



Hochsaison für Gelsen – was sie wirklich abwehrt



Mit dem Hochwasser hat die Natur gigantische Brutgebiete für Stechmücken geschaffen, und das macht sich nun immer stärker bemerkbar. Gelsennetze, ätherische Öle und High-End-Chemikalien sollen die fliegenden Blutsauger abwehren, halten aber nur zum Teil, was sie versprechen.

„Die einfachste und sicherste Methode, sich die Insekten im Kinder- und Schlafzimmer vom Leib zu halten, sind Gelsengitter und geschlossene Türen“, sagt Hans-Peter Hutter. Dem Einsatz von Gelsensteckern steht der Experte hingegen kritisch gegenüber, weil dabei Chemikalien in die Luft freigesetzt werden, die vor allem bei Kindern zu Reizungen der Atemwege führen können.

Wichtigste Maßnahme bei Aufenthalt im Freien ist das Tragen von möglichst heller und gut abschließender Kleidung. Durch das Auftragen sogenannter Repellentien können vor allem exponierte

Stellen wie Hand- und Fußgelenke vor dem Angriff der Gelsen geschützt werden. In Studien schneiden dabei die chemischen Wirkstoffe DEET und Ikaridin am besten ab – sie schützen mehr als vier Stunden vor Insektenstichen, können aber ebenso zu Hautreizungen führen wie der pflanzliche Wirkstoff PMD, der zudem deutlich kürzer wirkt.

Von den ätherischen Ölen, die zur Gelsenabwehr eingesetzt werden, haben am ehesten solche aus Zitronengras einen Effekt gezeigt.

Prof. Hans-Peter Hutter, Institut für Umwelthygiene, Wien

Stechmücke bei der Arbeit



Ortung des „Opfers“

Aus einer Entfernung bis zu 30 m mittels Geruchssinn (Schweiß) sowie durch Wärme und Luftfeuchtigkeit

Nur weibliche Gelsen saugen Blut, Männchen leben von Pflanzensäften

Gelsenstich

- 1 Gelse sticht in die Haut, dabei fließt Speichel in die Wunde, der Blutgerinnung verhindert
- 2 Stachel dringt bis zu einem Blutgefäß vor – die Gelse saugt einige Minuten, sie kann das Vierfache ihres Körpergewichts aufnehmen
- 3 Haut reagiert auf Stich und Speichel der Gelse mit Ausschüttung von Histamin – ein juckender „Gelsendippel“ entsteht



Entwicklung – je nach Temperatur wenige Tage bis mehrere Wochen

Gelsenweibchen legt 50-500 Eier gebündelt an der Oberfläche stehender Gewässer aller Art ab (Teiche, Regentonnen etc.)

Larve hängt an der Wasseroberfläche, Atmung durch Öffnung im Hinterleib, kann bei Gefahr untertauchen

Larve verpuppt sich nach viermaliger Häutung, nach ein bis zwei Tagen kann bereits das fertige Insekt schlüpfen



Grafik: APA, Quelle: APA

In 30 Minuten verbrennen Sie

Blumen gießen	45 kcal
Segeln	90 kcal
Minigolf	100 kcal
Frisbee spielen	100 kcal
Wandern	180 kcal
Federball	190 kcal
Rad fahren (15 km/h)	195 kcal
Brustschwimmen	205 kcal
Skaten	220 kcal
Bergsteigen	250 kcal
Aqua Fitness	260 kcal
Mountainbiken	280 kcal



Rasenmähen hält Sie fit

Fit bleiben, Kalorien verbrennen und dabei auch noch Spaß haben? Kein Problem. Im Sommer bieten sich zahlreiche Tätigkeiten und Sportarten an, die zu viele und lästige Kilos purzeln lassen. Kalorien-Killer Nummer eins ist

Mountainbiken. Der Ritt auf zwei Rädern verbrennt in 30 Minuten 280 Kalorien. Wem das zu viel Action ist, der kann sich mit Gartenarbeit fit halten. Blumen gießen oder Rasen mähen vernichten je 45 Kalorien.



