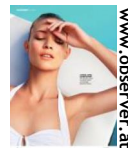




»OBSERVER«

Das Premium-Lifestyle Magazin und die Zeitung Österreich
Wien, am 29.07.2017, Nr: 17, 52x/Jahr, Seite: 50-55
Druckauflage: 87 486, Größe: 84,83%, easyAPQ: _
Auftr.: 8547, Clip: 10728673, SB: Gapp Dr. Doris



www.observer.at

GESUND&FIT SOMMER

**SOMMER, SONNE,
KRANKENSTAND?**
Wir verraten, worauf
Sie achten sollten,
um im Urlaub
gesund zu bleiben.

Die besten Experten-Tipps
für Ihren Urlaub

GESUND- GUIDE FÜR DEN SOMMER

Temperaturen über 30 Grad – mitunter heißt das auch: Sonnenbrand, Blasenentzündung & Lippenherpes. Wir verraten, wie Sie die **schönste Zeit des Jahres** unbeschadet überstehen.

Ein entspanntes Sonnenbad, Schwimmen im Meer oder Grillen mit Freunden – klingt alles sehr vielversprechend. Doch ausgerechnet in der schönsten Zeit des Jahres droht uns die Gesundheit einen Strich durch die Rechnung zu machen: Sonnenbrand, Blasenprobleme oder Sommergrippe trüben die Laune vieler. Aber nicht die Ihre! Denn wir verraten im großen MADONNA Gesund-Guide, wie Sie den Sommer unbeschadet überstehen und in vollen Zügen genießen können.

Endlich Urlaub! Für viele geht es jetzt Richtung Süden, der Sonne entgegen. Endlich am Ziel angekommen, dauert es nicht lange und die ersten Unannehmlichkeiten stellen sich ein: Der kulinarische Hochgenuss der heiß ersehnten Urlaubsdestination schmeckt zwar, fesselt aber an die Toilette. Der Sprung ins kühle Nass erfrischt, endet aber mit einem bösen Schnupfen. Und als wäre das nicht schon genug, gesellt sich dann auch noch Fieber hinzu und das Urlaubs-Debakel ist perfekt. Statt auf der Strandliege zu chillen, sind wir ans Hotelbett gebunden. Was nach unglaublichem Pech klingt, erwischt laut Statistik rund jeden zehnten Österreicher – ob der leichten bis mittelschweren Blessuren kann er seinen Urlaub nicht zur Gänze auskosten und genießen. Damit Ihnen unschöne Urlaubsüberraschungen erspart bleiben, verraten wir, woran im Vorfeld zu denken ist und welche medizinischen Vorkehrungen für kleine Notfälle zu treffen sind. Übrigens: Wer Probleme beim Packen der Reiseapotheke hat oder immer noch unschlüssig ist, was denn nun mit muss, findet Rat in der Apotheke.

Ich bleib' zu Hause! Dabei braucht es doch nicht mal die Reise in den heißen Süden. Denn wer denkt, dass er in den eigenen Breiten auf der sicheren Seite ist, der irrt. Temperaturen weit über 30 Grad setzen uns auch hierzulande ordentlich zu. So leiden rund 70 Prozent im Laufe des Sommers an Kopfschmerzen – Hauptursache ist Flüssigkeitsmangel. Damit Sie nicht in die Trink-Falle tappen, verraten wir Ihnen hier eine einfache Faustregel: Trinken Sie täglich mindestens 35 Milliliter Flüssigkeit – ideal sind Wasser und ungesüßte Tees – pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 60 Kilo schwere Frau sollte es demnach auf eine Flüssigkeitsmenge von mindestens 2,1 Liter bringen.

Klimaanlage Körper. Eine Menge, die unser Körper besonders an heißen Tagen dringend braucht. Denn um trotz der Hitze einen kühlen Kopf zu bewahren, verfügt unser Körper über eine eigene „Klimaanlage“: Wir schwitzen! Was bedeutet, dass wir vermehrt Flüssigkeit verlieren, die wir unserem Körper unbedingt wieder zuführen müssen, damit die Kühlung weiterhin funktioniert. Sonst droht ein Hitzestau bis hin zum Hitzschlag, der in seltenen Fällen lebensbedrohlich sein kann.

