

Singles und das Herzkrisiko

Schwarzach (VN) Bei allein lebenden Menschen ist das Risiko für eine schwere Herzerkrankung um das Doppelte erhöht, wie eine dänische Studie gezeigt hat. Von mehr als 138.000 untersuchten Erwachsenen im Alter zwischen 30 und 69 Jahren erkrankten in den Jahren von 2000 bis 2002 genau 646 Menschen an schwerer Angina, erlitten einen Herzinfarkt oder starben an plötzlichem Herztod. Am wenigsten gefährdet waren Menschen, die mit ihrem Partner lebten, eine gute Ausbildung hatten und noch arbeiteten. Alleinstehende neigen eher zum Rauchen, hohem Cholesterinspiegel, sie gehen seltener zum Arzt und haben weniger soziale Kontakte.

Amalgam ist kein Risiko

Schwarzach (VN) Zahnfüllungen mit Amalgam stellen für Kinder kein Gesundheitsrisiko dar. Zu diesem Befund kommen zwei Studien aus den USA und Portugal unabhängig voneinander. Beide wiesen zwar über mehrere Jahre leicht erhöhte Quecksilberwerte im Urin der Kinder nach, allerdings weit unterhalb bedenklicher Konzentrationen. Die Forscher fanden keine Hinweise auf Auswirkungen von Amalgam auf Intelligenz, Gedächtnis, Konzentration, Koordination, Reizleitung oder Nierenfunktion.



Sport ist das beste Mittel gegen Arthrose, wie mehrere Studien gezeigt haben. Sowohl Walking als auch Krafttraining linderten die Schmerzen. Die Bewegung dehnt die verkürzten Bänder und Muskeln und stärkt gleichzeitig die stabilisierende Muskulatur der Gelenke. Neben einer täglichen Gymnastik raten Mediziner vor allem zu Schwimmen und Radfahren. Vor allem Kraul- und Rückenschwimmen sei empfehlenswert – es muss ja nicht gleich so schnell wie bei Europameister Markus Rogan sein ... (AP)



Fisch ist immer noch gesund.

Fisch ist weiter zu empfehlen

Schwarzach (VN) Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält ausdrücklich an ihrer Empfehlung fest, regelmäßig Fisch zu essen. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren seien nachgewiesenermaßen wichtige Nährstoffe, die zum Beispiel für die Funktion von Nerven, Muskeln und Augen unentbehrlich seien. Sie reagierte damit auf Berichte, in denen der gesundheitliche Wert der Fettsäuren in Frage gestellt wird. Die Empfehlung, ein bis zwei Mal wöchentlich Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering zu essen, sei nach wie vor sinnvoll. Diese Fische enthielten zudem weitere wertvolle Nährstoffe wie Vitamine A, B und D sowie das lebenswichtige Spurenelement Jod. Auch Raps- und Walnussöl seien geeignete Nährstoffquellen. Die so genannten Fischölkapseln dagegen sollten generell nur nach ärztlicher Anordnung eingenommen werden.

Laser gegen haarige Probleme

■ Allzu üppige Körperbehaarung kann vor allem Frauen das Leben schwer machen.

MARLIES MOHR
marlies.mohr@vn.vol.at, ☎ 72/501-385

Bregenz (VN) Im Fachjargon nennt sich das Problem „Hirsutismus“ und klingt einfach nur kompliziert. Im wirklichen Leben macht es vor allem Frauen das Dasein schwer. Die Rede ist von übermäßigem Haarwachstum. Das kann sowohl genetisch als auch hormonell bedingt sein. Beides lässt sich wenig bis gar nicht beeinflussen. „In solchen Fällen hilft meist nur eine Behandlung mit dem Laser“, sagt der Bregenzer Gynäkologe Dr. Thomas Sander.

Faktor Übergewicht

Immer wieder ist er mit dem „haarigen Leid“ auch junger Frauen konfrontiert. Die Gründe für das allzu üppige Sprießen der Körperbehaarung sind vielfältig. „So können etwa Nebennierentumore männliche Hormone ausschütten“, nennt Thomas Sander ein Beispiel. Auch



Nur ein leichtes Zwicken signalisiert die erfolgreich gesetzten Laserimpulse.

(VN/Hartinger)

Übergewicht ist ein Faktor. Ebenso die eine Unterfunktion der Eierstöcke.

Das kommt laut Sander vor allem bei älteren Frauen vor. „Die Östrogene werden weniger. Der Anteil der männlichen Hormone bleibt hingegen gleich“, erklärt der Arzt. Die Folge ist ein stärkerer, doch unerwünschter Haarwuchs. „Besonders im Gesicht, an den Beinen oder im Brust-, Rücken- und Bauchbereich werden zu viele Haare als sehr störend empfunden“, weiß Sander. Eher kosmetischer Natur sind die Wünsche nach Haarentfernungen in den Achselhöhlen und in der Bikinizone.

versichert der Mediziner. Und so funktioniert die Sache: Das Licht des Diodenlasers dringt in die Haut ein und zerstört in einer Tiefe von 2 bis 4 Millimetern die Haarfollikel.

Mehrere Sitzungen
Doch das gelingt nicht in einem Aufwasch. „Die Haare unterliegen einer Wachstums- und Ruhephase. Das Laserlicht vermag nur die in der Wachstumsphase aktiven Haarwurzeln zu veröden. Deshalb braucht es vier bis sechs Sitzungen, um auch nachwachsende Haare entfernen zu können“, erklärt Dr. Thomas Sander den Mechanismus. Danach reicht eine Behandlung jährlich. Die Kosten betragen je nach Körperstelle 50 bis 200 Euro pro Lasereinsatz.

