

Was

Unbekannte Hausmittel, persönliche Ratschläge, alternative Arzneien – **33 ganz private Gesundheits-Tipps** von Medizinerinnen aus allen Fachbereichen.

ILLUSTRATIONEN: TEX RUBINOWITZ

FOTO: STEFAN GERGELY, STYLING: ANGELIKA KOENIGSEDER, MAKE UP & HAIR: MANUELA LARISCH, MODEL: CLAUDIA L. / BODY & SOUL

Ärzte ihren besten Freunden raten

Wussten Sie, dass Äpfel die beste Soforthilfe gegen Sodbrennen

sind? Dass man Kindern vor dem dritten Lebensjahr keine Einlagen verpassen sollte? Und dass Aspirin nichts auf Fernreisen verloren hat? Wir geben zu: Auch wir hatten keine Ahnung. Wir mussten fast 70 Ärzte kontaktieren, um 33 Tipps zu sammeln, die jeden überraschen werden.

Klar, unsere Ärzte leisten tolle Arbeit, kümmern sich um jeden Patienten gleichermaßen. Und trotzdem gibt es da immer wieder den einen oder anderen Ratschlag, den man in

Ach, sei doch froh über all die Krankheiten, die du nicht hast



der Praxis nicht bekommt. Weil er vielleicht der Schulmedizin widerspricht. Weil die Behandlungszeit zu knapp ist. Oder weil der Arzt in diesem Augenblick schlicht nicht daran denkt.

Um so mehr wollen wir uns hier bei allen Medizinern aus den verschiedensten Fachgebieten bedanken, die auf diesen Seiten Gesundheitstipps geben. Gesundheitstipps, die sonst vielleicht nur ihre besten Freunde kennen.

Ch. Bacher, M. Dlugokecki

1 ASPIRIN GEHÖRT AUF FERNREISEN NICHT IN DIE REISE-APOTHEKE

Gerade in exotischen Ländern haben sich Infektionskrankheiten wie Dengue-Fieber rasant verbreitet. Wer gegen die Grippe Symptome nun Aspirin einnimmt, riskiert Blutungskomplikationen, weil Aspirin blutverdünnend wirkt. Meiner Ansicht nach sollte Aspirin daher in der Reiseapotheke keinen Platz mehr finden.

KATHARINA RIEDL, Internistin, Wien

2 SPORT WIRKT SICH BEI ABGENÜTZTEN GELENKEN POSITIV AUS

Anders als viele meinen, wirkt sich Sport auf ein arthrotisches, das heißt abgenütztes, Gelenk positiv aus. Die sportliche Betätigung verbessert die Beweglichkeit und Koordination des Gelenks und kräftigt die umliegende Muskulatur, die das betroffene Gelenk entlastet. Darüber hinaus wird die Produktion von Gelenksflüssigkeit aktiviert, was wiederum den noch vorhandenen Restknorpel stärkt. Ich empfehle vor allem Radfahren, Schwimmen, Walken, Fitnesstraining und maßvolles Laufen.

ERDAL CETIN, Orthopäde, Wien

3 PUTZEN SIE NACH DEM WEINTRINKEN NIEMALS DIE ZÄHNE

Äpfel, Zitrusfrüchte und gerade auch Wein beinhalten natürliche Säuren. Diese greifen die Zähne noch stärker an als Bakterien, allerdings können sie kein Karies verursachen. Trotzdem gilt: Putzen Sie eine halbe Stunde nach dem Weintrinken nicht die Zähne, weil die Schmelzoberfläche durch die Säure aufgeweicht wurde. Sie würden Sie einfach "wegputzen" – und den Zahn dadurch nachhaltig schädigen.

MICHAEL MEISSL, Zahnarzt, Wien

4 ZWIEBEL LINDERN SCHMERZ & SCHWELLUNG BEI WESPENSTICHEN

Wenn wir im Freien essen, schwirren gerade im Spätsommer immer Wespen um uns herum. Wenn Sie gestochen

werden, rate ich sofort eine frisch aufgeschnittene Zwiebel mit der Schnittfläche auf den Stich zu legen. Das nimmt den Schmerz und verhindert starkes Anschwellen.

