



gesund&fit

Top-Service  
**ÄRZTE-**  
Hotline für  
Leser

Experten-Sprechstunde

# SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



**EXPERTEN ANTWORTEN.** Auf [www.gesund24.at](http://www.gesund24.at) haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

## Herzinfarkt: Darf ich Sport treiben?

**Frage:** Ich bin 58 und hatte einen schweren Herzinfarkt. Seitdem beobachte ich meinen Körper ganz genau und traue mich kaum mehr aus dem Haus oder Sport zu machen. Darf ich mich denn anstrengen und wie sehr?

**Antwort:** Selbstverständlich. Sport ist nicht nur erlaubt, sondern absolut notwendig. Sportliche Herausforderungen des Herzens nach einem Herzinfarkt sind bei guter medikamentöser Einstellung die besten Methoden, um das Herz vital zu halten und weiteren Herzinfarkten vorzubeugen. Sie müssen allerdings vor dem Sport eine kardiologische Untersuchung durchführen lassen – Ihr Kardiologe oder Internist wird Ihnen dann bescheinigen, ob und wie Sie mit dem Sport am besten beginnen. Der erfahrungsgemäß beste Weg ist: vorsichtig beginnen, regelmäßig trainieren und eine Steigerung der sportlichen Aktivitäten anstreben. Damit helfen Sie Ihrem Herz, sich zu regenerieren.

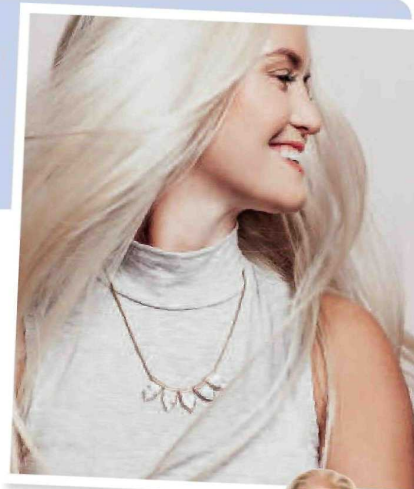
**UNIV.-DOZ. REZA MEHRABI**  
Facharzt für Kardiologie und Angiologie  
[www.mehrabi.at](http://www.mehrabi.at)



## Krusten am Kopf: Was kann das sein?

**FRAGE:** Auf meiner Kopfhaut bilden sich immer wieder Krusten, die ich dann wegkratze. Was kann das sein und was kann ich dagegen tun?

**ANTWORT:** Schuppen, Rötungen und Krusten an der Kopfhaut können verschiedene Ursachen haben. Zunächst hat gerade trockene Kopfhaut eine höhere Neigung mit Rötung, Schuppung und Juckreiz (Ekzeme) zu reagieren. Gerade Patienten mit Allergieneigung oder Schuppenflechte haben fast immer auch begleitende Symptome der Kopfhaut. Je nach Diagnose Ihres Arztes helfen zum Beispiel rückfettende Shampoos oder bei starker Rötung eine kurzfristige lokale Anwendung von Kortison. Weiters kann auch Pilzbefall der Kopfhaut eine mögliche Ursache



für Kopfhautprobleme sein. Ihr Arzt wird je nach Ursache die passende Therapie hierfür finden.

**DR. SABINE SCHWARZ**  
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten. [www.hautzentrum-wien.at](http://www.hautzentrum-wien.at)



## Eisenmangel verhindern?

**FRAGE:** Angst vor Eisenmangel – was hilft am besten?

**ANTWORT:** Eisenmangel betrifft häufig viele junge Frauen. Eine ausreichende Zufuhr von Eisen über die Ernährung ist das A und O. Vitamin C fördert die Aufnahme von Ei-

sen. Gute Eisenlieferanten sind u. a. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Hirse, Petersilie, Kresse, Fenchel und Johannisbeeren. Der Körper verwertet tierisches Eisen jedoch viel besser, da das pflanzliche Eisen schwerer resorbiert werden kann.



**DR. DORIS GAPP**  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
[www.diehausaerztin.com](http://www.diehausaerztin.com)

**SO FUNKTIONIERT ES:**

Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

**gesund24.at**