

## Auch in der Menopause noch Spaß an Intimität

Während manche Frauen in den Wechseljahren kaum Veränderungen in ihrem Sexualleben wahrnehmen, kann bei anderen die Lust auf Intimität abnehmen. Ein möglicher Grund dafür ist, dass aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels die Vaginalschleimhäute trockener und dünner werden. Diese „vaginale Atrophie“ kann dazu führen, dass Frauen den Geschlechtsverkehr

als unangenehm oder gar schmerzhaft empfinden. Lässt mit zunehmendem Alter das Interesse an Sexualität nach, ist das per se kein Problem, das eine Behandlung erfordert. Frauen, die sich dadurch beeinträchtigt fühlen, sollten sich jedoch beim Arzt oder Apotheker nach Möglichkeiten erkundigen, gegen die Scheidentrockenheit vorzugehen. (mak)



Ein erfülltes Sexualleben muss nicht mit den Wechseljahren enden. Auch bei Scheidentrockenheit gibt es Mittel und Wege. Foto: LightField Studios/Shutterstock

## Besser schlafen mit Zimmerpflanzen

Täglich gelangen flüchtige organische Verbindungen wie Formaldehyd, Toluol und Benzol in die Luft. Werden diese eingeatmet, kann das die Schlafqualität beeinträchtigen. Pflanzen nehmen während des normalen Gasaustauschs Luftschadstoffe auf und können verschiedene Schadstoffe abbauen. Als gute Luftreiniger gelten zum Beispiel Grünlilie, Einblatt oder Efeutute. (mak)

UNVERWECHSELBAR, ICH!

MenoGynial  
Isoflavone 125 mg  
Sabalbalaubholz 150 mg

gynial.com/menogynial

## Übergewicht: Prävention wirkt

Ein Projekt zur Adipositasvorbeugung bei Kindern zeigt positive Effekte

Die Zahlen der Kinder mit Übergewicht bzw. Adipositas steigen weltweit. Österreich ist da keine Ausnahme: Laut WHO sind 30 Prozent der Buben und 22 Prozent der Mädchen zwischen sechs und neun Jahren zumindest übergewichtig. „Wenn die Zahlen weiterhin so steigen, wird das enorme Auswirkungen haben, sowohl gesundheitspolitisch als auch ökonomisch – und das leider nicht im positiven Sinn“, gibt Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin (ÖAIE), zu bedenken.

### Je früher, desto besser

Interventionen seien deshalb dringend erforderlich. Am besten lasse sich hier bei Kindern ansetzen, noch bevor sie stark zugenommen hätten. Denn aus übergewichtigen Kindern würden häufig übergewichtige

## Schluss mit

Quälender Kopfschmerz: Was Migränpatienten tun können, um Kopfschmerzattacken vorzubeugen.

Allein in Österreich leiden rund 1 Million Menschen an Migräne. Eine deutlich höhere Prävalenz findet man bei Frauen als bei Männern (3:1). Wer schon einen Anfall gehabt hat, weiß genau, wie schlecht man sich dann fühlt. Neben meist einseitigen, hämmernden Kopfschmerzen treten oft auch Nebenerscheinungen wie Schwindel, Erbrechen und Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen auf. Teils sind die Attacken so stark, dass man währenddessen kaum mehr am Alltagsleben teilnehmen kann. Hat die Migräneattacke erst einmal begonnen, bleibt den Betroffenen nur mehr der Griff

zu Schmerzmitteln oder Triptanen. Zu häufig eingenommen können diese allerdings wieder zu sogenanntem Schmerzmittel-induziertem Kopfschmerz führen: Ein Teufelskreis entsteht also. Im Mittelpunkt der Migränerforschung steht daher immer das Ziel, der Migräne vorzubeugen, bevor sie überhaupt entsteht. Das hat zu wissenschaftlichen Studien über die Heilpflanze Mutterkraut geführt.



„Mutterkraut senkt nachweislich die Migräne-Häufigkeit.“

Foto: privat

JOHANNES PAUL FLADERER

Mutterkraut wird schon seit vielen Jahrhunderten traditionell eingesetzt. Im 18. Jahrhundert erhielt es überdies den Beinamen „Aspirin der Engländer“.



Kurt Widhalm bei der Präsentation der Ergebnisse. Foto: Markus Wache

machten, zeigten eine höhere sportliche Aktivität auch außerhalb der Schule. Das Projekt könnte also nachhaltig zu einem aktiveren Lebensstil führen. Rhoia Neidenbach, Leiterin der Sportkomponente des Projekts, ist überzeugt: „Angesichts der alarmierenden Übergewichtsrate und Bewegungsarmut in Österreich ist es wichtig, diesen präventiven Ansatz für alle Kinder zugänglich zu machen.“(fst)

# Migräne

der“, weil es nicht nur als Fiebermittel, sondern auch gegen Kopfweg und Zahnschmerzen eingesetzt wurde. Auch bei Schwangerschaftsbeschwerden wurde Mutterkraut verwendet, wodurch es seinen Namen erhielt. Heute wird Mutterkraut vor allem zur langfristigen Prophylaxe von Migräne-Attacken genutzt.



