

## Nachlässigkeit bei vielen Impfungen

Am diesjährigen Impftag am 18. Jänner stehen insbesondere klassische impfpräventable Erkrankungen im Fokus. Diese stellen laut der Impfpertin Ursula Wiedermann-Schmidt von der MedUni Wien trotz bestehender Impfprogramme nach wie vor eine Bedrohung dar: „Masern und Keuchhusten sind wieder zu einem ernsthaften Problem geworden.“ Bei Keuchhusten sei 2024 erneut die Zahl von Erkrankungen der Vor-Impf-Ära erreicht worden. Was Masern betrifft, zählte Österreich mit über 500 Fällen europaweit zu den zehn Ländern mit der höchsten Inzidenz. (mak)



Österreich gilt als Land der Impfmuffel.

Foto: Unsplash

# Blutdruck sanft

## Rund ein Drittel der erwachsenen Österreicher leidet an Bluthochdruck – häufig, ohne es zu wissen.

Bluthochdruck ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Die Hypertonie – so der medizinische Begriff – belastet Herz und Gefäße, ohne dass dies von den Betroffenen wahrgenommen wird. Wenn der Druck in den Arterien dauerhaft zu hoch ist, müssen Herz und Blutgefäße mehr leisten, als sie das ohnehin schon tun. Das führt dazu, dass die Gefäßwände mit der Zeit dicker und weniger elastisch werden. Dadurch steigt das Risiko, dass die Arterien dem Druck nicht mehr standhalten und reißen. So besteht die Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Auch andere

lebenswichtige Organe, wie die Nieren mit ihrem feinen Gefäßsystem, können massiven Schaden nehmen.

### Ursachen für Bluthochdruck

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig und umfassen Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht, aber auch genetische Veranlagung und zunehmendes Alter. Häufig sind auch Ablagerungen in der Blutbahn, etwa infolge eines Überschusses an Cholesterin, dafür verantwortlich. So ein Gefäßverschluss wiederum ist die Hauptursache für einen Herzinfarkt. Das Tückische daran: Lange Zeit spürt man einen erhöhten Blutdruck nicht, denn er verursacht nur in den seltensten Fällen Beschwerden. In der Regel fällt er erst bei der Gesundenuntersuchung durch den Arzt auf.

Ist der Blutdruck dann schon im erhöhten Bereich (ab 140/90 mmHg), werden nach Ermessen des Arztes meist blutdrucksenkende Medikamente verordnet. Gerade bei stark erhöhten Werten sind diese oft lebensrettend und helfen, den Blutdruck effektiv zu senken. Doch am besten steuert man bereits gegen, bevor es so weit kommt.



„Die Inhaltsstoffe der Olivenblätter haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck.“

Foto: privat

CLAUDIA WEINBERGER

„Am besten man handelt frühzeitig, und zwar noch bevor man langfristig synthetische Blutdruckmedikamente einnehmen muss. Denn so hilfreich diese Medikamente auch sind, sie bringen häufig unan-

## Hämorrhoiden durch mangelhafte Hygiene?

Hämorrhoidalleiden entstehen nicht durch mangelhafte Körperpflege. Als einzige statistisch nachgewiesene Ursachen gelten Schwangerschaft und Geburt. Verschiedene Faktoren wie ungünstiges Stuhlverhalten, ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel können zu einer Verschlechterung beitragen. Hartnäckig hält sich

jedoch der Mythos, dass Nachlässigkeit bei der Hygiene die Beschwerden verursache. Zwar ist bei bestehenden Hämorrhoidalleiden Körperpflege besonders wichtig, jedoch mit Maß und Ziel. Übertriebene Hygiene mit ungeeigneten Produkten kann nämlich ebenso zu einer Verschlechterung führen wie mangelhafte Analflege. (mak)

## Stress, lass nach: Wege zu mehr innerer Gelassenheit

Dauerstress beeinträchtigt die körperliche Gesundheit. Zunächst kommt es im Körper bei Stress zur Ausschüttung von Stresshormonen. Im autonomen Nervensystem wird dabei das „Gaspedal“ gedrückt. Dieses Pedal wird in der Medizin „Sympathikus“ genannt. Unter dem Einfluss des Sympathikus kommt es zu einem Anstieg der Herz- und Atemfrequenz, des Blutdrucks und der muskulären Anspannung. Der Körper bereitet sich auf die Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsreaktion vor. Über einen kurzen Zeitraum ist eine solche Reaktion nicht tragisch und in Gefahrensituationen sogar nützlich. Ungesund wird dies, wenn der Stress über einen längeren Zeitraum anhält. Chronischer Stress über viele Monate und Jahre hinweg begünstigt sogenannte stille Entzündungen und trägt somit zur Entstehung einer Reihe von



Aus dem Hamsterrad der Gedanken ausbrechen.

