

Wissen, was im Fall eines Falles zu tun ist

In Notsituationen helfen zu können, erfordert ausreichende Kenntnis der Erste-Hilfe-Maßnahmen.

VON MARGIT KOUDELKA

Anderen Menschen in Notsituationen zu helfen, sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Wer selbst bereits einmal in einer gefährlichen Lage war, wird bestimmt froh darüber gewesen sein, dass sich jemand um einen gekümmert und einen versorgt hat. Unglücklicherweise scheuen sich viele Menschen davor, bei Unfällen oder bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen oder Vergiftungen Erste Hilfe zu leisten. Oft ist es die Angst davor, etwas falsch zu



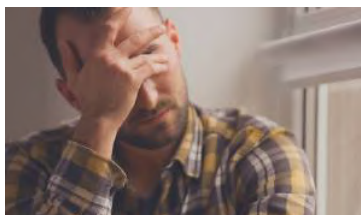
Der internationale Tag der Ersten Hilfe am 9. September macht auf die Bedeutung fachgerechter Hilfe in Notfällen aufmerksam. Foto: Microgen/Shutterstock

machen, die Menschen davon abhält. Deshalb wird bereits Schülern empfohlen, einen Erste-Hilfe-Kurs zu absolvieren. In manchen Bereichen, etwa beim Erwerb des Führerscheins, beim Babysitten und vor allem in vielen Berufen, ist dieser ohnehin verpflichtend und die Kenntnisse müssen auch immer wieder aufgefrischt

werden. Denn nur Übung und eine generelle Auseinandersetzung mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen ermöglichen im Ernstfall rasches und richtiges Eingreifen. Das Rote Kreuz etwa empfiehlt einen Erste-Hilfe-Grundkurs im Umfang von 16 Stunden und danach alle vier Jahre einen achttündigen Auffrischkurs. (mak)

Webinar über Suizid und die Prävention

Im Jahr 2021 starben in Österreich laut dem Bericht Suizid und Suizidprävention 2022 des Gesundheitsministeriums 1.099 Personen durch Suizid. Das sind mehr als dreimal so viele wie im Straßenverkehr. Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet MeinMed ein Webinar zu diesem ernsten Thema am Montag, 11. September, ab 19 Uhr. Referent ist Martin Plöderl vom Zentrum für stationäre Psychotherapie und Krisenintervention, Uniklinikum Salzburg. Weitere Infos auf meinmed.at/Veranstaltung (mak)



Wer darüber redet, tut es nicht: ein Mythos. Foto: Africa Studio/Shutterstock

Vitamine & Co: Treibstoff für die Zellen des Körpers

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente: Ohne Mikronährstoffe läuft im menschlichen Körper gar nichts. Sie sind wichtig für die Muskelfunktion, die Blutbildung, das Immunsystem, die Knochen- und Hautgesundheit und vieles mehr. Manche Mikronährstoffe kann der Körper in einem gewissen Maß speichern, manche müssen möglichst täglich zugeführt werden. Bei abwechslungsreicher Ernährung nehmen gesunde Menschen in der Regel alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich und sind von Vitamin A bis Zink gut versorgt. Manche Personen können in bestimmten Lebensphasen jedoch einen erhöhten Bedarf haben. Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten beispielsweise, produzieren mitunter Vitamin D nicht in ausreichendem Maß. Starke



Beim Essen sind Abwechslung und Vielfalt wichtig. Foto: kitzcorner/Shutterstock

Monatsblutungen im Vorfeld des Klimakteriums verursachen häufig einen Eisenmangel. Die Einnahme mancher Medikamente – etwa Blutgerinnungshemmer – kann die Aufnahme bestimmter Nährstoffe beeinträchtigen. Bei einem nachgewiesenen Nährstoffmangel können Nahrungsergänzungsmittel in Absprache mit dem behandelnden Arzt Defizite ausgleichen. (mak)

Heiteres Training für die grauen Zellen

Ähnlich wie die Muskeln wollen auch die grauen Zellen täglich gefordert und trainiert werden. Die RegionalMedien Gesundheit laden in Zusammenarbeit mit der MAS Alzheimerhilfe dazu ein, drei Wochen lang täglich die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren. Von 1. bis 21. September, dem Welt-Alzheimerstag, werden auf MeinMed.at innovative Übungen zum Download bereitgestellt. Begleitet werden sie jeweils von kurzen Videos. „Das Wichtigste dabei: Alles, was Spaß macht, merkt sich das Gehirn leichter“, so die Psychologin Julia Wimmer-Elias. (mak)



September ist Denksport-Monat bei MeinMed. Foto: R. Kneschke/Shutterstock

All-in-one Rabattaktion

Für die Basisversorgung des Körpers mit Mikronährstoffen ist All-in-one von Pure Encapsulations® ein idealer Partner.

