

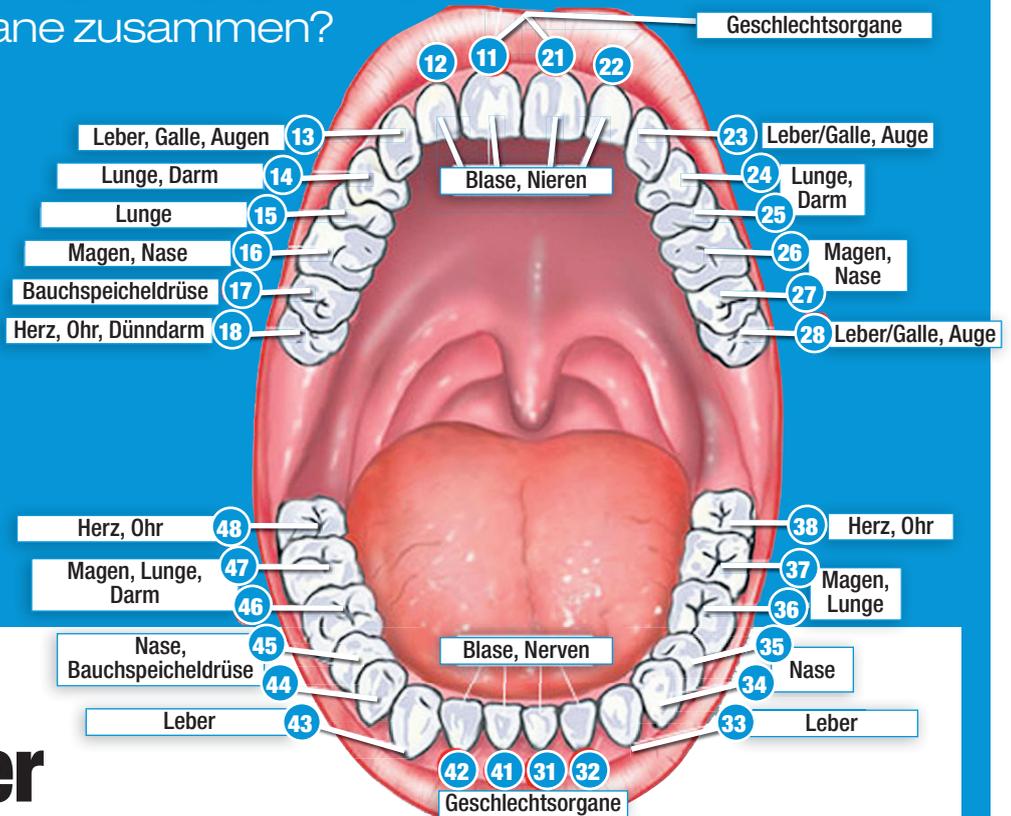


## Krankmacher schlechte Zähne

### Hängen Gebiss und Organe zusammen?

Können schadhafte Zähne impotent machen? Herzrhythmusstörungen verursachen? Einen Tinnitus auslösen? Oder zu Atemnot führen? Laut dem ganzheitlichen Ansatz der „Herdtherapie“: Ja! Demnach steht jeder Zahn für ein bestimmtes Organ (s. re.) und werden Beschwerden an bestimmten Körperstellen nicht unbedingt durch Fehlfunktionen in diesen Regionen verursacht, sondern durch einen „Herd“.

Vor allem Entzündungen, abgestorbene Nerven und Fremdkörper an den Zähnen sollen Krankheiten im ganzen Körper auslösen können. Besonders „gefährdet“ sollen Herz, Magen, Lunge, Ohr, Leber, Darm, Niere, Blase und die Geschlechtsorgane sein ■



## Das sagen die Schulmediziner

Eine dezidierte Zuordnung einzelner Zähne zu bestimmten Organen, wie in obiger Grafik dargestellt, kennt die Schulmedizin nicht – aber: „Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass es enge Zusammenhänge zwischen krankhaften Prozessen im Mund-, Gesichts- und Kieferbereich und dem menschlichen Gesamtorganismus

gibt“, sagt Prof. Andreas Moritz von der Universitätszahnklinik Wien.

