■ Sie stellen Fragen – Experten liefern Antworten ■ Immer in Gesund & Fit

# Die große Experten-Sprechstunde

## Schwindel bei hohen Temperaturen

*Frage: Bei Hitze ist mir ständig schwindelig. Woran kann das liegen und was kann ich dagegen tun?*

**Dr. Sarka Steiner, Internistin und Kardiologin in Hagenbrunn, *drsarka-steiner.at***

Schwindel kann ein Symptom ganz unterschiedlicher Erkrankungen sein, aber auch durch Umwelteinflüsse oder psychische Faktoren entstehen.

Schwindel kann z. B. bedeuten, dass zu wenig getrunken wurde. Bei heißem Wetter steigt der Flüssigkeitsbedarf schnell auf 2,5 bis 3 Liter pro Tag an. Wichtig ist gerade im Sommer, auch ohne Durstgefühl ausreichend zu trinken. Ideal sind Mineral-, Leitungswasser oder ungesüßter Tee. Nicht geeignet sind Getränke mit hohem Zuckergehalt und Alkohol. Diese entziehen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit.

Weitere mögliche Ursachen können Überanstrengung, Unterzuckerung oder ein Sonnenstich sein. Auch Verspannungen in der Halswirbelsäule können Schwindel auslösen.

Bluthochdruck-Patienten und Diabetiker müssen bei Schwindel besonders achtsam sein. Hitze und vermehrtes Schwitzen können Blutdruck und Zuckerspiegel beeinflussen. Auch die Wirksamkeit der Medikamente kann sich plötzlich verändern.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Fotos: Anita Stundner, EKH/M. Knapp

## Migräne bei Hitze vorbeugen

*Frage: Bei großer Hitze leide ich (38) besonders häufig unter starker Migräne. Was kann ich vorbeugend dagegen tun?*

**Prim Dr. Jasmin Kechvar, Neurologin in Wien, *neurospa.at***

Hitze, intensives Sonnenlicht und plötzliche Wetterwechsel gelten als Trigger für Migräneattacken. Meiden Sie daher unter anderem häufige Kalt-warm-Wechsel, zum Beispiel durch zu kühl eingestellte Klimaanlagen, und suchen Sie bei starker Sonneneinstrahlung den Schatten oder angenehm temperierte Räume auf.

Lassen Sie sich vom Neurologen einen für Sie optimalen, ganzheitlichen Therapieplan erstellen.

Allgemein bewährt zur Vorbeugung schwerer Migräne ist ein Mix aus medikamentöser Prophylaxe, progressiver Muskelentspannung und Botulinumtoxin A. Letzteres ist seit Jahrzehnten in der Neurologie etabliert, für Migräne zugelassen und sollte von einem darin erfahrenen Facharzt für Neurologie infiltriert werden.

Hilfreich fürs Wohlbefinden können außerdem regelmäßige Bewegung am Morgen, wenn die Luft noch deutlich kühler ist, gesunde und ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Mineralstoffen sein


Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

## Ständig aufgebläht?

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3]

Der Darm wird wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Es wirkt dabei rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
**Kijimea Regularis PLUS**
(PZN 5785922)
**www.kijimea.at**

KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

[1]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

Anzeige