

Doping im Alltag

Wien (OTS) - Immer mehr Menschen greifen zu Medikamenten, um ihr Leben besser zu meistern, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Welche Risiken Alltagsdoping birgt und wie der Ausstieg aus einer möglichen Sucht gelingt.

Außerdem in der Jänner-Ausgabe von MEDIZIN populär:

Kein Fleisch, kein Fisch?

Langsam, aber doch steigt die Zahl jener Österreicher, die fast nur oder ausschließlich Pflanzen essen. Was Vegetarier und Veganer beachten sollten, wie sich Mangel vorbeugen lässt.

Steh mal auf!

Die meisten sind täglich 16 Stunden wach, mindestens zehn davon werden sitzend verbracht - zum Leidwesen des Körpers, der nicht dafür geschaffen ist. Höchste Zeit also, aufzustehen!

Grübeln ohne Ende

Stolze 60.000 Gedanken schwirren jedem im Schnitt pro Tag durch den Kopf. Viele von ihnen kehren immer wieder und kreisen um einen (meist wunden) Punkt. Wie sich lästige Gedanken mit Erfolg stoppen lassen.

Wie eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) funktioniert

Wann Operationen an den Gelenken nach dem „Schlüssellochkonzept“ durchgeführt werden, wie sie ablaufen und mit welchen Erfolgen aber auch Risiken sie verbunden sein können.

Die aktuelle Ausgabe von MEDIZIN populär erscheint am 2. Jänner 2020.

~

Rückfragehinweis:

Mag. Silvia Feffer-Holik

Chefredakteurin MEDIZIN populär

Tel.: (+43-1) 512 44 86

www.medizinpopulaer.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/162/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0032 2020-01-02/10:00

021000 Jän 20

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200102_OTS0032