

Schön & Gesund



Cellulite betrifft fast jede Frau und stellt häufig ein ästhetisches Problem dar. Foto: Photographee.eu/Fotolia.com

So werden Sie Cellulite wieder los

Cellulite hängt nur bedingt mit Übergewicht zusammen, Umwelteinflüsse und genetische Vorbelastung spielen eher eine Rolle in der Entstehung von Orangethaut. Mittels Lymphdrainage kann die Flüssigkeit aus dem Gewebe massiert werden. Weiters empfohlen: kohlenhydratarme Ernährung.

Kribbeln in Beinen: Was hilft?



Hilft bei Taubheit in den Beinen: Nach einer Hochton-Muskelstimulation fühlen Sie sich wieder frisch und munter. Foto: Schuhfried

Dr. Peter Biowski hat wertvolle Tipps für Menschen, deren Beine nicht mehr wollen.

Viele Menschen kennen diese Symptome: Kribbeln oder Brennen in den Beinen und ständig taube Füße. Dann handelt es sich meistens um Polyneuropathie. Dr. Peter Biowski ist Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation und erklärt einige Möglichkeiten, wie sie wieder auf die Beine kommen.

„Polyneuropathie ist der Oberbegriff für bestimmte Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die mehrere Nerven betreffen. Abhängig von der jeweiligen Ursache können motorische, sensible oder auch vegetative Nerven gemeinsam

oder auch schwerpunktmäßig betroffen sein“, sagt Biowski.

Lösung durch Stimulation

Viele Polyneuropathie-Patienten leiden unter fortschreitenden Empfindungsstörungen in den Beinen oder Armen. Die Ursachen der Polyneuropathie sind mannigfaltig. „Blutzuckerkrankheit, manche Medikamente, Chemotherapie, Vitaminmangel, Entzündungen, aber auch Nervenengungen im Wirbelsäulenbereich können die Nerven schädigen“, so der Mediziner. „Mit der mittelfrequenten, metallverträglichen Hochton Elektrischen Muskelstimulation steht erstmals ein Therapieverfahren zur Verfügung, welches direkt auf die kranken Nerven einwirkt“, sagt Biowski.

Diese als angenehm empfundene, nebenwirkungsfreie Be-

handlung kann an Armen und Beinen durchgeführt werden. Innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen reduzieren sich die durch die Polyneuropathie bedingten Beschwerden. Die Therapie empfinden die Patienten als sehr angenehm.

Angenehme Behandlung

„Die meisten schlafen während der Behandlung ein, danach fühlen sie sich erfrischt, wie nach einem Dauerlauf. Die Wirkung setzt oft bereits nach der ersten Behandlung ein, in der Regel aber während der ersten beiden Behandlungswochen mit bis zu drei Anwendungen pro Woche“, so Biowski.

Bei der Hochtontherapie treten keine unerwünschten Nebenwirkungen auf. Noch mehr Informationen dazu finden Sie im Internet unter www.schuhfriedmed.at WERBUNG

apotheke
zur heiligen Johanna

Informationstag zur Hochtontherapie mit Dr. Peter Biowski (FA f Physikalische Medizin) in der Apotheke Zur Heiligen Johanna, 8., Florianigasse 13 am Donnerstag, 21.04.2016 von 10 - 15 Uhr

Lernen Sie die neue Behandlungsmethode kennen, welche Sie mit einfach zu bedienenden Heimtherapiegeräten selbst durchführen können.

Beginnen Sie noch heute den Kampf gegen Ihre Polyneuropathieschmerzen.



Die Ursachen eines Tinnitus können sehr vielseitig sein, die Psyche spielt dabei aber wohl immer eine Rolle. Foto: DoraZett - Fotolia.com

Verletzte Psyche: Welche Rolle spielt sie bei Tinnitus?

(mjl). Menschen mit Tinnitus leiden an einem dauerhaften Pfeifen, Brummen oder Zischen im Ohr. Die Ohrgeräusche sind allerdings keine Krankheit, sondern vielmehr ein Symptom.

Verdrängte Probleme?

Es gibt also immer eine bestimmte Ursache dafür, und diese herauszufinden fällt selbst dem erfahrensten Arzt schwer. Dem Tinnitus können unter-

schiedliche Probleme wie ein Hörsturz, Durchblutungsstörungen oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse zugrunde liegen. Daher lässt sich der Auslöser oft nur im Zusammenhang mit anderen Beschwerden erkennen. Experten sind sich aber darüber einig, dass bei jedem Tinnitus auch die Psyche eine Rolle spielen muss. Denn die Ohrgeräusche sind oft ein Warnsignal, das auf verdrängte

Für Sportler: Mariella Schmid gibt Tipps zur Ernährung

Am Mittwoch, 27.4., um 18.30 Uhr bietet die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze den nächsten kostenlosen Vortrag zum Thema „Gesundheitsförderung“ an. Vortragende ist die selbstständige Ernährungsberaterin und Gründerin von „Mission Nutrition“, Mariella Schmid.

Der Begriff „Sporternährung“ umfasst jede Art der Energieaufnahme vor, während und nach dem Sport. Es geht nicht nur darum, beim Training ausreichend Energie zur Verfügung zu haben, um neue Bestzeiten zu erlangen, sondern auch um die optimale Versorgung des Körpers in der Regeneration. Ohne Erholung in Form von Entspannung und Wiederauffüllung leerer Glykogenspeicher sind keine neuen Bestzeiten möglich. Ein gut versorgter Organismus ist



Vortragende Mariella Schmid ist selbstständige Ernährungsberaterin. Foto: privat

leistungsfähiger und weniger anfällig für Krankheiten und Verletzungen. Daher ist eine ausgeglichene Nährstoffbilanz für jeden Sportler, ob Hobby- oder Leistungssportler, von großer Bedeutung. Veranstaltungsort: Goldenes Kreuz Privatklinik (Panoramaaal), Lazarettgasse 16-18, 1090 Wien. Anmeldung unter Tel. 01/4011-9525 oder online auf www.oeggk.at WERBUNG