Gebirgsluft kann Heuschnupfen lindern

Der Körper bildet mehr Kortison

Endlich wieder gut durchatmen und den Heuschnupfen für eine Weile vergessen! Studien zeigen, dass ein mehrwöchiger Aufenthalt im Gebirge tatsächlich dazu beitragen kann, die Beschwerden der Pollen-Allergie für längere Zeit zu lindern, das berichtet *www.aponet.de* unter Berufung auf die „Deutsche Medizinische Wochenschrift". Allergisches Asthma und Neurodermitis sollen sich gleichfalls bessern. Das soll daran liegen, dass mehr körpereigenes Kortison freigesetzt wird.

Neue Studien belegen es

Stottern wird auch vererbt

Früher glaubte man oft, dass Menschen stottern, weil sie Angst haben oder sehr unsicher sind. Nach neuen Studien gehen Forscher jedoch davon aus, dass in den meisten Fällen eine Genveränderung der Auslöser ist. Das soll auch der Grund, warum es Familien gibt, in denen es vermehrt Stotterer gibt. Somit spielt die Erziehung der Eltern hier eine eher untergeordnete Rolle. Ca. 800 0000 erwachsene hierzulande stottern.

Die Ursache ist noch unklar

Mandelentfernung fördert Übergewicht

US-Forscher beschäftigt die Frage: Nehmen viele Kinder nach der Mandelentfernung wirklich zu? Die Auswertung verschiedener Studien zeigt, dass in der Tat einen Zusammenhang gibt. Viele Kinder brachten ein Jahr nach der OP mehr Kilos auf die Waage. Warum das so ist, weiß man noch nicht ganz genau, hier sind weitere Studien nötig. Einige Experten vermuten, dass die Kinder besser schlucken und somit wieder besser essen können.

Fotos:

Bis zu vier Millionen Deutsche haben die Hautkrankheit Rosazea

Typische Merkmale der Hauterkrankung Rosazea sind auffällige Hautrötungen, erweiterte Blutgefäße auf den Wangen, Pickel und Papeln. Bei Männern kann noch zusätzlich eine Knubbelnase entstehen ▶

Da die Rosazea zu Augenentzündungen führen kann (z. B. an Hornhaut), ist es ratsam, auch den Augenarzt aufzusuchen

Leiden Sie auch unter Gesichtsrötungen und Pickelchen?

Die **Rosazea** ist eine weit verbreitete Hauterkrankung. **DIE NEUE FRAU** sprach jetzt mit Dr. Gabriele Feller-Heppt über die Krankheit. Sie ist Fachärztin für Haut- und Venenleiden in Baden-Baden

Was ist Rosazea genau?

Es ist eine **chronisch entzündliche Hauterkrankung**, die die kleinen Blutgefäße und Talgdrüsen betrifft. Sie zeigt sich hauptsächlich im Gesicht.

Was sind die Symptome?

Dazu gehören z. B. Hautrötungen im Wangenbereich, Pickel, Schwellungen (weitere Anzeichen s. Grafik oben). Die Symptome treten in **Schüben** auf. Schubauslöser sind z. B.: Sonne, Alkohol, Hitze …

Wer erkrankt vor allem?

Hellhäutige ab ca. 35 Jahren. Wer glaubt, darunter zu leiden, sollte seinen Hautarzt aufsuchen. Was die Diagnose erleichtert: Betroffene sollten auf „ihre" Auslöser achten. Ein Tagebuch kann dabei helfen. Darin sollte man u. a. notieren, was man tagsüber isst und welche Hautreaktionen auftreten.

Was ist bei der Hautpflege wichtig?

Keine Pflegepodukte mit Duft- und Konservierungsstoffen sowie Alkohol benutzen. Auf entfettende Waschmittel verzichten. Es gibt spezielle, dermatologisch getestete Rosazea-Produkte, auch Schminke (u. a. von Avène, La Roche-Posay, Galderma, Apotheke). Bei Sonnencreme rate ich zu LSF 30.

