

Gelenkprobleme?

Was wirkt wirklich?

Der Markt an Präparaten zur Unterstützung der Gelenke ist kaum zu überblicken – darunter auch unseriöse Angebote aus zweifelhafter Quelle. Doch ein Produkt überzeugt Anwender wie auch Apotheker gleichermaßen...



Mehr als die Hälfte der Menschen über 50 klagt über abnutzungsbedingte Gelenkprobleme. Dabei vermindert sich die Knorpelschicht und die Gelenkschmiere wird weniger, wodurch die Knochen ohne ausreichende Stoßdämpfung aneinander zu reiben beginnen.

Nährstoffzufuhr empfohlen!

Hier rücken immer häufiger sogenannte Gelenknährstoffe in den Fokus der Wissenschaft. Dazu zählen etwa Glucosamin, Chondroitin und natürlicher Schwefel (MSM) aber auch Vitamin C für den Knorpel und Vitamin D für die Knochen. Präparate, die solche Nährstoffe enthalten, gibt es mittlerweile zuhauf – sogar in der Drogerie. Experten mahnen jedoch: Wer wirklich einen langfristigen Nutzen aus einem solchen Präparat ziehen möchte, setzt weiterhin auf Qualität aus der Apotheke.

Wirksame Kombination

Das bei weitem meistgekauft Produkt für gesunde Gelenke in Österreichs Apotheken ist trotz der riesigen Auswahl Dr. Böhm® Gelenks complex.¹ Auf Nachfrage nennen Pharmazeuten folgende Gründe:

- Das Präparat wird (anders als viele andere Nahrungsergänzungsmittel) nach höchsten Arzneimittelstandards in Österreich hergestellt und durchläuft somit zahlreiche Kontrollen.
- Durch die besonders hohe Dosierung der wirksamen Nährstoffe berichten Betroffene von einem tatsächlich spürbaren Effekt.
- Das natürliche Präparat ist nur 1x täglich einzunehmen und daher für die kurmäßige Einnahme geeignet.

¹Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion II. 10-VIA Öfftake MAT 12/2023

Anzeige

TESTWOCHEN

-20%
Rabatt im April



Gültig für Dr. Böhm® Gelenks complex Trinkpulver und Tabletten - in teilnehmenden Apotheken.

Reizdarmsyndrom: Mehr Ruhe im Verdauungstrakt

Jeder fünfte Österreicher leidet an Darmbeschwerden, dem Reizdarmsyndrom. Die typischen Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle oder/und Verstopfung, ohne dass organische Gründe dafür gefunden werden können. Für den Reizdarm werden mehrere Ursachen diskutiert. Am häufigsten besteht ein Zusammenhang mit Stress und belastenden Lebensereignissen. Die enge Verbindung zwischen Darm und Nervensystem hat zu dem Begriff „Bauchhirn“ geführt. Vorgänge im Darm können einerseits das Denken und die Gehirnkapazität beeinflussen, andererseits können sich psychische Prozesse direkt auf den Darm auswirken. Weiters haben auch immunologische Prozesse einen Einfluss auf den Reizdarm. Diese lassen sich durch einfache Untersuchungsverfahren gut nachweisen. Der Reizdarm ist nicht selten auch mit einer Veränderung des Mikrobioms verbunden. Dabei ist das natürliche Gleichgewicht der Darmbakterien gestört und es kann zu einer Reizung der Darmwand kommen. Das Reizdarmsyndrom ist zudem häufig unter Patienten mit Fehlernährung oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu finden. Dabei können auch typische Antikörper im Blut nachgewiesen werden. Die längere Einnahme von bestimmten Medikamen-



Yoga kann auch helfen, den Darm zu beruhigen. Foto: VGstockstudio/Shutterstock

ten (Antibiotika, Kortison etc.) kann ebenfalls einen Reizdarm auslösen.

Therapien in der Praxis

Als erster Therapieansatz erfolgt der Ausschluss von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und eine entsprechende Ernährungsumstellung. Prinzipiell gilt beim Reizdarm: Erlaubt ist, was bekommt. Auch die Behebung einer löchrigen Darmwand (Leaky-Gut) ist bei Reizdarmpatienten immer öfters im Focus. Ein weiterer Schritt kann eine Lebensstiländerung und Entspannungstherapie mittels Yoga, Qigong oder autogenem Training der Darmgesundheit zuträglich sein. Dies erfolgt am besten nach vorheriger Untersuchung der Zusammensetzung der Darmbakterien. Damit Probiotika auch langfristig wirken können, sind entzündungslindernde und entgiftende sowie die Darmwand stärkende Maßnahmen erforderlich. (red)