**Migräneattacken: schmerzvoll und quälend.** Foto: SeventyFour/Shutterstock

## Kraut gegen Migräne

„Mutterkraut senkt nachweislich die Migräne-Häufigkeit“, so Johannes Paul Fladerer, Pharmazeut in Graz. Die Wirksamkeit von Mutterkraut konnte bereits in placebokontrollierten Doppelblindstudien nachgewiesen werden: Nach einer sechsmonatigen Einnahme von Mutterkrautpulver zeigte sich eine signifikante Abnahme der Anfallshäufigkeit um zwei Drittel.<sup>1</sup> Darüber hinaus berichten die Testpersonen eine

Linderung der erwähnten, typischen Begleiterscheinungen wie Übelkeit oder Erbrechen. Auch die European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCoP) empfiehlt diese Pflanze zur Migräneprophylaxe. Als pflanzliches Arzneimittel ist Mutterkraut in der Apotheke erhältlich. So können Betroffene Migränekopfschmerz effektiv vorbeugen.

1 Johnson ES et al. Efficacy of feverfew as prophylactic treatment of migraine. Br Med J (Clin Res Ed) 1985; 291 (6495): 569-73

## Die Augen effizient vor zu viel UV-Licht schützen

Nicht nur die Haut, auch die Augen wollen vor UV-Strahlung geschützt werden. Generell ist es ratsam, Augen und Haut ab einem UV-Index von 3 zu schützen. Dieser Wert wird beispielsweise an einem sonnigen Augusttag in Wien bereits ab neun Uhr morgens erreicht und erst um 17 Uhr wieder unterschritten. Je weiter man in den Süden reist, desto mehr steigt generell der UV-Index. Als Sonnenschutz eignen sich eine Sonnenbrille, ein Sonnenhut oder eine Schirmmütze. In den sonnenintensiven Mittagsstunden ist es sinnvoll, sich im Schatten oder in Gebäuden aufzuhalten.

Bei der Wahl der Sonnenbrille ist es vor allem wichtig, darauf zu achten, dass sie mit einem CE-Zeichen versehen ist. Das garantiert einen hohen UV-Schutz gemäß den für die EU festgelegten Standards. Zudem



**Die Farbe der Gläser sagt nichts über den UV-Schutz aus.** Foto: Pixabay

sollte zu eher großflächigen Modellen gegriffen werden, die die Augen auch oben und seitlich wirksam abschirmen. Das ist vor allem am Meer und in den Bergen wichtig, wo viel Sonnenlicht von der Umgebung reflektiert wird. In den Bergen kommt noch der Höheneffekt hinzu – als Faustregel gilt hier, dass die UV-Intensität je 1.000 Höhenmeter um 15 bis 20 Prozent zunimmt. (mak)

## Von fiesen Zecken und Borrelioseinfektionen

Aufgrund des zusehends milder werdenden Klimas treiben Zecken immer früher und immer länger im Jahr ihr Unwesen. Zudem erobern neue Arten unsere Breiten. Eine der Erkrankungen, die diese Spinnentiere übertragen, ist FSME, gegen die es eine Impfung gibt. Bislang keinen Impfschutz gibt es allerdings gegen die Borreliose, die weitaus häufiger auftritt. In den vergangenen fünf Jahren lag die Zahl der mit FSME infizierten Menschen in Österreich zwischen 100 und 250 jährlich. Borreliose hingegen betrifft laut einer Schätzung der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit jährlich rund 25.000 bis 70.000 Menschen. Typische Symptome sind eine ringförmige Rötung rund um die Einstichstelle („Wanderröte“), Müdigkeit, Kopfschmerzen und grippeähnliche Zu-



**Zecken beißen nicht, vielmehr stechen sie.** Foto: Erik Karits/Pixabay

stände. Unbehandelt kann eine Infektion auch die Gelenke, das Nervensystem oder den Herzmuskel betreffen. Um eine Infektion zu vermeiden, sollte die Zecke so rasch wie möglich entfernt werden, denn je länger sie saugt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung. Besteht der Verdacht auf Borreliose, sollte rasch ein Arzt aufgesucht werden. Die Erkrankung kann gut behandelt werden. (mak)



**Dr. Böhm®**



ALLES FÜR MEINE

# MIGRÄNE

**NEU!**

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

**Dr. Böhm®**

Mutterkraut forte 200 mg Filmtabletten

## Migräne Kopfschmerz

Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen

60 Filmtabletten Pflanzliches Arzneimittel

Pochende, stechende Kopfschmerzen – typisch für eine Migräneattacke. Mutterkraut kann dabei helfen, die Anzahl Ihrer Migräne-Anfälle zu reduzieren – damit Sie seltener Schmerzmittel benötigen.

- ✓ Zur langfristigen Vorbeugung von Migränekopfschmerz
- ✓ Höchst zugelassene Dosierung am Markt
- ✓ Rein pflanzlich

Qualität aus Österreich.



**Dr. Böhm®** – Die Nr. 1 aus der Apotheke

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.