



Foto: contrastwerkstatt/stock.adobe.com

## Am besten selbst aktiv werden und bleiben

**SCHMERZEN** Drei Physiotherapeuten des Landesverbands von Physio Deutschland beraten Stimme-Leser telefonisch

**B**ewegung ist ein wichtiges Mittel, um möglichst lange schmerzfrei und mobil zu bleiben, das wurde bei der Leseraktion mit drei Physiotherapeuten aus der Region deutlich. Hier einige Fragen und Antworten im Überblick.

■ **Können Schmerzen an Knie und Rücken zusammenhängen?**

Durchaus. Wenn die Knie schmerzen, verändert man unter Umständen seine Bewegungsabläufe, das kann zu Schmerzen an anderen Stellen des Körpers führen.

■ **Hilft E-Bikefahren gegen Schmerzen?**

Man kann E-Bike fahren, wenn einem das guttut. Bewegung ist das Beste, was man in jedem Alter für den Erhalt der Mobilität tun kann.

■ **Was kann man gegen Schwellungen an den Beinen tun?**

Schwellungen können unterschiedliche Ursachen haben, deshalb sollte ein Arzt draufschauen. Ist die Ursache geklärt, können Maßnahmen wie Bewegung, manuelle Lymphdrainage und das Tragen von Kompressionsstrümpfen helfen.

■ **Mitunter schmerzen meine Hüften sehr. Schmerztabletten will ich nicht nehmen. Was soll ich tun?**

Zunächst gilt es, die Ursachen herauszufinden. Liegt eine Arthrose vor, sind an den Schmerz angepasste Bewegung und bei Bedarf eine Körperfettreduktion zu empfehlen.

■ **Die Fitnessstudios haben wieder geöffnet. Macht es Sinn, sich dort anzumelden, um etwas gegen Rückenschmerzen zu unternehmen?**

Bewegung ist bei Rückenschmerzen in den meisten Fällen zu empfehlen. Sie sollten Trainer auswählen, die eine medizinische Grundausbildung haben. Denn falsches Training kann Rückenschmerzen verstärken. Physiotherapeuten können dazu beraten. Um eine Diagnose zu bekommen, sollten Sie jedoch zuerst einen Arzt konsultieren.

■ **Meine linke Hüfte schmerzt. Unter Belastung knicke ich auch häufig weg. Was könnte helfen?**

Das weist auf eine Instabilität hin. Wenden Sie sich zur Klärung an einen Orthopäden. Hüftbeschwerden sind oft verbunden mit Dysbalancen (Ungleichgewicht) der Muskeln und mit Einschränkungen des Ge-

lenks. Dagegen kann auch manuelle Therapie helfen.

■ **Seit Jahren habe ich Osteoporose. Kann man mit Physiotherapie wenigstens eine Verschlimmerung aufhalten?**

Der Physiotherapeut kann mit Ihnen Stabilitäts- und Kräftigungsübungen machen, die Sie auch zu Hause weiterführen sollten. Das Training muss aber eine ausreichende Intensität haben, damit ein Effekt erzielt wird und der Knochen rea-

giert. Eine weitere Möglichkeit ist das sogenannte Vibrationstraining.

■ **Ich bin 83 Jahre alt und habe Arthrose in den Knien. Was kann ich tun, damit die Schmerzen nicht schlimmer werden?**

Auf jeden Fall sollten Sie alle konservativen – also nicht operativen Maßnahmen – ausschöpfen, bevor Sie über eine Operation nachdenken. Zusätzlich zu Stabilitätstraining können Sie auch Wärme- und Kälte-therapie ausprobieren.

■ **Ich bin Schmerzpatientin. Massagen haben mir gut geholfen, aber der Arzt sagte mir, dass er nur sechs Behandlungen verschreiben darf. Das reicht doch nicht, oder?**

Massagen sind als alleinige Therapie in den meisten Fällen nicht geeignet. Physiotherapeutische Behandlungen kann der Arzt dagegen, je nach Diagnose, auch in größerer Zahl verordnen. Physiotherapeuten beraten zu dem Thema.

■ **Ich kann gerade nicht laufen vor Schmerzen. Grund ist eine Entzündung am Knie. Einen Arzttermin habe ich erst in zwei Wochen. Was kann ich bis dahin gegen den Schmerz tun?**

Auf jeden Fall nichts, was den Schmerz verschlimmert. Probieren Sie eher aus, was guttut – das kann Kühlen oder Hochlagern sein. Wenn die Schmerzphase vorüber ist, sollten Sie wieder aktiver werden.

