







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 12 18 – 12

	<p><u>Die Top 5 gegen Husten</u> Jetzt beginnt sie wieder, die Saison der Infekte. Unsere Ärzte geben Tipps, wie Sie die Husten wieder loswerden oder gar nicht erst bekommen</p>
	<p><u>Grippe: Was Sie zur Impfung wissen müssen</u> Wann ist die beste Zeit, um sich gegen die Grippe impfen zu lassen?</p>
	<p><u>Bewegung, Bewegung, Bewegung</u> Vorbeugung. Das Immunsystem gegen Erkältungen stärken – Auch Auszeiten tun gut</p>
	<p><u>Starker Kaffee schützt das Gehirn vor Krankheiten</u> Die tägliche Tasse Kaffee macht nicht nur munter, sie kann auch helfen, das Gehirn vor Krankheiten zu schützen. Zu diesem Ergebnis kamen kanadische Wissenschaftler in einer Studie.</p>
	<p><u>Das passiert mit dem Körper, wenn man keinen Alkohol mehr trinkt</u> Der Aperol Spritz als Aperitif, ein guter Wein zum Abendessen, der Champagner zum Anstoßen. Es gibt viele Gründe, Dinge mit Alkohol zu begießen. Es gibt allerdings genauso viele (sogar mehr!) damit aufzuhören. Was passiert mit dem Körper, wenn man ganz auf Alkohol verzichtet (laut Studien)?</p>
	<p><u>Mit Rückenschmerzen spätestens nach zwei Wochen zum Arzt</u> Spätestens nach zwei Wochen ist ein Arztbesuch ratsam. Warnsignale sind auch andauernde Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen, Schmerzen in den Beinen oder im Genitalbereich, Inkontinenz, Erschöpfung oder Fieber. Werden die Beschwerden beim Husten und Niesen schlimmer, sollte sich das ebenfalls ein Arzt anschauen.</p>

	<p><u>Was tun bei einem Unfall?</u> Ein Unfall ist der Albtraum jedes Autofahrers. Was in einem Notfall zu tun ist, sehen Sie hier.</p>
	<p><u>Was Sie über eine Patientenverfügung wissen sollten</u> Laut dem Allgemeinmediziner und Buchautor Wilhelm Margula, der sich intensiv mit dem Thema beschäftigt hat, ist es eigentlich nie zu früh, darüber nachzudenken, welche medizinischen Behandlungen man ablehnt. „Durch einen Unfall kann man in jedem Alter in eine Situation kommen, in dem man seinen Willen nicht mehr selbst äußern kann. Außerdem brauche es für eine Patientenverfügung eine intensive Beschäftigung mit der Frage: „Was will ich, was will ich nicht?“ Dafür sollte man sich genügend Zeit nehmen.“</p>
	<p><u>Grippe: Warum die Impfung nicht immer schützt</u> Keine Impfung schützt zu hundert Prozent. Die Grippe-schutzimpfung ist allerdings ein spezieller Fall: Lesen Sie hier, warum sich auch Geimpfte so oft mit Grippe anstecken, und warum der Impfschutz trotzdem für viele so wichtig ist.</p>
	<p><u>Mit diesen Tipps beugen Sie einer Erkältungen vor</u> Viele Menschen in der Schweiz haben sich an die anhaltend warmen Temperaturen gewöhnt. Umso gefährlicher ist es, wenn der Körper wieder mit wechselhaftem Wetter konfrontiert wird. Wer sich nicht darauf vorbereitet, riskiert eine Erkältung.</p>
	<p><u>Joggen im Winter: Mit diesen Tipps macht Laufen auch bei Kälte richtig Spaß</u> Kalt, glatt, dunkel – drei Gründe, warum Joggen im Winter auf den ersten Blick eher so lala wirkt. Dabei kann uns Laufen die kalte Jahreszeit sogar versüßen, wenn wir es richtig angehen. Wir verraten, wie</p>
	<p><u>Zitrusöl hat entzündungshemmende Wirkung</u> Zitrusöl in der Hautpflege wirkt anregend, straffend und kräftigend. Gleichzeitig hemme es Entzündungen</p>