

# Knorpel erhalten – geht das?

**Dr. Johannes Gründler vom ZFM Wien informiert, wie Sie Ihrem Knorpel etwas Gutes tun können.**

Erste Schritte schmerzen, nach Belastung schwillt das Knie an – mit diesen Symptomen sind Sie nicht alleine. Dr. Johannes Gründler vom ZFM-Zentrum für Mobilität Wien setzt auf regenerative Therapien, die den Knorpel möglichst lange schützen können.

Der Knorpel überzieht die Gelenkflächen wie eine stoßdämpfende Schicht. Nutzt sie sich ab, etwa durch Arthrose, verlieren Knie, Hüfte oder Schulter ihre reibungslose Beweglichkeit. Ist der Gelenkknorpel einmal angegriffen, kann der Körper ihn nur sehr eingeschränkt von selbst reparieren. Früher endete diese Entwicklung oft beim künstli-

chen Gelenk. Die regenerative Medizin setzt früher an: dort, wo Knorpel noch vorhanden, aber bereits angegriffen ist. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern – bevor eine Operation notwendig werden könnte.

## Therapien im Überblick

Im ZFM Wien kommen mehrere Verfahren zum Einsatz: Hyaluronsäure kann die Gleitfähigkeit im Gelenk verbessern, indem sie in Knorpelzellen elastische Hyaluronsäuremoleküle einbaut. Kollagen kann das Bindegewebe unterstützen, und bei den sogenannten autologen Therapien – etwa PRP (plättchenreiches Plasma) oder Stammzellen aus Eigenfett – wird körpereigenes Material genutzt, das die Selbstheilung anregen kann. „Alle diese Verfahren sind minimalinvasiv und werden ambulant durchgeführt“, erklärt Dr.



**Dr. Johannes Gründler informiert über Knorpelschutz.**

Gründler.

Seit einigen Jahren zählt auch das Hydrogel Arthrosamid® zu den Möglichkeiten bei fortgeschrittener Kniearthrose. Es wird einmalig in das Gelenk injiziert und baut sich permanent in die Gelenkkapsel ein. Laut Studienlage kann es die Beweglichkeit verbessern, Ergüsse und Schmerzen reduzieren. Wer erste Anzeichen von Gelenkverschleiß bemerkt, muss nicht



**Mit dem QR-Code zum Blogbeitrag mit weiteren Infos.**

Fotos (2): ZFM Wien

automatisch mit einer Operation rechnen. Eine fachärztliche Abklärung zeigt, welche der regenerativen Therapien Ihnen helfen können.

WERBUNG

## ZUR SACHE

Das ZFM Wien (Argentinierstraße 71) hat Mo bis Fr von 7 bis 20 Uhr geöffnet. Termine telefonisch unter 01/226 98 98. Mehr Infos: [www.zfm.wien](http://www.zfm.wien)



## ZENTRUM FÜR MOBILITÄT

ALLE LEISTUNGEN ZUR ERHALTUNG UND WIEDERHERSTELLUNG IHRER MOBILITÄT UNTER EINEM DACH

### Unsere Fachbereiche

- Orthopädie & Traumatologie
- Unfallchirurgie
- Neurochirurgie

### Therapie & Dienstleistungen

- Osteopathie • Physiotherapie • Heilmassage

Alle  
Kassen  
& privat



**ZFM**  
ZENTRUM FÜR  
MOBILITÄT

Argentinierstraße 71/14 . 1040 Wien  
Ordinationseingang: Wiedner Gürtel/Ecke Argentinierstraße  
T: +43 (0)1 226 98 98 . Terminvereinbarung:  
MO-FR: 7:00–20:00 Uhr . [kontakt@zfm.wien](mailto:kontakt@zfm.wien) [www.zfm.wien](http://www.zfm.wien)



# Neues Online-Portal für planbare Operationstermine

Der Wiener Gesundheitsverbund (Wigev) testet derzeit gemeinsam mit dem gemeinnützigen privaten Spitalsbetreiber Vinzenz Kliniken Wien eine neue Online-Plattform für planbare Operationen. Derzeit können sich Patienten mit einem geplanten Eingriff für einen Knie- oder Hüftgelenkersatz anmelden, so der Wigev.

