

Profis raten



Dr. med. Mario Graf
Dermatologe,
Zürich.
www.die-haut.ch

Was schützt bei Sonnenallergie?

Lassen Sie die Ursache einer Sonnenallergie durch den Facharzt abklären, da sich dahinter verschiedene Krankheitsbilder verbergen können. Ist die Diagnose gestellt, gilt auch hier: Vorbeugen ist besser als Heilen. Betroffene sollten sich deshalb langsam an die Sonne gewöhnen und sich mit Kleidern und Produkten mit hohem Sonnenschutz – insbesondere im UVA-Bereich – schützen. Lange Sonnenbäder sind immer – auch in den Herbst- oder Winterferien – tabu. Allenfalls können anti-allergische Medikamente bereits vor den Ferien eingenommen werden. Auch eine ärztlich kontrollierte Lichttherapie mit speziellen medizinischen Bestrahlungsgeräten kann vorbeugend wirken.

Mann oh Mann

Hoffnung für Trinker

• Das Gehirn von Alkoholikern kann sich erholen. Dies haben US-Wissenschaftler herausgefunden. Genauer: Die durch Alkohol geschädigte graue Masse regeneriert sich nach längerer Abstinenz. Gedächtnis, Reaktionszeit und Sprache erholen sich. Nur eine Hirnfunktion scheint bei Alkoholikern unwiederbringlich verloren zu gehen: die Verarbeitung räumlicher Informationen.

Stimmts?

Antibiotika haben keine Spätfolgen

• **Stimmt nicht!** Kinder, die vor ihrem ersten Geburtstag mindestens einmal Antibiotika verabreicht bekamen, erkranken doppelt so oft an Asthma als andere. Das zeigen Studien von kanadischen Wissenschaftlern. Auch jede weitere Gabe des Medikaments erhöhe die Asthma-Wahrscheinlichkeit.



Umstellung: Auf den ersten Metern «eiern» die Beine, weil sie noch aufs Velo fahren eingestellt sind.

auch: Früh genug in die Wechselzone gehen – genauer: eine Stunde vor dem Start! So hat man genügend Zeit, um alles zu ordnen und richtig hinzulegen. Sind die Muskeln nach der Vorbereitungsphase getrimmt, steht dem Wettkampf nichts mehr im Weg.

Jeder Triathlon, egal, ob Ironman, olympische Distanz oder die Tri-Mini-Serie, beginnt mit Schwimmen. «Neulinge sollten nicht zuvorderst in die Startlinie stehen», rät Triathlet Marcel Kamm. «Am besten stellen Sie sich auf der Seite und eher etwas hinten auf.» So werden sie von der Wellen schlagenden Sportlermeute am wenigsten beeinträchtigt. Wer im Gedränge nach Luft zu japsen beginnt, fällt aus dem Rhythmus.

Ist die Schwimmstrecke absolviert, heisst es aufs Velo steigen. Es empfiehlt sich, bei kühler Witterung warme Sachen überzuziehen. Das bisschen Zeit, das dabei verloren geht, macht man auf dem Rad wieder wett. Denn gut warm gehaltene

Muskeln sind leistungsfähiger. Wer kein Rennrad mit Triathlonaufsatz besitzt, kann auch sein normales Rennvelo benützen, Hauptsache, er fühlt sich wohl drauf. Der Wechsel zum Laufen geht schnell vor sich: Radschuhe und Helm ablegen, die an einem Gummiband befestigte Startnummer vom Rücken auf den Bauch schieben, Laufschuhe an – und ab gehts.

Ungeübte werden auf den ersten Metern «eiern», das heisst, dass sich die Beine, die auf Velo fahren eingestellt sind, erst an die neue Bewegungsart gewöhnen müssen. Der Körper ist aber bereits schön auf Touren und wer sich bisher noch nicht allzu sehr verausgabt hat, kann jetzt zusätzlich aufdrehen. Das Feld frisch von hinten aufzurollen ist motivierender als entkräftet zurückzufallen.

Die Kräfte richtig einzuteilen, lohnt sich also. Wer auf seinen Körper hört und sich nicht überfordert, für den wird der Triathlon zum grossen Vergnügen. Und im Ziel fühlt man sich so glücklich, als sei man selbst Weltmeister geworden. Text Karin Zahner
Bilder René Ruis

Buchtipps

«Triathlon-Training», Hermann Aschwer, Meyer & Meyer Verlag, Fr. 32.20. Mit Tipps, Anleitungen sowie Trainingsplänen.



- Schweizerischer Triathlonverband, www.swisstriathlon.ch
- www.sportmed-sr.ch
- www.tempo-sport.ch

Gesundheitstipp

von

Anna Ebel



Wenn Gedanken verschwinden

Die Geschichte von Iris geht mir nicht aus dem Kopf. Kürzlich habe ich mir den Oscar-prämierten Film (Iris, GB 2001) angeschaut. Besonders bewegt hat mich, wie hart das Schicksal doch sein kann: Die Autorin Iris Murdoch, für die Worte alles bedeuten, verliert nach und nach ihr Schreib- und Denkvermögen.

Der Arzt weiss warum

Iris und ihr Mann John Bailey erfahren vom Arzt den wahren Grund für das Vergessen: Alzheimer. Dies schafft für beide Klarheit und die Möglichkeit, sich auf die neue Lebenssituation einzustellen. Ein schwieriger Prozess, wie sich auch am Beispiel von John zeigt. Die grosse Verantwortung und die Persönlichkeitsveränderung seiner Frau belasten ihn sehr. Iris wird zu einem anderen Menschen – die Liebe zu ihr, die John empfindet, bleibt der einzig feste Wert.

Jeder hat das Recht auf Klarheit

Von einer Demenz sind in der Schweiz viele ältere Menschen betroffen. Dass zwei von drei Demenzkranken nicht diagnostiziert sind, stimmt mich nachdenklich. Jahrelang leben diese Menschen ohne entsprechende Unterstützung und Behandlung. Dabei würde eine Diagnose helfen, wichtige Vorkehrungen zu treffen.

Pfizer offeriert Ihnen 14-täglich nützliche Informationen zum Thema Gesundheit. Fragen und Feedback richten Sie bitte an: redaktion@balanx.ch

www.pfizer.ch/gesundheit

