

Auf einen
KLICK

gesund24.at

ARZTSUCHE ONLINE

Alle Ärzte Österreichs sowie detaillierte Informationen finden Sie auch online unter: gesund24.at

IHR BESTER GUIDE

top-ärzte

AKTUELL +++ **GEHIRNLEISTUNG** Eine US-Studie hat gezeigt, dass sich größere Fitness im Alter auszahlt. So schneiden fittere Senioren bei Gehirnleistungstests besser ab als gleichaltrige Bewegungsmuffel. +++ **SCHULLEISTUNG** Eine amerikanische Forschergruppe fand heraus, dass Fast Food nicht nur schlecht für die Gesundheit ist, sondern sich auch negativ auf die Leistungen in der Schule auswirken kann. +++

AUF PFLANZEN-BASIS

Erste Hilfe bei Mittelohrentzündung

Nach aktuellen Erkenntnissen von HNO- und Kinderärzten kann bei unkomplizierten Mittelohrentzündungen die Therapie mit Otovowen (50 ml um 19,97 Euro in der Apotheke), einem Arzneimittel auf pflanzlicher Basis, schnell Besserung bringen. Da die Tropfen eingenommen werden, muss das schmerzende Ohr nicht zusätzlich belastet werden. Vor allem Kinder sprechen dank der beruhigenden Wirkung gut auf die Tropfen an.

► www.otovowen.de
Informationen rund um das Produkt



LINDERUNG Dank zahlreicher pflanzlicher Wirkstoffe versprechen Otovowen-Tropfen schnelle Linderung bei Ohrenschmerz.



GESTÖRTER SCHLAF

STÖRFaktor E-READER

Wissenschaftler fanden in einer Studie heraus, dass helle Displays von E-Readern den **Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander** bringen können. Durch das helle Licht wird nämlich die Ausschüttung des Schlaf-Hormons Melatonin gebremst. Im Experiment zeigte sich, dass die innere Uhr der Probanden bereits nach fünf Abenden mit vier Stunden Lesezeit an den Geräten die innere Uhr um durchschnittlich **1,5 Stunden später in den Ruhemodus** schaltet. Außerdem fühlten sich die Teilnehmer morgens deutlich matter als jene, die vor dem Schlafengehen Bücher in gedruckter Form lasen.

Schon gewusst?



Knochen: Stärker als Beton!

UNSERE KNOCHEN sind die stärksten Strukturen in unserem Körper. Ein Stück gesunder Knochen von der Größe einer Streichholzschachtel kann beispielsweise ein Gewicht von ungefähr neun Tonnen tragen, bevor es bricht - das ist viermal so viel wie Beton!



UNIV. PROF. DR. SEBASTIAN SCHOPPMANN
Leitender OA der MUW
Wien/Univ. Klinik Chirurgie

ARZT-TIPP DER WOCHE

Gastritis: Wenn der Magen eine PAUSE dringend nötig hat!«

ENTSTRESSEN. Lassen Sie Essig, Salz, Zwiebeln und Kohlensäure weg - bevorzugen Sie pflanzliches Eiweiß. Essen Sie ausreichend, aber in kleinen Portionen - und nehmen Sie sich Zeit! Nach drei bis vier Tagen sollte sich der Magen erholt haben. Falls nicht: ärztlich abklären lassen!