Ihre Basisversorgung

Im September in teilnehmenden Apotheken Rabatte sichern: 3 € auf die 60-Stück Bottle und 5 € auf die 120-Stück Bottle. purecaps.net

WERBUNG



Multivitamine für die tägliche Basisversorgung Pure Encapsulations®

Thema der Woche: Bluthochdruck

Ein erhöhter Blutdruck stellt auf Dauer ein Risiko für die Gesundheit dar und kann auch Beschwerden im Alltag verursachen. Was kann man tun?

Bluthochdruck wird vielfach unterschätzt. Dauerhaft steigert er jedoch die Gefahr einer ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankung, da das Herz stärker beansprucht wird. Bei langfristig erhöhten Werten können außerdem Begleitscheinungen wie Schwindel, Kopfschmerzen und Ohrensausen auftreten. Viele Betroffene fühlen sich auch nervös oder sind gereizt.

Wie kann man gegensteuern?

Um dem Bluthochdruck auf die Schliche zu kommen, gilt es regelmäßig den Blutdruck

zu messen. Sind die Werte deutlich erhöht, verschreibt der Arzt Blutdrucksenker. Neben einer solchen medikamentösen Therapie sowie zur Linderung etwaiger Begleitscheinungen eignen sich Wirkstoffe aus der Natur:

- Weißdorn als klassisches Mittel für Herz & Kreislauf mit ausgleichender Wirkung auf den Blutdruck.
- Arnica bei Ohrensausen und Schwindel. Die Pflanze hat auch eine positive Wirkung auf die Venengefäße.

Produkt-Empfehlung

In optimaler Dosierung sind diese pflanzlichen Wirkstoffe in den Bluthochdruck-Tropfen von Apozema® (Nr. 10) enthalten. Die Tropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und unterstützen auf sanfte Weise eine



Bluthochdruck-Behandlung. Immer mehr Betroffene berichten auch online von ihren guten Erfahrungen damit.

„Ich bin begeistert von diesen Tropfen. Sie sind einfach einzunehmen und mittlerweile bleibt mein Blutdruck im normalen Bereich.“



Harald M.*

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987880

*Name von der Redaktion geändert

Homöopathisches Arzneimittel

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



Blutdruck im grünen Bereich

Schon bei leicht erhöhten Blutdruckwerten sollte man tätig werden. Eine Innovation aus Österreich begeistert hier seit Kurzem die Fachwelt.

Leicht erhöhte Blutdruckwerte spürt man nicht. Umso wichtiger ist es, sie zu kennen. Denn dann kann man frühestmöglich dagegen tätig werden – noch bevor Symptome auftreten und das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt bzw. man Blutdrucksenker einnehmen muss. Die gute Nachricht: Gerade bei erst beginnendem Bluthochdruck können bereits kleine Änderungen im Alltag zu einer Verbesserung und damit einer Verringerung etwaiger Risiken beitragen.

Einfache Maßnahmen

Ärzte sprechen hierbei von sogenannten „Lebensstilmaßnahmen“ – also zum Beispiel das Essen weniger zu salzen, mehr Omega-3-haltige Lebensmittel zu sich zu nehmen (z. B. Meeresfisch) oder regelmäßige Bewegungsein-

heiten ab 10 Minuten pro Tag. Wer zusätzlich etwas für einen normalen Blutdruck tun möchte, kann dabei außerdem auf pflanzliche Unterstützung zurückgreifen. Viele wissen bereits, dass Olivenöl gut für das Herz-Kreislauf-System ist. Weniger bekannt ist jedoch, dass vor allem die in den Olivenblättern enthaltenen Wirkstoffe einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben – ein solcher ist bereits nach der zweimonatigen Einnahme eines Olivenblatt-Extraktes nachweisbar.¹

Innovation aus Österreich

Dieses Wissen hat sich die Entwicklungsabteilung von Dr. Böhm® zunutze gemacht und in der Dr. Böhm® Blutdruckformel einen speziellen Olivenblatt-Extrakt mit dem Mineralstoff Kalium kombiniert, der ebenfalls wichtig für

das Herz ist. Die österreichische Innovation trägt so gleich zweifach zu einem normalen Blutdruck bei. Die rein pflanzlichen Tabletten begeistern nicht nur die Anwender, sondern auch die Fachwelt: So wurde das Präparat von Österreichs Apothekern zur Innovation des Jahres 2022 gewählt.²

GEFRAGT AM MARKT

Dr. Böhm® Blutdruckformel



Nahrungsergänzungsmittel
PZN 5607965

**Innovation
des Jahres**
IQVIA™ AWARD 2022

¹Perrin Jaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42. ²„Innovation des Jahres“ bei den IQVIA® Quality Awards 2022



Müde und erschöpft? Runter mit den Leberwerten!

Wenn Sie sich häufig müde und erschöpft fühlen, kann das an einer überlasteten Leber liegen.