45 Prozent leiden an Blasenentzündung. Doch nicht nur unser Kühlsystem, sondern auch unsere Blase profitiert von der erhöhten Flüssigkeitszufuhr. Diese ist im Sommer nämlich besonders anfällig für Infektionen – rund 45 Prozent der Frauen plagt im Sommer mindestens einmal eine Blasenentzündung. Wer ausreichend trinkt, minimiert das Risiko – die Blase wird entleert und etwaige Keime, die →

GESUND
Die besten
Tipps für den
Sommer



GESUND&FIT SOMMER

Checkliste für die Reise

ARZNEIMITTEL GEGEN:

- * Fieber, Schmerzen, grippale Infekte
- * Mund- und Rachenentzündung
- * Durchfall, Erbrechen, Reisekrankheit
- * Sonnenbrand, Insektenstiche

AUSSERDEM:

- * Nasentropfen
- * Augentropfen (pro Reisenden 1 Fläschchen)
- * Mineralstoffpräparate bei schwerem Durchfall
- * Prophylaxe-Medikamente je nach Reiseziel
- * für Kinder Zäpfchen bei Fieber und Schmerzen
- * Präparate zur Wiederherstellung der Darmflora

VERLETZUNGEN:

- * Mittel zur Hautdesinfektion
- * Heftpflaster
- * Wund- und Heilsalbe
- * aluminisierter Verbandmull bei Verbrennungen
- * elastische Binde, Mullbinde

EBENFALLS WICHTIG:

- * Fieberthermometer
- * eine Schere und eine Pinzette

Dauermedikamente nicht vergessen!



DER SONNE ENTGEGEN

Bevor Sie Ihre Reise antreten, sollte die Reiseapotheke aufgestockt werden.



DR. DORIS GAPP
Allgemeinmedizinerin
diehausarztin.com

DIE SOMMERGRIPPE

KEINE ECHTE GRIPPE

Die Sommergrippe – ja, es gibt sie wirklich. Wenngleich es sich dabei um keine „echte“ Grippe – ausgelöst durch Influenza-Viren –, sondern „nur“ um einen **grippalen Infekt** – ausgelöst durch eine der rund 200 infrage kommenden Virenarten – handelt.

PRÄVENTION

Psychischer Stress schwächt unser Immunsystem, dagegen lässt sich – außer einer Stressreduktion – nicht viel tun. Doch es gibt auch Faktoren, die eine Infektion begünstigen, denen man gut entkommen kann: Zugluft (Kli-

maanlage) vermeiden, nicht zu lange im Wasser bleiben, nasse Badekleidung immer gleich ausziehen, nicht zu intensiv sonnenbaden und nicht gleich abkühlen, wenn der Körper zu stark aufgeheizt ist.

WAS TUN IM AKUTFALL?

Hat es einen doch erwischt, hat **Schonung** oberste Priorität. Zudem können pflanzliche Mittel – wie beispielsweise Präparate aus Echinacea – Symptome lindern und das Gesundwerden vorantreiben. Auch gut: 2 Teelöffel geriebenen Ingwer mit kochendem Wasser überbrühen. Mit Honig und Zitrone verfeinern.

DIE BLASE SCHÜTZEN

BLASENENTZÜNDUNG VORBEUGEN

Gerade im Sommer haben Blasenentzündungen Hochsaison – wie Sie **effektiv vorbeugen**. Viel Wasser trinken! Nach dem Schwimmen sofort die nasse Badekleidung ausziehen. Bei Harndrang die Blase entleeren – nicht zurückhalten. Nicht rauchen – Giftstoffe können sich in der Harnblase festsetzen und sogar zu Blasenkrebs führen. Nicht zu viel Alkohol trinken. Richtige Hygiene – nach dem Toilettengang von vorne nach hinten wischen. Auch nach dem Sex Blase entleeren. Ab einem



gewissen Alter lässt die lokale hormonelle Abwehr gegen Keime nach – lokale Hormontherapie (Östrogencreme) kann helfen. Auch wichtig: vorsichtiger, hygienischer Umgang bei Analverkehr.

WAS TUN, WENN'S BRENNT?

Meist sind **Einmal-Antibiotika** das Mittel der Wahl. Bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten zum Urologen gehen!

UNIV.-PROF. DR. SHAHROKH F. SHARIAT
FA für Urologie

INFEKTIONEN VORBEUGEN

SCHEIDENINFEKTION

Hitze, Schweiß und nasse Badekleidung sind der Feind einer gesunden **Scheidenflora**. Gerät diese erst mal ins Ungleichgewicht, ist eine Scheideninfektion (z. B. eine Pilzbesiedelung) quasi vorprogrammiert. Die Folgen sind unangenehmer Juckreiz, Brennen, Ausfluss und Schmerzen.

PRÄVENTION IST WICHTIG

Deshalb sollten wir jetzt verstärkt auf die Prävention achten. Vermeiden Sie deshalb Unterwäsche aus synthetischen Stoffen – sie führen zu vermehrtem Schwitzen. Zudem können Vaginaltabletten die Scheidenflora

präventiv stärken. Das A und O im Sommer: Raus aus der nassen Badekleidung – Nässe und Chlor erhöhen das Infektionsrisiko. Sollten dennoch erste Symptome auftreten, ist **ärztlicher Rat unverzichtbar**, da Keime wandern und erheblichen Schaden anrichten können.

