

**TOP-ÄRZTE GEBEN
ENTSCHEIDUNGS-HILFEN**

MEDIZIN-CHECK:

Was ist BESSER?

Knifflige Fragen. Orangen essen oder als Saft trinken? Täglich ein bisschen naschen oder einmal die Woche vollern? Top-Mediziner verraten, was gesünder ist.

Dass Orangen Vitamin C-Bomben und daher gesund sind, weiß jeder. Und dann haben Sie die leuchtenden Früchte zu Hause liegen und überlegen: Soll ich sie nun entsaften oder lieber schälen und essen?

Top-Team. Wie gut, dass wir uns über diese Fragen nicht selbst den Kopf zerbrechen müssen. Wir haben diese und ähnlich knifflige Entscheidungen an ein Top-Expertenteam (siehe Kasten rechts) weitergeleitet und verraten Ihnen hier und auf den folgenden Seiten jeweils die Antworten.

Gesunde Haut. Im Falle der Orangen ist die ganze Frucht übrigens noch gesünder als der Saft. Grund: Wie bei vielen Obstsorten ist das Fruchtfleisch von einer „weißen Haut“ umgeben, die man auto-

matisch mitisst. Und in dieser Haut sitzen wertvolle Bioflavonoide, die unsere Körperzellen vor alt und krank machen den freien Radikalen schützen. Dennoch hat auch ein Glas frisch gepresster Saft in der Früh seine Benefits – man tankt immerhin reichlich vom Immunbooster Vitamin C.

Nasch-Tricks. Anders verhält es sich beim Naschen: Soll man lieber täglich, dafür nur ein kleines bisschen Süßes konsumieren oder sich einen Schlemmertag pro Woche gönnen? Experte Christian Matthai plädiert eindeutig für den Genuss-Tag: „Aus Studien ist bekannt, dass einmalige Nahrungsexzesse nicht unmittelbar zu einer Gewichtszunahme führen.“ Aber lesen Sie die Details doch bitte selbst – und entscheiden Sie sich richtig!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

Ist es gesünder ...

... Orangen zu essen oder die Früchte als Saft zu trinken?

Dr. Christian Matthai: Es ist so: Bei vielen Obstsorten dient die Schale als Schutz gegen Umwelteinflüsse. Aus diesem Grund stecken gerade in und unmittelbar unter der Schale wertvolle Inhaltsstoffe, wie etwa Bioflavonoide. Isst man die ganze Orange, so bleibt nach dem Schälen eine dünne weiße Schicht am Fruchtfleisch, die man mitisst. Beim Pressen und Trinken ist dies nicht der Fall. So könnte man zur Empfehlung tendieren, Orangen besser zu essen. Aber: Auch der Saft ist allein aufgrund des Vitamin C-Gehalts sehr gesund. Fazit: Am besten beides!

DIE BESTEN MEDIZINER IN MADONNA

Unser Expertenteam:



Dr. Doris Gapp
Allgemeinmedizinerin

Ärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzqualifikation (u. a. Notarzt, Psychosomatische Medizin, Ernährungsmedizin). Ordiniert u. a. im Frauengesundheitszentrum Woman & Health. www.diehausarztin.com



DDr. Bärbel Reistenhofer
Zahnärztin

Die Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde spezialisierte sich auf Kieferorthopädie. Ihr Spezialgebiet: Unsichtbare Zahnspangen. Top-Ordination in 1090 Wien (privat und alle Kassen). www.reistenhofer.at



Dr. Christian Matthai
Gynäkologe & Hormonexperte

Der Frauenarzt und Hormonspezialist ist auch Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner. Matthai machte in Österreich das Figurprogramm „Detox“ populär. Eröffnete soeben Praxis in 1190 Wien. www.matthai.at

Orange Power-Frucht: In der Schale stecken wertvolle Bioflavonoide.

MEDIZIN-CHECK:

Hätten Sie es gewusst? Unsere Ärzte erklären, warum einmal „durchmachen“ nicht schlimm ist, süße Limos aber Gift für Figur und Zähne sind.

Ist es riskanter ...
... wenn die Kilos am Po oder am Bauch sitzen?

Dr. Doris Gapp: Speckröllchen an Po oder Schenkeln sind zwar lästig, schaden aber der Gesundheit kaum. Anders, wenn sich die Fettzellen vor allem in der Bauchregion angesammelt haben: Ein dicker Bauchumfang erhöht langfristig das Risiko für Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Grenzwert für den Bauchumfang bei Frauen, gemessen im Nabelbereich: Nicht mehr als 80 cm.



Was schadet ...
... der Figur mehr: Täglich naschen oder ein Mal pro Woche sündigen?

Dr. Christian Matthai: Ein Schlemmertag pro Woche ist definitiv zu bevorzugen. Sündigen wir nur ein Mal pro Woche, so wird unser Körper nicht andauernd mit Zucker und Fetten belastet. Auch aus psychologischen Gründen sind Schlemmertage durchaus sinnvoll.

Ist es ratsamer ...
... die Muskeln vor oder nach dem Training zu dehnen?

Dr. Christian Matthai: Immer nach dem Training! Während des Sports ziehen sich die Muskelfasern zusammen. Diese Ineinander-Verzahnung sollte nachher wieder gelöst werden. Tut man es nicht, kommt es zu Verkürzungen der Muskulatur und unsere Beweglichkeit wird eingeschränkt. Vor dem Training: Aufwärmen!

Was ist schädlicher ...
... für die Zähne: Ein Honigbrot oder süße Limonaden?

