



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.

Wichtige Infos zur Intimrasur

Frage: Ich leide ob häufiger Haarentfernung an Irritationen. Was kann ich verbessern?

Antwort: Bei jeder Art von Rasur/Enthaarung wird nicht nur die Haut gereizt, sondern auch Entzündungen an den Haarwurzeln gefördert. So entstehen Rötungen, Pusteln und manchmal sogar entzündete größere Talgzysten. Gerade im Intimbereich ist die Haut besonders leicht irritierter und ist zusätzlich oft durch Schwitzen und enge Kleidung belastet. Ein Tipp ist, verschieden Arten der Enthaarung auszuprobieren (Nassrasur, Epilation, Waxing etc.), denn jede Haut reagiert anders auf die unterschiedlichen Methoden. Wer langfristig Haare reduzieren möchte, sollte sich über eine effiziente Enthaarungstherapie mit dem Light Sheer Laser informieren. Ist die Entzündung einmal vorhanden, kann man zunächst Hausmittel wie z. B. Aloe-vera-Gel, Bepanthenol, Heilerde oder Essigwasser ausprobieren. Helfen diese nicht, kann Ihnen Ihr Hautarzt entzündungshemmende Lösungen und Tinkturen verordnen.

DR. SABINE SCHWARZ

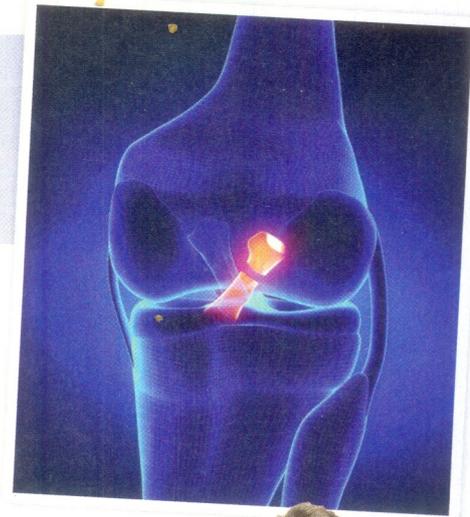
FÄ für Haut- und Geschlechtskrankheiten; hautzentrumwien.at



Kreuzbandriss: Wann ist eine OP sinnvoll?

FRAGE: Warum werden manche Verletzungen operiert und manche nicht?

ANTWORT: Der Kreuzbandriss ist eine der häufigsten Sportverletzungen. Das ist leicht zu erklären, denn bei den meisten Sportarten werden Knie belastet und diese sind wegen ihrer komplizierten Bänderkonstruktion besonders verletzungsanfällig. Meist reißt das vordere Band, vor allem wenn das Knie überstreckt oder bei feststehendem Unterschenkel verdreht wird. Verletzungen können sowohl operativ als auch konservativ behandelt werden. Bei Sportlern und jungen Menschen ist fast immer eine OP anzuraten. Ohne Kreuzband kommt es früher zu Knorpelschäden und bei sportlichen Patienten steigt



die erneute Unfallwahrscheinlichkeit. Der Eingriff ist schonend, erfolgt arthroskopisch, also lediglich über kleine Hautschnitte.

OA DR. MARK SCHURZ

FA für Unfallchirurgie; fraktur.at



Body-Tuning mitten im Sommer?



DR. JASMIN DARABNIA

Allgemeinmedizinerin; www.medspa.cc

FRAGE: Ich fühle mich unwohl im Bikini – würde gerne sofort etwas verändern. Gäbe es da Möglichkeiten?

ANTWORT: Die non-invasive Thermage sorgt mittels Radiofrequenz für einen sichtbar reduzierten Umfang sowie ein glatteres,

verjüngtes Hautbild. Erschlaffte Kollagenfasern ziehen sich durch Hitze zusammen. Zudem wird die Kollagenneubildung angeregt. Es können alle Körperregionen – bis auf Brust- und Schilddrüsenbereich behandelt werden.

Getty, iStock, Beigestell

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persö

Sprechstunde TWO RTEN

Ständiges Bauchweh, was kann es sein?

FRAGE: Ich habe dauernd starke Bauchschmerzen. Kann es sein, dass ich einen Reizdarm habe?

