

Keno (Alle Angaben ohne Gewähr)
 2- 3-12-16-21
 22-25-30-32-33
 35-39-47-48-49
 53-63-65-66-69
Plus 5: 0 8 0 4 4

Mit Bewegung gegen den Schmerz

Viele Leser nutzen die BT-Telefonaktion mit Physiotherapeuten

Heizölpreise

Notierungen für Premiumqualität (für Standardqualität gelten Abschläge).

500 - 1000 Ltr.	66,52 - 59,50€
1001 - 1500 Ltr.	60,93 - 57,65€
1501 - 2500 Ltr.	57,75 - 54,62€
2501 - 3500 Ltr.	54,24 - 52,96€
3501 - 4500 Ltr.	53,37 - 52,36€
4501 - 5500 Ltr.	52,52 - 51,29€
5501 - 7500 Ltr.	51,58 - 50,58€
7501 - 9500 Ltr.	50,86 - 49,86€

Preise je 100 Liter (inkl. MwSt) (Alle Angaben ohne Gewähr).

Sparquote bleibt stabil

Geldvermögen steigt

Berlin (dpa) – Trotz der Niedrigzinsphase legen die Bundesbürger regelmäßig Geld beiseite. Die Sparquote – also das Verhältnis von verfügbarem Einkommen und Erspartem – lag im ersten Halbjahr 2016 saisonbereinigt bei 9,7 Prozent, teilt der Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) mit.

Im Vergleich zu den Vorjahren bleibt die Sparquote demnach stabil – sie lag knapp unter dem langjährigen Zehn-Jahresschnitt. Insgesamt ist das Geldvermögen der Bundesbürger 2015 im Vergleich zum Vorjahr um 242 Milliarden Euro gestiegen, so der BVR. Es lag Ende 2015 bei 5,5 Billionen Euro. Dabei verzeichneten Bankeinzahlungen im Jahr 2015 einen Zufluss in Höhe von 86,6 Milliarden Euro. Derzeit haben sie einen Anteil von 39 Prozent am gesamten Geldvermögen.

Baden-Baden (red) – Wer Schmerzen in Rücken, Knie, Hüfte oder anderen Gelenken dauerhaft zu Leibe rücken will, kann Hilfe bei Physiotherapeuten finden. Bei der BT-Telefonaktion erläuterten gestern die Mitglieder des Landesverbands Baden-Württemberg des Deutschen Verbands für Physiotherapie (ZVK), Dagmar Göller, Nadja Dresel, Susanne Helm und Torsten Eichler, welche Therapie bei welchen Beschwerden Erfolg verspricht. Hier einige Fragen und Antworten:

● **In der Halswirbelsäule wurde bei mir eine Spinalkanalstenose diagnostiziert. Die Schmerzen sind heftig. Kann man sie mit Hilfe von Physiotherapie lindern?**

Linderung ist auf jeden Fall möglich. Bei der Spinalkanalstenose – einer Verengung des Wirbelkanals – entsteht Druck auf die Nervenbahnen, der zu Schmerzen führt. Zum einen kann Manuelle Therapie helfen, den Druck auf die Nervenbahnen zu mindern. Um schnelle Linderung zu erreichen, rate ich täglich mindestens eine Viertelstunde lang zu einer Stufenlagerung. Dazu legen Sie sich flach auf den Boden, vor allem der Kopf muss ganz flach liegen. Die Oberschenkel sollten sich im rechten Winkel zu den Unterschenkeln befinden. Dazu legt man die Unterschenkel auf eine Kiste oder einen Stuhl, der die Höhe der Oberschenkel hat.