Wer häufig müde und ausgelaugt ist, denkt dabei in den seltensten Fällen gleich an die Leber. Das sollte man aber, denn tatsächlich kann regelmäßige Erschöpfung auf eine überlastete Leber hindeuten. Die Ursache dafür muss nicht immer Alkohol sein. Auch kalorienhaltige, süße Speisen, ein Zuviel an Fruchtzucker aus Obstsaften und auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann die Leber belasten. In jedem Fall gilt: Wurden erhöhte Leberwerte festgestellt, sollte man schnell handeln, bevor sich daraus eine Fettleber oder eine nicht umkehrbare Leberschädigung entwickelt.



Hilfe für die Leber

Die einfachste Maßnahme, um die Leberwerte wieder zu senken, ist eine Entgiftungskur. Dazu braucht es keine aufwendigen grünen Smoothies – es hilft auch die Kraft einer traditionsreichen Heilpflanze: Die Mariendistel enthält den Wirkstoff Silymarin, der nachweislich die Leberfunktion verbessert. Die positiven Effekte der

Mariendistel für die Leber wurden heute bereits in zahlreichen Studien belegt. Man weiß mittlerweile auch, dass die Heilpflanze sehr gut verträglich ist und daher auch langfristig eingenommen werden kann. Sie eignet sich sowohl zur Behandlung erhöhter Leberwerte als auch als genereller Leberschutz (etwa bei einer langfristigen Medikamenten-Einnahme).

Tipp aus der Apotheke

In der Apotheke finden Sie Mariendistel-Kapseln als rezeptfreies Arzneimittel von Dr. Böhm®. Die Kapseln enthalten die Wirkstoffe der Mariendistel in besonders hoher Konzentration und sind damit deutlich wirksamer als etwa Mariendistel-Tees. Kurmäßig eingenommen werden die Leberwerte wieder normalisiert.



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

Gelenkprobleme in den Griff bekommen

Wenn sich die Gelenke melden, sind zwei Dinge wichtig: schonende Bewegung und die richtige Nährstoffversorgung.

Jeder Zweite ab 50 hat Probleme mit den Gelenken.¹ Meist handelt es sich um Abnutzungserscheinungen: Die Knorpelschicht, welche die Gelenkflächen schützend überzieht, nimmt mit der Zeit ab. Der Knorpel wird rau und rissig. Auch die Gelenkschmiere, die die Nährstoffversorgung der Gelenke gewährleistet, wird weniger. Die Stoßdämpfung im Gelenk nimmt ab und die Probleme beginnen.

Was Orthopäden empfehlen

Experten empfehlen hier schonende Bewegung wie etwa Radfahren oder Schwimmen, um die Gelenke wieder zu stärken. Zudem hat sich die Einnahme von Mikronährstoffen bewährt. Auf Nachfrage in der Apotheke wird häu-



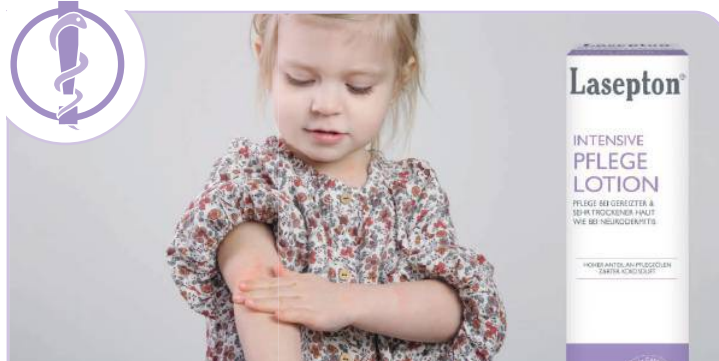
fig Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm® empfohlen. Es enthält die wichtigsten Gelenknährstoffe wie Vitamin C für den Knorpel, Vitamin D für den Knochen sowie Chondroitin, Glucosamin und MSM in einem wohlschmeckenden Getränk.

¹Gesundheitsstudie 2022, market institut, Linz

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv



PZN 5298010



APOTHEKEN-TIPP HAUTPFLEGE BEI NEURODERMITIS

Der quälende Juckreiz ist die unangenehmste aller Begleiterscheinungen bei Neurodermitis und sehr trockener Haut. Besonders in der Nacht kann man dem Drang zu kratzen kaum widerstehen, und die erholsame Nachtruhe ist dahin.

Ein Tipp aus der Apotheke ist die Lasepton® Intensive Pflege Lotion, die speziell für die Bedürfnisse bei Neurodermitis entwickelt wurde. Durch spezielle Pflanzenextrakte lindert sie Hautirritationen und Juckreiz. Mit ihrem hohen Anteil an Lipiden unterstützt sie außerdem den Hautschutzmantel und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

- Beruhigt die Haut sofort und lindert Irritationen und Juckreiz
- Bereits für Babys und Kleinkinder geeignet

Sollte das Produkt nicht verfügbar sein, kann es Ihr Apotheker schnell für Sie bestellen: PZN 4315284.

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.