Reizdarmfrei mit MED DARM-REPAIR

- lindert Darmbeschwerden
- stärkt die Darmwand



Jetzt
- 20 % Aktion
in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt:
Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO

Bewegung gegen das Rheuma

Ein MeinMed-Webinar über ein Volksleiden mit vielen Gesichtern

VON MARGIT KOUDELKA

Jeder dritte Österreicher ist zumindest zeitweise mit rheumatischen Beschwerden konfrontiert. Deshalb widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse diesem Thema ein Webinar. Der Begriff Rheuma stammt aus dem Altgriechischen und bezeichnet die Lehre der Körpersäfte. Er beinhaltet eine ganze Reihe von Erkrankungen, die eines gemeinsam haben: Schmerzen und Einschränkungen des Bewegungsapparates. Dabei sind Gelenke, Knochen und Bindegewebe in irgendeiner Form vom Krankheitsgeschehen betroffen. Rheumatische Erkrankungen beschäftigen Mediziner bereits seit langem.

Für die Therapie bedarf es jedoch eines modernen, interdisziplinären Ansatzes. „Die



Rheumatische Beschwerden sind keine reine Frage des Alters. Auch jüngere Menschen können betroffen sein.

Foto: Lopolo/Shutterstock

Zusammenarbeit zwischen den Fachgruppen ist besonders wichtig, um für die Patienten die bestmögliche Therapie zu finden. Es braucht den Orthopäden, Anästhesisten, Psychologen, die Interne und die Physikalische Medizin sowie speziell ausgebildetes Pflegepersonal, Physio- und Ergotherapeuten“, erklärte Walpurga Lick-Schiffer, stellvertretende Ärztliche Direktorin und Or-

thopädin vom Landeskrankenhaus Murtal, Standort Stolzalpe. Auch die Betroffenen selbst können ein aktiver Teil des Behandlungsteams sein. Als „beste Medizin“ bezeichnet die Orthopädin nämlich Bewegung, und die kann ihnen kein Arzt oder Therapeut abnehmen. Die gute Nachricht der Referentin zum Schluss lautete: „Es ist nie zu spät, mit Bewegung zu beginnen“.

Von Darmmikroben und dicken Mäusen

Die Ernährung in den Industrieländern ist häufig geprägt von zu viel Fett und Zucker sowie zu wenig Ballaststoffen. Dies kann – ebenso wie andere Faktoren wie die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder genetische Veranlagung – zu einer ungünstigen Zusammensetzung der Darmflora führen. Darmbakterien entscheiden jedoch mit, wie anfällig jemand für Übergewicht ist. Das zeigen unter anderem Untersuchungen mit Mäusen. Die Versuchstiere erhielten ungesundes Futter, was zu einer Veränderung ihres Mikrobioms führte. Nach vier Wochen zeigten sie Anzeichen des Metabolischen Syndroms: Gewichtszunahme, Insulinresistenz sowie Glukoseintoleranz. Die Darmflora wies vermehrt schädliche Bakterien auf, die Anzahl bestimmter nützlicher Bakterien, die für einen gesunden Stoffwechsel wichtig sind, war hingegen reduziert. (mak)



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

Darm auf „schlank“ programmieren

Wussten Sie, dass der Weg zur Wunschfigur über den Darm führen kann? Übergewichtige Menschen haben eine andere Bakterienflora als schlanke, nämlich ein Übermaß an sogenannten Firmicutes-Bakterien und zu wenige Bacteroidetes. Firmicutes gelten als „Dickmacher“. Denn sie holen selbst aus unverdaulichen Ballaststoffen noch Kalorien heraus und speichern diese. Bacteroidetes hingegen unterstützen die Ausscheidung von unverbrauchten Kohlenhydraten. Das macht sie zu „Figurschmeichlern“.

Mitte im Gleichgewicht?

Im Idealfall sind beide Bakteriengruppen in einem ausgewogenen Verhältnis im Darm. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass bei Menschen mit Übergewicht Firmicutes deutlich überwiegen. Die gute Nachricht: Niemand muss eine ungünstige Bakterienverteilung im Darm einfach hinnehmen!

Neues Programm für Darm

Die richtigen Bakterienstämme – vereint in OMNi-BiOTiC® metabolic – können die „Dickmacher-Bakterien“ aus dem Darm verdrängen. Bewährt hat sich die Kombination mit OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN, der Lieblingsnahrung der „Figurschmeichler“ im Darm. Damit vermehren sie sich und siedeln sich nachhaltig im Darm an. Darüber hinaus quillt Apfelpektin nach der Einnahme mit ausreichend Flüssigkeit auf. omni-biotic.com WERBUNG

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BiOTiC® metabolic & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN

www.omni-biotic.com

€ 3,-

9 120001 436996

OMNi-BiOTiC® metabolic 30 Stk.
Art.-Nr. 82125

€ 3,-

9 120001 436996

OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN 84 oder 180 Kps.
Art.-Nr. 82126

* Gutscheine gültig bis 30. Juni 2024. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.