● **Gegen meine Hüftgelenksarthrose nehme ich viele Medikamente, die mich aber müde machen. Ich habe es auch mit Gymnastik probiert, aber das schmerzt die Hüfte sehr. Lässt sich mit Physiotherapie noch etwas anderes machen?**

Eine Behandlung am Schlin-



Beantworten die Fragen der Leser am BT-Telefon (von links): Nadja Dresel, Susanne Helm, Dagmar Göller und Torsten Eichler. Foto: Klink

gentisch wäre bestimmt für Sie hilfreich. Das ist eine passive Therapie, bei der der Therapeut am Patienten arbeitet. Außerdem könnte Ihnen Elektrophysiotherapie oder Magnetfeldresonanztherapie helfen. Diese Therapien beherrschen nicht alle Therapeuten. Auf der Homepage des Landesverbands Baden-Württemberg von Physio-Deutschland finden Sie unter www.physio-deutschland.de eine Therapeutesuche, bei der auch die Spezialisierungen der einzelnen Therapeuten aufgeführt sind.

● **In meinem linken Knie sitzt eine Arthrose. Bisher nehme ich nur Schmerzmittel. Ich bin 87 Jahre alt, aber ansonsten noch fit. Lässt sich mehr machen?**

Auf jeden Fall. Bestimmt würde Ihnen ein Bewegungsbad gut tun. Sie können auch ein Training auf dem Ergometer – also auf einem Standfahrrad probieren. Bei Arthrose trainiert man schmerzfrei und

mit individueller Belastung. Durch die Bewegung bildet sich im Knie wieder Gelenkschmiere. Die Schmerzen können reduziert werden.

● **Physiotherapie hat mir gegen meine Rückenschmerzen immer gut geholfen. Mein Hausarzt sagte jetzt, dass er kein Physio-Rezept mehr ausstellen kann. Haben Sie einen Rat?**

Sie können drei Dinge probieren: Erstens mit Ihrem Arzt noch einmal sprechen und erklären, wie gut Ihnen die Behandlung bisher geholfen hat, zweitens mit den Beschwerden zum Facharzt gehen. Eventuell kann er das Rezept ausstellen. Und drittens bleibt Ihnen immer die Möglichkeit, sich ein Privat Rezept ausstellen zu lassen, das Sie allerdings selbst bezahlen müssen.

● **Mit meinen 35 Jahren habe ich schon eine Arthrose im Knie. Kann ich mit Physiotherapie etwas dagegen tun?**

Ja, durch ein gezieltes Training der Oberschenkelmuskulatur lässt sich das Gelenk schützen. Infrage kommen zum Beispiel Beinachsen- und Stabilisationstraining. Der Therapeut wird mit Ihnen die entsprechenden Übungen durchführen. Sie sollten die Übungen in Ihren Tagesplan einbauen. Dann wird sich bald ein Erfolg einstellen.

● **Ich habe hin und wieder Schmerzen in der Schulter, kann auch den Arm nicht mehr richtig hochnehmen. Haben Sie einen Tipp, was helfen könnte?**

Ja, nehmen Sie eine gefüllte Ein-Liter-Wasserflasche in die Hand, lassen Sie den Arm locker hängen und schwingen Sie ihn 20 Mal vor und zurück. Wiederholen Sie das dreimal am Tag. Mit dieser einfachen Bewegung können Sie den Stoffwechsel im Gelenk wieder in Schwung bringen, Verklebungen lösen und Entzündungsstoffe abtransportieren.

Online-Umfrage



Frage des Tages

Der Absatz von Digitalkameras schrumpft. Fotografieren Sie noch mit klassischen Kameras?

Stimmen Sie ab auf www.badisches-tagblatt.de

Ergebnis vom Vortag: Kaum hat sich der Herbst angekündigt, gibt es in Supermärkten Spekulatius und Co. Greifen Sie bereits zu?

14,8%: Ja
 78,3%: Nein
 6,9%: Ich mache mir nichts aus Weihnachtsgebäck.
 Teilnehmerzahl: 277

Vorsicht vor Fäulnis

Herbstlaub

Bonn (dpa) – Unter Gehölzen und auf Beeten darf Laub im Herbst liegen bleiben. Es dient dort Stauden als Wärme- und Insekten als Rückzugsort. Fällt Laub von den Bäumen dagegen auf Rasen, sollten Hobbygärtner es konsequent entfernen. Denn Rasen und immergrüne Pflanzen brauchen gerade in der kalten Jahreszeit genügend Licht und Luft, erläutert der Verbraucherinformationsdienst aid.