Welche Therapie gibt es?

Zunächst werden die Rötungen und Entzündungen behandelt. Zur **Standardtherapie** gehört der Wirkstoffe Metronidazol (als Gel, Creme, Lotion). Die Blutgefäße werden gelasert (keine Kassenleistung, ca. 150 Euro/Sitzung). Bei mittelschweren bis schweren Fällen werden auch Vitamin A-Säure oder Antibiotika der Tetrazyklin-Gruppe verordnet.

Rosazea ist zwar nicht heilbar, aber gut behandelbar.

Sind Sie auch betroffen? Machen Sie den Test

	Ja	Nein
Sind Sie über 35 Jahre alt?		
Gehören Sie einem der beiden folgenden Hauttypen an? • Keltischer Typ: auffallend helle Haut, oft viele Sommersprossen, Haare leicht rötlich oder hellblond, blaue Augen • Hellhäutiger Typ: nicht ganz so blass wie der „Kelte", blonde Haare, blaue oder grüne Augen		
Kommt es bei Ihnen im Gesicht (Wange, Stirn, Kinn, Nase) zeitweise zu: • fleckigen Rötungen? • Hitze- bzw. Blutwallungen? • erweiterten, sichtbaren Äderchen?		
Treten Schwellungen im Gesicht auf?		
Zeigen sich Knötchen und/oder Eiterpickel?		
Leiden Sie öfter an einer Entzündung der Augenlidränder, der Hornhaut oder der Bindehaut?		

Haben Sie vier Mal oder häufiger mit „Ja" geantwortet? Werden Sie aktiv und suchen Sie einen Hautarzt auf!

Bewegung ist für ein gut funktionierendes Gehirn sehr wichtig. Es baut u. a. Stress ab

Vorsicht! Dauerstress erhöht bei Frauen die Alzheimer-Gefahr!

Wie kann ich mich vor der Demenz-Erkrankung schützen?

Wen wollte ich eigentlich nochmal anrufen?" Diese Frage hat sich schon jeder von uns mal gestellt. Doch Achtung! Lässt die Merkfähigkeit zunehmend nach, kann das ein ernster Hinweis auf eine Demenzerkrankung wie Alzheimer sein. Vor allem das **Kurzzeitgedächtnis** wird immer schlechter. Das gilt auch für den Orientierungssinn. Plötzlich wechselnde Stimmungsschwankungen können ein weiterer Hinweis sein.

Bei Alzheimer entstehen im Gehirn krankhafte **Ablagerungen**. Und im Laufe der Jahre bildet sich die Hirnmasse zurück. Die Krankheit, die sich über viele Jahre schleichend entwickelt, kann schon ab dem 40./50. Lebensjahr beginnen.

Warum nehmen Demenzerkrankungen so zu (ca. xxxxx Betroffene in Deutschland)? Zum einen, weil unsere Gesellschaft immer älter wird. Unter anderem soll auch Stress eine wichtige Rolle spielen. So entdeckten schwedische Forscher unlängst: Frauen mittleren Alters, die häufig unter Strom stehen, erkranken im Alter eher an Alzheimer. Ihr Krankheits-Risiko soll bei ca. 60 Prozent liegen. Weitere Risiko-Faktoren sind zum Beispiel: Bewegungsmangel, ein zu süßes und zu fettes Essen, erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck.

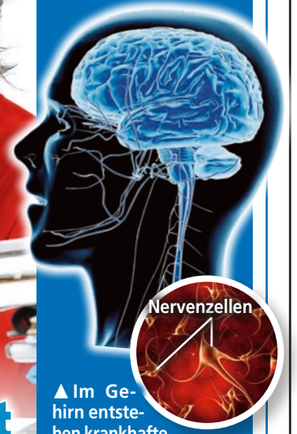
Wie kann ich mein Erkrankungs-Risiko mindern? Möglichst viel bewegen (senkt das Risiko um bis zu 40 Prozent). Je mehr, desto besser. Dunkles Gemüse essen, Fisch (am besten zwei Mal pro Woche), Vollkornprodukte (Info:)?????.