Vor allem bei der chronischen Parodontitis, also der anhaltenden Entzündung des Zahnfleisches und Zahnhalteapparates, nehmen Experten eine um fünf bis sechs Jahre

geringere Lebenserwartung an. Moritz plädiert dafür, die Zahnfleischentzündung

„Ja, vermutlich gibt es enge Zusammenhänge“  
Prof. Andreas Moritz

ernst zu nehmen und entsprechend zu therapieren. „Sie müssen sich vorstellen, dass wir es hier mit Gewebe

von der Größe einer Handfläche zu tun haben – eine Wunde solchen Ausmaßes würde doch niemand unbehandelt lassen. Zusammenhänge mit Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes sowie Probleme in der Schwangerschaft und niedriges Geburtsgewicht werden in Fachkreisen heftig diskutiert.“ ■



Jetzt GRATIS testen

Bis zu minus 5 Zentimeter nach nur einer Behandlung

Beim Vacu Wrap wird die Lymphe angeregt und die Fettzellen werden extrem entschlackt! Die Haut und das Bindegewebe werden nachhaltig gestrafft und geglättet!

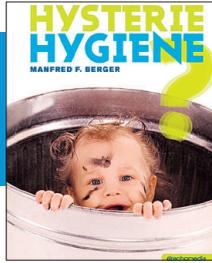
BEAU WELL DREAMS  
BEAUTY & HEALTH

3., Landstraße  
Hauptstraße 71  
T: 0699/1717 1030  
7., Mariahilfer Str. 32  
T: 0699/1181 1681  
www.beau-well-dreams.at



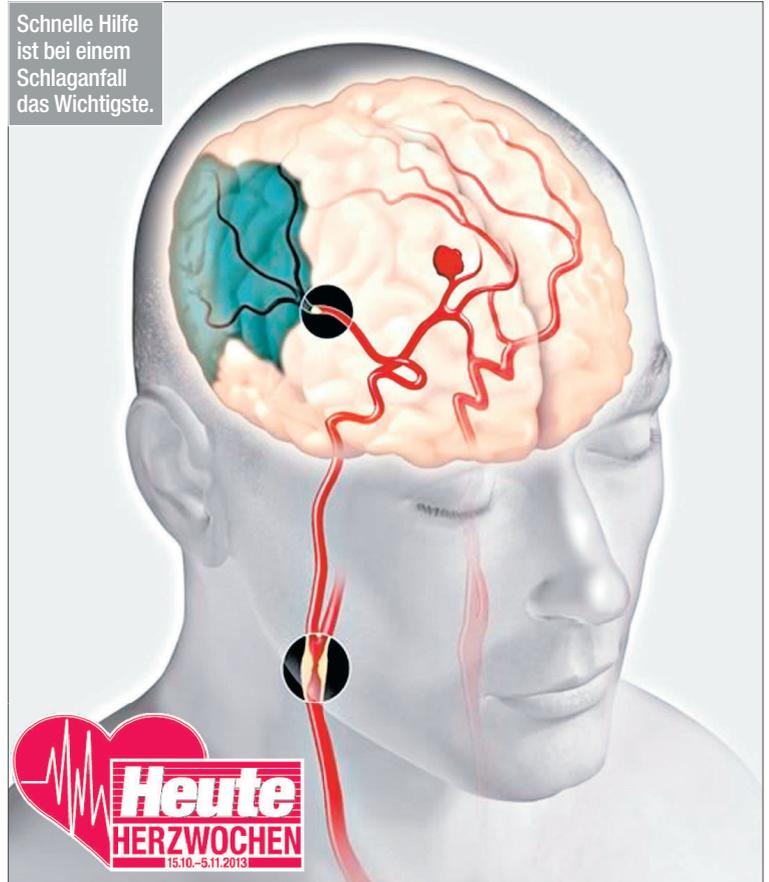
Origineller Ratgeber für den Alltag

## „Hysterie Hygiene“: Wie viel Sauberkeit ist gesund?



Bei vielen Menschen hat sich das Hygienebewusstsein in den letzten Jahren zur Hysterie gesteigert. Viele fragen sich daher: Wie viel Sauberkeit ist noch gesund? Wo sind Ängste angebracht und wo übertrieben? Das Buch „Hysterie Hygiene“ (Echomedia) gibt die Antworten darauf 

Schnelle Hilfe ist bei einem Schlaganfall das Wichtigste.



