



»OBSERVER«

gesund & fit
Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin
Wien, am 23.10.2017, Nr: 43, 52x/Jahr, Seite: 28
Druckauflage: 100 000, Größe: 90,2%, easyAPQ: _
Auftr.: 8547, Clip: 10939629, SB: Gapp Dr. Doris



www.observer.at

ÄRZTE#expertenrat



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



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

Laserbehandlung bei Krampfadern

Frage: Welche Vorteile bringt die Laserbehandlung bei Krampfadern mit sich?

Antwort: Der Laser ist eine von vielen Methoden, um Krampfadern (Varizen) zu behandeln. Im Unterschied zum Stripping, das nach wie vor seine Gültigkeit hat, werden die Venen im Körper verschlossen und nicht herausgezogen. Die Vene wird punktiert und nicht geschnitten, wodurch es im Anschluss zu deutlich weniger Entzündungen, Schmerzen und Blutungen kommt. Der Genesungsprozess dauert beim Laser im Schnitt ein bis zwei, beim Stripping drei bis vier Wochen. So oder so bedarf es im Vorfeld einer Ultraschalluntersuchung, um festzustellen, wo das Problem liegt.

In 80 Prozent schließen die Venenklappen in der Leiste nicht richtig. Auch beim Laser handelt es sich um eine OP mit Vollnarkose, die in 90 Prozent tagesklinisch durchgeführt wird. Nach dem Eingriff sind die Patienten angehalten, sofort spazieren zu gehen, die Muskelpumpe zu aktivieren und Kompressionsstrümpfe zu tragen.

DR. DANIEL GEBAUER
Facharzt für Chirurgie, Laser-
spezialist und Darmexperte
www.chirurgie-gebauer.at



Warum Vitamin D so wichtig ist!

FRAGE: Warum müssen wir jetzt auf den Vitamin-D-Spiegel achten?

ANTWORT: Vor allem im Herbst und Winter ist bei vielen der Vitamin-D-Spiegel niedrig, da die körpereigene Produktion aufgrund der mangelnden Sonnenstrahlung zu diesen Jahreszeiten meistens zu gering ist. Ein einfacher Bluttest zur Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels reicht aus, um das festzustellen. Bei zu niedrigen Vitamin-D-Werten wird eine zusätzliche Einnahme in Form von Kapseln oder Tropfen empfohlen, da das nicht nur Mangelerscheinungen vorbeugen kann, sondern auch ein wichtiger Faktor unter anderem zur Osteoporoseprävention und Senkung von Bluthochdruckwerten ist.



Zudem steigert eine Vitamin-D-Einnahme von 2.000iE/Tag deutlich die Ausdauerleistung bei Sportlern, sofern zuvor ein Mangel bestand.

DR. SVEN THOMAS FALLE
Facharzt für Unfallchirurgie sowie Sport-
mediziner, www.laufsportpraxis.at



Eisenmangel verhindern?

FRAGE: Angst vor Eisenmangel – was hilft am besten?

ANTWORT: Eisenmangel betrifft meist schon viele junge Frauen. Eine ausreichende Zufuhr von Eisen über die Ernährung ist das A und O. Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen. Gute Eisenliefer-

ranten sind u. a. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Hirse, Petersilie, Kresse, Fenchel und Johannisbeeren. Die Verwertung des Körpers von tierischem Eisen ist jedoch viel höher, da das pflanzliche Eisen schwerer resorbiert werden kann.



DR. DORIS GAPP
Allgemeinärztin
www.womanandhealth.at

SO FUNKTIONIERT ES:

Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at