Tablet-PC und Smartphones

Gesunder Ratgeber für unterwegs

Besonders viele Menschen rufen die Inhalte von *netdoktor.at* bereits von mobilen Endgeräten ab. Ab sofort ist auch dieses Angebot perfekt optimiert. Ihr praktischer Gesundheitsratgeber nun auch für unterwegs.



Wöchentlich aktuell

Top informiert mit dem Gesundheits-Newsletter

Informationen zu Krankheiten, Untersuchungen, Therapien, Gesundheitstipps sowie aktuelle Nachrichten aus der Welt der Medizin: Der *netdoktor*-Newsletter erscheint ab sofort einmal pro Woche. Jetzt auf *netdoktor.at* gehen und registrieren.



Dr. Eva Dichand,
Mag. Christof Hinterplattner
Geschäftsführung *netdoktor.at*

**Vertrauen wirkt!
Seit 14 Jahren.**

Netdoktor.at wurde 1999 von Ärzten gegründet – mit dem Ziel, medizinische Informationen in verständlicher Sprache zu vermitteln. Dieses Ziel verfolgen wir auch heute noch. Alle Inhalte auf *netdoktor.at* werden von Medizinerinnen sorgfältig recherchiert und vor Veröffentlichung von externen Experten geprüft. Diese herausragende Qualität hat *netdoktor.at* zum größten Gesundheitsportal in Österreich gemacht. Gerade weil medizinische Themen immer häufiger im Internet recherchiert werden, ist eine verlässliche und seriöse Quelle wichtig. *netdoktor.at* wird auch weiterhin Orientierungshilfe und vertrauensvoller Begleiter bei Gesundheitsthemen sein. Klicken Sie sich durch das neue Angebot, und schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen. Denn auch für die Zukunft gilt: Vertrauen wirkt.

nachricht@netdoktor.at

Foto: Elisabeth Kessler

**Größtes österreichisches Gesundheitsportal bringt Infos
Netdoktor mit neuer**

Neu Style, gewohnte Qualität: *netdoktor.at* erscheint ab sofort in frischem Design. Auf Österreichs größtem Gesundheitsportal im Internet finden Sie medizinisches Fachwissen in einfacher Sprache erklärt – jetzt auch für Tablet-PC und Smartphone.

Ein komplettes Facelifting für *www.netdoktor.at* macht das beliebte Gesundheitsportal jetzt noch attraktiver. Für alle, die sich über den Körper und seine Krankheiten informieren oder sich mit anderen Usern über medizinische Themen unterhalten wollen: Auf *netdoktor.at* finden sich über 12.000 medizinische Fachartikel und 50.000 Datensätze von Ärzten, Apotheken und Spitälern zu Medikamenten, Laborwerten oder Krankheits-

symptomen samt Fotomaterial. Jetzt ebenfalls neu: Die Inhalte sind auch mobil über Tablet-PCs und Smartphones abrufbar.

Bei der Themenfindung hilft die schnelle und intelligente Suchfunktion: Sie haben einen Labor-Befund bekommen und wissen nicht, wie Sie ihn deuten sollen? Ihre Haut ist übersät mit Gelsenstichen und Sie suchen das beste Hausmittel dagegen? Sie wollen sich über

Wirkungen und Nebenwirkungen von medizinischen Produkten informieren? Tip-

Das komplette Angebot ist durchgehend kostenlos

pen Sie Ihren Suchbegriff ein, und Sie erhalten sofort passende inhaltliche Vorschläge.

Bereits jetzt informieren sich monatlich fast zwei Millionen Besucher auf *netdoktor.at* zu medizinischen Themen. Besonders

starke Zugriffe verzeichnet das Gesundheitsportal aber auch bei Alltagsproblemen. Jugendliche informieren sich gerne über ihr „Erstes Mal“,

Frauen (aber auch Männer) über Schwangerschaft und Geburt, und ältere Generationen über Ernährungsfragen oder Alterungserscheinungen.