## Die „Rapid-Viertelstunde“ gegen KRANK und ARM



Für weite Teile der Gesellschaft ist Gesundheit zu einem Privileg geworden. Mit der Initiative „NEIN zu KRANK und ARM“ kämpft Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn gegen Missstände im System an. Unterstützt wird er dabei von Fußball-Rekordmeister Rapid. Mit dem Kauf von Sponsorkarten im Heimspiel gegen die Admira (2.11., 16.30 Uhr) im Hanappi-Stadion können auch Sie helfen. Info: [www.neinzukrankundarm.org](http://www.neinzukrankundarm.org)

Kultklub Rapid unterstützt die Initiative.



**netdoktor** 

Herbstzeit ist erkältungszeit

Was Sie gegen die Erkältung tun können und wann es sich um eine Grippe handelt lesen Sie bei netdoktor.





[www.netdoktor.at](http://www.netdoktor.at) 



Probates Gegenmittel ist Sport  
**Rauchstopp: Darmflora schuld an Übergewicht**

Wer mit dem Rauchen aufhört, nimmt schnell ein paar Kilos zu. Forscher glauben, dass daran die Darmflora schuld ist. Bei Rauchentzug ändert sich die mikrobielle Darmflora. Gegenmittel: Sport ■

Stärkt das Immunsystem  
**Gegen Erkältungen hilft die Hühnersuppe**

Die frisch zubereitete Hühnersuppe ist der Klassiker unter den Hausmitteln gegen Erkältungen. Die im gekochten Huhn enthaltene Aminosäure Cystein wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute, Zink stärkt das Immunsystem ■



# Herz: Drehen Sie am Risikorad

**Zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall empfehlen Ärzte eine Vielzahl von Maßnahmen. Was dabei wie wirksam ist, erklärt Netdoktor-Experte Dr. Reinhold Glehr. Motto: Wenn schon vorsorgen, dann effizient.**



Natürlich geht es beim Vorbeugen immer um Wahrscheinlichkeiten. Selbst der entspannteste Ausdauersportler kann einen Infarkt bekommen und auch ein übergewichtiger Raucher uralt werden.

„Dass die Verwandlung zum Nichtraucher das Herzinfarktrisiko aber auf ein Drittel reduziert, ist schon ein beeindruckender Effekt“, so Glehr. Ähnlich deutlich profitiert, wer für normale Blutfettwerte sorgt,

sei es nun durch mehr Bewegung oder Medikamente.

Neben Stressvermeidung, mit der sich das Risiko um den Faktor 2,7 senken lässt, trägt vor allem die frühe Behandlung von Erkrankungen wie Vorhofflimmern, Diabetes und Bluthochdruck sowie die Reduktion von Übergewicht zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall bei. Mehr Obst und Gemüse

(Faktor 0,7), Maßhalten beim Alkoholkonsum (0,91) und regelmäßige Bewegung (0,86) wirken sich ebenfalls positiv aus. Glehr: „Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche, bei intensiverem Training die Hälfte.“ ■

**Dr. Reinhold Glehr, Praktischer Arzt, Hartberg, Stmk.**



## Die FAST-Kriterien!

Schlaganfall: Im Notfall schnell reagieren

„Bei Schlaganfall ist der Faktor Zeit für die Einleitung der Therapie wesentlich, um bleibende Schäden zu verhindern und Leben zu retten“, betont Herz-Spezialist Prof. Thomas Sycha. Im englischsprachigen Raum hat sich der **FAST**-Test zum raschen (fast = schnell) Erkennen eines Schlaganfalls etabliert:

**F (Face = Gesicht):** Bitten Sie den Betroffenen zu lächeln. Bei einer Lähmung wird das Gesicht einseitig verzogen.

**A (Arm = Arm):** Der betroffene

Arm kann schwer oder gar nicht gehoben, Hände und Finger können nicht mehr bewegt werden.