Behandlung schmerzarm

Der Gynäkologe rückt dem Übel mit einem speziellen Laser zu Leibe. „Es handelt sich um das einzige Gerät, bei dem in Studien eine wirksame und dauerhafte Haarentfernung nachgewiesen wurde“, lässt Sander wissen. Außerdem soll die Behandlung nebenwirkungs- und schmerzarm sein. Dafür sorgt eine Kühlung im Laserkopf, welche auch auf die Haut wirkt. „Die Gefahr von Verbrennungen ist minimal“,

Mehrere Sitzungen

weiter Info: Tel 05574 52559, E-Mail: bregenz@frauenarzt.at, Internet: www.frauenarzt-sander.at



Der spezielle Laser „mit kühlem Kopf“.

Musiktherapie bei Schlaganfall

Schwarzach (VN) Musiktherapie hilft besonders gut bei der Rehabilitation nach einem Schlaganfall: Die Erfolgsrate ist im Vergleich zu konventioneller Physiotherapie wesentlich höher, wie eine internationale Studie berichtet. Tatsächlich war in der Musiktherapiegruppe der Anteil jener Patienten, bei denen eine deutliche Verbesserung der Symptome festgestellt werden konnte, doppelt so hoch – die Patienten zeigten sich während der gesamten Behandlungsdauer auch wesentlich zufriedener.

Gemüse und Blutdruck

Mit dem Verzehr von Gemüse können Menschen mittleren Alters nachweisbar ihren Blutdruck senken.

4680 Menschen von 40 bis 59 Jahren schrieben 24 Stunden lang genau auf, was sie zu sich nahmen, und ließen ihren Blutdruck messen.

Ergebnis: Diejenigen, die viel Gemüse verzehrten, hatten einen deutlich niedrigeren Blutdruck als die anderen.

Weitere Vorteile von Gemüse:

- Arm an Natrium
- Enthält wertvolle Antioxidanzien
- Arm an Kalorien, reich an Faserstoffen
- Geeignet für Diabetiker



VN, Grafik: © 2006 KRT/Bulls, Quelle: Archives of Internal Medicine

Trinken trotz Blasenschwäche

Schwarzach (VN) Auch Patienten mit Blasenschwäche sollten unbedingt genug trinken. Das Problem lässt sich laut Experten nicht verhindern, indem man wenig trinkt. Konzentrierter Urin verstärkte sogar noch das Gefühl des Harndrangs. Außerdem belastet zu wenig Flüssigkeitszufuhr die Nieren, da diese das geringe Urinvolumen sehr stark mit den auszuscheidenden Stoffen anreichern müssen. Harnwegsinfektionen und schwere Kreislaufprobleme drohen zudem bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr.

Hitze auf den „heißen Öfen“

■ Bei Temperaturen jenseits der 30 Grad fließt der Schweiß bei den Bikern in Strömen.

Schwarzach (VN) In der Sommerhitze werden Motorradfahrer, die im kühlenden Fahrtwind sitzen, von schwitzenden Autofahrern oft beneidet. In Wirklichkeit haben viele Autos eine Klimaanlage, während bei den „Kradlern“ der Schweiß in Strömen fließt, wenn ein Mindestmaß an Schutzbekleidung getragen wird. Im Gegensatz zu Autofahrern sitzen Biker nämlich ungeschützt in der prallen Sonne. Bei fehlendem Fahrtwind, etwa im Stadtverkehr, stehen die Fahrer oft kurz vor dem Kollaps. Es gibt einige

kleine Tricks, um der Hitze ein Schnippchen zu schlagen.

Wer die Ausrüstung richtig wählt, hat den richtigen Schutz bei Unfällen und vor der Sonne: Der richtige „Sommerhelm“ ist weiß. Je dunkler die Farbe, desto stärker heizt sich das Material auf. Metallic-Lackierungen wirken wie eine eingebaute Heizung. Im Gegensatz zu den meist gut belüfteten Vollvisierschalen sitzen die beliebten Jethelme konstruktionsbedingt viel enger am Kopf.

Helle Materialien

Textil- oder Ledermotorradjacken sind meist schwarz, und dementsprechend heiß – dennoch sollte auch bei kleineren Touren nicht auf die entsprechende Schutzklei-



Nur der Fahrtwind fungiert im Sommer als „Klimaanlage“.

dung verzichtet werden. Das im Wind flatternde T-Shirt sieht lässig aus, ist aber sogar bei einem harmlosen Ausrutscher sofort in Fetzen. Eine dünne Jacke aus reißfestem Baumwollgewebe schützt vor Sonne, Fliegen und Asphalt.

Wer den Fahrtwind in die Jacke lässt, riskiert vom steifen Hals über unangenehme Verkühlungen im Schulter- und Rückenbereich bis zu Nierenbeschwerden jede Menge

Probleme – der Nierengurt ist sowieso ein Muss. Auch ganz dünne Handschuhe sollten getragen werden. Und wer in Badeschlappen und kurzen Hosen seine Kammerdienerwaden zeigt, braucht sich nicht zu wundern, wenn er sich am heißen Auspuff Brandblasen holt. Feste Turnschuhe mit rutschfester Sohle können im Sommer statt dicker Lederstiefel das Biker-Leben leichter machen.