DR. ARMIN BREINL
FA für Gynäkologie und Geburtshilfe
www.arminbreinl.at



Und jedes Jahr spielen wir es aufs Neue: **Ich packe meinen Koffer...** Wichtiger als das siebte Paar Schuhe ist eine kleine Reiseapotheke. Wir verraten, was mit muss!

sich durch falsche Hygiene oder nach dem Sex dort angesiedelt haben, werden ausgespült und haben somit keine Chance, sich an der Blasenwand festzusetzen.

Raus aus der nassen Badekleidung. Der Sprung ins kühle Nass bringt zwar die erwünschte Abkühlung, kann aber schnell zum Verhängnis werden. Deshalb lautet das A und O im Sommer: raus aus der nassen Badekleidung! Denn durch feuchte Kleidung entsteht Verdunstungskälte, die schnell mal zu einer Unterkühlung führen kann und uns anfällig für Infekte – Stichwort „Sommergrippe“ – macht. Auch im Intimbereich profitiert man davon: Das Risiko eines Harnwegsinfekts und das einer Scheideninfektion (etwa 65 Prozent aller Frauen kennen das Problem im Sommer) wird durch trockene Kleidung drastisch minimiert.

Sonnenschutz. Einer der wichtigsten →

SONNENSCHUTZ!

VORSICHT

Wer seine Haut nicht ausreichend vor UV-Strahlung schützt, beschleunigt den Alterungsprozess dieser, fördert die Entstehung von Pigmentflecken und erhöht das Hautkrebsrisiko. Schutz bieten Sonnencremes mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor. **Man unterscheidet zwei Arten:** Es gibt Sonnencremes, die durch Zinkoxidkristalle die Sonnenstrahlen reflektieren und welche, die in der Haut eine chemische Verbindung eingehen – diese unbedingt 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen.

AUTSCH – SONNENBRAND

Bei leichtem Sonnenbrand helfen kühlende Cremes (z. B. mit Aloe vera) oder kühles Joghurt. Bei schweren Fällen (mit Blasenbildung) sollte bitte ein Arzt aufgesucht werden – eine **Cortisonsalbe** wird verschrieben und sorgt für rasche Genesung.



HERPES-ALARM

WARUM GERADE JETZT?

Sonne löst an der Haut eine Stressreaktion sowie eine **Reduktion der lokalen Immunitätszellen** aus. Dadurch kann es gerade jetzt im Sommer vermehrt zum Auftreten von Lippenherpes kommen. Mit Cremes gegensteuern ist hier leider nicht wirksam – was hilft, z. B. vor eine Höhenwanderung, bei der das Risiko steigt, ist systematische Therapie. Sonst gibt es leider keine Möglichkeit zur Prävention.

PIEBERBLASE – WAS NUN?

Ist eine Fieberblase stark ausgeprägt, hilft der **Wirkstoff Aciclovir**. Bei leichten Formen kann eine lokale Therapie helfen. Wichtig: Unbedingt behandeln! Unbehandelt kann es zu Narbenbildung und Pigmentverfärbungen kommen.

DR. SABINE SCHWARZ
Dermatologin
www.hautzentrum-wien.at

GESUND&FIT SOMMER

Vorsorge ist Nachsorge. Unsere Experten verraten, wie Sie gängigen Sommerleiden **vorbeugen und im Akutfall handeln**.

Aspekte im Sommer ist der Sonnenschutz. Viele denken dabei in erster Linie an den Schutz der Haut, jener der Augen bleibt oftmals auf der Strecke. Was viele allerdings nicht wissen: Auch ein Sonnenbrand am Auge ist möglich. Deshalb sollte die Sonnenbrille an sonnigen Tagen zum Wegbegleiter werden. Achten Sie beim Kauf auf die Qualität und fallen Sie nicht im Urlaub auf billige Markenfälschungen herein: Getönte Gläser sind kein Indiz, dass auch tatsächlich die gefährliche UV-Strahlung aus dem Licht gefiltert wird. Apropos Sonne: Wussten Sie, dass Sonnenlicht lokal die Immunzellen der Haut reduzieren kann? Damit steigt die Wahrscheinlichkeit für Lippenherpes – 75 Prozent leiden im Sommer unter dem Problem.

Gesund bleiben. Sie sehen, die schönste Zeit des Jahres birgt Gefahren in sich – egal, ob im heißen Süden oder hierzulande. Unsere Experten verraten, wie Sie den gängigsten Sommerleiden vorbeugen oder im Akutfall den Kampf ansagen. Wir wünschen eine erholsame Zeit!

PATRICK SCHUSTER ■



70 PROZENT
 der Immunzellen sitzen
 im Darm

REISEMUFFEL DARM
 Rund 60 Prozent haben im Zuge ihres Urlaubs mit Verdauungsproblemen zu kämpfen.

