

Wie Sie kulinarische Entdeckungsreisen heil überstehen – Ratschläge vom Experten

Urlaubsstress auch für den Magen

In exotischen Urlaubs-**Tipp des Tages**ländern locken kulinarische Genüsse, auf die unser Verdauungstrakt meist nicht ideal eingestellt ist. Mögliche Folgen sind Übelkeit, Magendrücken, Sodbrennen, Durchfall oder Verstopfung. Aber auch Stress spielt eine wichtige Rolle!

Univ.-Prof. Dr. Martin Riegler vom Reflux Medical-Diagnose und Therapiezentrum Wien gibt Tipps, um Magenschmerzen und Sodbrennen im Urlaub zu vermeiden:

→ Die Ferien stressfrei angehen – zwischen letztem Arbeitstag und Reiseantritt ei-

nen „Puffer-Tag“ einlegen.

→ Spätabends fette und scharfe Speisen meiden.

→ Auf Süßigkeiten, gesüßte Getränke sowie Drinks mit Kohlensäure

und Eiswürfeln verzichten. Besser: Schon am Vormittag viel stilles Wasser oder lauwarmen Tee trinken.

→ Nie Alkohol auf nüchternen Magen trinken, beim Alkohol grundsätzlich sparen.

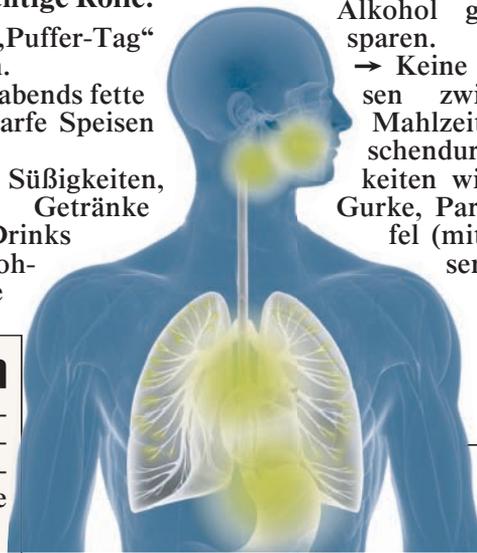
→ Keine langen Pausen zwischen den Mahlzeiten! Zwischendurch Kleinigkeiten wie ein Stück Gurke, Paradeiser, Apfel (mit Schale) essen.

Plagen nach dem Urlaub leider doch trockener

Oft stört Sodbrennen die Erholung.

Husten mit Sodbrennen und Druck im Brustraum, so rät Magenspezialist Univ.-Prof. Dr. Sebastian Schoppmann vom AKH Wien zu gründlicher Abklärung: „Ambulante Untersuchungen decken die Schwachstellen auf und liefern die Grundlage für richtige Therapie. 90 Prozent aller vermeintlichen Magenschmerzen entpuppen sich nämlich letztlich als Reflux-Krankheit, die gezielt behandelt werden muss...“

Dr. med. Wolfgang Exel



► Botox hilft bei Tennisarm

Auch bei Schmerzen der Achillessehne, Golferarm, Schleimbeutelentzündung, Fersensporn und anderen Sehnenansatzbeschwerden kommen die Botox-Injektionen nun zum Einsatz.

► Brüchige Knochen

Schilddrüsen-Überfunktion erhöht das Risiko für Knochenbrüche im Hüft- und Wirbelsäulenbereich, wie Schweizer Forscher jetzt entdeckt haben.

TREPPENLIFTE



WOHNLIFTE



MOBILITÄT UND LEBENSQUALITÄT

- ✓ Für jede Art von Treppen.
- ✓ Sicher und bequem.
- ✓ Sauberer, schneller Einbau.
- ✓ Neu, gebraucht oder Miete.
- ✓ Kein Maschinenraum und keine Schachtgrube nötig.
- ✓ Perfekt für den nachträglichen Einbau.

Beratung-Verkauf-Service in ganz Österreich.

SECON
www.secon.at

Gratis-Prospekt anfordern !

07672 / 94 990

4860 Lenzing, Bahnhofstraße 20a
Büros: 3430 Tulln und 8020 Graz

20 Jahre Erfahrung mit Mobilitäts-Produkten.

Gegen Schunden und Hornhaut an den Fersen

Hyaluronsäure sorgt für weiche und gepflegte Füße

Sind Ihre Füße schon sommerfit? Oder ist die Haut trocken, rissig, zeigt Schunden und Verhornung? Dann hilft eine neue Spezialcreme.

Egal, ob in Sportschuhen, High Heels oder Sandalen, unsere Füße leisten täglich Schwerarbeit. Kaum jemand bleibt da von harter, trockener Haut verschont.

Gleich mit geeigneten Pflegemaßnahmen beginnen!

Etwa mit der neuartigen Hyaluron Fersen Fußcreme. Sie enthält die bestens bewährten Wirkstoffe Hyaluron und Urea zur Pflege trockener, verhornter, rauer und sogar rissiger Haut.

Hyaluronsäu-

re bindet die Feuchtigkeit in der Fußhaut. Dadurch verschwinden Schunden und Verhornung wieder, deren Ursache ja in der Austrocknung der betroffenen Stellen liegt.

In Kombination mit Urea, Harnstoff, in einer Creme werden zusätzlich auch die natürlichen Regenerationsprozesse unterstützt. Die Haut an den Füßen wird wieder geschmeidig. So kommen Sie leichtfüßig durch den Sommer!

Hyaluron Activ Fersen-Fußcreme ist in Apotheken erhältlich und wird am besten zweimal täglich – morgens und abends – angewendet.



Foto: Shutterstock

Entgeltl.-Einschaltung