Zu so gut wie jedem Thema gibt es in der *netdoktor*-Community bereits Diskussionsforen, in denen ein reger Austausch zwischen den Lesern stattfindet. Toll: Die Angebote von *www.netdoktor.at* sind alle kostenlos!



Seriös, frisch, multimedial: Das neue

Fotos: shutterstock, netdoktor.at



**Finden Sie Ihren Spezialisten
19.000 Mediziner in
der neuen Arztsuche**

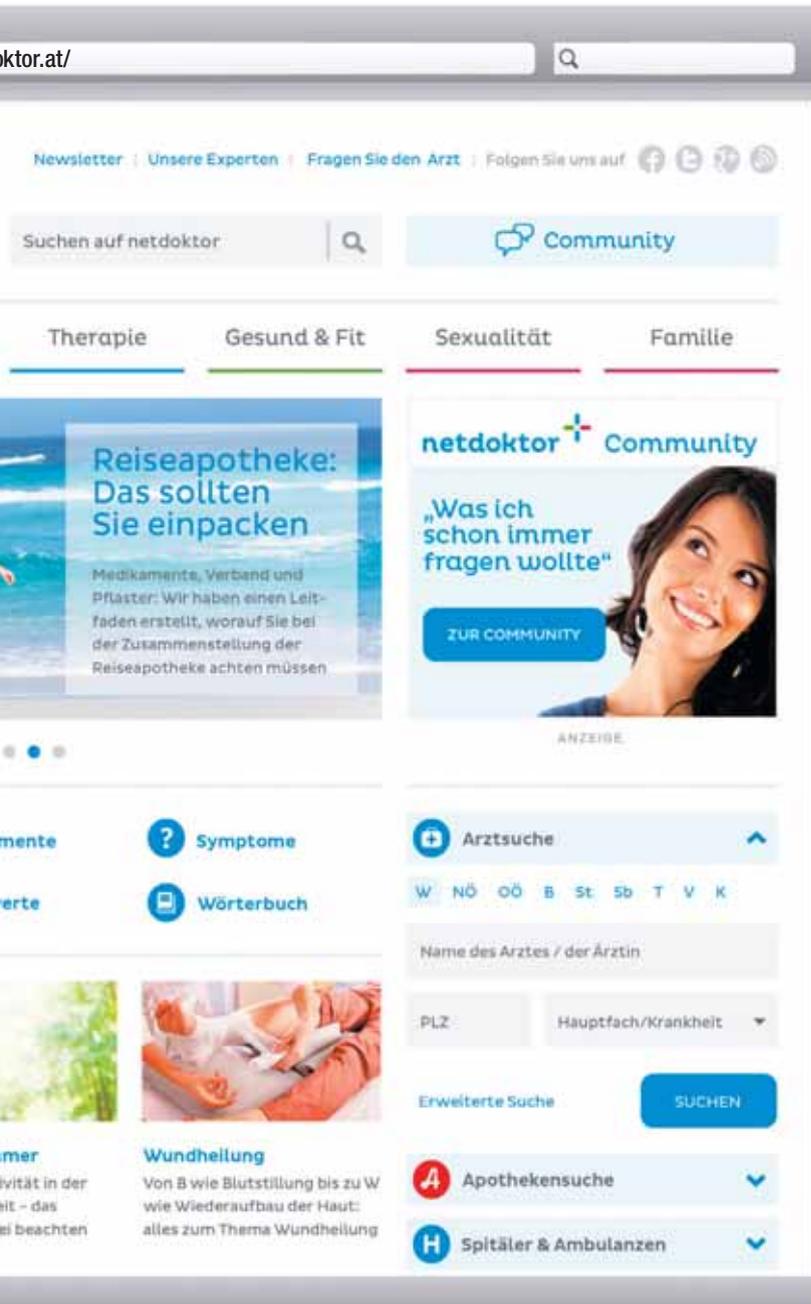
Die neue Arztsuche auf *netdoktor.at* zeigt Ihnen in Sekundenschnelle den passenden Medizinprofi in Ihrer Umgebung an. Ebenfalls mit einem Klick aus der Datenbank abrufbar sind Apotheken und Krankenhäuser in allen Bundesländern.