DEN DURCHBLICK BEWAHREN!



PRIM. PROF. DR. PAUL DROBEC
 FA für Augenheilkunde und Optometrie
www.auge.co.at

SICHTSCHUTZFAKTOR

Der vordere Teil des Auges und die Linse entwickeln sich beim Ungeborenen während der Fetalperiode aus der Haut. Somit können Hauttoxine auch Erkrankungen am Auge hervorrufen. Kurz gesagt: Ein Sonnenbrand am Auge klingt nicht nur schmerzhaft, sondern ist es auch. Optimalen Schutz bieten ein Sonnenhut, eine Kappe und natürlich eine qualitative Sonnenbrille. Achten Sie beim Kauf auf die Kennzeichnung **EN 1836:1997** und **CE** auf der Innenseite des Bügels – sie garantieren, dass europäische UV- und Sicherheitsanforderungen erfüllt sind. Die optimale Sonnenbrille sollte zu dem **UV-Schutz 400** haben – Lichtwellen von einer Länge bis zu 400 Nanometer werden fast vollständig aus dem Licht gefiltert.

BINDEHAUTREIZUNG

Häufiger als eine Verbrennung des Auges ist eine Reizung der Bindehaut durch das Ozon in der Luft. Dem kann vor allem im Sommer mit **Augentropfen**, die das Auge befeuchten, entgegengewirkt werden. Präparate mit Hyaluron halten das Auge für lange Zeit feucht, schützen aber nicht vor Sonnenstrahlen!

GESUND BLEIBEN: DARM MIT CHARME!



DR. FRIEDRICH A. WEISER
 Facharzt für Chirurgie
www.medico-chirurgicum.at

SITZ DER GESUNDHEIT

Geht es unserem Darm gut, geht es uns gut. Deshalb sollten wir ihm in Sachen **Vorsorge** besondere Aufmerksamkeit schenken. Diese beginnt bereits bei der Ernährung: Der Speiseplan sollte möglichst viel Obst, Gemüse und Ballaststoffe enthalten. Rotes Fleisch hingegen, Wurstwaren mit eingeschlossen, sollte nicht mehr als 300 Gramm pro Woche gegessen werden. Rauchen und Alkoholkonsum sollten möglichst eingeschränkt werden. Denken Sie außerdem ab ihrem 50. Geburtstag daran, in 10-jährigen Intervallen eine **Darmspiegelung** vornehmen zu lassen – das Darmkrebsrisiko kann so drastisch reduziert werden.

REISEMUFFEL DARM

Im Urlaub werden wir mit Keimen konfrontiert, die wir nicht gewohnt sind. Die kulinarische Umstellung, sowie Keime im Wasser (Vorsicht bei Eiswürfeln) führen nicht selten zu **Durchfällen oder Verstopfungen**. Bei Durchfällen sind, ob des Flüssigkeitsverlustes, Elektrolytpräparate sinnvoll. Bei Verstopfung sollte ausreichend getrunken und Schwerkraftliches gemieden werden – kleine Einläufe aus der Apotheke helfen. Naturjoghurt 1% hilft, die Darmflora wieder aufzubauen.

Getty, Armer, Singer, Beigertall

OHREN AUF! WAS SIE WISSEN MÜSSEN



AO UNIV.-PROF. DR. BERIT SCHNEIDER-STICKLER
 FÄ für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten
www.med4com.at

GEHÖRGANGENZÜNDUNG

Damit der langersehnte Bade- oder Tauchurlaub nicht durch eine unangenehme Gehörgangenzündung beeinträchtigt wird, empfiehlt sich beim Schwimmen das Verwenden von „**Schwimmenschutz**“ – entsprechende Ohrstöpsel gibt es in jedem Drogeriemarkt. Sie verhindern, dass Wasser ins Ohr kommt und dort die Entstehung einer Entzündung begünstigt. Zudem sollte nach dem Schwimmen geduscht und auch die Ohren ausgewaschen werden, um eine Besiedelung durch Keime zu umgehen. Prophylaktisch können auch Normison-Ohrentropfen nach dem Baden verwendet werden. Sollte es zu einer akuten Gehörgangenzündung kommen, konnten eventuell Otolgan-Ohrentropfen helfen. Bei Nichtbesserung unbedingt einen HNO-Arzt aufsuchen!

KEIN TAUCHEN MIT SCHNUPFEN

Wer einen Schnupfen hat, dem würde ich von Tauchgängen abraten. Denn der Schnupfen kann die **Tubenbelüftung** in den Ohren (Druckausgleich) stören. Ähnlich ist es beim Fliegen – wer eine verstopfte Nase hat, dem helfen abschwellende Nasentropfen.