Anmeldungen sind aktuell für die Kliniken Donaustadt, Floridsdorf und den Standort Penzing der Klinik Ottakring sowie das Herz-Jesu Krankenhaus und das Orthopädische Spital Speising möglich. Zur Verwendung des Online-Portals sind eine Diagnose und vorhandene Befunde bzw. eine fachärztliche Überweisung nötig. Damit kann man dann Wunschtermin und -klinik online mitteilen. Im Anschluss erhält man per E-Mail mehrere Vorschläge für einen Ambulanztermin. Ist dieser ab-



Auf [www.op-termin.wien](http://www.op-termin.wien) kann man seinen Eingriff planen. Foto: sasint/Pixabay

solviert, wird gemeinsam mit der Klinik entschieden, ob und wann der OP-Termin stattfindet. Neben dem Online-Portal ist auch eine telefonische Anmeldung unter 1450 möglich. Das Portal findet man online unter [www.op-termin.wien](http://www.op-termin.wien). Die Testphase läuft noch bis Oktober. Dann wird evaluiert, ob man das Programm in Zukunft auch auf weitere planbare OPs erweitern möchte. (rmw)

- Ruhe-EKG
- Ergometrie (Belastungs-EKG)
- Langzeit-EKG (über 24 Stunden)
- Echokardiographie (Herzultraschall)
- Ambulante Blutdruckmessung (ABDM)
- Spirometrie (kleine Lungenfunktionstestung)
- Kardiovaskuläre Risikostratifizierung und Lebensstilberatung
- Labor
- OP-Greigaben: internistische Operationsfreigaben
- Kardiologische Spezialuntersuchungen

## DR. CORNELIA DECHANT

Lambrechtgasse 6 Tür 1 1040 Wien  
Terminvereinbarung unter:  
0664 135 61 10  
[dechant@kardiologiewieden.at](mailto:dechant@kardiologiewieden.at) oder  
online unter [www.kardiologiewieden.at](http://www.kardiologiewieden.at)



WAHLARZT



## ALLGEMEINMEDIZIN

- >> **Assadi Saloumeh Dr.:** Favoritenstr. 70/1/12, 1040 Wien, Tel. 01/5055140
- >> **Duarte Angelika Dr.:** Heumühl-gasse 14, 1040 Wien, Tel. 01/5861403
- >> **Galas-Stankiewicz Katarzyna PhDr. Dr.:** Lambrechtgasse 5/Top 1, 1040 Wien, Tel. 01/5812897
- >> **Hofmann-Pantlitschko Andrea Dr.:** Waaggasse 4/1/3, 1040 Wien, Tel. 01/5879174
- >> **Kurzreiter Andreas Dr.:** Schel-leingasse 26/3/Top 1-4, 1040 Wien, Tel. 01/5043330
- >> **Laske Herwig MR Dr.:** Favoriten-str. 14/1/11, 1040 Wien, Tel. 01/5052434
- >> **Ikenna Kingsley Mba MB BS MS:** Wiedner Gürtel 12/Geschäftslo-kal VI, 1040 Wien, Tel. 01/5047437
- >> **Paprotka Monika Dr.:** Graf-Starhemberg-Gasse 4/4, 1040 Wien, Tel. 01/5052569
- >> **Platzl Robert Dr.:** Rainergasse 29/7, 1040 Wien, Tel. 01/5046578
- >> **Sheriff M. Ashfaq Ahmed Dr.:** Große Neugasse 1/15, 1040 Wien, Tel. 01/5866566
- >> **Spannbauer Stefan Michael Dr.:** Schönburgstraße 33/4, 1040 Wien, Tel. 01/5046368