**netdoktor-Community
1.500.000 Beiträge
von Lesern erstellt**

Selber Fragen stellen oder mit anderen diskutieren: In unseren Foren beschreiben User ihre Krankengeschichte, geben hilfreiche Tipps oder suchen einfach Rat und Trost. Werden auch Sie Teil der *netdoktor-Community*.

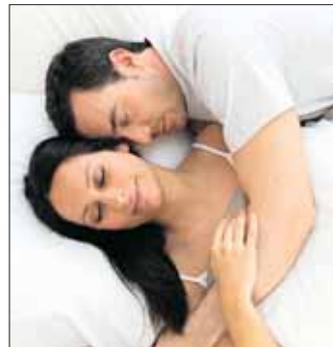
**jetzt auch auf Tablet-PC & Smartphone
Ordination!**



Angebot von *netdoktor.at* ist jetzt auch unterwegs mit Handy und Tablet-PC abrufbar.



Aktuell auf *www.netdoktor.at*



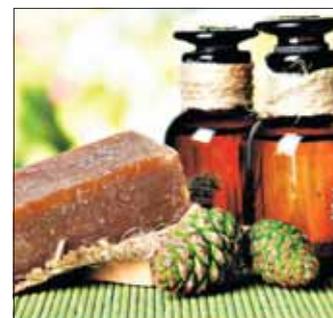
Was tun gegen Schlafstörungen?

Hat man Ihnen auch schon mal geraten, gegen Schlaflosigkeit abends eine Banane oder Putenfleisch zu essen? Lesen Sie die besten Tipps von Experten, warum uns Licht und Hitze die Nachtruhe vermiesen, warum die kalte Dusche kontraproduktiv ist, und was wirklich gegen durchwachte Sommernächte hilft.

So sind Sie beim Grillen **S**auf der sicheren Seite. Studien der letzten Jahre haben die Lust aufs Grillen gedämpft. Jede Menge krebserregende Substanzen würden entstehen, wenn fettes Fleisch über der heißen Kohle gegart wird. Dabei gilt: Wer richtig grillt und richtig würzt, braucht sich den Spaß nicht verderben lassen!



Experten-Tipps zum Thema Grillen



Bio: mit ruhigem Gewissen schön

Bio für die Lippen. Kosmetika ohne chemisch-synthetische Inhaltsstoffe erfreuen sich auch in Österreich immer größerer Beliebtheit. Dabei geht es nicht nur um natürliche Inhaltsstoffe, sondern auch um umweltschonende Verfahren und die Einhaltung hoher Standards im Tierschutz.

Fotos: shutterstock, fotolia.de

Seelisches Wohlbefinden verbessert

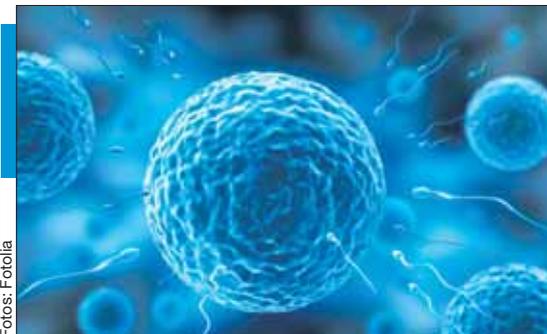
Wellness-Urlaub: Bereits eine Woche wirkt Wunder

Eine einwöchige Wellness-Kur – mit Stressbewältigung durch Meditation und Yoga, Saftfasten, kalorienarmer Kost und Darmspülungen – verbessert laut einer Studie das körperliche und seelische Wohlbefinden spürbar.