**S (Speech = Sprache):** Bei einer Lähmung klingt die Sprache verwaschen. Die Beeinträchtigung kann sogar bis zum Sprachverlust gehen.

**T (Time = Zeit):** Rettende Maßnahmen sollten jetzt sofort eingeleitet werden – idealerweise in einer dafür spezialisierten neurologischen Abteilung – einer so genannten Stroke Unit (Stroke = Schlaganfall) ■

WERBUNG

>> AUS IHRER APOTHEKE



Mag. pharm. Andrea Viasse  
Präsidentin, Wiener Apothekerkammer

## Blutdruckkontrolle

**Das Wesentliche an der Blutdruckkontrolle ist das mehrmalige Messen.** Gerade der Blut-

ber gratis Ihren Blutdruck und Puls in vielen Wiener Apotheken messen lassen. Sie erhalten eine

druck hängt stark von äußeren Einflüssen wie etwas dem Wetter oder auch von der persönlichen Lebenssituation und Stress ab. Daher ist es wichtig, regelmäßig, am besten immer in derselben Umgebung und zur selben Zeit zu mes-



sen. Während der Herzwochen können Sie bis Anfang Novem-

ber kostenlose Broschüre und einen Pass mit Ihren Werten, den Sie anschließend mit Ihrem Arzt besprechen können. Achten Sie auch auf Unregelmäßigkeiten in der Herzfrequenz und Rhythmusstörungen. Ihre Wiener

Apotheker beraten Sie gerne dazu. [wien@apotheker.or.at](mailto:wien@apotheker.or.at)

**Mediziner schlagen Alarm und fordern Investitionen  
Mehr psychische Erkrankungen nach  
Einsparungen im Gesundheitswesen**

Mediziner registrieren in der Welt-Wirtschaftskrise mehr psychische Erkrankungen. Ihre Begründung: der Sparkus bei Gesundheits- und Sozialabgaben. Alarmierend: Die Zahl der Selbstmorde ist seit 2007 EU-weit gestiegen, in Griechenland sogar um 60 Prozent. Abhilfe sollen mehr Investitionen schaffen ■

**Studien-Projekt „Elektronische Legpress“  
Nachlassende Muskelkraft:  
Trainingsgerät hilft Senioren**

Altern führt zu einem fortschreitenden Verlust an Muskelmasse (Sarkopenie), einer Verlangsamung der Bewegung und Rückgang der Kraft. Unter Mitwirkung des Wiener Ludwig-Boltzmann-Instituts wurde eine elektronisch gesteuerte Beinpresse entwickelt – die Legpress. Sie soll die Muskulatur kräftigen, die muskuläre Dysbalance verringern und das Gangbild verbessern ■



Girardelli: „Nach 11 Knie-OPs wieder fit“



Ein Signal stimuliert den Heilungsprozess im Körper.

Auf dieser Matte liegt Marlies Schild jeden Tag – zwei Mal acht Minuten.



Fotos: Picturedesk, Imago, Bemer

Ski-Stars setzen auf Bemer ■ Auch für Hobby-Sportler geeignet  
**Auf der Matte fit werden**

Im Ski-Zirkus macht ein „Wundergerät“ die Runde! Felix Neureuther (D), Ivica Kostelic (Kr), Christoph Innerhofer (It), Tina Weirather (Lie) und Marlies Schild setzen auf die Bemer-Methode. Dazu legen sich die Sportler auf eine Matte. Das „Wundergerät“ hilft aber auch Hobbysportlern.

Die Bemer-Methode basiert darauf, dass durch gezielte Signale die kleinsten Körperzellen stimuliert werden. Top-Sportler erhoffen sich dadurch einen besseren Heilungsverlauf bei Verletzungen und eine schnellere Erholung nach Wettkämpfen. Da-

durch können Neureuther, Schild und Co. mehr trainieren. Der Mediziner Wolfgang Bohm erklärt: „Auch Breitensportler profitieren von der elektromagnetischen Behandlung.“ Der positive Einfluss reicht von einem gestärkten Immunsystem

über besseren Schlaf und eine Steigerung des Wohlbefindens bis zu weniger Verletzungen.

