funktioniert dieser Schutzmechanismus nicht mehr. Erregern gelingt es dann problemlos durch unsere geschwächte Schleimhautbarriere hindurch zu kommen, und wir werden krank.

Deshalb sollte man gerade in Grippe und Corona-Zeiten nicht nur an Maßnahmen wie ausreichenden Abstand und Mund-Nasen-Schutz, sondern auch auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit am Arbeitsplatz und zu Hause achten.

Denn je mehr Wasser in der Atemluft ist, desto schwerer werden die mit den Krankheitserregern beladenen Tröpfchen in den Aerosolen. Sie fallen schneller zu Boden und können so kaum mehr eingeatmet werden. Das Infektionsrisiko sinkt.

Weitere Vorteile einer Luftbefeuchtung sind beispielsweise auch:

- stärkere Immunabwehr durch optimale Selbstreinigung der Schleimhäute
- weniger Entzündungen und Reizungen in Augen und Atemwegen
- geringere Feinstaub-Belastung
- vitalisierendes, erfrischendes Raumklima

Eine gute Möglichkeit zur Verbesserung des Raumklimas bieten Luftbefeuchter. Hier gibt es unterschiedliche Varianten:

STROMFREI

Wasserschüssel auf dem Holzofen oder ein ***Heizkörper-Verdunster***, der am Radiator aufgehängt wird.

❗ VORSICHT

Das oft abgestandene Wasser kann sich zur wahren Bakterien- und Schimmelpilzbrutstätte entwickeln. Das Wasser sollte deshalb am besten täglich erneuert werden.

GERÄTE MIT STROM

Zerstäuber mit Ventilator (Vernebler): Das eingefüllte Wasser wird nicht erwärmt, dadurch verbrauchen diese Geräte relativ wenig Strom. Geräuschpegel und Reinigungsanleitung sind zu beachten.

Verdampfer: Bildung von heißem Wasserdampf durch Erhitzen – deshalb relativ hoher Stromverbrauch. Das Gerät muss kindersicher aufgestellt werden! Der austretende Wasserdampf ist zwar keimfrei, das Gerät muss aber dennoch regelmäßig gereinigt werden.

Ultraschall-Zerstäuber (Vernebler): Kühler Nebel (winzige Tröpfchen) entsteht durch mechanisch mittels Hochfrequenzschwingungen (Ultraschall) zerteiltes Wasser.

Für alle Geräte gilt: Die Filter müssen regelmäßig ausgewechselt und die Reinigung sorgfältig gemäß den Angaben des Herstellers durchgeführt werden. Sonst können Befeuchter verkeimen und Krankheitserreger und Schimmelpilze in der Luft verteilen.

Das neue Konzept IN DER ADIPOSITAS THERAPIE

FACHKOMMENTAR:
MAG. PHIL. DR. MED. EVA SCHLIZ

Übergewicht und Fettleibigkeit zählt zu den größten Risikofaktoren für Diabetes, Herzinfarkt Schlaganfall, Bluthochdruck, aber auch Schlafapnoe.

Für Menschen mit Übergewicht – ab einem Bodymassindex >27kg/m² – stellt sich die Gewichtsreduktion oft als ein hartnäckiger Kampf mit vielen Rückschlägen dar.

UNSER KONZEPT IN DER ORDINATION GEHT SCHRITTWEISE VOR UND STEHT AUF DREI SÄULEN:

Appetitkontrolle durch *Liraglutid* kombiniert mit Ernähungsumstellung und gezielter Bewegung.

Kostumstellung und Bewegung allein reichen meistens nicht aus, um wieder Kontrolle über sein eigenes Wohlfühlgewicht im gesunden Kilobereich zu bekommen.

Im Zentrum jeder Gewichtsreduktion steht die Balance zwischen Fitness und Gesundheit!

Denn auch wenn die Kilos fallen, muss die Muskulatur durch regelmäßiges Training gestärkt werden, sonst kann es zu Rückenschmerzen kommen.

GEWICHTSREDUKTION KEINE QUÄLEREI MEHR!

GLP-1 ist ein natürliches Sättigungshormon, das von den Darmzellen nach der Nahrungsaufnahme ins Blut ausgeschüttet wird und dem Hypothalamus, unserem Hunger/Sättigungszentrum signalisiert, dass man satt ist.

Der Wirkstoff *Liraglutid* ist diesem Sättigungshormon nachgebaut. Während das körpereigene Hormon innerhalb weniger Minuten abgebaut wird, wirkt Liraglutid über den ganzen Tag wie ein Appetit-Regulator, der das Hungergefühl herabsetzt und Sattheit signalisiert.

Weiters kommt es zu einer verzögerten Passage der Nahrung im Magen was zusätzlich zu einer längeren Sattheit führt.

Innerhalb von 12-16 Wochen kann mit *Liraglutid* ein Gewichtsverlust von mindestens 10% des ursprünglichen Körpergewichts erreicht werden.

In Studien konnte gezeigt werden, dass bei einer maximalen Dosierung von 3mg bis zu 12% des Ausgangsgewichts verloren werden.

Durch den deutlichen Gewichtsverlust kommt es auch zu einer Verbesserung des metabolischen Syndroms. Oftmals können dadurch laufende Medikamente reduziert oder abgesetzt werden!

Liraglutid wird mit einem PEN einmal täglich, subkutan mit einer feinen Mininadel in die Bauchdecke oder in den Oberschenkel appliziert wird. Die Dosierung wird langsam, wöchentlich angepasst, bis die maximale Dosis erreicht ist. Diese ist wichtig, um den besten Erfolg bei der Gewichtsabnahme zu erreichen! Das Ziel dieser medikamentösen Unterstützung sollte aber immer sein, seinen eigenen Umgang im Hunger- Essverhalten wieder kontrollieren zu lernen.

Der Wirkstoff *Liraglutid* ist der Anfang einer neuen Ära, selbstbestimmt wieder zu seinem Wohlfühlgewicht zu gelangen!

Die Dauer der Therapie ist individuell, denn jeder bestimmt sein individuelles Gewichtsziel selbst!

Individuelle Ernährungs- und Lifestyle-empfehlungen unterstützen das Abnehmen.

Mag. phil. Dr. med. Eva Schliz
Innere Medizin und Angiologie,
Spezialistin für Diabetes und Gefäßgesundheit

Nähere Informationen:

Chimanistrasse 1, 1190 Wien
Mail: ordination@imed19-privat.at
www.imed19-privat.at
Telefon: 01/3671373
oder
Palffygasse 2, 2500 Baden
Mail:inmeddr.schliz@gmail.com
www.gefaessmedizin-baden.at
Telefon 0699/10232663