Auch genetische Gründe

Forscher entdeckten neue Ursachen für Migräne

14 % der Erwachsenen leiden unter Migräne. Ein US-Team hat neue genetische Risikofaktoren für Migräne entdeckt. Die Forscher identifizierten fünf Genregionen, die für die Entstehung der Krankheit mitverantwortlich sein sollen.



Fotos: Fotolia



Foto: Fotolia

Spannen Sie im Urlaub aus: Laptop, Handy und Firmenmails sind kontraproduktiv.

Urlaub: Bitte

Alle Jahre wieder führt der starke Wunsch nach Erholung bei vielen Menschen zu maximaler Unentspanntheit. Dr. Gabriele Kofler erklärt, wieso Langeweile ein sinnvolles Übergangsphänomen ist und warum Urlaube nicht zum Angeben da sind.



„Bei einem gelungenen Urlaub geht es auch immer darum, die Balance zwischen verschiedenen Wünschen und Ansprüchen zu finden“, sagt Berufs- und Lebenscoach Gabriele Kofler. Das Bedürfnis nach Regeneration im Vertrauten steht oft der Sehnsucht nach der Herausforderung durch et-

was Neues, Fremdes gegenüber. Es beginnt also mit der Frage, was brauche ich wirklich jenseits der Erwartungen anderer an mich und jenseits von Eitelkeit und Statusansprüchen. Im Urlaub selbst sollte man sich ausreichend Zeit zur Neueregulierung des von den Strukturen des Allta-

Wie wirken ...? Dr. med. Christian Maté erklärt Therapien & Co



Medizin aus dem Kühlregal: Probiotika

Bei der Frage, ob die Einnahme von „guten“ Bakterien bei Durchfall, Hautausschlag und Erkältung hilft, scheiden sich die medizinischen Geister. Die Grundidee halte ich ja für extrem charmant: So gut wie auf jeder Außenoberfläche unseres Organismus grasen friedliche Keime, sorgen

für ein meist saures Milieu und lassen den bösen Buben einfach keinen Platz zur Entfaltung. Studien zeigen, dass Probiotika als freundlicher Sidekick einer Antibio-

tikatherapie tatsächlich das Risiko für leichte oder schwere Durchfallerkrankungen senken. Wirklich überrascht hat mich aber, dass sie offenbar auch das Immunsystem stimulieren

können und damit ein probates Mittel in der Vorbeugung der klassischen Erkältungskrankheit sind. Ein bisschen ausbaufähig wären die wissenschaftlichen Belege dafür schon noch, aber ich werde in Zukunft keine Witze mehr über linksdrehende Spezialjoghurts reißen – versprochen.



Foto: netdoktor.at



Vom Institut für Weltraummedizin entwickelt: der Vacustyler

Abnehmen: Bis zu fünf Zentimeter pro Behandlung

Die Fettbrennung ohne Diät: Beim Vacu Wrap wird die Lymphe angeregt und die Fettzellen werden extrem entschlackt! Die Haut und das Bindegewebe werden nachhaltig gestrafft und

geglättet! Wer es nicht glaubt, kann die Behandlung gratis testen und sofort bis zu fünf Zentimeter Umfang verlieren. Infos: ☎ 0699/17 17 10 30, ☎ 0699/11 81 16 81, www.beau-well-dreams.at

WERBUNG

Nicht nur Mütter geben Belastungen weiter

Spermien vergessen nicht – Stress-Folgen werden vererbt

Die Spermien von Männern, die in der Kindheit und/oder im Laufe ihres Erwachsenenlebens extremem Stress ausgesetzt waren, verändern ihre „Qualität“. Die körperlichen und psychischen Stress-Folgen können „vererbt“ werden, fanden Wissenschaftler der University of Pennsylvania nun heraus.