■ **Schwimmen hat mir immer gegen Beschwerden an der Hüfte geholfen. Jetzt ist das wegen Corona nur eingeschränkt möglich. Zu welchem Sport raten Sie?**

Radfahren wäre gegenwärtig eine gute Alternative. *red/vbs*



Bewegen Sie sich! So lautete ein immer wieder gehörter Rat der Experten Katja Schlungbaum, Hermann Stricker und Volker Sutor (vorn). Foto: Mario Berger

## Erstattung auch bei abgebrochener Reise

**CORONA** Sie sind in den Urlaub geflogen, doch wegen der Corona-Pandemie musste die Reise abgebrochen werden: So ist es in diesem Frühjahr vielen Menschen ergangen. Pauschalurlauber bekommen jedoch auch in diesem Fall einen Teil ihres Geldes zurück: Nicht in Anspruch

genommene Reisetage müssten vollständig erstattet werden, erklärt die Verbraucherzentrale Brandenburg. Der Reiseveranstalter trage das Risiko, wenn während der Reise unvermeidbare und außergewöhnliche Umstände eintreten. Er kann sich gerade nicht auf solche Um-

stände berufen, um Rückzahlungen zu verweigern. Diese Behauptung entspreche nicht der Rechtslage und sei schlicht falsch, betont Rechtsexperte Robert Bartel. Urlauber können vielmehr Mängelansprüche geltend machen. Das schreibt das Reiserecht vor. *tmm*

## Keine Qualitätsunterschiede bei Sprit

**AUTO** Egal ob man die Zapfsäule einer großen Marke, von kleineren Ketten oder eine freie Tankstelle ansteuert: In Deutschland gelten bei der Kraftstoffqualität gesetzlich festgelegte Mindestanforderungen, erklärt die Zeitschrift „Auto, Motor und Sport“. Bei der Benzinwahl

reicht es, sich an die vom Autohersteller vorgegebene Oktanzahl (ROZ) zu halten. Diese ist auf den spezifischen Motor optimiert. Vermutlich besseres Benzin mit höheren Oktanzahlen bringe bei vielen Autos keine oder nur geringe Mehrleistung. *tmm*

## Manipulierte Sterne beim Online-Kauf erkennen

Stiftung Warentest überprüfte Rezensionen und blickte auch hinter das Geschäft mit gekauften Bewertungen

**INTERNET** Positive Kunden-Bewertungen lassen viele Produkte im Internet in bestem Licht erstrahlen. Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt, warnt die Stiftung Warentest. Jede noch so glaubwürdig klingende Rezension könne manipuliert sein, schreibt das Magazin in seiner aktuellen Ausgabe (Heft 7/2020). Online-Händler würden vielfach Bewertungen von Agenturen kaufen – und die seien nicht selten geschönt. Vielfach würden mittelmäßige Bewertungen im Nachhinein aufpoliert, fanden die Redakteure in einem Test heraus. Lediglich zwei Agenturen von sieben hätten dabei nicht versucht, die Bewertung zum Positiven zu beeinflussen.

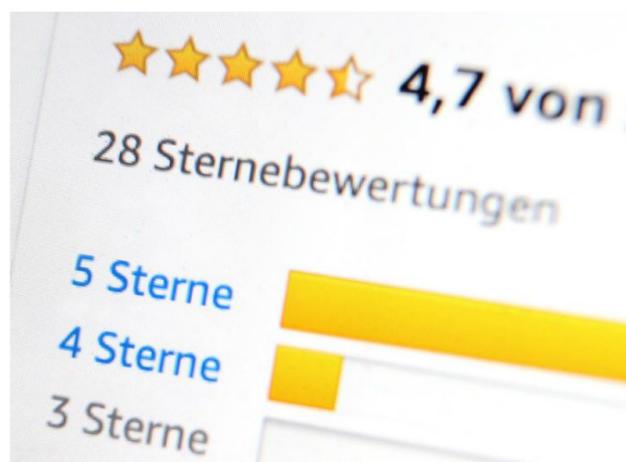
Auch einen Gegen-Check unternahm die Warentester – und kauften mit Unterstützung eines Shop-

Anbieters Bewertungen für dessen Google-Profil. Vier Agenturen lieferten dann insgesamt 120 gute Bewertungen – für rund 10 Euro das Stück.

Dabei können Kunden-Rezensionen beim Online-Einkauf durchaus hilfreich sein. Fake-Bewertungen lassen sich aber durchaus erkennen und herausfiltern, betont „Stiftung Warentest“. Einige Tipps:

■ **Negatives:** „Lesen Sie lieber die negativen Kritiken und suchen Sie nach Übereinstimmungen“, rät das Magazin. Würden sich mehrere Nutzer über denselben Mangel beklagen, könne das ein Indiz für eine faktische Schwachstelle sein.