## AUGENHEILKUNDE

- >> **Bastiaans-Kindermann Sandra Dr.:** Brunnengasse 23/3-5, 1160 Wien, Tel. 01/9451007
- >> **Drsata Eva Dr.:** Favoritenstraße 8/2, 1040 Wien, Tel. 01/5875427
- >> **Reza Fazeli Mohammad Dr.:** May-erhofgasse 1/14, 1040 Wien, Tel. 01/5047156
- >> **Heiplik Elisabeth Dr.:** Südtiroler Platz 2/8, 1040 Wien, Tel. 01/5047302

## FRAUENHEILKUNDE

- >> **Fuchs Alina-Elena Dr.-medic:** Favoritenstraße 25/7, 1040 Wien, Tel. 01/3618048
- >> **Lehner Rainer Univ.Do. Dr.:** Schaumburggasse 1/1/01.01, 1040 Wien, Tel. 01/3615524

## HAUTÄRZTE

- >> **Noori Shahrouz Dr.:** Gußhausstr. 10/21, 1040 Wien, Tel. 01/9928427

## INNERE MEDIZIN

- >> **Abu Daher Shadi Dr.:** Wiedner Hauptstraße 56, 1040 Wien, Tel. 01/3758040
- >> **Schneider Mark Dr.:** Favoriten-str. 25/6, 1040 Wien, Tel. 01/5033270

## KARDIOLOGIE

- >> **Dechant Cornelia Dr.:** Lam-brechtgasse 6/1, 1040 Wien, Tel. 0664/1356110

## KINDERÄRZTE

- >> **Lindeck-Pozza Barbara Dr.:** Favoritenstraße 70/1/7, 1040 Wien, Tel. 01/5055313
- >> **Zekert Martin Dr.:** Argentinier-str. 63, 1040 Wien, Tel. 01/5053200

## LABORDIAGNOSTIK

- >> **Mayer Josef Florian Dr.:** Operng. 17-21, 1040 Wien, Tel. 01/5875387

## LUNGENFACHÄRZTE

- >> **Stiller Manuela Dr.:** Wohllebeng. 9/5, 1040 Wien, Tel. 01/5059991

## NEUROLOGIE

- >> **Pötz Jana Dr.:** Linke Wienzeile 46/12, 1060 Wien, Tel. 0664/3401708, Wahlarzt
- >> **Zentrum Belvedere:** Prinz-Eu-gen-Straße 72/1, 1040 Wien, Tel. 01/5861075  
Dr.med.univ Awini Barwari MSc  
Dr. Hemetsberger Oswald Sieghardt  
Dr. Fletzberger Adelheid  
DDr. Finsterer Josef  
Dr. Holzinger Katarina  
Dr. Cink Jana  
Dr. Gotsmi Nils  
Dr. Farhadi- Mueller Somayeh



Ordination und Kontaktlinsenstudio  
Dr. Sandra Bastiaans-Kindermann  
FA für Augenheilkunde und  
Optometrie

Alle Kassen und Privat

Öffnungszeiten:  
Mo: 14-19 Uhr, Di: 9-13 Uhr  
Mi: 9-14 Uhr, Do: 9-15 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Brunnengasse 23/3-5  
1160 Wien  
Tel.: +43 1 945 1007  
[office@augenzentrum-ottakring.at](mailto:office@augenzentrum-ottakring.at)

Terminvereinbarung telefonisch  
oder online unter  
[www.augenzentrum-ottakring.at](http://www.augenzentrum-ottakring.at)



WIR SIND FÜR SIE DA!