Schlummerhilfe ohne Tabletten

„Zitronen-Duftkissen“ bei Einschlafproblemen

Das „Zitronen-Duftkissen“ ist ein tolles Hausmittel gegen schlechte Stimmung und Einschlafprobleme. Rezept: Je 20 g Zitronenmelisse, Marienblatt, Zitronenthymian, Zitronenverbene und Honigklee mischen, mit Schalen von Bio-Zitronen mischen und in einen Stoffbeutel geben.



kein Stress!

ges befreiten Tagesablaufes geben. „Viele Menschen haben regelrecht Angst vor dem Nichtstun, vor der möglichen Langeweile. Da ist es hilfreich, sich zu fragen: Was genau fürchte ich da? Wer bin ich ohne meine berufliche Rolle?“, so Kofler. Sie empfiehlt, der Unsicherheit mit Neugierde zu begegnen, im Sinne von: „Seien

Sie gespannt, was nach der Langeweile kommt.“ Die Erwartungen an sich und den Urlaub sollten jedenfalls realistisch sein. Wer im Alltag keine Sportskanone ist, sollte den Urlaub nicht dazu nutzen, alle Versäumnisse aufzuholen.

Dr. Gabriele Kofler,
Coach in Wien



Foto: Fotolia

Autsch! Wer mehr als vier Stunden am Tag sitzt, hat ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen. Tipp für den Büro-Alltag: Möglichst oft aufstehen oder Fuß kreisen.

wird zum neuen Brustgesundheits-Check eingeladen

kann sich auf sichere Medikamente verlassen

erhält als Selbstständiger jetzt Krankengeld

ist dank neuem Impfprogramm bestens geschützt

bekommt ab sofort eine Zahnspange zum fairen Preis im Zahnambulatorium

Aus Verantwortung: für Ihre Gesundheit.

Entgeltliche Einschätzung

In Österreich haben alle – vom Baby bis zur Oma – Zugang zu erstklassigen Gesundheitsleistungen. Das sorgt für Gerechtigkeit und eine sichere Zukunft. Informieren Sie sich noch heute über das breite Angebot. Denn was zählt, ist Ihre Gesundheit. Mehr auf gesundheitsleistungen.at



**Warum sie so gesund sind
Kirschen sind jetzt
echte Vitamin-Bomben**

Süßkirschen und Sauerkirschen enthalten viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen, zudem die Vitamine B1, B2, B6 und Vitamin C. Und sie sind Lieferant des Vitamins Folsäure.

**Meist Frauen leiden an Unverträglichkeit
Kondome können Asthma
und Allergien verursachen**

Zwei Prozent der Österreicher leiden an einer Latexallergie und damit an Kondom-Unverträglichkeiten. Mögliche Folgen sind Allergien mit den Anzeichen Juckreiz, Rötungen und Schwellungen sowie Asthma und Schnupfen-Anfälle.

Trend: Fit mit der „EMS-Methode“



Immer mehr Österreicher setzen auf elektronische Muskelstimulation (kurz: EMS), um den Körper dauerhaft zu kräftigen. Doch was ist wirklich dran an diesem neuen Trend? Fitness-Guru Oliver Strauss erklärt die Revolution des Muskeltrainings.

Szenen wie aus einem Science-Fiction-Film: Die Trainingsteilnehmer tragen High-tech-Jacken, die an einem Generator hängen und Stromstöße empfangen. Dabei verrenken sie sich mit ganz akkuraten, kräftigen Bewegungen.

Der neue Fitnesstrend EMS kommt aus dem Bereich der Physiotherapie und ist eine wissenschaftlich getestete Fitness-Methode, die schnelle Erfolge verspricht. Durch eine ausgeklügelte Technologie sollen nicht nur die Muskeln im

Körper trainiert, sondern auch Verspannungen im Rückenbereich gelöst werden.