■ **Dauerschreiber:** Hat ein Rezensent vielleicht schon öfter Fünf-Sterne-Bewertungen abgegeben? Ein Klick bei Amazon oder Google auf



Positive Kunden-Bewertungen lassen viele Produkte im Internet in bestem Licht erstrahlen. Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt, warnen die Warentester. Foto: dpa

dessen Profil verrät so einiges über seine/ihre Gewohnheiten – und mögliche „Agentur-Erfahrung“.

■ **Positives:** Sind fast nur positive Bewertungen vorhanden oder folgen diese prompt nach einer schlechten, könnte womöglich getrickst worden sein.

■ **Formulierung:** Ungewöhnliche Formulierungen in einer Bewertung kann man auch mal googeln. Wird man an mehreren Stellen fündig, kann das ein Indiz für ein Fake sein.

■ **Hervorhebung:** Amazon hebt etwa mit „Amazon's Choice“ oder „Bestseller“ vermeintliche Top-Produkte hervor. Nutzer sollten sich aber im Klaren darüber sein, welche – möglicherweise manipulierbaren – Faktoren für die Bewertungen herangezogen werden. *dpa*

### Glücksecke

#### Samstagslotto 26. Ausspielung

14 21 24 27 42 49  
Superzahl: 4

#### Spiel 77

9 1 1 0 3 9 6

#### Super 6

2 5 0 2 7 7

#### 13er-Wette

2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 0 1

#### 6 aus 45

12 17 19 24 31 40

Zusatzspiel: 34

#### Eurojackpot 26. Juni 2020

##### 5 aus 50

14 16 32 34 47

##### 2 aus 10

7 9

#### Glücksspirale

Wochenziehung: Endziffer(n) 7: 10  
Euro, 91: 25 Euro, 914: 100 Euro,  
4066: 1000 Euro, 22 818: 10 000  
Euro, 552 188: 100 000 Euro,  
882 477: 100 000 Euro,  
Prämienziehung 10 000 Euro  
monatlich 20 Jahre lang:  
2 157 675

#### Aktion Mensch

Gewinnzahlen 23. Juni 2020

Sofortgewinn: 9042054

Kombigewinn: 9884813

Dauergewinn: 5789930

Zusatzspiel: 30053

(ohne Gewähr)

## Haftpflicht: Für Radler ein Muss

**VERSICHERUNG** Fahrradfahren ist gesund, gut für die Umwelt und wird zu Corona-Zeiten immer mehr genutzt. Doch es bedeutet auch Risiko. Daher sollten Radfahrer unbedingt eine private Haftpflichtversicherung besitzen. Denn laut Bürgerlichem Gesetzbuch kann jeder für Schäden, die er verursacht, haftbar gemacht werden. „Wenn ein Radler bei einem von ihm verschuldeten Unfall einen schweren Personenschaden oder großen Sachschaden verursacht und nicht haftpflichtversichert ist, könne das für ihn schnell den finanziellen Ruin bedeuten“, sagt Andreas Krämer vom Deutschen Anwaltverein (DAV).

Bei Elektrofahrern greift die private Haftpflichtversicherung nicht immer. Das hängt vom Modell ab. So betrachtet der Gesetzgeber Pedelecs, die langsamer als 25 km/h fahren und deren Motor nur tretunterstützend arbeitet, als normale Fahrräder. Dies trifft auch auf Modelle zu, die eine Anfahrhilfe haben, mit der man eigenständig bis auf sechs km/h beschleunigen kann, ohne dass der Fahrer in die Pedale tritt. Dagegen fallen Modelle, die schneller als 25 km/h fahren und deren Motor auch ohne Treten arbeitet, in dieselbe Kategorie wie Mopeds. *bia*

### FinanzStimme

#### Private Haftpflichtversicherung

Jahresbeitrag

Versicherer Tarif in Euro

MVK	Top Single	40,10
GVO	Vit	43,98
adcuri.de	Top (online)	44,49
Hanse Merkur	Premium	45,43
Degenia	Classic T17	46,11
Bavaria Direkt	Komfort M	49,00
Neodigital	Neo M	49,70
Allsafe	Fortuna easy	55,09
Ammerländer	Exklusiv	55,93
BarmeriaDirekt	Top Schutz	56,49
Haftpflichtkasse	Einfach gut	59,98
Ideal	Exklusiv	61,25
Axa	L	62,93
Basler	Ambiente Top	63,76

Modellfall: Single, 25 Jahre alt, mind. 10 Mio. Euro Versicherungssumme, mit Klausel Schlüsselverlust, Ausfalldeckung, Internet-, Gefälligkeits- und Mietsachschäden; 1 Jahr Vertragslaufzeit, Prämie pro Jahr.

Stand: 23.06.2020

Quelle: [bia|lo.de](http://bia|lo.de)

weitere Informationen unter:  
[www.biallo.de/vorsorge-risiko](http://www.biallo.de/vorsorge-risiko)