



Viele Frauen führen aufgrund eines Eisenmangels ein „Leben auf Sparflamme“. Foto: mev.de

Eisenmangel betrifft hauptsächlich Frauen

■ (APA/dpa). Eisen ist für den menschlichen Körper lebenswichtig. Die Hauptaufgabe des Spurenelements besteht in der Bindung von Sauerstoff in den roten Blutkörperchen. Passiert das nicht, fehlt den Zellen Energie, die Betroffenen fühlen sich schlapp und müde. Männer sind von Eisenmangel kaum betroffen, bei Frauen tritt die Mangelerscheinung wegen der Monatsblutung häufig auf. Bei einer Diagnose wird zuerst eine Ernährungsumstellung angestrebt. Zusätzlich ist die Einnahme von Tabletten oder Säften möglich. Rasche Wirkung zeigen auch Eiseninfusionen.

Mein persönlicher Weg aus der Diabetes-Falle

Plötzlich Diabetiker: Ein Wiener IT-Unternehmer entwickelte sein eigenes Gesundheitsprogramm und coacht jetzt andere.

■ Im Rahmen einer Gesundheitsuntersuchung wurde bei Markus Berndt Diabetes Typ 2 diagnostiziert. „Mein Arzt sagte zu mir: Sie werden nie wieder ein normales Leben ohne Medikamente führen! Nach dem ersten Schock wurde ich wütend, versuchte selbst herauszufinden, warum und wieso gerade ich“, erzählt Berndt.

Leben geändert

Letztlich stellte Berndt fest, dass sein Diabetes auf seinen ganz persönlichen Lifestyle zurückzuführen war. „In Wirklichkeit habe auch ich mich schlecht ernährt und trotz etwas Sport zu wenig Bewegung gemacht.“ Sein Lösungsansatz: Eigenverantwortung übernehmen. „Ich war frustriert, wollte aber ohne Medizin und ohne Entbehrungen



Markus Berndt bloggt unter www.diabetesade.com. Alle Beiträge der bz-Serie „Wir machen Wien fit“: www.meinbezirk.at/fit Foto: Uko

weiterleben!“ Für Ärzte und Diätologen bis heute ein Paradoxon. Der Schlüssel war eine Ernährungsänderung. Weglassen, was schadet, vor allem Zucker und Weißmehl. „Ich habe mich zu nichts gezwungen, aber es kommt automatisch, dass man irgendwann täglich Sport machen will, laufen, Rad fahren.“ Warum ist das so wichtig? „Unter anderem, weil der Oberschenkel

unser größter Muskel ist und damit auch unser größter Blutzuckersenkender, wenn man ihn häufig benutzt.“ Der fast 48-Jährige fühlt sich heute wohl wie noch nie: „Meine biologische Uhr ist wie zurückgedreht.“ Gerade finalisiert er sein Buch „Mein Weg aus der Diabetes-Falle“. „Ich habe darin meine Krankheit und den Weg heraus tagtäglich dokumentiert.“

Vacustylor **BEAU WELL DREAMS**
BEAUTY & HEALTH

Schlank in den Frühling...

Gute Figur durch Weltraumtechnik!

- Cellulite
- Krampfadern
- Besenreiser
- Durchblutung
- Lymphdrainage
- Gewebestraffung
- Umfangverlust
- schlanke Beine



MÄRZ-AKTION:
15x VACUSTYLER
statt € 375.-
nur € 199.-

GUTSCHEIN
1x VACUSTYLER
GRATIS TESTEN

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar

1030 Wien, Landstraßer Hauptstr. 71
Tel.: 0699/1717 1030
www.beau-well-dreams.at

Generika wirken und sparen bis zu 18 Prozent der Kosten

■ (skl). Wer teure Marken-Medikamente durch Medikamente mit gleichen Wirkstoffen (Generika) ersetzt, kann eine Menge Geld einsparen. Eine Studie der MedUni Wien hat das Einsparungspotenzi-

al durch Generika bei der Therapie von Bluthochdruck und Diabetes ausgerechnet. Das Sparpotenzial der Krankenversicherungen pro Jahr beträgt bis zu 18 Prozent bzw. zweistellige Millionenbeträge.



Für die Studie wurden die Daten von 8,3 Millionen Österreichern der Jahre 2009 bis 2012 analysiert.

Foto: Archiv