Professor Armin Heufelder aus München (er ist u. a. Arzt für Vorsorge-Medizin) weist darauf hin, dass für die Nervenzellen – aber auch für die anderen Körperzellen – eine gezielte Zufuhr von Zellbausteinen wichtig ist. Sie schützen die Zellen auch vor krankmachenden Angriffen. Er weist darauf hin, dass **16 verschiedene Wirkstoffe** helfen können, Demenzerkrankung und somit auch Alzheimer, vorzubeugen, so zum Beispiel B-Vitamine, Zink, Selen, Vitamin C, Eicosapentaensäure (Fettsäure aus fettem Fisch) und Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe). Ein großes Problem: Leider schaffen wir es nicht immer, täglich all diese Vitalstoffe übers Essen aufzunehmen. Eine Rezeptur, die nach den neuesten Erkenntnissen der Medizin konzipiert wurde, ist das neue „Conavites" (rezeptfrei in der Apotheke).

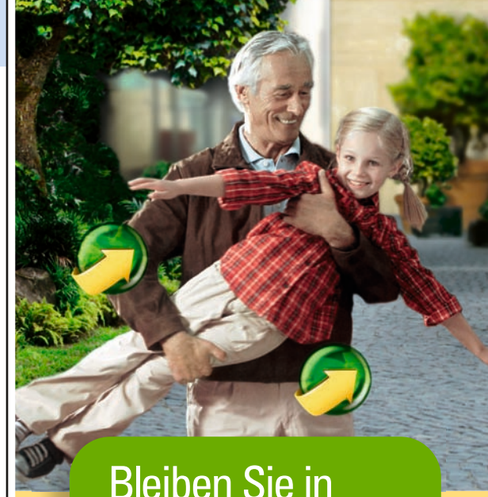
Was ist noch wichtig? Entspannungsverfahren (etwa Yoga und Meditation), stets

Stress führt dazu, dass ein bestimmter Hirnbereich kleiner wird. Das kann Alzheimer begünstigen ▶

Was passiert im Gehirn?



▲ Im Gehirn entstehen krankhafte Eiweiß-Ablagerungen (med. Plaques). Der Informations-Austausch zwischen den einzelnen Nervenzellen (Neuronen) wird dadurch behindert. Das Gehirn schrumpft um bis zu 20 Prozent.



Bleiben Sie in **Bewegung.**

Mit **Optovit® fortissimum 500** können Sie einen Vitamin-E-Mangel ausgleichen, der häufig die Ursache entzündlicher Gelenkbeschwerden ist. Optovit® versorgt die Gelenke mit Vitamin E rein pflanzlicher Herkunft – und kann so Gelenkbeschwerden effektiv entgegenwirken. **Optovit® fortissimum 500** erhalten Sie nur in Ihrer Apotheke.

- **der natürliche Weg zu mehr Beweglichkeit**
- **nur 1 Kapsel täglich**

Optovit®. Denn Leben ist Bewegung.

Optovit® fortissimum 500, Wirkstoff: RRR-alpha-Tocopherol (Vitamin E). Anwendungsgebiete: Optovit® fortissimum 500 ist ein Vitaminpräparat zur Behandlung eines Vitamin E-Mangels. Optovit® fortissimum 500 ist nicht geeignet zur Behandlung von Vitamin E-Mangelzuständen, die mit einer gestörten Aufnahme von Vitamin E aus dem Darm einhergehen. In diesen Fällen stehen parenterale Zubereitungen (Spritzen) zur Verfügung. Enthält Sorbitol und Sojaöl. Sojaöl (Ph. Eur.) kann sehr selten allergische Reaktionen hervorrufen. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH 82049 Großhesselohe/ München. **www.optovit.de**

HERMES ARZNEIMITTEL