KATRIN STRAUCH, Allgemeinmedizinerin, Wien

5 KAMILLENTÉE IST DIE FALSCH WÄHL FÜR AUGENBÄDER

Verzichten Sie bei müden oder gereizten Augen auf Augenbäder mit Kamillentee. Da in Teebeuteln Konservierungsstoffe enthalten sind, trocknet die Schleimhaut aus und die Teemixtur kann Allergien hervorrufen. Wenn, dann sollte eine Anwendung nur mit echter Kamille erfolgen. Auch die beliebten Teebeutel aus Grün- oder Schwarztee sind nicht für jeden geeignet, da die Substanzen Allergien auslösen können. Was sie tun können, um müde

Augen munter zu machen: Spülen sie mit beiden Händen kaltes, fließendes Wasser auf die geschlossenen Augenlider.

PIERO LERCHER, Sportarzt und Umweltmediziner, Wien

6 HORMONSTATUS NUR ZWISCHEN 2. UND 5. ZYKLUSTAG BESTIMMEN

Zu mir in die Praxis kommen immer wieder verängstigte junge Frauen mit schlechten Hormonwerten. Bei näherer Untersuchung stellt sich dann oft heraus, dass der Hormonstatus zur falschen Zeit erstellt wurde. Ich rate daher, das Blut nur zwischen dem zweiten und fünften Zyklustag abzunehmen. Die Patientin darf auch keine Pille nehmen. Nur dann ist der Hormonstatus wirklich aussagekräftig.

ANDREAS NATHER, Gynäkologe, Wien

7 KINDER MIT GRIPPALEN INFekten IM SOMMER NICHT ZUDECKEN

Wenn Kinder im Sommer einen Infekt haben, sollte man sie nicht warm anziehen oder gar einwickeln. Sorgen Sie vielmehr dafür, dass die Hitze wieder abgeleitet wird. Das geschieht vor allem über den Kopf. Socken oder Handschuhe sind also kein Problem.

HERBERT KURZ, Kinderarzt, Wien

8 BITTERSÜSSER NACHTSCHATTEN SCHÜTZT VOR BLASENENTZÜNDUNGEN

Viele meiner Freundinnen leiden gerade jetzt im Sommer unter Blasenentzündungen. Ich rate ihnen daher, den Badeanzug am besten immer gleich nach dem Schwimmen zu wechseln. Ist die Blasenentzündung einmal da, hilft die homöopathische Arznei Dulcamara, der bittersüße Nachtschatten. Mein Dosierungs-

Tipp: 2 x 5 Globuli am Tag. Klingen die Beschwerden nicht ab, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

GLORIA KOZEL, Allgemeinmedizinerin, Graz

9 NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL VOR OPERATIONEN UNBEDINGT ABSETZEN

Viele Patienten wissen nicht, dass zahlreiche pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel den Verlauf einer Operation negativ beeinflussen können. So können Ingwer, Knoblauch oder Gingko-Präparate die Blutungsneigung während und nach dem Eingriff erhöhen. Sie sollten daher zumindest zwei bis drei Wochen vor der Operation abgesetzt werden.

RAFIC KUZBARI, plastischer Chirurg, Wien

10 GRÜNE ÄPFEL SIND DIE BESTE HILFE BEI SODBRENNEN

Bei Sodbrennen sollte man Süßes und Alkohol meiden. Das weiß man. Weniger bekannt ist jedoch, dass grüne Äpfel helfen, wenn es brennt, weil sie die Säure neutralisieren. Essen Sie untertags jede Stunde einen grünen Apfel. Dann verschwindet das Sodbrennen.

MARTIN RIEGLER, Chirurg, Wien

11 HALSWIRBELSÄULE NIE OHNE RÖNTGENBILD EINRENKEN LASSEN

An der Halswirbelsäule darf ohne zuvor angefertigtes Röntgenbild kein chiropraktischer Eingriff durchgeführt werden. Die Gefahr, dass dabei sensible Hautarterien verletzt werden, ist viel zu groß. An der Brustwirbelsäule ist wiederum auf eventuelle Knochenentkalkung zu achten, da sonst Rippenbrüche drohen. Bei der Lendenwirbelsäule ist man zwar nicht so eingeschränkt,

sollte vor dem Einrenken aber einen Bandscheibenschaden klinisch ausschließen.

INGOMAR HEUBERER, Orthopäde, Linz

12 LASSEN SIE SICH IM SOMMER KEIN FETT ABSAUGEN

Auch wenn die Versuchung in der warmen Jahreszeit besonders groß ist – lassen Sie sich gerade jetzt im Sommer kein Fett absaugen. Nach dem Eingriff müssen Patienten Kompressionswäsche tragen, die wiederum warm ist. Das Schwitzen verzögert dann unnötig die Wundheilung.

