

INFOS WO? WAS? WANN?

WIEN:

2. 3.: „Aktionstag für seltene Erkrankungen“ – In Österreich sind etwa 400.000 Menschen von den sogenannten „Rare diseases“ betroffen. Am Aktionstag soll in Form eines Marsches darauf aufmerksam gemacht sowie informiert werden. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr bei der Wiener Staatsoper. Details unter www.prorare-austria.org

Ab 4. 3.: „Rundum-gesund“ – Frauen, die ihr Übergewicht loswerden wollen, bietet das Gesundheitszentrum FEM Süd kostengünstige Gruppenkurse an (Restplätze). Dabei werden die Teilnehmer psychologisch begleitet. Info: ☎ 60 191 - 5201; www.rundum-gesund.at

7. 3.: „Krebspatienten für Krebspatienten“ – Werden Sie zum informierten, mündigen Patienten durch Besuch dieser Treffen mit Kurzreferaten über vergangene Veranstaltungen und Kongresse. Jeden 1. Donnerstag im Monat im Cafe-Restaurant Heine, 2, Heinestraße 39. Nähere Auskünfte, erforderliche Anmeldung: ☎ 0650/577 - 2359 (9 bis 21 Uhr) sowie per Mail unter info@krebsforum.at

8. 3.: „Selbsthilfegruppe Myasthenia gravis“ – Informationsnachmittag für Betroffene dieser Autoimmunerkrankung mit Neurologe Prim. Prof. Dr. Wolfgang Grisold um 16.30 Uhr in der Neurologischen Ambulanz (Pavillon N) des Kaiser Franz Josef Spitals, 10, Kundratstraße 3. Nähere Informationen, erforderliche Anmeldung: ☎ 0664/58 42 505 sowie unter www.shg-myastheniagravis.at

Psychotherapeutische Gruppe

„Krone“-Autorin und Burn-Out-Expertin Dr. Ingrid Rapatz lädt zum Einführungsabend mit anschließenden zehn Kurseinheiten ab 14. März. Info, Anmeldung zum Erstgespräch unter: ☎ 01/369 42 22 sowie unter www.pumperlgsund.at

5. Österreichischer Rolfling® Tag

Anlässlich des großen Erfolges im Vorjahr bietet der Rolfling Verein Österreich am 9. März einen kompakten Einblick in die Rolfling Methode. In ganz Österreich öffnen die Praxen und veranstalten lokale Events wie Vorträge, Mini-Workshops und geben Probesitzungen. Das kann eine wirkungsvolle Maßnahme bei Beschwerden, die aus Alltagsstress und Bewegungsmangel resultieren, darstellen.

Die Aktivitäten in den einzelnen Bundesländern sind unter www.rolfling.at Veranstaltungen angekündigt. Auskünfte ebenfalls unter 0699/195 660 32 sowie www.rolfling.at

Health Care Symposium

Am 5. und 6. März diskutieren namhafte Experten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Verwaltung über die Zukunft des Österreichischen Gesundheitswesens. Detailinformation: www.healthcare-symposium.at

BURGENLAND:

6. 3.: „Psychisch kranke Menschen“ – Treffen von Betroffenen jeweils am 1. Mittwoch im Monat von 18 bis 20 Uhr im Sitzungssaal des Gemeindeamtes Forchtenstein, Hauptstraße 54. Nähere Auskünfte: ☎ 0664/783 64 70 und E-Mail arnold.fass@a1.net

Das GESUND & FAMILIE gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Simon. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzeitung.at
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Karin Ulrich, Tel: 01/36000-3821.

Foto: Fotolia



BRUSTAUFBAU HILFT

Bei etwa 40 Prozent der Krebs-Patientinnen lässt sich eine vollständige Entfernung der Brust nicht vermeiden.

Die Diagnose Brustkrebs trifft jährlich fast 5000 Frauen wie ein Keulenschlag. Wenn möglich wird zwar heute Organ erhaltend operiert, doch nicht immer ist das möglich.

Zur Belastung durch die Krankheit kommt die psychische dazu. Sind doch die Brüste das augenfälligste weibliche Geschlechtsmerkmal. Zumindest dieses Trauma kann vielen Betroffenen durch eine so genannte Hybridoperation erspart werden. „Für die Patientinnen ist es ein großer Trost, wenn man ihnen mit der schlimmen Diagnose auch die positive Nachricht der gleichzeitigen und letztlich auch formschönen



Rekonstruktion der rechten Brust mit Eigenfett

nen Möglichkeit der Brustrekonstruktion übermitteln kann. Nach der Narkose mit zwei Brüsten aufzuwachen trägt zur seelischen Stabilisierung bei und unterstützt damit den Heilungsverlauf“,

berichten Gynäkologe Univ.-Prof. Dr. Michael Seifert und Univ.-Prof. Dr. Edvin Turkof, Facharzt für ästhetisch-plastische und rekonstruktive Chirurgie am AKH Wien. Im Rahmen einer Narkose und Operation wird der Tumor entfernt und gleich ein wesentlicher Teil des Brustwiederaufbaus durchgeführt.

Allerdings ist die sofortige Rekonstruktion nicht in allen Fällen möglich, etwa wenn der Allgemeinzustand die doch anstrengende Operation nicht erlaubt oder eine Strahlentherapie notwendig ist. Dann sollte mit dem Eingriff noch zugewartet werden.

