



Fast Food fördert Asthma

KURZ & GUT



NEU AUS ÖSTERREICH

PEDESIN® Schuhspray garantiert sofortige und lang anhaltende Keimfreiheit Ihrer Schuhe. Dank seines einzigartigen Wirkstoffs Akacid werden Pilze, Bakterien, Viren, Sporen und unangenehme Gerüche zuverlässig beseitigt. Zur sicheren Vorbeugung und als von Ärzten empfohlene Begleittherapie gegen Fuß- und Nagelpilz. Rezeptfrei exklusiv in Ihrer Apotheke. www.belladerm.at

BUNTER TROST FÜR KLEINE HELDEN

Herumtoben und tollen macht Spaß, zumindest solange es nicht zu schmerzhaften Bodenkontakten kommt. Im Fall des Falles bieten aber die praktischen, bunten Kinderpflaster von Hansaplast raschen Trost. Sie decken kleine Verletzungen rasch ab und schützen sie vor Schmutz und Bakterien. Z.B.: Hansaplast Princess (16 Pflasterstreifen in 2 Größen, € 3,70), Hansaplast Knie und Ellenbogen Pflaster, € 4,35)



STRAHLEND LÄCHELN

blend-a-med „3D White“ entfernt Verfärbungen und hellt die Zähne innerhalb von zwei Wochen sichtbar auf. Zwei Größen von Mikro-Putzkörpern reinigen wirkungsvoll und schonend. Der Inhaltsstoff Natriumhexametaphosphat entfernt



48 | Gesünder Leben

Gesunde Tipps

Kinder entwickeln deutlich häufiger Asthma, wenn sie **mehrmals in der Woche** Hamburger, Pommes & Co konsumieren. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler der Universität Ulm, die die Aussagen zu 50.000 Kindern im Alter von acht bis zwölf Jahren aus 20 verschiedenen Ländern auswerteten. Die Eltern wurden befragt, was ihr Kind zu sich nimmt und ob es Asthma oder schwere Atembeschwerden hat. Fast Food ist den Autoren zufolge zwar keine unmittelbare Ursache für Asthma, stellt aber einen Hinweis auf ungesunde Lebens- und Essgewohnheiten dar, die offenbar die Entstehung von Asthma begünstigen. Auch wenn Kids Fast Food noch so sehr lieben, Mamis und Papis liegen goldrichtig, wenn sie hier klare Grenzen ziehen.

Frau sorgt vor – 1 x jährlich beim Frauenarzt

Das Risiko, an **Brustkrebs** zu erkranken, steigt ab dem 40. Lebensjahr deutlich an. Doch je früher die Erkrankung entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Die Selbstuntersuchung der Brust (zumindest einmal monatlich!) sowie regelmäßige Besuche beim Frauenarzt sollten daher für jede Frau selbstverständlich sein. Ähnlich wie Brustkrebs ist auch **Gebärmutterhalskrebs** gut zu behandeln, wenn er rechtzeitig erkannt wird (regelmäßig PAP-Abstrich beim Gynäkologen machen!). Mit der zweiten Welle der Kampagne „Krebs-Vorsorge beim Frauenarzt“ sollen nun noch mehr Frauen angesprochen werden. Ärztin und TV-Moderatorin **Vera Russwurm** ist wieder Gesicht der Kampagne: „Weil ich weiß, dass durch regelmäßige Vorsorge Leben gerettet werden können. Handeln Sie rechtzeitig!“



Sind Sie ein zu guter Kostverwerter?

Sie halten jede Diät strikt ein, aber kein Ernährungsplan der Welt bringt Sie Ihrem Wunschgewicht näher, und auch sportliche Aktivitäten helfen wenig? Das kann tatsächlich eine Ungerechtigkeit der Natur sein. Neue Studien zeigen, dass bei Menschen mit Übergewicht bestimmte **Darmbakterien** häufiger vorkommen können als bei Normalgewichtigen. Ideal ist ein 1:1-Verhältnis der beiden Bakterienarten Bacteroidetes und Firmicuten. Letztere sind richtige „Abnehm-bremsen“, denn sie bilden im Darm viele kleine Kohlenhydrate. Das Probiotikum **OMNI BIOTIC metabolic** kann die Darmflora optimieren und so die Nährstoffverwertung im Darm fördern. (Packung 112 Kapseln, € 39,90)



Rat & Hilfe!

SCHÖNHEITSWAHN



Schluss mit Körpernormierung und Schönheitswahn. Wir von den Frauengesundheitszentren Österreichs treten vehement gegen geschaltete Anzeigen ein, die Gewinnaktionen für Schönheitsoperationen bewerben. Schönheitsoperationen sind keine Wellness-Angebote, die Sie rasch zu einem anderen, glücklicheren Menschen machen. Über 40.000 Österreicherinnen unterziehen sich jährlich Schönheitsoperationen. Doch diese Eingriffe bergen Risiken und Komplikationen. Frauengesundheitszentren bieten Frauen und Mädchen kritische und unabhängige Beratung zu kosmetisch-chirurgischen Eingriffen an.

Infos & Kontakt: Mag. Sylvia Groth (Frauengesundheitszentrum Graz) für das Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren. Tel.: 0316/83 79 98, E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at; www.fgz.co.at/Netzwerk-Frauengesundheitszentren-Oesterreich.89.0.html