Dr. Bärbel Reistenhofer: Ein Honigbrot schadet sicher nicht. Schlecht ist ständiger Kontakt mit zuckerhaltigen Lebensmitteln. Wer also den ganzen Tag über Limo trinkt, schadet Zähnen und Figur. Bei Kindern auf zuckerfreie Getränke achten!

Ist es vernünftiger ...
...die Pille jahrelang durchzunehmen oder soll man lieber öfter pausieren?

Dr. Christian Matthai: Wenn Sie gesund sind und die Pille gut vertragen, kann und soll man sie auch durchgehend einnehmen. Die Pille ist ein gutes, sehr sicheres Verhütungsmittel. Eine Pillenpause bringt Frauen keinen gesundheitlichen Vorteil. Man weiß, dass das Thromboserisiko gerade in den ersten 1 bis 2 Einnahme-Jahren höher ist und dann im Laufe der Zeit sogar wieder nachlässt.



Ist es schlimmer ...
... einmal durchzumachen oder jede Nacht eine Stunde zu wenig zu schlafen?

Dr. Doris Gapp: Letzteres ist definitiv ungesünder. Wer einmal durchtanzt, aber dann wieder wie gewohnt zu Bett geht, baut das Schlaf-Defizit problemlos ab. Wer jedoch chronisch eine Stunde unter dem individuell notwendigen Schlaf-Pensum bleibt, riskiert Gesundheitsprobleme wie etwa eine schwache Immunabwehr. Wie Sie merken, dass Sie genug Schlaf bekommen? Entscheidend ist der Folgetag: Man sollte sich fit und erholt fühlen.



Ist es notwendig ...
... die Zähne nach jeder Mahlzeit zu putzen oder genügt es zwei Mal am Tag?

DDr. Bärbel Reistenhofer: Zwei Mal täglich die Zähne zu putzen ist vollkommen ausreichend. Entscheidend ist, dass die Zähne korrekt und gründlich geputzt werden und zwar von klein auf. Ich empfehle Eltern daher, mit ihren Kindern einen Zahnputzkurs zu besuchen. Anders ist es, wenn jemand eine Zahnspange hat: Dann sollten die Zähne nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. Bei der unsichtbaren Zahnspange („Invisalign“) ist es so, dass sie zu jeder Mahlzeit herausgenommen wird. Auch da ist Zähneputzen Pflicht, bevor die Schienen wieder eingesetzt werden.



Ist es sinnvoller ...
... Fieber auszuschwitzen oder mit Medikamenten zu senken?

Dr. Doris Gapp: Fieber ist eine Methode des Immunsystems, um Krankheitserreger besser zu bekämpfen. Daher sollte man es nicht vorschnell mit Medikamenten stoppen. Trinken Sie viel und schonen Sie sich. Ist der Leidensdruck jedoch hoch oder das Fieber hält länger als zwei Tage, sollte man zu fiebersenkenden Mitteln (wie Paracetamol, Ibuprofen) greifen. Bei über 40 Grad: Arzt rufen!



Ist es besser ...
... frischen, aber vielleicht belasteten Fisch zu essen oder soll man lieber Omega-3-Kapseln schlucken?

Dr. Matthai: Heimische Fische von guter Qualität sollte man mit gutem Gewissen 2 bis 3 Mal pro Woche essen. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind gesundheitlich sehr wertvoll. Es ist also auch o.k., an fischfreien Tagen auf Kapseln zurückzugreifen. Weitere Top-Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Pflanzenöle, Leinsamen und Nüsse.



Die richtigen Nährstoffe zum Schulanfang
Leichter lernen, besser konzentrieren

Sie sind unkonzentriert, aber innerlich ständig unter Strom? Sie können durch ihr unkontrolliertes Verhalten ihre Mitschüler, Lehrer und Eltern ziemlich auf Trab halten – hyperaktive Kinder mit ADHS und Konzentrationsstörungen. Sie sind weder schlimm noch krank, sondern leiden unter einem Mangel an wichtigen Nährstoffen. Diesen kann man allerdings wieder beheben, wie Studien beweisen.

Eine wesentliche Schuld trägt das einseitige Ess- und Trinkverhalten vieler Kids. Snacks und Burger aus Weißmehlprodukten, ergänzt durch Pommes, frites und allzu süßen Naschereien, hinuntergespült mit zuckerhaltigen Getränken – ein idealer Mix, der auf Dauer den im Kindesalter nicht allzu großen vorhandenen Reserven an Mikronährstoffen zusetzt.

Gesunde Alternativen

Kinder benötigen nicht nur für das körperliche Wachstum, sondern auch für die Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit eine möglichst ausgewogene Ernährung, die dem Organismus die lebenswichtigen Nährstoffe liefert. Diese sollten häufig Obst, Gemüse und Salate auf dem Speiseplan stehen, ergänzt durch Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle. Weißmehlprodukten (Burger, Kuchen, Spaghetti) nur in Maßen genießen und auf süßen Getränken weitgehend verzichten – so der wohlbekannte Rat der Ernährungsexperten.

Was Kinder brauchen

Diese gehen außerdem davon aus, dass man für das Gehirn und die Nerven so wichtigen Nährstoff-Reserven gezielt wieder aufbauen kann. So benötigt der jugendliche Organismus hoch dosierte B-Vitamine plus Mineralrelemente wie Zink, Molybdän, Magnesium oder Chrom zur Förderung des Energiestoffwechsels in den Zellen. Magnesium und Kalium wiederum sorgen für mehr psychische Ausdauer und Gesundheit. Die entsprechenden Mineralstoffe dieser wichtigen Nährstoffe ist unter dem Namen „SuperMind“ rezeptfrei in allen Apotheken als Saft, oder als Pulver oder in Kapselform erhältlich.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