Foto: Unsplash

Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose oder rheumatoide Arthritis bei. Der erste Schritt zu mehr Entspannung ist, Stressquellen zu erkennen und nach Möglichkeit zu reduzieren. Zudem gibt es eine Vielzahl von Techniken, die helfen, Stress abzubauen. Allen voran sind das bestimmte Atemübungen, Meditationsformen oder Entspannungstechniken wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung. (mak)

## Pflege in jeder Position

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU

Mit präziser  
Dosierspitze

Die  
Nr.1

IN ÖSTERREICH\*

1 Kühlend

2 Juckreizlindernd

3 Pflegend

\* Insight Health MAT2024\_01 Warengruppe Anti-Hämorrhoidenmittel ohne Corticoide Absatz in Stk. und Umsatz in €

# regulieren

genehme Begleiterscheinungen mit sich, wie beispielsweise trockenen Husten oder Schwindel“, weiß Pharmazeutin Claudia Weinberger.

## Natürlich mit Olivenblatt

Neben allgemein sinnvollen Anpassungen des Lebensstils (regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung) gibt es hier eine natürliche Option aus der Pflanzenwelt: nämlich Olivenblätter. „Diese sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt und enthalten etwa den Wirkstoff Oleuropein, der nachweislich den Blutdruck positiv beeinflusst“, so die Pharmazeutin. Um dem Körper genügend davon zuzuführen, empfiehlt sich die Einnahme eines hoch dosierten Olivenblatt-Extraktes, beispielsweise als Tabletten. Ein solcher kann sowohl präventiv als auch als Ergänzung



**Bluthochdruck kann natürlich behandelt werden.**

Foto: Panthermedia

zu bestehenden Blutdruck-Medikamenten angewendet werden. Der Olivenblatt-Extrakt zeichnet sich durch eine gute Verträglichkeit aus und ist auch für die langfristige Einnahme geeignet. Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. (red)

## Neurodermitis: Sensible Haut, sensible Psyche

Etwa jedes sechste Kind im Vorschulalter ist in Österreich von Neurodermitis betroffen. Bei den Erwachsenen sind es etwa drei Prozent, die von dieser Hautkrankheit geplagt werden. Es handelt sich um eine schubförmig auftretende Hauterkrankung, die durch starken Juckreiz und Ausschläge in Ellen- und Kniebeugen gekennzeichnet ist. Die Ursachen sind vielfältig. Oftmals liegt eine Störung der Schutzbarriere der Haut vor. Verstärkend können bestimmte Allergien, chemische oder mechanische Reize, Feuchtigkeit, bestimmte Nahrungsmittel oder Infektionen wirken.

Doch nicht nur die Haut leidet unter der Neurodermitis, sondern auch die Psyche. Mit diesem Zusammenhang hat sich die Wissenschaft befasst. Mehrere Studien dazu ergaben, dass Menschen mit atopischem Ek-



**Oft zum Aus-der-Haut-Fahren: Neurodermitis.**

Foto: Panthermedia

zem – so eine andere Bezeichnung für die Erkrankung – ein erhöhtes Risiko haben, psychische Erkrankungen zu entwickeln. Darunter fallen vornehmlich Depressionen und Angststörungen. Diese können die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Neurodermitis erfordert demnach oftmals das Hinzuziehen von Psychiatern und Psychologen bei der Behandlung. (mak)



**Damit es erst gar nicht zu einem Harnwegsinfekt kommt: Viel trinken und die Beckenregion gut warm halten.**

Foto: Panthermedia

## Über Harnwegsinfekte in der kalten Jahreszeit

Im Winter treten nicht nur Atemwegsinfekte vermehrt auf. Verschiedenen Studien zufolge gibt es auch einen Zusammenhang zwischen niedrigen Temperaturen und Harnwegsinfekten. In der kalten Jahreszeit ist die Luftfeuchtigkeit sowohl in Innenräumen als auch im Freien gering. Deshalb kann es zu einer Dehydration des Körpers kommen und es wird weniger Urin produziert.

Folglich werden Bakterien nur unzureichend ausgespült. Aus diesem Grund ist es auch im Winter wichtig, ausreichend zu trinken. Weiters ziehen sich bei Kälte die Blutgefäße zusammen und es kommt zu einer verminderten Durchblutung. Darum sollten insbesondere Menschen, die zu Harnwegsinfekten neigen, den Beckenbereich durch entsprechende Kleidung warm halten. (mak)



**ALLES FÜR  
MEINEN  
BLUTDRUCK**





**Dr. Böhm®**  
**Blutdruck  
formel**  
Normaler Blutdruck  
Olivenblatt-Extrakt und Kalium zur  
Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks  
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Für einen normalen Blutdruck
- ✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium
- ✓ Längerfristige Einnahme empfohlen

Qualität aus  
Österreich.

