

NEWS DER WOCHE

gesund



RUNTASTIC RESULTS

Die neue, kostenlose Android-App hilft Ihnen, Ihr persönliches Training inklusive Ernährungsplan zu erstellen.

AKTUELL +++ **BRUSTKREBS** Anfang 2014 wurde in Österreich das von vielen Experten geforderte **Brustkrebs-Früherkennungsprogramm** eingeführt. Seither haben, das zeigen vorläufige Zahlen, bis einschließlich 31. Dezember 2015 rund 1,25 Millionen Frauen das Mammografie-Angebot in Anspruch genommen. +++ **FREUNDSCHAFT** Studien zeigen einmal mehr: Freunde tun Psyche und Körper gut. +++

BEWEGUNGSDEFIZIT

Rückenleid in der Winterzeit

Ungemütliche, graue Tage lassen wir gerne auf dem Sofa ausklingen. Selbst kurze Wege werden bei nasskalter Witterung lieber im beheizten Auto zurückgelegt. Und genau deshalb bringt die Winterzeit oft Rückenleid – denn schuld an der Rückenproblematik im Winter sind nicht, wie oft vermutet, die frostigen Temperaturen, sondern das mit der Kälte einhergehende Bewegungsdefizit. Um Muskelverhärtungen und Rückenschmerzen durch untertrainierte Muskeln, Stress, grippale Infekte oder Überbelastung zu vermeiden, muss man nicht zwingend in die Kälte: Für den Rücken ideal sind Indoor-Sportarten wie Schwimmen, Yoga, moderates Krafttraining oder Pilates.



SCHONHALTUNG
Wer gegen Beschwerden nichts unternimmt, fördert eine Schonhaltung, die Verspannungen meist noch verstärkt.

HILFE FÜR ADIPOSITAS-PATIENTEN

RISIKOARME TECHNIK

Mehr als eine halbe Million ÖsterreicherInnen ist von krankhafter Fettleibigkeit betroffen. Bei 95 Prozent bleiben strikte Diät und Bewegung zur Gewichtsreduktion erfolglos – was hilft, ist eine Operation. Eine in Österreich neue, durch zahlreiche Studien bestätigte Eingriffsmethode vereint die Vorteile anderer magenverkleinernder Operationstechniken: die laparoskopische Magenfaltung. Das Organ wird dabei ohne Einsetzung von Fremdkörpern beibehalten. „Bei dieser Methode wird ein Teil des Magens mit einer speziellen Technik eingestülpt, kann daher nicht mehr so viel Inhalt aufnehmen, was zur steten Gewichtsabnahme führt“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Feil, Chirurgie-Vorstand im Evangelischen Krankenhaus Wien.



Schon gewusst?

So schädlich ist Wand-Schimmel

ALLERGIEN & CO. Die in erster Linie über die Atemwege aufgenommenen Schimmelsporen und Schimmeligifte (Mykotoxine) können, vor allem bei Kindern, Älteren und Immunschwachen Personen, zu unterschiedlichen Symptomen und Krankheiten führen. Bereits kleine Mengen können Allergien hervorrufen und zu Infektionen, Entzündungen und Schleimhautreizungen führen.



GESUND-TIPP DER WOCHE

So halten Sie Ihre FÜSSE auch an eisigen Tagen schön WARM.

HEISSE TIPPS Schnee, warmer Tee, eine dicke Decke und ein gutes Buch – der Winter kann so schön sein, wären da nicht die ständig kalten Füße. Hier helfen Omas Tipps: So schützen Wollsocken und festes Schuhwerk vor der Kälte und warme Fußbäder sind ideal, um die „Eisfüße“ aufzutauen. Neben dem Winter als Kältefaktor führt häufig auch niedriger Blutdruck zu kalten Füßen. Hier raten Experten zu mehr Bewegung – die Gefäße erweitern sich und der Körper wird gleichmäßig durchblutet.