EDVIN TURKOF, plastischer Chirurg, Wien

13 INVISALIGN-TECHNIK – DIE UNSICHTBARE ZAHNSPANGE

Für Zahnregulierung ist es nie spät. Zähne wandern und lassen sich daher auch noch mit 50 Jahren richten. Ich empfehle Freunden die in den USA

entwickelte Invisalign-Technik, bei der die Korrektur durch unsichtbare, maßgeschneiderte Kunststoffschienen erfolgt. Die sind bequem, schränken auch beim Sprechen nicht ein und können jederzeit rausgenommen werden. Alle zwei Wochen werden die Schienen ersetzt, man spart sich also auch lästige Kontrolltermine.

MAJA ELTZ, Zahnärztin, Wien

14 STÖCKELSCHUHE BIS FÜNF ZENTIMETER HELFEN BEIM GEHEN

Von wegen Stöckelschuhe sind gesundheitlich bedenklich. Absätze bis zu fünf Zentimetern sind nicht nur unbedenklich, sie erleichtern sogar das Abrollen der Füße beim Gehen. Schuhe, die höher sind, haben freilich die bekannten negativen Auswirkungen auf Füße, Beine, Hüfte und Wirbelsäule. Denn: Ist die Ferse um mehr als fünf Zentimeter höher als die Zehen, verkürzt

sich die Wadenmuskulatur und die Knie können nicht mehr richtig durchgedrückt werden.

HANS-JÖRG TRNKA, Orthopäde, Wien

15 AM BESTEN IN DER FRÜH DIE AUGEN UNTERSUCHEN LASSEN

Bei Augenuntersuchungen kann die Tageszeit entscheidend sein. Nach einem anstrengenden Arbeitstag werden hochpräzise Messungen vor Lasereingriffen eventuell ungenau. Daher sollten diese am Vormittag oder sogar am Montag nach einem entspannenden Wochenende durchgeführt werden. Der Grund: Bei langer Naharbeit vor dem Computer kommt es vor allem bei jungen Patienten zur Anregung der Naheinstellung (Akkommodation). Diese ist dann oft schwer zu lösen, sodass falsche Brillen verordnet werden könnten.

ANDREAS KRUGER, Augenarzt, Wien

Warte – viel zu viele Informationen



16 ANTIPIILZ-PRÄPARATE IMMER AUF REISEN MITNEHMEN

Antibiotika gehören in jede Reise-Apotheke. Doch Frauen, die diese mitnehmen, sollten auch unbedingt Antipilz-Präparate in Zäpfchenform einpacken. Denn: Antibiotika lösen häufig Scheideninfektionen aus. Mein Tipp: Schon ein Zäpfchen genügt oft, um den Pilz wirksam zu bekämpfen – und der Urlaub ist gerettet.

PAUL SEVELDA,
Gynäkologe, Wien

17 ORANGENSAFT, TEE UND SALZ GEGEN DARMINFEKTIONEN

Gerade jetzt im Sommer grasieren bei Kindern häufig Magendarminfekte. Die beste Sofortmaßnahme, wenn das Kind keine Flüssigkeit behalten kann: Mischen Sie 1/3 Orangensaft, 1/3 Schwarzen Tee, 1/3 abgekochtes Wasser und eine Prise Salz. Diese Lösung dann eiskalt und teelöffelweise verabreichen. Sie werden sehen, es wirkt.

KATRIN STRAUCH,
Allgemeinmedizinerin, Wien

18 BETRUHE IST DER FALSCH WEG BEI KREUZSCHMERZEN

Aus der Praxis weiß man, dass viele Patienten mit akuten, unspezifischen Kreuzschmerzen einen entscheidenden Fehler begehen: Sie legen sich ins Bett, in der Annahme, das würde eine Besserung bringen. Doch Studien belegen, dass längere Bettruhe die Schmerzen nur verschlimmert. Besser ist es, die Alltagsaktivitäten so weit es geht beizubehalten, da die Schmerzen sonst chronisch werden könnten und man Schmerzmittel einnehmen muss.

MARTIN FRIEDRICH,
Orthopäde, Wien



19 ARNICA GLOBULI VOR EINER OP FÖRDERN DIE WUNDHEILUNG

Mindestens eine Woche vor einer geplanten Operation empfehle ich die Einnahme von Arnika Globuli. Sie hemmen Schwellungen und Hämatome und beschleunigen so die Wundheilung. Auch nach dem Eingriff sind sie noch wirksam. Übrigens: Raucher sollten gleichzeitig auf den Tabakkonsum verzichten, weil das Gewebe sonst nicht ausreichend durchblutet wird.

