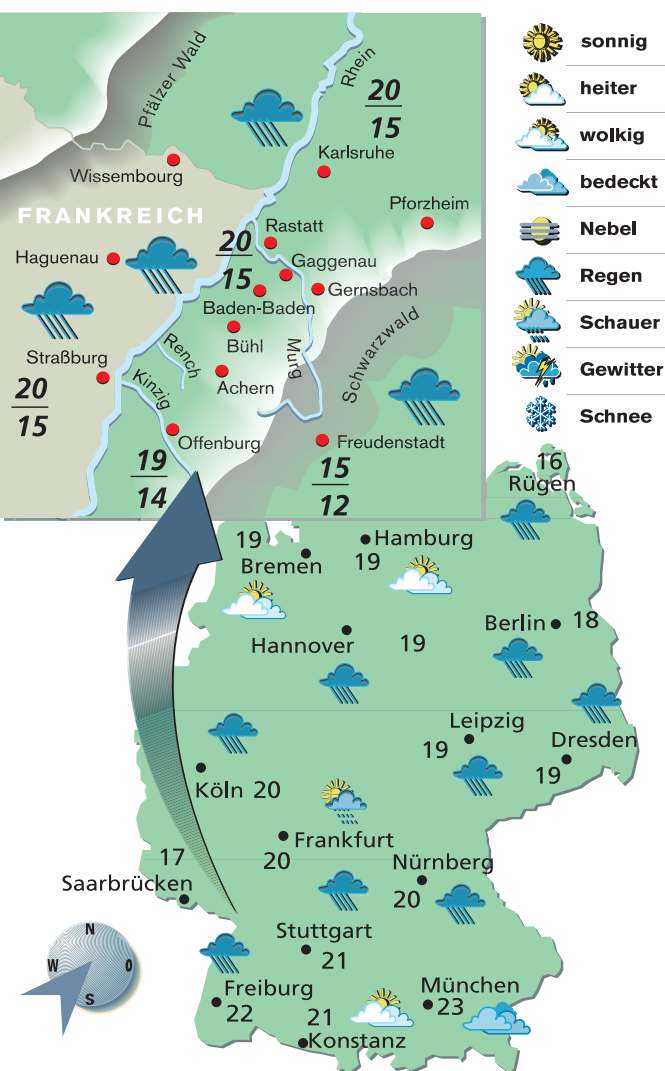
**Düsseldorf (dpa)** – Wer im Supermarkt oder in einem Laden einkauft, muss die Ware am Ende an der Kasse bezahlen. Doch welcher Preis gilt, wenn der dort angezeigte Betrag nicht mit der Angabe auf dem Preisschild übereinstimmt? Verbindlich sei die Summe an der Kasse, erklärt die Verbraucherzentrale Nord-

rhein-Westfalen. Denn juristisch wird der Kaufvertrag an der Kasse geschlossen – somit wird erst dort der Preis verbindlich vereinbart. Sind die Preisangaben im Laden und an der Kasse nicht identisch, sind Kunden nicht zum Kauf der Ware verpflichtet. Fällt einem Verbraucher der Unterschied erst später auf, etwa auf dem Parkplatz des Supermarktes, müssen sie auf Kulanz hoffen. Unstimmigkeiten sollten also sofort angesprochen werden.

**Das Wetter in Baden: Wolkig, später Regen**

7.21  
19.16

5.07  
19.08



**Mittelbaden heute**

Anfangs ist es meist wolkig. Schon am Vormittag von Nordwesten aufziehender Regen. Höchstwerte bei 15 bis 20 Grad. Schwacher bis mäßiger, in Böen frischer bis starker Südwestwind. In der zweiten Nachthälfte gibt es im Süden Hochnebel.

**Aussichten**

Morgen wechselnd bewölkt, später am Tag mehr Sonne. Sonntag heiter, später Regen.

**Biowetter**

Das Befinden wird nicht ungünstig beeinflusst. Konzentrations- und auch die Leistungsfähigkeit liegen im Bereich der Norm. Bewegung im Freien stärkt die Kräfte.

