

MeinMed: Gesundes Essen ist eine Typfrage

In einem Online-Vortrag, den MeinMed mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete, informierte Helga Kueß, Ernährungstrainerin und Kinesiologin in Klagenfurt über typgerechte Ernährung. Laut Weltgesundheitsorganisation ist eine ungesunde Ernährung ein ebenso hoher Faktor, Krankheiten zu entwickeln, wie das Rauchen.

Gleich zu Beginn ihres Vortrags stellte die Referentin klar: „DIE richtige Ernährung gibt es nicht“. Jeder Mensch hat seinen individuellen Bedarf an Nährstoffen oder verstoffwechselt die Nahrung unterschiedlich und benötigt somit eine angepasste Ernährungsform, um gesund und vital zu sein. Viele weitere Faktoren, wie Alter, Lebensbedingungen spielen ebenso eine Rolle. Grob lassen sich Menschen allerdings – je nach Anteil an



Jeder Mensch hat individuelle Ernährungsbedürfnisse. Foto: Unsplash

benötigten Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten – in drei Ernährungstypen einteilen. Demnach gibt es Eiweiß-, Kohlenhydrate- und Mischtypen. Ersterer sollte beispielsweise darauf achten, seine Kost aus 40 Prozent Eiweiß und je 30 Prozent Kohlenhydraten und Fetten zusammensetzen. Doch dient auch diese Einteilung nur als ungefähre Fahrplan. (mak)



Die zarte Haut am Naseneingang reagiert auf häufiges Naseputzen oft sehr gereizt und will verwöhnt werden. Foto: Pixabay

Die richtige Pflege für schnupfengeplagte Nasen

In der Erkältungszeit haben Nasen oft nichts zu lachen. Häufiges Schnutzen bei Schnupfen kann die empfindliche Haut am Naseneingang reizen. Das ist unangenehm und sollte nicht unterschätzt werden. Ist die Hautbarriere wund, haben Krankheitserreger ein leichtes Spiel, in den Körper einzudringen und eine Infektion zu verursachen. Deshalb wollen Schnupfennasen gut gepflegt

werden. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Raumluft nicht zu trocken ist. Nasenduschen helfen dabei, die Nase frei zu bekommen und spenden der Haut zudem Feuchtigkeit. Das Inhalieren mit Kochsalzlösung – etwa neun Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser – hat einen ähnlichen Effekt. Zusätzlich freut sich die Nase über spezielle Salben oder Sprays. (mak)



Plasma spenden – für dich und deine Liebsten

Neues Jahr, neue Chancen. Während wir über unsere Vorsätze nachdenken, fragen wir oft: Was will ich ändern? Aber was, wenn wir fragen: Wem kann ich helfen? Ihre Plasmaspende könnte der Beginn eines Jahres sein, das Leben rettet – Ihres und das Ihrer Liebsten. Für Menschen mit lebensbedrohlichen Krankheiten, vielleicht sogar in Ihrem eigenen Umfeld, ist Ihre Spende mehr als ein Tropfen Hoffnung. Sie schenkt Lebenszeit, Lebensfreude und

Lebensqualität. Ein Neujahrsvorsatz, der nicht auf der Liste bleibt, sondern in die Tat umgesetzt wird.

Plasmaspenden sind nicht nur für die Empfänger wertvoll – auch für Spender. Regelmäßige Gesundheitschecks, ein Moment der Ruhe und die Gewissheit, etwas Großes bewirkt zu haben. Machen Sie 2025 zum Jahr des Handelns. Weil morgen alles anders sein kann. Weitere Infos unter

www.plasmazentrum.at

BEZAHLTE ANZEIGE

JETZT

Sanfte Heilung für
wunde Schnupfennasen



CH-20221103-31

Entgeltliche Einschaltung

Bepanthen® Augen- und Nasensalbe

Bei wunder Nase oder oberflächlichen Schädigungen am Auge

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