**ORDINATION DR. GERALD MICHAEL RADNER**  
NACHFOLGE DR. G. MÜLLER



**FACHARZT FÜR FRAUENHEILKUNDE  
UND GEBURTSHILFE**

ALLGEMEIN BEEIDETER UND GERICHTLICH  
ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER

ALLE KASSEN UND PRIVAT

TEL. BETREUUNG /TERMINE: 01/710 8080 ODER  
ONLINE [WWW.MEINFRAUENARZT-WIEN.AT](http://WWW.MEINFRAUENARZT-WIEN.AT)

LANDSTRASSER HAUPTSTRASSE 146, STIEGE 6A - 1. STOCK, 1030 WIEN



## ORTHOPÄDIE

>> **Gründler Johannes Dr.:** Argentinierstr. 71, 1040 Wien, Tel. 01/2269898  
 >> **Janovsky Iris Dr.:** Wiedner Hauptstr. 36/1/1, 1040 Wien, Tel. 01/5875182  
 >> **Orthopädie im Dritten:** Apostelgasse 13, 1030 Wien, Tel. 01/7142550  
 Dr. Johann Erich Luschnig  
 Dr. Martin Leitner  
 >> **Pötzt Lorenz Dr.:** Linke Wienzeile 46/12, 1060 Wien, Tel. 0664/3401708, Wahlarzt

## PHYSIKALISCHE MEDIZIN

>> **Kuderer Bernhard Dr.:** Südtiroler Pl. 2, 1040 Wien, Tel. 01/5054408

## PSYCHIATRIE

>> **Sinkovic Goran Dr.:** Mayerhofgasse 12/1, 1040 Wien, Tel. 01/3610135

## UROLOGIE

>> **Baderreddin Bader Priv.Do. Dr.:** Argentinierstraße 29/3, 1040 Wien, Tel. 01/5032726

## ZAHNHEILKUNDE

>> **Aktaa Ghazwan Dr.-medic stom.:** Wiedner Hauptstraße 64/2, 1040 Wien, Tel. 01/5866292  
 >> **Alabdullah Abdullah Dr.:** Margaretenstraße 44/16, 1040 Wien, Tel. 01/5878611

## ZAHNIMPLANTATE

**Dr. Konrad Jacobs**  
 1010 Wien  
 Kärntnerstr. 10  
 Tel: 01/512 46 27

[www.jacobs-implantate.at](http://www.jacobs-implantate.at)

>> **Crepaz Ibolya Dr.:** Trappelgasse 11/10, 1040 Wien, Tel. 01/5057343  
 >> **Drnek Martina Dr. & Stria Julia:** Herbststraße 116/9/13, 1160 Wien, Tel. 01/4931638  
 >> **Faith Andreas DI Dr.:** Argentinierstr. 69/6, 1040 Wien, Tel. 01/5050188  
 >> **Gerschenson Alexander Dr.:** Reselg. 5/14, 1040 Wien, Tel. 01/5053341  
 >> **Hoffmann Patricia DDr.:** Belvederegasse 8/2/7, 1040 Wien, Tel. 01/5051530  
 >> **Jacobs Konrad Dr.:** Kärntner Straße 10, 1010 Wien, Tel. 5124627, Wahlarzt aller Kassen  
 >> **Koller Markus Dr.:** Schelleingasse 21/14, 1040 Wien, Tel. 01/5053573  
 >> **Mick Simona Dr.-medic stom.:** Schleifmühlgasse 7/8, 1040 Wien, Tel. 01/5874308

## ZAHNÄRZTINNEN

**DR. MARTINA DRNEK & Dr. JULIA STRIA**  
 Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde



>> **Mladenov Vesselin Dr.:** Margaretenstraße 47/1/6, 1040 Wien, Tel. 01/5865109  
 >> **Peloscsek Maria DDr.:** Schleifmühlgasse 1/16, 1040 Wien, Tel. 01/5879151  
 >> **Pernatsch Michael Dr.:** Schäffergasse 20, 1040 Wien, Tel. 01/5874373  
 >> **Pultar Susanne Dr.:** Mayerhofgasse 12, 1040 Wien, Tel. 01/5054128  
 >> **Rummer Florian Dr.:** Favoritenstraße 24/12, 1040 Wien, Tel. 01/5052775  
 >> **Spanlang Silke, MSc Dr.:** Döblinger Hauptstraße 66/9, 1190 Wien, Tel. 01/3683687  
 >> **Stockner Andreas DDr.:** Schikanedergasse 1/2, 1040 Wien, Tel. 01/5339922  
 >> **Winkler Georg Dr.:** Gußhausstraße 9/6, 1040 Wien, Tel. 01/5053560

