

TIPP DER WOCHE

Lästig ein Leben lang

Ist man einmal damit infiziert, bleiben die Viren im Körper, ruhen in Nervenbahnen und können sich jederzeit wieder bemerkbar machen: Die Rede ist vom Herpes simplex-Virus. Die große Mehrheit der Österreicher ist davon betroffen. Übertragen werden können die Viren über den Speichel. Wie oft man dann schlussendlich tatsächlich von einer Fieberblase geplagt wird, hängt damit zusammen, wie gut das Immunsystem arbeitet und wie viele Erreger eingedrungen sind. Stresssitua-

tionen und geschwächte Abwehrkräfte ebnen den kleinen, lästigen Bläschen den Weg. Vorbeugend kann man das Immunsystem stärken, reichlich Vitamin C zu sich nehmen und bei Hautkontakt mit jemandem, der Fieberblasen hat, darauf achten und vorsichtig sein. Cremes oder Salben mit dem Wirkstoff Docosanol und das Auftragen von Melissen-Extrakt unterstützen die Heilung. Verkrustet die Fieberblase nach einigen Tagen nicht oder bilden sich weitere Bläschen, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Kleine, nässende Bläschen auf geröteter Haut: Fieberblasen kommen und gehen, besonders bei Stress.



Foto: fotolia.com/Africa Studio

Das Herz

■ Elke Jauk-Offner

Der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein ungesunder Lebensstil. Wie man die Herzgesundheit fördert.

Das Herz ist der Motor unseres Lebens und ein wahres Hochleistungsorgan: Tag für Tag schlägt es etwa 120.000 mal, pumpt dabei mit einer Geschwindigkeit von 30 Zentimetern pro Sekunde täglich rund 7000 Liter Blut durch die Blutgefäße und versorgt so sämtliche Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens legt das Blut 90.000 Kilometer im

Körper zurück – genug, um die Erde zweimal zu umrunden.

Jeder Muskel braucht Training und wichtige Nährstoffe, auch der Herzmuskel: Regelmäßige Bewegung, fettarme Ernährung, niedriger Blutdruck und Rauchverzicht tragen viel zur Herzgesundheit bei. Klingt einfach, ist es aber nicht: In Österreich sterben mehr Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Krebserkrankungen.

Emotionaler Stress

Unser Lebensstil ist ein wesentlicher Risikofaktor. Wenig Schlaf, kaum Bewegung, falsche Ernährungsgewohnheiten in einem hektischen Tagesablauf – die Spirale beginnt, sich zu drehen. Vieles kann uns auf dem Herzen liegen: Enttäuschung, Frust, Ängste und Stress lassen es oft rund ums Herz eng werden, erhöhen den Blutdruck und verringern die Sauerstoffzufuhr.



Die Versicherung auf Ihrer Seite.

GRAWE FONDSFLEX® PENSION

**JETZT
NEU!**

Die fondsgebundene Pensionsvorsorge mit

- Ertragsoptimierung
- Veranlagung in 3 Phasen
- Entnahmemöglichkeiten

Info unter: 0316-8037-6222

Grazer Wechselseitige Versicherung AG
Herrengasse 18-20 · 8010 Graz
service@grawe.at

www.grawe.at

GRAZER WECHSELSEITIGE
Versicherung Aktiengesellschaft



Risikofaktoren wie Stress und wenig Schlaf machen dem Herz zu schaffen.

Foto: fotolia.com/SaIome



Eine ausgewogene Mischkost fördert die Herzgesundheit – Obst und Gemüse besonders.

Foto: fotolia.com/Africa Studio