



gesund&fit **Experten-**

SIE FRAGEN – WIR AN



EXPERTEN ANTWORTEN: Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Gebirgssonne: Vorsicht auch im Herbst!

Frage: Wir machen einen Wanderurlaub in Südtirol. Müssen wir auch Ende September noch starke Sonnenschutzmittel mitnehmen?

Antwort: Auch für vorgebräunte Haut sowie für kleine Kinder ist ein Aufenthalt am Berg immer eine hohe UV-Belastung. Einerseits nimmt die UV-B-Strahlungsintensität im Gebirge durch die reinen Luftschichten bis zu 20 Prozent pro 1.000 Höhenmetern zu. Andererseits kann die UV-Belastung durch seitliche Reflexion von Sonnenstrahlung an Wolken selbst bei Bewölkung höher sein als bei wolkenlosem Himmel. Auch Gebirgsseen, Fels oder Schotter verstärken die Strahlungsintensität nochmals um 30 bis 70 Prozent und addieren sich mit der ohnehin schon vermehrten UV-B-Belastung. Sonnenbrand, vorzeitige Hautalterung und spätere, gefährliche Hautschäden können die Folge sein. Daher bitte aufpassen! Am besten schützen Sie sich sowie ihre Kinder mit einer speziellen Gebirgssonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50. Solche Spezialcremes sind in Drogeriemärkten erhältlich.



DR. DR. GERALD REHOR
FA für Dermatologie und Venerologie;
dermapoint.li

Wie kann ich Sodbrennen endlich loswerden?

FRAGE: In Moment verschlimmert sich mein Sodbrennen immer weiter. Was kann ich tun?

ANTWORT: Treten die Beschwerden vor allem nach dem Essen auf, empfehle ich, stilles Wasser zu trinken und danach eine halbe Salatgurke mit Schale zu essen. Das neutralisiert die Säure in Magen und Speiseröhre. Haben Sie danach immer noch Sodbrennen, nehmen Sie einen Säurebinder aus der Apotheke oder einen Magensäure-Blocker ein! Meiden Sie Getränke und Nahrungsmittel mit viel konzentriertem Zucker wie Wein, Cocktails, Limonaden sowie Eiscreme, Kuchen oder süßes Obst.



Verzichten Sie bitte auch auf Saucen! Empfehlenswert: Salate mit Olivenöl, Pfeffer, Salz (kein Essig!), grüner Apfel, Radieschen, Salatgurken, Tomaten sowie gegrillter Fisch und Fleisch.



UNIV.-DOZ. DR. MARTIN RIEGLER
FA für Chirurgie, Reflux-Spezialist, Ärtzl. Leiter
Reflux Medical Zentrum;
refluxmedical.com

Wirbelkörperfraktur operieren?



DR. STELLA PROSQUILL
FÄ für Unfallchirurgie;
arthrowaves.at

FRAGE: Muss jede Wirbelkörperfraktur operiert werden?

ANTWORT: Nein. Zuerst muss Osteoporose ausgeschlossen werden und die Verletzung darf keine neurologische Beeinträchtigung

zur Folge haben (z. B.: Gefühlsstörung). Falls doch, muss minimalinvasiv operiert werden. Dabei bringt man einen Vertebro-Stent in den gebrochenen Wirbelkörper ein und zementiert diesen oder man führt eine reine Zementierung durch.

Getty, privat, G. Rehor

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persö

Sprechstunde T W O R T E N

OP bei gutartigem Tumor im Ohr?

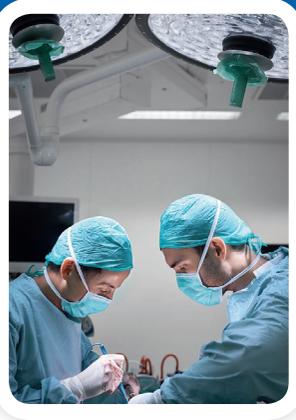
FRAGE: Bei mir (50) wurde ein gutartiger Tumor in der Ohrspeicheldrüse gefunden – muss er operiert werden?