## Zahnärztin



**Dr. Silke SPANLANG, MSc**  
 Zahnärztin & Kieferorthopädin

**„Vorsorge, Gesunderhaltung und Pflege – Wir helfen Ihnen dabei!“**

- Alterszahnheilkunde
- Wartung bestehender Kronen & Brücken
- Vorsorge Mundhygiene & Parodontitisbehandlung
- Implantate



**Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche!**

Alle Kassen & Privat  
 Döblinger Hauptstr. 66/9  
 1190 Wien  
 Tel.: 01 / 368 368 7  
 Mo bis Do: 8:00 - 16:00 Uhr

## Wahlärzte Pötzt

Praxisgemeinschaft  
 Linke Wienzeile 46/12, 1060 Wien



+43 664 340 1708

## OA Dr. Lorenz Pötzt

Orthopäde, Knie- und Hüftspezialist  
[www.drpoetz.at](http://www.drpoetz.at)



## Dr. Jana Maria Pötzt

Neurologin  
[www.neurologie-poetz.at](http://www.neurologie-poetz.at)



## Orthopädie

IM DRITTEN

**Dr. Luschnig & Dr. Leitner**

Konservative Orthopädie und orthopädische Chirurgie



## Schmerztherapie

Schmerz-Infusionstherapien:

- Vitamin C Hochdosis Infusions-Therapie

Knorpeltherapie:

- ACP Eigenblut Therapie
- Hyaluronsäure Therapie

Akutpatienten ohne  
 Voranmeldung möglich!  
 Online-Terminvereinbarung!

Alle  
 KASSEN  
 & Privat



Partner im  
 Gesundheitspark  
 Herz-Jesu Wien

Apostelgasse 13, 1030 Wien, T +43 1 714 2550, [www.ois.at](http://www.ois.at)  
 Mo - Do: 8.30-19.00 Uhr, Fr: 8.30-18.00 Uhr  
 Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

**Wir behandeln Ihre Beschwerden**

# Die Südfrüchte Wiens

**Dominic Schmid ist sehbehindert und nimmt deshalb die Stadt aus einer besonderen Perspektive wahr.**

VON DOMINIC SCHMID

Der Sommer ist auch die Zeit der Feigenernte. Also habe ich den Bio Feigenhof Am Himmelreich im 11. Bezirk besucht. Neben Elisabeth haben mich dieses Mal auch mein Bruder und meine Mama begleitet.

Schon auf dem Weg kommt mir die Gegend nicht wie Wien vor, denn wir gehen auf einem Schotterweg, der an Feldern vorbeiführt. Plötzlich steigt mir ein Geruch in die Nase, den ich aus der Küche kenne.

## Härtegradmessung

Als wir den Feigenhof erreichen, stehen wir erst einmal eine Wei-



**Der sehbehinderte Journalist erkundet für uns Wien.**

Foto: MeinBezirk

le unter einem Feigenbaum. Elisabeth fordert mich auf, eine der Früchte anzugreifen. Sie ist größer als ich erwartet habe und wiegt schwer in meiner Hand. Sie ist etwas fest. Das heißt, sie kann noch nicht geerntet werden. Insgesamt werden hier an die 350 Feigensorten angebaut, wie uns Harald Thiesz erzählt. Seit 20 Jahren bewirtschaftet er den Hof gemeinsam mit seiner Frau Ursula Kujal-Thiesz.