Marc Girardelli, mit fünf Gesamtweltcupsiegen erfolgreichster Skifahrer aller Zeiten, ist Bemer-Botschafter aus Überzeugung. Er liegt selbst jeden Tag zwei Mal acht Minuten auf der Matte. „Nach elf Knie-OPs konnte ich nicht mehr Stiegen steigen. Jetzt spiele ich Squash.“ Infos: [www.bemer-group.at](http://www.bemer-group.at) ■

**HILFE bei Alzheimer-Demenz**

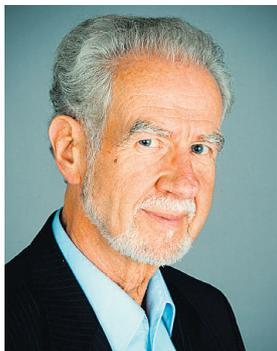
Zur Überprüfung der Wirksamkeit und Verträglichkeit eines innovativen Medikamentes zur Behandlung der Alzheimer-Erkrankung können betroffene Frauen und Männer ab dem 55. Lebensjahr an einer neuen Studienbehandlung, die zusätzlich zur bestehenden Standardtherapie erfolgt, teilnehmen. Im Rahmen dieser Studie bieten wir Ihnen eine sorgfältige Diagnostik der Erkrankung und regelmäßige fachärztliche und psychologische Betreuung (mit Vertrauensperson/ Angehörigen).

Diese klinische Studie ist den zuständigen Behörden angezeigt. Die Behandlung und medizinische Betreuung im Rahmen dieser klinischen Studie ist kostenfrei, Fahrtkosten werden erstattet.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:  
Institut für Psychosomatik, Parkring 12, 1010 Wien,  
Fr. Dr. Stadler-Goldmann unter ☎ 0664/4542730



Marlies Schild setzt auf Bemer.



„Die Sonne ist eine lebensnotwendige Ressource für den Menschen, mit der er jedoch korrekt umgehen muss.“

Univ.-Prof. Dr. med. Jörg Spitz  
Nuklear-, Ernährungs-  
und Präventionsmediziner



**Geprüfte  
Sicherheit**  
Moderne Solarien  
entsprechen den  
aktuellsten Normen &  
Gesetzen!

Fotos: Spitz, Fotolia

## Richtiger Umgang mit den lebensnotwendigen Strahlen

# Sonne macht glücklich!

**S**onne ist Leben und wichtig für die Gesundheit. Das Verhältnis von Nutzen zu Risiko ist positiv zu bewerten. Das Gleiche gilt für moderne Solarien, denn sie weisen ein sonnenähnliches Strahlenspektrum auf und fördern die Bildung des lebenswichtigen Vitamin D.

Widersprüchliche Expertenmeinungen haben in der Vergangenheit für Unsicherheit bei den Konsumenten gesorgt. Wie viel Sonne braucht der Mensch, um gesund zu bleiben? Sind Solarien ein vernünftiger Ersatz? Fragen, auf die die Wissenschaft eindeutige Antworten kennt: Die Haut produziert durch UV-B-Strahlung das lebenswichtige Vitamin D. Weil Solarien neben UV-A auch einen UV-B-Strahlungsanteil enthalten, stellen sie eine sichere Alternative zur natürlichen Sonne dar.

„Die Sonne ist eine lebensnotwendige Ressource für den

Menschen, mit der er jedoch korrekt umgehen muss“, sagt Univ.-Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Nuklear-, Ernährungs- und Präventionsmediziner. Der Nutzen ausreichender Sonnenexposition ist größer als das Risiko. „Das gilt auch für Solarien, wenn sie ein ähnliches Verhältnis von UVA- zu UVB-Strahlen liefern, wie es die Sonne bei uns im Sommer zur Mittagszeit anbietet“, weiß em. o. Univ.-Prof. Dr. med. Hartmut Glossmann, Pharmakologe und Vitamin-D-Experte.