CLAUDIA GSCHNITZER,
plastische Chirurgin, Wien

20 TOPFEN ALS SOFORTHILFE BEI SONNENBRAND

Manchmal sind alte Hausmittel sehr wirksam. Bei Sonnenbrand setze ich auf kalte Umschläge mit Topfen. Das kühlt die leicht verbrannte Haut und mildert die Schmerzen. Bei stärkeren oder großflächigen

Sonnenbränden müssen Eisbeutel her. Besonders wichtig ist es, in jedem Stadium ausreichend zu trinken.

ICHIRO OKAMOTO,
Hautarzt, Wien

21 KEINE EINLAGEN FÜR KINDER VOR DEM DRITTEN LEBENSJAHR

Lassen Sie sich nichts einreden. Der Knickfuß gehört bei Kindern bis zum dritten Lebensjahr zur normalen Entwicklung. So lange im Zehenstand die Fersen nach innen gehen, sind keine Einlagen nötig. Zumeist reicht dann gezielte Fußgymnastik aus.

INGOMAR HEUBERER,
Orthopäde, Linz

22 TROCKENE HAUT MIT OLIVENÖL UND MEER- SALZ BEHANDELN

Wer eine geschmeidige und zarte Haut will, braucht nicht unbedingt teure Cremes. Reiben Sie den Körper beim Ba-

den einfach mit herkömmlichem, grobkörnigen Meersalz aus dem Supermarkt ab. Danach schmieren Sie sich mit Olivenöl ein und legen sich hin. Sie werden über die Wirkung am nächsten Morgen staunen.

ELKE JANIG,
Hautärztin, Wien

23 EIERSTOCK-ZYSTEN NICHT VORSNELL OPERIEREN

Eierstock-Zysten sind ein häufiges Problem. Leider werden sie viel zu oft operiert, obwohl das in vielen Fällen gar nicht nötig wäre. Warten Sie bis zu vier Zyklen ab und lassen Sie Ultraschall-Kontrollen machen. Meistens verschwinden sie dann von ganz alleine. Eierstöcke sind unendlich wichtig für das Wohlbefinden der Frau. Wenn nur ein Stück davon entfernt wird, kann das weitreichende Auswirkungen haben.

DORIS GRUBER,
Gynäkologin, Wien

24 AUSGESCHLAGENE ZÄHNE NICHT AUS- TROCKNEN LASSEN

Es mag ein wenig ungestaltlich klingen: Wenn Sie sich einen Zahn mit der Wurzel ausschlagen, wickeln Sie diesen nicht einfach in ein Taschentuch ein. Besser ist es, den Zahn im Mund zu behalten. So trocknet er nicht aus und man kann ihn besser wieder einsetzen.

OLIVER REISTENHOFER,
Zahnarzt, Wien

25 SO ÜBERSTEHEN SIE SCHMERZFREI LANGE AUTOFARTEN

Wenn Sie bei langen Autofahrten Schmerzen im Nacken bekommen, helfen folgende Anspannungsübungen: Die Schultern zehn Sekunden hochziehen und anschließend wieder lockerlassen. Dann den Nacken zehn Sekunden gegen die Kopf-

stütze drücken. Dabei darauf achten, dass Sie den Kopf nicht heben, sondern so gegen die Nackenstütze drücken, dass sie ein Doppelkinn machen. Dann wieder lockerlassen. Zuletzt noch die Schultern gegen den Sitz drücken, dabei auch gleichzeitig den Kopf an die Nackenstütze wie vorher lehnen, zehn Sekunden halten und wieder lockerlassen. Das durchblutet, vermeidet Muskelverspannungen und fördert außerdem die Konzentration.

INGRID HEILLER,
physikalische Medizinerin,
Wien

26 STILLEN REICHT FÜR BABYS AUCH AN HEISSEN TAGEN AUS

Viele stillende Mütter glauben, sie müssen ihre Säuglinge im Urlaub oder an heißen Sommertagen zusätzlich mit Flüssigkeit versorgen. Doch das ist nicht nötig. Stillen reicht vollkommen aus. Die Babys holen sich sowieso, was sie brauchen. Gerade in fremden Ländern muss man sich also keinen Stress machen, um keimfreies oder abgekochtes Wasser zu besorgen.

