

**MEDIZIN**

**Ich OP**

**Tänzerin Barbara Buhlin (43) aus Berlin stürzte beim Spazierengehen und brach sich den Unterschenkel**

**„Nach acht Tagen konnte ich das Bein wieder belasten“**

**Die Heilung**  
 Barbara brach im quadratischen Kniegelenk und verlor so beim Spazierengehen ein Bein. Inzwischen ist sie wieder zuhause und kann sich die ganze Sache zu beiden Seiten des Kniegelenks wiederholen. Doch die Tänzerin ist nun wieder zuhause und kann sich die ganze Sache zu beiden Seiten des Kniegelenks wiederholen. Doch die Tänzerin ist nun wieder zuhause und kann sich die ganze Sache zu beiden Seiten des Kniegelenks wiederholen.

**Die Heilung**  
 Barbara brach im quadratischen Kniegelenk und verlor so beim Spazierengehen ein Bein. Inzwischen ist sie wieder zuhause und kann sich die ganze Sache zu beiden Seiten des Kniegelenks wiederholen. Doch die Tänzerin ist nun wieder zuhause und kann sich die ganze Sache zu beiden Seiten des Kniegelenks wiederholen.

**Die Heilung**  
 Barbara brach im quadratischen Kniegelenk und verlor so beim Spazierengehen ein Bein. Inzwischen ist sie wieder zuhause und kann sich die ganze Sache zu beiden Seiten des Kniegelenks wiederholen. Doch die Tänzerin ist nun wieder zuhause und kann sich die ganze Sache zu beiden Seiten des Kniegelenks wiederholen.

**„Milo, Frau Doktor“**

**STORIES AUS DER NOTAUFNAHME**

**Spätdienst, 16.53 Uhr**

Im Behandlungsraum wartet ein Mädchen. Vom Baum sei sie gefallen und dabei mit dem rechten Arm an einem Nagel hängen geblieben. Ich öffne die Tür. Nicht Tränen empfangen mich, sondern große braune Augen und ein erwartungsvolles Lächeln. „Ich mag Ärztinnen“, ruft sie aufgeregt. Ich muss lachen: „Schätzen! Lass mich raten. Deine Lieblingsserien sind bestimmt ER und Grey's Anatomy.“ Sie nickt heftig und beobachtet genau, was ich tue. Der kleine Kratzer wird mit einem Pflaster versorgt. Dann sagt sie: „Wenn ich groß bin, werd' ich auch Ärztin.“ Ich: „Schön. Aber merk dir eines: Das hier ist nicht ER oder Grey's Anatomy.“

**Tipp vom Doc:**  
 Beide Serien sind super gemacht. Trotzdem ist das nicht Realität. Hier herrscht nicht Ärztelüberfluss, sondern Ärztemangel.

BZ, Kurzgeschichten aus der Notaufnahme

Bild Gesundheit

**EINE FRAGE - ZWEI ANTWORTEN**

**Was kann ich gegen meine Wadenkrämpfe tun?**

**Was die Ärztin rät**  
**Dr. Christine Tabacu (43)**

**Was die Heilpraktikerin rät**  
**Elke Gmeiner (51)**

Gelegentliche Krämpfe in der Nacht, beim Sport oder im kalten Wasser kennen rund 40 Prozent der Deutschen. Das ist zwar schmerzhaft, aber harmlos. Reißt Sie die Wadenkrämpfe aus dem Schlaf: Beine anziehen - nicht überstrecken -, dann ausschütteln. Ein frei verkäufliches Medikament, das die erhöhte Erregbarkeit am Muskel normalisiert, ist „Limpar N“ aus der Apotheke. Es enthält den Naturstoff Chininsulfat.

Wenn die Krämpfe allerdings häufig auftreten, nicht aufhören oder die Waden stark schmerzen und anschwellen, sollten Sie zum Arzt gehen.

Eine häufige Ursache ist Magnesiummangel. Der kann zum Beispiel durch starkes Schwitzen, Diäten und Fast Food entstehen. Mein Tipp: Trinken Sie mindestens zwei Liter magnesiumreiches Mineralwasser am Tag. Falls Sie ein Magnesiumpräparat nehmen möchten - die Tagesdosis ist 300 mg -, achten Sie darauf, dass es sich um das hochwertigste organische Magnesiumcitrat handelt, etwa das frei verkäufliche „Magnesium Diaspora“ aus der Apotheke. Besser als eine Tablette täglich sind drei über den Tag verteilt, weil der Körper kleine Mengen besser aufnehmen kann als große.