**Mäßig, aber regelmäßig.** „Sinnvoll ist eine regelmäßige, jedoch mäßige Sonnenexposition. Damit wird nicht nur ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel erreicht, sondern auch eine Anpassung der Haut an die Sonnenstrahlen. Ist dies nicht möglich, kann als Ersatz für beide Ziele das Solarium genutzt werden“, sagt Spitz. Was das Vitamin D betrifft, ist je nach Haut-

typ eine ganz leichte Rötung der Haut ein Anzeichen für eine ausreichende Bildung. Durch eine maßvolle UV-B-Strahlung entsteht zudem eine Lichtschwiele. Diese natürliche Verdickung der obersten Hautschicht bietet einen natürlichen Schutz gegen UV-Strahlung.

**Solarien – die sichere Alternative zur Sonne.** Dank modernster Sonnengeräte ist es heute möglich, das Strahlenspektrum der natürlichen Sonne bestmöglich zu ersetzen. Neben UV-A enthalten Solarien einen entsprechenden UV-B-Strahlungsanteil und aktivieren damit den körpereigenen Lichtschutz der Haut. „Strahlen aus dem hochenergetischen UV-B-Bereich werden bei Solarien stärker herausgefiltert und belassen sie auf einem vernünftigen Maß“, erklärt Harald Slauschek, Berufsgruppensprecher Solarien in der Wirtschaftskammer Österreich (WKÖ).

**Die Technik hinter modernen Solariengeräten.** Für den ausgewogenen Anteil an UV-B- und UV-A-Strahlung sorgen verschiedene Lampentypen: Im Körperbereich sind dies meist Niederdruck- und im Gesichtsbereich Hochdrucklampen, die das UV-Licht durch die Kombination aus Strahler, Reflektor und Filterscheibe erzeugen. Besonders modern sind Solarien, die UV-Lampen mit sogenannten Beauty-Light-Lampen kombinieren. Sie verfügen über ein rotes Licht, das im Bereich von ca. 600 Nanometern liegt. Es handelt sich dabei um einen UV-freien Bereich, der auch im natürlichen Sonnenlicht vorkommt und die Hautzellen zur verstärkten Aktivität anregt. Durch die Kombination der Lichtspektren können die biopositiven Wirkungen erhöht und ungewollte Begleiterscheinungen wie etwa das Austrocknen der Haut gemindert werden.

Mehr dazu auf:  
[www.gesunde-sonne.at](http://www.gesunde-sonne.at)

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

## Die Experten-Sprechstunde

Auf *netdoktor.at* finden Internet-User Gesundheitstipps von Medizin-Profis. In jedem „Gesund & Fit“: die Fragen der „Heute“-Leserinnen und Leser. Diesmal: Brustkrebsvorsorge, Behandlung von Altersflecken – und: Was tun bei Schulterschmerzen?

### Brustkrebs in der Familie: Was tun zur Vorbeugung?

*Frage: Ich habe Brustkrebs. Jetzt habe ich Angst, dass meine Tochter auch einmal daran erkrankt wird. Was kann ich vorbeugend dagegen tun?*



**Ass. Prof. Dr. Georg Pfeiler, FA für Gynäkologie & Geburtshilfe, Uniklinik Wien:**

Jede achte Frau in Österreich erkrankt an Brustkrebs. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Tochter an Brustkrebs erkrankt, ist durch die positive Familienanamnese erhöht. Je nachdem, in welchem Alter Sie erkrankt sind und ob noch andere Familienmitglieder an Brust- oder auch Eierstockkrebs erkrankt sind, ist eine genetische Beratung sinnvoll. Im Rahmen dieser Beratung

kann das genetisch bedingte Risiko Ihrer Tochter evaluiert werden. In Abhängigkeit des Risikos können Maßnahmen der Früherkennung (Mammografie, Ultraschall, Magnetresonanztomografie) und der Vorsorge gesetzt werden. Brustkrebs-Risikoreduktion durch körperliche Aktivität: bis 40 %, Gewichtsreduktion: 20–30 %, Tabletten: bis 60 %, Operation: 90–95 %.