„Das Spannende an der EMS-Methode ist, dass man die Tiefenmuskulatur kräftigt und so effektiv den täglichen Kalorien-Grundumsatz des Organismus steigert“, so Oliver Strauss, Geschäftsführer von EMS. Denn: „Wer mehr Muskelmasse besitzt, der verbrennt tagsüber auch mehr Kalorien.“

*Oliver Strauss, Leiter
M.A.N.D.U. Fitness-Gruppe*



Auch Ex-„Miss Austria“ Carmen Stamboli schwört auf die EMS-Methode. Hier übt sie am eigenen Fitness-Gerät. Das Video dazu sehen Sie auf www.heuteinform.at.

Die Zeit des verrutschenden Gebisses sind vorbei!
Fixe Rundbrücke durch Dental-Implantate!

Vorteile:

- Kaufunktion und Ästhetik wie bei den eigenen Zähnen!
- Vorbeugung des Knochenschwundes!
- Meist lange Haltbarkeit!
- Keine Gaumenplatte! Kein Brechreiz!
- Bester Tragekomfort zu einer besseren Lebensqualität!

Ihre Zahnklinik in Ungarn!
Zum Nulltarif:
00800 9200 9200
9200 Mosonmagyaróvár, Károly Str. 2.
www.denisdental.com

Fühlen Sie sich niedergeschlagen und desinteressiert?



Vielen an Depression leidenden Menschen bringen Antidepressiva möglicherweise nicht genug Linderung. Wenn Sie während der Einnahme eines SSRI (selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmers) oder eines SNRI (selektiven Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmers) an anhaltenden depressiven Symptomen leiden, ist es vielleicht an der Zeit, andere Möglichkeiten in Erwägung zu ziehen.

Wir möchten Sie über die ARTDeCo-Studie informieren.

Diese klinische Studie zur Depression misst die Effekte und die Sicherheit eines Prüfmedikaments, wenn dieses gleichzeitig zum aktuell eingenommenen Antidepressivum verabreicht wird.

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn:

- bei Ihnen eine Depression diagnostiziert wurde (höchstens 1 Jahr bei der derzeitigen Episode)
 - Sie zwischen 18 und 65 Jahre alt sind
 - Sie auf das von Ihnen zurzeit eingenommene Antidepressivum (SSRI/SNRI) nur unzureichend ansprechen.
- Das Studienmedikament und die studienbezogene ärztliche Versorgung sind kostenlos, und die Fahrt- bzw. Reisekosten werden Ihnen erstattet.



Bitte rufen Sie uns noch heute an, um weitere Informationen über die

ARTDeCo-Studie zu erhalten! www.ARTDeCoStudy.com
Dr. Georg Schönbeck, Praxismgemeinschaft Dr. Georg Schönbeck
1090 Wien, Zimmermangasse 1a/2/8
Tel.: 01/406 13 48

■ Sie fragen – Profis antworten auf *netdoktor.at* ■ Immer in Gesund&Fit

Die Experten-Sprechstunde

Auf *netdoktor.at* können Internet-User kostenlos Fragen an Medizin-Profis stellen. In jedem Gesund&Fit: die Fragen der „Heute“-Leserinnen und -Leser. Diesmal: Fragen zu Sport nach Bänderüberdehnung, Operation eines Basalioms und Trichomonaden.

Welche Übungen nach Außenbänderdehnung?

Frage: Ich bin diese Woche mit dem Fuß nach außen umgeknickt (Inversionstrauma), und habe zum Glück jetzt keine Beschwerden mehr. Also wurden die Außenbänder nur überdehnt. Welche Übungen sind denn empfehlenswert, um diese Bänder zu stärken?