**Pollenflug**

Aufgrund der fortgeschrittenen Jahreszeit besteht kaum noch Belastung durch den Flug von Pollen.

**Bauernregel**

Ein warmer September ist des Jahres Spender.

**Gartenwetter**

In den letzten Septembertagen muss man alle im Garten stehenden Kübel- und Topfpflanzen in frostsicheren Räumen unterbringen. Pflanzen durchputzen, hell und luftig stellen.

Samstag	20 / 13
Sonntag	22 / 11
Montag	19 / 13
Dienstag	18 / 9

**Rheinwasserstände**

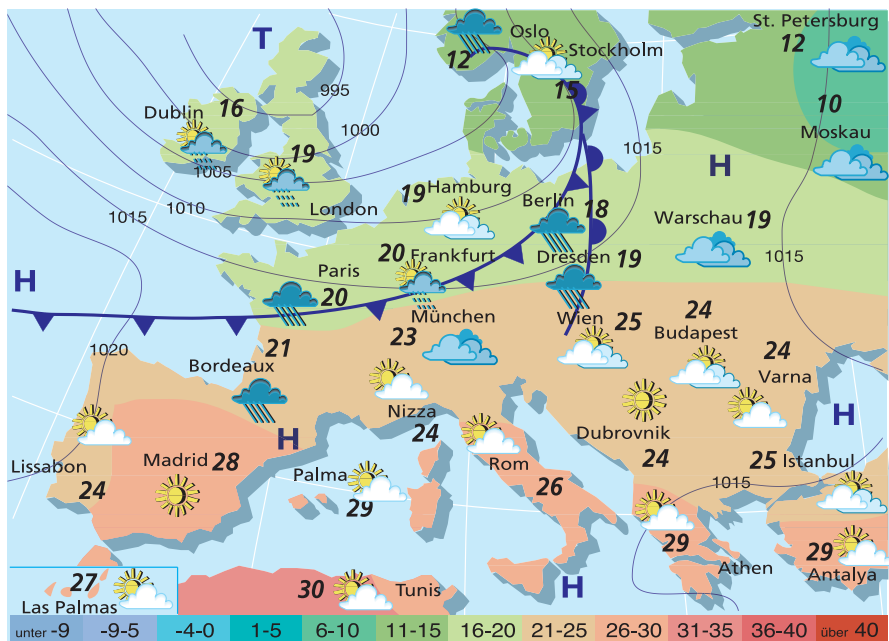
Kehl	191	+3
Plittersdorf	327	-1
Maxau	421	-5

**Mondphasen**

28.9.	5.10.	13.10.	21.10.
-------	-------	--------	--------

**Ozonwerte**

	Grenzwert
Baden-Baden	51 / 180
Karlsruhe	33 / 180
Stuttgart	20 / 180
Kehl-Hafen	29 / 180



**Reisewetter**

**Südkandinavien:** Wechselhaft mit Regen und Schauern, Werte 12 bis 17 Grad.  
**Benelux, Nordfrankreich:** Zeitweise Regen, bis 19 Grad.  
**Südfrankreich:** Heiter, am Atlantik Regen, 21 bis 26 Grad.  
**Israel, Ägypten:** Bei viel Sonnenschein meist trocken, Temperaturen 29 bis 40 Grad.  
**Mallorca, Ibiza:** Auf beiden Inseln wird es heiter, Tageshöchstwerte 28 bis 29 Grad.  
**Madeira, Kanarische Inseln:** Sonnig, Madeira und Fuerteventura wolkig, Temperaturen 24 bis 29 Grad.  
**Griechenland, Türkei, Zypern:** Istanbul wolkig, sonst

viel Sonne und trocken, Tageshöchstwerte 25 bis 30 Grad.  
**Österreich, Schweiz:** Wechselnd wolkig, in Salzburg auch stärker bewölkt, 21 bis 25 Grad.  
**Italien, Malta:** Mailand wolkig, sonst viel Sonnenschein, niederschlagsfrei, 23 bis 29 Grad.  
**Spanien, Portugal:** Heiter bis sonnig, spanische Atlantikküste Regen, 21 bis 28 Grad.