Anderenfalls entsteht unter Umständen Fäulnis unter der Blätterdecke. Folgen wären verstärktes Mooswachstum und kahle, ausgebleichene Stellen. Weil Rasen bei niedrigeren Temperaturen meist langsamer wächst, raten die Experten außerdem, ihn im Spätherbst seltener zu mähen und auf höchstens fünf Zentimeter zu kürzen.

Bringt das Staunen zurück. Das neue C-Klasse Cabriolet.

Ab 17.09. Bei Ihrem Mercedes-Benz Partner Wackenhut in Baden-Baden.

Anbieter: Wackenhut GmbH & Co. KG · Wilhelm-Drapp-Straße 19 · 76532 Baden-Baden



WACKENHUT

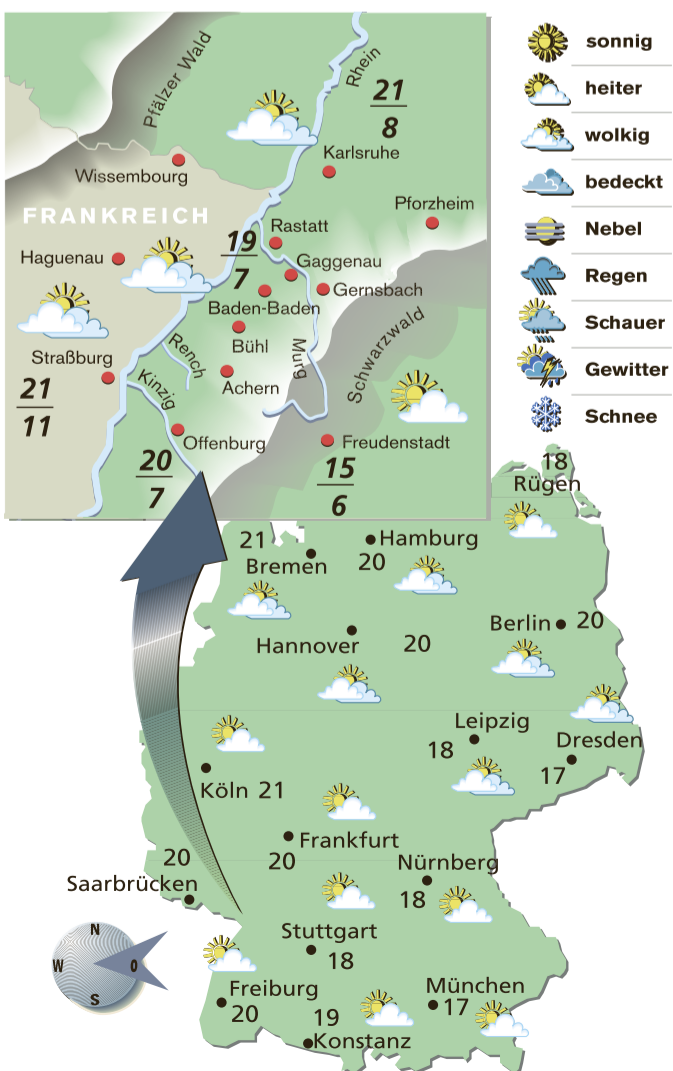
www.wackenhut.org



7.13
 19.27

Das Wetter in Baden: Sonne und Wolken

22.37
 12.45



Mittelbaden heute

Am Vormittag Nebel- und Hochnebelfelder. Im Tagesverlauf bilden sich Quellwolken, die sich am Abend vielerorts wieder auflösen. Abgesehen davon scheint auch oft die Sonne. Es bleibt trocken. Die Tageshöchstwerte steigen auf 15 bis 21 Grad.

Aussichten

Morgen nach Nebel meist Sonne. Freitag freundliches Wetter.