Wir gehen weiter zu einem Maulbeerbaum, etwas mir Unbekanntes. Ich muss mich bücken, um die Äste berühren zu können. Daher glaube ich, dass es sich um einen niedrigen Strauch handelt, was sich aber als falsch herausstellt. Als ich aufblicke, erkenne ich, dass ich unter einem großen Baum stehe. Die Äste sind nicht sehr breit und nahe aneinander. Das Holz erinnert mich an keinen anderen Baum.

Auf dem Hof werden auch frische Kräuter, Himbeeren und verschiedene Tomaten- und Erdbeersorten angebaut. Mein Bruder sagt mir, ich solle an einem Blatt riechen. Ich bücke mich zu dem Strauch hinunter und schnuppere daran. Den Geruch erkenne ich sofort. Es ist Basilikum. Wir gehen zu den Glashäusern. Die Wege sind sehr schmal und uneben. Mit meinem Blindenstock komme ich aber gut voran. Plötzlich gibt mir Elisabeth ein Zeichen. Ich beuge

mich hinunter und betaste eine Frucht. Sie fühlt sich wie eine kleine Birne an. Aber Moment: Da ist noch etwas. Unten befindet sich eine Art Krone. Elisabeth erklärt mir, dass es sich um einen Granatapfel handelt.

Endlich betreten wir das Glashaus. Auf einem schmalen Gang gehen wir die Glaswand entlang. Links sind Feigenbäume. „Probiert, probiert!“, ruft uns ein Mitarbeiter zu und reicht uns ein paar Feigen. Sie schmecken süß und saftig. Zum Abschluss geht es zum Ab-Hof-Verkauf. Dort probiere ich Feigenblattsaft, der mir gut schmeckt. Elisabeth reicht mir ein paar Maulbeeren. Vorsichtig probiere ich sie. Sie sind etwas säuerlich. Kurz danach verabschieden wir uns. Wieder einmal war ich an einem Ort, den ich als Landkind in Wien nicht erwartet hätte.

**Was Dominic Schmid sonst noch entdeckt hat: [meinbezirk.at/wien](http://meinbezirk.at/wien)**

## Als Ehrenamtlicher einen wichtigen Beitrag leisten

Hitze bringt uns alle an unsere Grenzen, vor allem aber armutsbetroffene und obdachlose Menschen. Umso wichtiger sind kostenlose Angebote wie die Coolen Zonen. Wichtige Unterstützungsarbeit leisten dort neben den Mitarbeitern auch viele Freiwillige. Im Falle der 24 Caritas-Klimaoasen sind es rund 500 Ehrenamtliche, die mithelfen. Einer von ihnen ist Viktor.

Seit Mai engagiert sich der gebürtige Serbe über die Caritas-Freiwilligenplattform „füreinander“. Ob bei Le+O Lebensmittelausgabe, bei der Unterstützung von Familien im Zuge des Projekts Calimero oder beim Plaudernetz: „Ich möchte der Gesellschaft etwas zurückgeben, weil ich hier leben darf.“ In Zukunft will Viktor Sozialpädagogik studieren und im sozialen Bereich arbeiten.

Wer sich ebenfalls engagieren möchte, kann schon mit wenigen Stunden Zeit einen wert-



**Viktor ist einer von vielen Freiwilligen bei der Caritas.**

Foto: Caritas

vollen Beitrag leisten. Allen, die erstmals freiwillig tätig werden möchten, macht Viktor Mut: „Die Organisation und Koordination über ‚füreinander‘ ist wirklich unkompliziert. Man wird bei den ersten Schritten gut unterstützt.“ Interessierte können sich auf [www.fuereinander.at](http://www.fuereinander.at) registrieren und erhalten dort alle notwendigen Informationen zu den Einsatzmöglichkeiten. (kk)

## Gewinnen Sie eine Trauung im Belvedere



Foto: unsplash/eugenia-pan-kiv

Gemeinsam mit dem Belvedere verlost MeinBezirk eine standesamtliche Trauung oder Verpartnerung in einer der romantischsten Locations Wiens: das Oktogon im Oberen Belvedere.