Auch im Büro kann man körperlich aktiv sein Foto: Alliance Images/Shutterstock

MeinMed-Webinar macht fit im Alltag

Karin Schuppe, Fitness- und Personal Trainerin, erklärt am 10. April um 19 Uhr im MeinMed-Webinar „Bewegungsübungen im Alltag“, wie man sich ganz leicht fit hält. Sie zeigt verschiedene Übungen, die man problemlos in den Alltag integrieren kann. Laut Weltgesundheitsorganisation sollte man pro Woche etwa 150 bis 300 Minuten (bei intensivem Training 75 bis 150 Minuten) körperlich aktiv sein, da Bewegung Krankheiten vorbeugt und das Sterberisiko um bis zu 40 Prozent senkt. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. (juf)

Bei Hämorrhoiden

Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung.

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint jedoch vielmehr eine schmerzhafte Vergrößerung dieser Gefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Mittlerweile haben sich Hämorrhoidaliden zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. Bei genauerem Hinsehen ist dies auch nicht verwunderlich – schließlich sind knapp 15 Prozent der erwachsenen Österreicher von hartem Stuhl bzw. Verstopfung

betroffen, Frauen deutlich häufiger als Männer. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es überhaupt erst zur schmerzhaften Vergrößerung der Blutgefäße kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gesunden Verdauung.

Warum harter Stuhl?

Es gibt unzählige Gründe, warum es zu Verstopfung beziehungsweise hartem Stuhl kommen kann. Häufig sind Alltagsstress, hormonelle Umstellungen oder bestimmte Medikamente beteiligt. Bei anderen ist es aber auch schlichtweg ein zu häufiges Aufschieben des Toilettengangs. All diese Faktoren führen zu einer zu langen Verweildauer des Stuhls im Darm. Dort wird ihm laufend Flüssigkeit entzogen und er wird hart.

Besser Ballaststoffe

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akuter Verstopfung entgegenzuwirken, allerdings sollte ein solches nur in Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen.



„Mit ausreichender Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl vorgebeugt werden.“

Foto: Privatklinikum Hansa

KARL PHILIPP MRAK-CAAMANO

„Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt sanfte Alternativen: zum Beispiel die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr“, so Karl Philipp Mrak-Caamano, Facharzt für Allgemeinchirurgie.

Pflanzenkraft bei Magenbeschwerden

Das Leben ist immer wieder schwer verdaulich – einmal ist es zu üppiges Essen, dann sind es wieder Stress und Überlastung, die uns im Magen liegen.

Verdauungsbeschwerden trotz gesunder Ernährung Magen-Darm-Beschwerden treten heutzutage immer häufiger trotz ausgewogener und bewusster Ernährung auf. Denn auch Ärger, Stress und Hektik können sich auf den Magen schlagen. Die Verdauung reagiert gereizt und funktioniert nicht mehr richtig und es kommt trotz organisch gesundem Magen und Darm zu wiederkehrenden, krampfartigen Zuständen im Verdauungstrakt. Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall sind oft die Folge.

Arzneimittel für die Hausapotheke

Wie sehr unser Wohlbefinden von einem funktionierenden Darm

abhängt, ist allgemein bekannt. Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung, Durchfall und Co. sollten in der Hausapotheke deshalb keinesfalls fehlen. Ideal ist ein Arzneimittel, welches all diese Verdauungsbeschwerden rasch und wirksam bekämpft. Ein besonders wirksames und seit Jahrzehnten beliebtes Mittel sind MONTANA HAUSTROPFEN – eines der ältesten am Markt befindlichen Arzneimittel.

Vielseitig anwendbar

Die 7 traditionell verwendeten Heilkräuter in MONTANA HAUSTROPFEN sind die Lösungsformel bei Verdauungsproblemen. Optimal aufeinander abgestimmt entfalten sie ihre Wirkung gegen eine große

Bandbreite von Magen- und Darmbeschwerden rasch und zuverlässig. Die rein pflanzliche Arzneispezialität führt zu einer Normalisierung und Harmonisierung im Verdauungssystem und



„Seit Generationen bei Magen- und Darmbeschwerden empfohlen“

- Dr. Gernot Fischer

beruhigt den nervösen Magen. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken windtreibend, krampflösend und gärungswidrig bei Zersetzungsprozessen im Magen-Darm-Trakt.