HERBERT KURZ,
Kinderarzt, Wien

27 NACH OPERATIONEN NICHT IN DIE SONNE LEGEN

Selbst, wenn es nur ein kleiner Eingriff ist: Wenn Sie verhindern wollen, dass Operationsnarben sichtbar bleiben, dürfen Sie sich einige Wochen nach dem Eingriff nicht in die Sonne legen. Die Narben können sich dabei dunkel verfärben. Diese Farbveränderung kann bis zu zwei Jahre anhalten. Verwenden Sie bei Sonneneinstrahlung also zumindest Schutzfaktor 30.

RAFIC KUZBARI,
plastischer Chirurg, Wien

28 WIE MAN BEI KINDERWUNSCH NACHHELFEN KANN

Auch auf natürlichem Wege gibt es einige Tipps, wie die Empfängnis besser klappt: Ich rate zunächst zur Eisprungkontrolle mit Hilfe eines einfachen Tests aus der Apotheke. Sind die fruchtbaren Tage einmal bekannt, sollte man schon ein paar Tage vorher Geschlechtsverkehr haben. Nach dem Verkehr sollte die Frau auf dem Bauch oder Rücken liegen bleiben. So kann der Gebärmutterhals besser in den Samensee eintauchen.

MICHAEL SATOR,
Gynäkologe, Großweikersdorf

29 BARFUSS GEHEN SCHÜTZT VOR ZEHN-FEHLSTELLUNG

Beim so genannten Hallux valgus kommt es zu einer nach außen gerichteten Fehlstellung der Großzehe. Bei noch milden Formen ist ein entsprechendes Schuhwerk wichtig, um eine Verschlechterung der

Deformität zu verhindern. Es sollte darauf geachtet werden, spitz zulaufende und enge Schuhe zu vermeiden. Darüber hinaus sollte ein gutes Fußbett vorhanden sein, um das Längs- und Quergewölbe zu stützen. Auch vermehrtes Barfußgehen im Sommer fördert die Entwicklung der Fußinnenmuskulatur und kann der Entstehung des Hallux valgus entgegen wirken.

ERDAL CETIN,
Orthopäde, Wien

30 SÄUGLINGEN DIE TRÄNENWEGE MASSIEREN

Bei Säuglinge kann es manchmal bis zu zwölf Monate dauern, bis die Tränenwege offen durchgängig sind. In dieser Zeit ist die Tränenflüssigkeit, die im Tränensack steht und nicht abfließen kann, ein idealer Nährboden für Bakterien. Eine Tränenwegsmassage kann hier Abhilfe schaffen. Dabei streicht man langsam vom inneren Augenwinkel hinun-

ter Richtung Nase. Etwa zehn solcher Massagebewegungen sollten viermal täglich durchgeführt werden.

ANDREAS KUCHAR,
Augenarzt, Baden

31 ZITRONE IN DER FRÜH ENTGIFTET DEN KÖRPER

Die regelmäßige Ausscheidung von Konservierungsmitteln und anderen Umweltschadstoffen ist wichtig für eine gesunde Haut. Ist dieser blockiert, kann das zu Entzündungen führen. Mein Rezept zur Entgiftung: Zitrone morgens in warmes Wasser gepresst, macht Schadstoffe wasserlöslich, sodass sie leichter ausgeschieden werden können. Und: Sie regt die Verdauungsenzyme von Leber und Darm an.

JULIA LÄMMERHIRT,
Hautärztin, Wien

32 STILLEN HAT KEINEN EINFLUSS AUF DIE ÄSTHETIK DER BRUST

Viele Frauen sehen davon ab, ihr Kind zu stillen, weil sie Angst haben, das könnte die Form ihrer Brust beeinflussen. Dabei beweisen neueste wissenschaftliche Untersuchungen, dass das nicht stimmt. Vielmehr begünstigen starke Gewichtsschwankungen das Hängen der Brust.

RAFIC KUZBARI,
plastischer Chirurg, Wien

33 DOKUMENTIEREN SIE KOPFSCHMERZEN ÜBER WOCHEN

Eine Kopfschmerzdiagnose wird vom Arzt zu 98 Prozent durch das Gespräch gestellt. Daher sollten Sie, bevor Sie zum Arzt gehen, Ihre Kopfschmerzen über mehrere Wochen dokumentieren (Datum, Uhrzeit, Dauer).

KAMBIZ YAZDI,
Neurologe, Linz