ANTWORT: Jeder Tumor in der Ohrspeicheldrüse sollte operativ entfernt werden. Auch wenn alle Befunde auf einen gutartigen Tumor deuten, kann eine Gewissheit erst nach vollständiger Entfernung erlangt werden. Weiters können sich auch harmlose Knoten zu bösartigen entwickeln, die meist eine sehr aggressive Verlaufsform haben. Die Operation wird in Vollnarkose durchgeführt und dauert eine bis anderthalb Stunden. Danach verbleiben die Patienten drei bis vier Tage im Spital. Vorübergehend sollten keine Lasten über circa ein Kilogramm gehoben werden. Eine Woche nach der Operation erfolgen Wundkontrolle und Besprechung des Gewebesbefundes.



PROF. PRIV.-DOZ. DR. BOBAN EROVIC, MD, PD, MBA

FA für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde; Spezialist für HNO-Chirurgie; ekhwi.at



Mögliche Ursachen für Blut im Harn?

FRAGE: Ich habe immer wieder Blut im Harn, aber keine Schmerzen. Was kann das sein?

ANTWORT: Schmerzlose, rotbräunliche Blutbeimengungen im Harn stammen meist aus Blutungen in

der Blase oder Prostata. Durch abnormales Wachstum der Schleimhautzellen kann es zum Harnblasenkarzinom (Blasenkrebs) kommen. Vergrößerungen der Prostata können auch zu Blutungen führen. Eine möglichst frühe Diagnose durch Ihren Urologen ist enorm wichtig.

UNIV. PROF. DR. SHAHROKH SHARIAT
FA für Urologie; shariat.at



Was genau ist eine All-on-4-Behandlung?

Frage: Ich habe kaum noch gute Zähne und mein langjähriger Zahnarzt hat mir eine „All-on-4“-Behandlung statt einer Prothese empfohlen. Ist diese Behandlung für mich geeignet?

Antwort: Dieses moderne und besondere „All-on-4“-Behandlungskonzept für neue und feste Zähne ist eine kosteneffiziente und nachhaltige Lösung für einen festsitzenden, nicht herausnehmbaren Zahnersatz eines ganzen Kiefers. Dieses Konzept mit nur vier Implantaten pro Kiefer ist für Sie dann geeignet, wenn Sie in absehbarer Zeit gänzlich zahnlos werden, weil die Restbezaahnung einfach nicht mehr gut genug ist, und Sie einfach keine normale Vollprothese haben wollen. Unsere Zähne sind einfach ein wichtiger Bestandteil unseres Alltagslebens. Ein attraktives natürliches Lächeln ist gleichbedeutend mit Schönheit und Gesundheit. Ein intaktes Gebiss erlaubt uns, alles zu essen, was wir möchten. Gepflegte Zähne geben uns mehr Selbstvertrauen im Alltag und mehr Vitalität im fortgeschrittenen Alter. Menschen, die einfach keine Prothese haben wollen, können mit der „All-on-4“-Methode professionell, nachhaltig und vor allem sehr rasch behandelt werden. Das Ziel ist ein festsitzender, nicht herausnehmbarer Zahnersatz ohne Druckstellen, ohne Schmerzen, ohne Gaumen, ohne Bügel und ohne Fremdkörpergefühl – fast ganz so wie früher mit den eigenen Zähnen. Also wieder lachen, schmecken, fühlen, küssen, empfinden, sich wohlfühlen, unbeschwert sein und wieder schöne Zähne haben, und das in der Regel innerhalb von nur 24 Stunden. Wenn Sie genau das wollen und auf das Wert legen, dann ist dieses Konzept für Sie geeignet. Bei weiteren Fragen zu dieser Behandlung und zum genauen Ablauf wenden Sie sich bitte an Ihren Zahnarzt.

DDR. GERALD JAHL & DR. ULRICH GUSERL
FA für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie & Zahnarzt; bequem4you.at