Vertrauen auch Sie auf über 90 Jahre Erfahrung und profitieren Sie von der Kraft der 7 Heilpflanzen.

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



Ballaststoffe

gie und Viszeralchirurgie. Bei Ballaststoffen handelt es sich um nichts weiter als bestimmte Pflanzenbestandteile. Sie sind in Obst, Gemüse oder Samen enthalten. Besonders ballaststoffreich sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel. Bei ausreichender Zufuhr regen sie rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Kombination empfohlen

Am sinnvollsten ist es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen. Eine groß angelegte Studie etwa zeigt: Eine solche Ballaststoffkombination erzielt sowohl im Vergleich zu Placebo als auch zu anderen, einzelnen Ballaststoffen eine wesentlich größere Verbesse-



Über Hämorrhoiden spricht niemand gerne.

Foto: aleks333/Shutterstock

rung der Stuhlkonsistenz.* Am besten greift man bei Verstopfung und hartem Stuhl also auf speziell aufeinander abgestimmte, pflanzliche Ballaststoffkombinationen aus der Apotheke zurück. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

Literatur:
*Christodoulides S et al., Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Mangelernährung im Alter: ein relevantes Problem

Mangelernährung im Alter führt zu Muskelabbau und erhöhter Sturzneigung, schwächt das Immunsystem, begünstigt Infektionen und beeinträchtigt die Kognition. Etliche Spitalseinweisungen und frühzeitige Pflegebedürftigkeit könnten vermieden werden, nähme Österreich sich ernsthaft des Problems an. Das Hilfswerk startet deshalb eine Initiative gegen Mangelernährung im Alter.

Mangel an Bewusstsein

„Es ist allgemein viel zu wenig bewusst, wie relevant das Problem unzureichender Ernährung bei älteren Menschen ist. Wir wollen mit unserer Initiative sensibilisieren und informieren, aber auch konkret handeln. Daher bieten wir nicht nur Beratung, Broschüren und ein Webportal zum Thema an, sondern bilden auch unsere Fachkräfte gezielt fort und set-



Ältere Menschen benötigen alle wichtigen Nährstoffe.

Foto: Shutterstock

zen ein Screening-Instrument ein“, so Elisabeth Anselm, Geschäftsführerin des Hilfswerk Österreich. Weitere Infos unter hilfswerk.at (mak)

Plasma von Spendern kann Leben retten

Betroffene von Hämophilie haben einen Gendefekt, der für einen Mangel an Gerinnungsfaktoren verantwortlich ist. Diese Menschen sind auf Blutspenden angewiesen. Unter anderem können aus Blutplasma die Gerinnungsfaktoren gewonnen werden, die den Betroffenen fehlen. Inzwischen sind auch Gentherapeutika zugelassen, die das funktionsfähige Gen in einige Leberzellen einbringen. (fst)

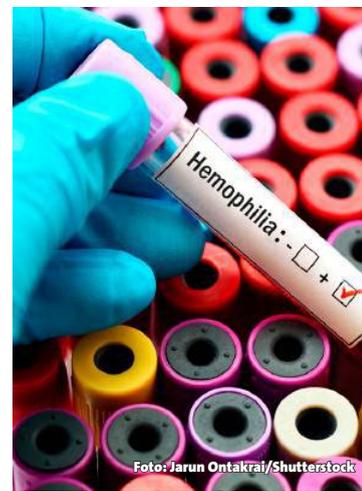


Foto: Jarun Ontakrai/Shutterstock



Foto: M Accelerator/Unsplash

Spannender Vortrag rund um Epilepsie

MeinMed lädt gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse am Montag, 15. April, ab 19 Uhr in den Van Swieten Saal der Medizinischen Universität (9., Van-Swieten-Gasse 1a). Bei dem Vortrag geht es um das Thema „Was ist Epilepsie und kann man sie operieren?“. Zur kostenlose Teilnahme muss man sich auf www.meinmed.at/ veranstaltung anmelden.

Dr. Böhm®

LÖSUNG BEI HARTEM STUHL



NEU!

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Gerade das Pressen ist unangenehm? Dafür gibt es jetzt eine pflanzliche Lösung: **Darm aktiv** von **Dr. Böhm®**. Das natürliche Getränk mit 5 speziellen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang* – so wie es eigentlich sein sollte.

- Angenehm weicher Stuhl dank *Flohsamen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- Wirkt sanft und natürlich – wann immer Sie es gerade brauchen

Qualität aus Österreich.