Im Gewinn im Wert von 1.700 Euro ist die Raummiete für 60 Minuten, Trauungstisch und Sessel, Blumengesteck für den Trauungstisch und die Fotoerlaubnis enthalten. Der Standesbeamte bzw. der Trau-

redner muss vom Paar selbst organisiert werden – aber keine Sorge, der Gutschein ist für zwei Jahre gültig.

Wer sich diesen tollen Gewinn nicht entgehen lassen möchte, geht auf [meinbezirk.at/gewinnspiel](http://meinbezirk.at/gewinnspiel) und verrät, warum diese Trauung etwas ganz Besonderes wäre. Wir freuen uns auf Ihre Geschichten und wünschen Ihnen viel Glück! Teilnahmeschluss ist der 30. September.

# Einfach aktiv werden

**Das Programm Jackpot.fit soll Erwachsenen zu Fitness und höherer Lebensqualität verhelfen.**

Wer nach langer Zeit wieder Sport machen möchte, weiß mitunter nicht, wo er anfangen soll. Die Überwindung des inneren Schweinehundes ist erst der Anfang: Die passenden Bewegungsübungen zusammenzustellen, ist nicht einfach. Dabei kann das Gesundheitsprogramm Jackpot.fit Abhilfe schaffen. Es richtet sich insbesondere an Sportneulinge und Wiedereinsteiger. Um den Anfang zu erleichtern, ist das erste Semester kostenlos.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Erwachsene zwischen 30 und 65 Jahren, die bislang Bewegung nur unzureichend in ihren Alltag integrieren



**Das kostenlose Bewegungsangebot richtet sich insbesondere an Sportneulinge und Wiedereinsteiger.**

Foto: SVS/what if media e.U. – Markus Kohlmaier

ren konnten oder wieder aktiv werden möchten. Vor allem Menschen mit Übergewicht, Adipositas oder Typ-2-Diabetes sowie Personen, die nach einem Kuraufenthalt wieder fit werden möchten, sollen davon profitieren.

## Regelmäßige Bewegung

Geboten werden wöchentliche 60 bis 90 Minuten lange Ein-

heiten mit ausgebildeten Trainern. Diese finden in kleinen Gruppen mit rund zwölf Teilnehmenden statt. Im Zentrum von Jackpot.fit stehen Ausdauer, Kraft und Motivation. Mittels regelmäßiger körperlicher Aktivität soll das Immunsystem gestärkt und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden. Gleichzeitig soll sich das Training positiv auf

das psychische Wohlbefinden auswirken. In Wien finden jede Woche gleich mehrere Kurse statt – und das in fast allen Bezirken.

## Jetzt anmelden!

Das Einstiegssemester bei Jackpot.fit ist für Versicherte aller Krankenkassen kostenlos. Möglich macht das eine Kooperation der Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS), aller Sozialversicherungsträger sowie der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und Sportunion und der Wissenschaft. Finanziert wird das Angebot durch den Landesgesundheitsförderungsfonds.

Das vollständige Kursangebot ist online unter [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit) abrufbar. Auch die Anmeldung ist online möglich. Weitere Informationen gibt es zudem telefonisch unter der Nummer 050 808/9115. (rmw)

## Viele Lokale verrechnen Leitungswasser



Foto: Manki Kim/Unsplash

Der aktuelle Stichproben-Preismonitor der Arbeiterkammer (AK) Wien hat gezeigt, dass in 27 von 30 Wiener Restaurants und Kaffeehäusern ein halber Liter Wasser bis zu 3,60 Euro kostet. Für die AK Wien ist das unverständlich. Sie spricht sich für kostenloses Leitungswasser aus, wenn Gäste andere Getränke oder Speisen bestellen.