### Unschöne Altersflecken: Welche Behandlung hilft?

*Frage: Ich, 45 Jahre, habe bereits Altersflecken. Kommt das vom häufigen Sonnenbaden und was kann ich dagegen tun?*



**Dr. Michael Palatin, Facharzt für Dermatologie, Wien:** Altersflecken sind Hyperpigmentierung.

gen. Sie entstehen an Bereichen des Körpers, die zu viel UV-Licht ausgesetzt waren. Keine Sorge: Altersflecken lassen sich sehr gut behandeln. Zum Einsatz kommen jetzt meist IPL-Laser (Intense Pulsed Light). Die Therapie verläuft so gut wie schmerzfrei. Die Altersflecken sind danach noch dunkler als vorher. Nach einiger Zeit schält sich ein dünnes Häutchen ab. Die Haut darunter ist wieder normal färbig.

Am Gesicht verläuft der Prozess innerhalb von sieben Tagen, an den Handrücken dauert es bis zu zwei Wochen und an den Beinen noch etwas länger. Davor und danach sollte man die Sonne für vier bis sechs Wochen meiden bzw. entsprechenden Sonnenschutz verwenden.

### Schulterschmerzen nach Belastung – Ursachen?

*Frage: Ich habe vor einer Woche bei einem Umzug geholfen. Nun ist das Armheben schmerzhaft. Könnte etwas gerissen sein?*



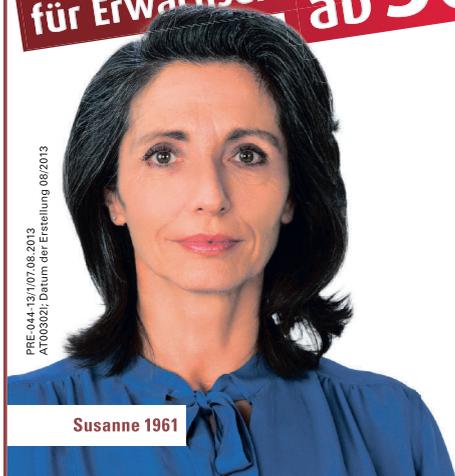
**Doz. Dr. Ronald Dorotka, FA für Orthopädie, Wien:**

Am wahrscheinlichsten liegt bei Ihnen eine Überlastung der Schulter mit akuter Reizung der Sehnen und Schleimbeutel vor. Auf jeden Fall muss mit einer reizhemmenden Behandlung rasch wieder eine freie Bewegung erreicht werden. Selten kommt es bei Belastungen zu echten Sehnenrissen. Zur Abklärung ist eine Vorstellung beim Orthopäden sinnvoll.

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

**www.netdoktor.at**

## Pneumokokken sind Thema für Erwachsene ab 50!



Susanne 1961

Pneumokokken sind Bakterien und werden, so wie viele andere Erreger, z. B. durch Husten oder Niesen übertragen und können unter anderem schwere Erkrankungen hervorrufen.

### Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Erwachsene ab 50 Jahren!

Mit zunehmendem Alter wird die Abwehrkraft des Körpers schwächer. Das kann zur Ausbreitung von Pneumokokken führen, wodurch Krankheiten wie Lungenentzündung, Gehirnhautentzündung oder Blutvergiftung bei Erwachsenen verursacht werden können.

Das Risiko für eine Pneumokokken-Erkrankung erhöht sich ab dem Alter von 50 Jahren.

**Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen Informationen zum Thema Pneumokokken geben!**  
[www.pneumokokkenab50.at](http://www.pneumokokkenab50.at)



Mit freundlicher Unterstützung von Pfizer Corporation Austria Ges.m.b.H., Wien, und Sanofi-Pasteur MSD GmbH, Brunn am Gebirge.