Für den Brustwiederaufbau stehen heute mehrere erprobte Techniken zur Verfügung:

• **Mit Implantaten:** Besonders schonend ist eine neue Methode mit verbesserter Umhüllung des Implantates. Prof. Turkof: „Dadurch können wir der Patientin immer öfter eine aufwändige, mehrphasige

Rekonstruktion aus an einer anderen Stelle entnommenem Körpergewebe ersparen.“ Das bedeutet kürzere Operationszeit, weniger Narben, raschere Wundheilung.

PIERCING BEIM HNO-ARZT

Wer sich so einen Schmuck zulegen möchte, sollte sich das Piercing beim Arzt unter sterilen Bedingungen mit standardisierten Instrumenten stechen lassen. Dies rät der deutsche HNO-Arzt Dr. Uso Walter: „Sollte es trotzdem einmal zur Infektion oder Einrissen der Haut kommen, können diese schnell und sicher in der Ordination behandelt werden.“

AUCH DER PSYCHE

• **Mit körpereigenem Gewebe:** Es werden Haut-, Fett und Muskeln aus Rücken, Bauch, Oberschenkelinnenseite oder Gesäß entnommen.

• **Mit Eigenfett bei Teilentfernung der Brust:** Dafür werden – so vorhanden – Fettdepots an Bauch oder Oberschenkel abgesaugt und nach Aufbereitung mit feinen Kanülen dorthin injiziert, wo die Brust Defizite aufweist. Mit

neuesten Einspritztechniken konnte die Einheilrate auf bis zu 80 Prozent erhöht werden.

Im Zusammenhang mit Brustkrebs trägt die Krankenkasse die Kosten von der Vorsorgeuntersuchung über alle Behandlungen bis hin zu kosmetischen Erfordernissen wie Perücken oder Brustrekonstruktion.

Mag. Karin Hönig



Apotheker
Mag. pharm.
Kurt Vymazal

AUS DER APOTHEKE RICHTIG ANGEWENDET – Wieder frei durchatmen können

Verstopfte Nasen-Nebenhöhlen verlängern die Schnupfendauer um ein Vielfaches

Bei Schnupfen schwillt nicht nur die Schleimhaut der Nase an, sondern auch die der Nasen-Nebenhöhlen. Da deren Verbindungsgänge sehr eng sind, können sie durch zähen Schleim verlegt werden. Durch diese Verstopfung baut sich Druck in den Nasen-Nebenhöhlen auf. Dann quälen Schmerzen in Kopf und Gehirn, die auf das gesamte Gesicht ausstrahlen können, den Patienten. Verlegte Nebenhöhlen lassen den

Schnupfen immer wieder aufflammen und sind ein Herd für weitere Infektionen.

WIRKUNG

Es gibt zwei Extreme des Schnupfens: den Stockschnupfen mit verstopften Nasenlöchern und Nebenhöhlen und den Fließschnupfen mit ständig rinnender Nase. So unangenehm die „laufende“ Nase ist, der Fließschnupfen ist das kleinere Übel. Denn die Krankheitserreger werden dabei immer wieder aus der Nase hinaus transportiert. Auch die Nasen-Nebenhöhlen bleiben frei.

Bei Stockschnupfen hängen die Krankheitserreger im zähen Schleim, wo sie sich prächtig vermehren. Deshalb ist es

wichtig, gleich zu Beginn einer Verkühlung die Verschleimung von Nase, Nebenhöhlen und Lunge zu vermeiden. Die Wirkstoffe von Enzian, Primel, Ampfer, Holunder und Eisenkraut* verflüssigen bei Schnupfen und Erkältung zähen Schleim im Bereich der Atemwege, vor allem in Nase und Nebenhöhlen. Außerdem erleichtern sie den Abfluss des Sekrets. Die Wirkstoffe der einzelnen Pflanzenextrakte werden über Magen und Dünndarm in die Blutbahn aufgenommen und gelangen so an die Atemwege. Dadurch wirken die Stoffe von innen heraus.

Bei beginnendem oder stockendem Schnupfen nimmt man möglichst frühzeitig drei bis sechs Mal täglich das Arzneimittel ein. Bronchialtee unterstützt die Wirkung und liefert genügend Flüssigkeit zum Ausschwemmen des Schleims. Zusätzlich vom Arzt verordnete Arzneimittel wie zum Beispiel ein Antibiotikum stören die Wirkung der pflanzlichen Kombination nicht.

ANWENDUNG

Die Kombination Enzian, Primel, Ampfer, Holunder und

WERDEN DIE ZAHNIMPLANTATE PROBLEME BEREITEN?

Manche Patienten haben Sorge, dass die künstlichen Zähne wieder entfernt werden müssen. Der Erfolg hängt nicht nur von der Erfahrung und dem Geschick des Chirurgen ab. So haben z. B. Menschen, die nachts mit den Zähnen knirschen, ein um 29 Prozent höheres Risiko für Komplikationen und 28 Prozent der Diabetiker (schlechtere Durchblutung und Wundheilung), wie eine Studie an der US- Loma Linda Universität ergeben hat.

Foto: Fotolia



Eisenkraut gibt es in Form von Dragees, Tropfen und Saft. Der zuckerfreie Saft und die verdünnten Tropfen sind für Kinder ab zwei Jahren geeignet.

Bei beginnendem oder stockendem Schnupfen nimmt man möglichst frühzeitig drei bis sechs Mal täglich das Arzneimittel ein.

Bronchialtee unterstützt die Wirkung und liefert genügend Flüssigkeit zum Ausschwemmen des Schleims. Zusätzlich vom Arzt verordnete Arzneimittel wie zum Beispiel ein Antibiotikum stören die Wirkung der pflanzlichen Kombination nicht.

* Enzian, Primel, Ampfer, Holunder und Eisenkraut sind u. a. enthalten in: Sinupret, rezeptfrei.