ANTWORT: So einfach ist es leider nicht. Um das festzustellen, müssen vorab eine Reihe relevanter Erkrankungen ausgeschlossen werden. Dazu zählen Nahrungsunverträglichkeiten, Histaminintoleranz, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Zöliakie etc. Weitere Anhaltspunkte für einen Reizdarm sind: Beschwerden bestehen seit sechs Monaten und waren in den letzten drei Monaten symptomatisch, z. B. Bauchschmerzen, Änderung der Stuhlgewohnheiten/der Stuhlkonsistenz. Als neuer Therapieansatz bei Reizdarm gilt die Low-FODMAP-Diät, bei der auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird, und die Gabe eines Nahrungsergänzungsmittels auf Kurkumabasis mit Pfefferminze und Laktobazillen. Diese Kombination hat eine Wirkung entgegen typischen Beschwerden.



DR. FRIEDRICH A. WEISER

FA für Allgemeine Chirurgie und Viszeralchirurgie;
www.medico-chirurgicum.at

Steifer Hals: So werden Sie diesen wieder los!

FRAGE: Wie kann ich Nackenschmerzen reduzieren?

ANTWORT: Bewegungsmangel und Fehlhaltungen führen zu Nackenschmerzen. Abwechslungsreiche Bewegung

hilft bei leichten Schmerzen. Bei starken helfen Physiotherapie und Massagen. Faszientherapie lockert verspannte Muskulatur und Gewebe. In der Physiotherapie wird die Haltung korrigiert, um Beschwerden zu vermeiden. Achten Sie auch darauf, mal auf Ihr Smartphone zu verzichten.

DR. STEVEN MOAYAD

FA für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie;
oszm.at



Augenprobleme immer im Hochsommer

Frage: Ich habe gute Augen. Im Sommer bereiten Sie mir allerdings oft Probleme. Sie sind trocken, gereizt und jucken häufig. Was könnten Ursachen sein?

Antwort: Unsere Augen sind täglich unzähligen Reizen ausgesetzt. Im Sommer sind dies v. a. Klimaanlage, Sonnenlicht, Schweiß, Sand oder Wasser. Daher braucht es gerade jetzt einen professionellen Schutz für Netz- und Hornhaut, der vor der direkten Sonneneinstrahlung schützt. Beim Brillenkauf darf nicht nur der modische Aspekt im Vordergrund stehen. Eine gute Sonnenbrille muss die Augen vorne und an den Seiten gut schützen. Optimal ist eine Brille, die die gesamte Augenpartie von der Schläfe bis zur Augenbraue beschattet. Ein hoher Schutz ist wichtig, denn auch Augen können einen Sonnenbrand erleiden. Die Tönung der Gläser sagt übrigens nichts darüber aus, wie gut diese gegen UV-Strahlen schützt. Bei einem „Sonnenbrand im Auge“ wird z. B. die äußere Hornhaut beschädigt. Es können Überreizung und Rötungen der Bindehaut bis zu schweren Verbrennungen an der Netzhaut auftreten. Vor allem wenn das Auge stark geblendet wird – z. B. von Wasseroberflächen oder hellem Sand –, kann es zu einem sehr schmerzhaften Sonnenbrand kommen.

Ein weiterer Faktor für Beschwerden: Erwachsene blinzeln bis zu 15. Mal in der Minute, das geschieht automatisch. Beim Lesen am E-Book am Strand oder beim Check des Smartphones tritt ein Starren ein – das Zwinkern wird weniger. Dadurch wird der Tränenfilm kaum verteilt, das Auge wird trocken, brennt und ein verschwommenes Sehen kann auftreten. Zudem wird die Spiegelung der Geräte im Sonnenlicht oftmals unterschätzt. Sie kann zu Entzündungsreaktionen führen. Achtung auch vor Klimaanlage: Sie erzeugt trockene Raumluft, die zu trockenen Augen mit Entzündungen an der Horn- und Bindehaut führen. Wenn die Augen auf diese Trockenheit reagieren, zu brennen oder zu jucken beginnen, sollte man sich mit Tränenersatzmittel, die alle paar Stunden in die Augen getropft werden, Abhilfe verschaffen. Auch regelmäßiges, bewusstes Zwinkern und Pausen können die Symptome lindern.

**DOZ. DR. MARTIN DIRISAMER &
PROF. DR. SIEGFRIED PRIGLINGER**

Fachärzte für Augenheilkunde;
www.dirisamer-priglinger.at



...liche Frage an die Experten auf **gesund24.at**