Doz. Dr. Ronald Dorotka, Orthopädie, Orthop. Chirurgie Sportorthopädie, Rheumatologie

Wenn die Beschwerden schon nach wenigen Tagen weg sind, kann man von einer Zerrung ausgehen. Selbständige Kräftigungsübungen sind erst nach Abklingen der Beschwerden ratsam: Allgemein hilfreich ist auf den Zehenspitzen und Fersen gehen, leichte Sprünge auf sicherem Untergrund und das Stehen auf einem Bein mit leicht abgewinkeltem Knie.

Wem der Einbeinstand zu einfach ist, der kann dabei auch die Augen schließen. Das steigert die Tiefensensibilität im Sprunggelenk. Günstig ist hier auch ein sogenanntes Wackelboard. Insgesamt ist Sport bei strenger Vermeidung neuerlicher Verletzungen empfehlenswert. Unbedingt zu beachten ist jedoch, bei starken Beschwerden unmittelbar nach

dem Umknicken oder bei anhaltenden Problemen einen Arzt aufzusuchen.

Diagnose Basaliom: Ab wann ist eine OP sinnvoll?

Frage: Mein Hautarzt hat festgestellt, dass ich ein Basaliom habe und will es operativ entfernen. Gibt es Alternativen?



Universitätsdozent Dr. Gernot Hudec, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

Basaliome gehören zu den häufigsten Hauttumoren. Sie wachsen zwar langsam, können aber bis tief in den Knochen hinein Gewebe zerstören und sollten daher so früh wie möglich entfernt werden. Die chirurgische Entfernung ist die einfachste und sicherste Methode der Behandlung und in der Regel allen anderen Verfahren vorzuziehen.

Bei fortgeschrittenen Fällen, die nicht operiert werden können, kommen auch andere Behandlungen – wie z. B. Bestrahlung oder eine gezielte medikamentöse Therapie – in Frage. Dabei handelt es sich aber um Ausnahmefälle. Bei flachen, oberflächlichen Basaliomen gibt es auch noch die Möglichkeit einer Kryotherapie (Kältetherapie) oder eine Lokaltherapie mit Cremes.

Trichomonaden auch ohne Sex übertragbar?

Frage: Meine Frau hat Trichomonaden. Ist es möglich, sich auch ohne sexuellen Kontakt zu infizieren?



Univ.-Prof. Dr. Harald Kittler, FA f. Haut- & Geschlechtskrankheiten, AKH Wien

Die Übertragung erfolgt primär durch sexuellen Kontakt, andere Infektionswege sind selten. Die Wahrscheinlichkeit, sich im Schwimmbad anzustecken, ist fast auszuschließen, da die Erreger außerhalb des Körpers nur kurz überleben.



Bänderüberdehnung im Sprunggelenk

>> AUS
IHRER
APOTHEKE





Mag. pharm. Viktor Hafner
Vizepräsident, Wiener Apothekerkammer

Hilfe bei Psoriasis: Rund 160.000 Österreicher sind betroffen

>> **Hauterkrankungen** wie Psoriasis (Schuppenflechte) benötigen eine besondere Pflege, die bereits Teil der Therapie ist. Dafür stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Eine wichtige Basismaßnahme ist die Pflege mit gut rückfettenden und seifenfreien Präparaten, um die Hautbarriere zu stärken – auch in symptomfreien Phasen. Stressab-

bau, gesunde Ernährung und Bewegung können ebenfalls zur Verbesserung des Hautbildes beitragen. Denken Sie im Sommer besonders auch an einen geeigneten Sonnenschutz! Viele wichtige Tipps sowie den neuen Patientenratgeber „Lebensfreude ist ansteckend – Psoriasis nicht“ gibt es bei Ihren Wiener Apothekern.



Lebensfreude ist ansteckend. Psoriasis nicht!

PATIENTENRATGEBER ZUR SCHUPPENFLECHTE

Fragen an: **wien@apotheker.or.at**

WERBUNG

Fotos: Apothekerkammer, Fotolia



Mehr Antworten, mehr Experten:
die Ärzte-Sprechstunde im Internet

www.netdoktor.at