Biowetter

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

Pollenflug

Es besteht schwache Belastung durch Beifuß- und schwache Belastung durch Ambrosiapollen.

Bauernregel

Wie's Matthäus treibt, es dann noch vier Wochen bleibt.

Gartenwetter

Der Rasen wächst jetzt noch und muss geschnitten werden, aber kürzer als im Sommer. Mährückstände gleich sammeln, um Fäulnis zu vermeiden.

Donnerstag



Freitag



Samstag



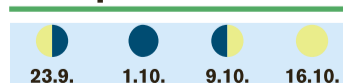
Sonntag



Rheinwasserstände

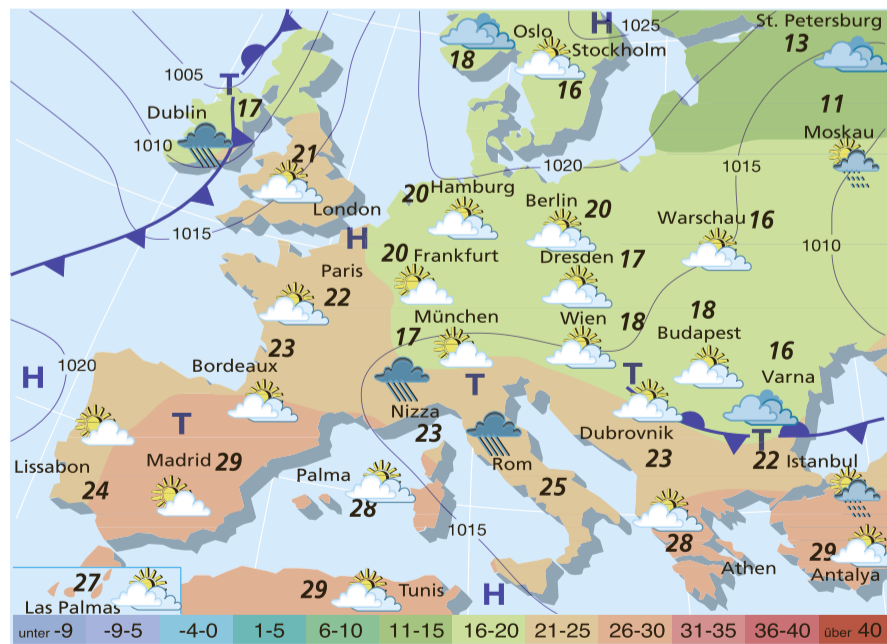
Kehl	201	+0
Plittersdorf	360	+2
Maxau	453	-1

Mondphasen



Ozonwerte

	Grenzwert
Baden-Baden	19 / 180
Karlsruhe	21 / 180
Stuttgart	43 / 180
Kehl-Hafen	13 / 180



Reisewetter

Südkandinavien: Heiter bis wolkig, niederschlagsfrei, 16 bis 19 Grad.
Österreich, Schweiz: Wolkig, ab und zu auch heiter, meist niederschlagsfrei, Temperaturen 16 bis 20 Grad.
Italien, Malta: Mittel- und Süditalien teils Regen, sonst wolkig, 23 bis 27 Grad.
Spanien, Portugal: Verbreitet Sonne, 23 bis 27, am Mittelmeer 29, am Atlantik 20 Grad.
Griechenland, Türkei, Zypern: Sonne und Wolken, 22 bis 28, auf Zypern 32 Grad.

Benelux, Nordfrankreich: Sonne und Wolken, Tageshöchstwerte 21 bis 23 Grad.
Südfrankreich: Sonnenschein und Wolken, 19 bis 26 Grad.
Israel, Ägypten: Sonniges Wetter mit wenigen Wolken, Tageshöchstwerte 33 bis 41, in Oberägypten 43 Grad.
Mallorca, Ibiza: Sonniges Wetter mit wenigen Wolken, niederschlagsfrei, Temperaturen 26 bis 28 Grad.
Madeira, Kanarische Inseln: Sonne und Wolken, überwiegend trocken, 22 bis 28 Grad.