**Gefährliche Symptome wie bei einem Jetlag  
Unregelmäßige Schlafenszeiten  
als Superstress für kleine Kinder**

Unregelmäßige Schlafenszeiten rufen schon bei kleinen Kindern Stresssymptome hervor – ähnlich wie bei einem Jetlag, zeigte jetzt eine Studie. Bei Kindern ohne geregelte Schlafenszeiten waren Hyperaktivität, Verhaltensprobleme und seelisches Ungleichgewicht zu finden ■



**Wie wirken ... ?  
Dr. med. Maté  
erklärt Therapien**

**Die Biene Maja  
als Hustinnettenbär**

*Eigentlich sollte Husten zumal in jüngeren Jahren ja eine vorübergehende Sache sein. Viren kommen, Schleim und Co. machen sie fertig. Bakterien mischen sich ein, Hausarzt und Antibiotika mischen sie auf und das war's dann eigentlich. Leider ist der quälende Hustenreiz oft gekommen, um zu bleiben, weil er sich durch ständige Reizung der Bronchien quasi selbst erzeugt. Wie gut, dass Honig sich in immer mehr Studien immer besser schlägt – Biene Maja braucht sich vorm Hustinnettenbär nicht verstecken.*

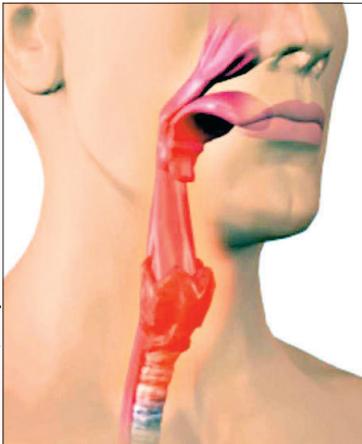
**Premiere: Künstlicher  
Kehlkopf implantiert!**

Hoffnung für Patienten mit Kehlkopfkrebs: In Frankreich haben Ärzte einem Menschen einen künstlichen Kehlkopf transplantiert. Dadurch soll es Betroffenen in Zukunft möglich sein, eigenständig zu atmen, normal zu sprechen und zu essen.

Bei dem Eingriff an einem 65-jährigen Patienten wurde zunächst der Kehlkopf entfernt und

durch einen Trachealring aus Titan ersetzt. Einige Wochen später wurde im zweiten Schritt eine Vorrichtung aus Ventilen über den Mund des Patienten in den Trachealring eingesetzt. Der künstliche Kehlkopf bildet so die natürlichen Funktionen nach.

In einer europaweiten Studie entwickeln die Mediziner das Implantat jetzt weiter ■



Fotos: Fotolia, Getty

Der Kehlkopf reguliert die Stimmlippen und kann damit die Stimme erzeugen.

**Kneippen**

auch in der kalten Jahreszeit? Ja, sagen Experten. Die Kälte- und Wärmereize bringen das ganze Jahr über Linderung bei Bluthochdruck, Muskel-Problemen und Atembeschwerden. Und auch die Seele findet bei Stress wieder in ihre Balance. Um eine Umstellung des vegetativen Nervensystems zu erreichen, sollte eine Kur mindestens zwei Wochen andauern. Mediziner meinen: Die typische Hydrotherapie nach Kneipp ist im Winter sogar effektiver ■



Fotos: Apothekekammer

**SPRECHSTUNDE**

wien@apotheke.or.at



**Einnahme von  
Herzmedikamenten**



**Mag. pharm.  
Thomas  
Müller-Uri,  
Apotheker**

Wichtig ist die regelmäßige Einnahme, möglichst immer zur selben Uhrzeit. Viele Herzmedikamente haben einen sehr engen Wirkstoffspiegel, daher muss die Dosierung genau eingehalten werden. Ich empfehle, die Herzmedikamente unabhängig von anderen Medikamenten einzunehmen – am besten mit 10 Min. Abstand und mit einem Glas Wasser. Nicht alle Tabletten sind teilbar und die Dosierung kann dadurch auch verfälscht werden. Fragen Sie daher Ihren Apotheker, ob und wie Ihre Tabletten teilbar sind.

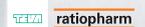
**WERBUNG**

Bei Fieber und Schmerz:

**Mexa-Vit C.**

Und der Tag ist gerettet!

- bei Erkältung und grippalen Infekten
- für Kinder ab 6 Jahren
- Heiß- und Kaltgetränk



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AU07C-CH1300026