

gesund

APP
der Woche



SLEEPScore
Die App trackt Ihren Schlafrhythmus, gibt Ratschläge und Einblicke in Ihre Nacht. Gratis zum Download im App Store und bei Google Play.

AKTUELL +++ **ERSCHRECKEND** Aktuell leben etwa 130.000 Menschen mit Demenz in Österreich. Bis 2050 soll sich die Zahl laut Experten verdoppeln. +++ **FALSCHER WAHRNEHMUNG** US-Forscher haben in groß angelegten Studien festgestellt, dass Eltern ihre übergewichtigen Kinder für normalgewichtig einschätzen. Deshalb ändern sie meist auch nichts an der Ernährung des Kindes. +++

AUFREGER-NEWS IM CHECK

Wie gefährlich Implantate sind

Frankreich verbietet Brustimplantate von sechs Herstellern. Produkte mit „rauer“ Oberfläche stünden in Zusammenhang mit einer Zunahme an seltenen Krebsfällen (ALCL). g&f fragte beim Leiter des Brustgesundheitszentrums der MedUni Wien, Prof. Florian Fitzal, nach: „Das Risiko ist sehr gering.“ Es sei dennoch wichtig, darüber aufzuklären. Der Mediziner rät allen Trägerinnen von Implantaten zu regelmäßigen Magnetresonanz-Untersuchungen in zertifizierten radiologischen Zentren. So können Veränderungen, rechtzeitig entdeckt werden. Das ausführliche Interview mit Prof. Fitzal lesen Sie in der aktuellen MADONNA (20. April).



WARNUNG aus Frankreich. Gewisse „raue“ Implantate stehen in Verdacht, Krebs auszulösen. Prof. Florian Fitzal klärt auf.

NÄGEL ZEIGEN LEIDEN AN



GUT ZU WISSEN:

Gepflegte, schöne Fingernägel (sie wachsen circa 0,4 mm pro Woche) sind ein bedeutendes Schönheitsmerkmal. Glänzende Oberflächen ohne Rillen und Flecken lassen die Hände gleich frischer und jünger erscheinen. Leider verraten unsere Nägel aber auch Negatives über uns. Gerade Mangelerscheinungen lassen sich von den Nägeln buchstäblich ablesen. Verformte, glanzlose und rissige Nägel können ein Anzeichen sein, dass wir unter Allergien, Hauterkrankungen oder Verdauungs- sowie Durchblutungsstörungen leiden. Vor allem die bekannten weißen Flecken sind oft ein Zeichen für Zinkmangel.

Buch-Tipp

Die Vorzüge des kurzen Schlafens

GEWUSST WIE Grit Moschke und Andreas Atteneder führen in ihrem Ratgeber „Power-napping“ die Vorzüge des kurzen Schlafens untertags auf. Wie die Leistungsfähigkeit dadurch auf einem hohen Niveau gehalten wird und das bekannte Leistungstief umgangen wird. So nutzen Sie den Tag sinnvoll. Freya-Verlag um 19,90 Euro.

GESUND-TIPP DER WOCHE

Gute MUNDHYGIENE führt zu allgemeiner GESUNDHEIT!

SAUBER Eine Studie der Universität London belegt, dass verbesserte Mundhygiene grundsätzlich den Gesundheitszustand des Körpers fördert, und somit auch das allgemeine Wohlbefinden. Für eine optimale Mundhygiene sind regelmäßige Kontroll- und Prophylaxe-Termine beim Zahnarzt sowie eine umfassende tägliche Mundhygiene Pflicht. Zweimal täglich putzen und eine Mundspülung sind Muss.