Sobald auf der Getränkekarte der Preis für Leitungswasser angegeben ist, darf es in Österreich verrechnet werden. Das ist die aktuelle Rechtslage. Die AK Wien hat sich zwischen 19. Juni und 8. Juli die Praxis genauer angesehen. 23 von 30 geprüften Lokalen kassierten für das



Foto: Blake Wisz/Unsplash

Leitungswasser, unabhängig davon, ob im Lokal gegessen oder auch noch andere Getränke bestellt wurden. Für einen halben Liter verlangten sie zwischen 0,80 und 3,60 Euro. Komplette kostenlos war es nur in 3 von 30 Lokalen, auch wenn damit Saft verwässert wurde.

„Leitungswasser soll gratis bleiben, wenn im Lokal gegessen wird oder andere Getränke bestellt werden“, fordert Gabriele Zgubic, Leiterin der AK-Abteilung Konsument:innenpolitik. „Bei Kosten von nur 2,27 Euro für 1.000 Liter Wasser aus der Leitung sollte aber zumindest ein angemessener Preis verlangt werden.“ (rmw)

## Altgold-Verkauf: Transparenz ist heutzutage entscheidend

Wer alten Goldschmuck, Münzen oder Erbstücke verkaufen möchte, sucht verlässliche Beratung und faire Preise. Veraltete Prüfmethode und ungenaue Schätzungen verunsicherten Konsumenten in der Vergangenheit. Doch der Edelmetallankauf hat sich durch modernste Technologie grundlegend gewandelt. Führende Wiener Fachbetriebe setzen heute auf unbestechliche Röntgenfluoreszenzanalyse (XRF). Das Metall wird vor den Augen der Kunden in Sekundenbruchteilen zerstörungsfrei durchleuchtet. Der exakte Feingoldgehalt wird auf das hundertstel Gramm genau bestimmt, fehlerfreie Karat-Einstufungen ohne Beschädigung oder Schätzabweichungen sind damit garantiert. Das Vertrauen und moderne Technik zum Erfolg führen, bewies der große Edelmetallankaufstest im Juli 2026: Hier setzte sich Juwelier Sascha in der Hüt-



**Metall wird vor den Augen der Kunden durchleuchtet.** Foto: Juwelier Sascha

teldorfer Straße 103 als offizieller Testsieger 2026 durch. Der Meisterbetrieb überzeugt durch tagesaktuelle Goldkurse, Präzisionstechnologie und diskrete, ehrliche Beratung mit Handschlagqualität im Wiener Westen. Nähere Infos unter [www.juwelier-sascha.at](http://www.juwelier-sascha.at). WERBUNG

# Was ein Diabetes mit den Füßen anstellt

**Menschen mit Diabetes sollten ihren Füßen besondere Aufmerksamkeit schenken.**

Diabetes betrifft nicht nur den Blutzucker – er kann auch den Füßen gefährlich werden. Beim diabetischen Fuß schädigt ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel Nerven und Blutgefäße in den Beinen. Die Folge: Betroffene spüren Druckstellen oder kleine Verletzungen oft gar nicht mehr. Gleichzeitig heilen Wunden schlechter, weil die Durchblutung eingeschränkt ist. So kann aus einer harmlosen Druckstelle im Schuh eine schwer heilende Wunde werden.

Besonders tückisch: Fehlendes Schmerzempfinden bedeutet, dass Warnsignale ausbleiben. Viele bemerken eine Verletzung erst, wenn sie sich bereits entzündet hat. Unbehandelt drohen tiefe Infektionen, die im schlimmsten Fall eine Amputation nötig machen können.

## Wie vorbeugen?

- Tägliche Fußkontrolle, auch zwischen den Zehen
- Gut sitzendes, weiches Schuhwerk ohne Druckstellen
- Vorsichtige Nagel- und Hautpflege, idealerweise durch geschulte Fußpflege
- Barfußlaufen vermeiden
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen, auch ohne Beschwerden



**Diabetes kann auch die Füße schädigen.**

Foto: kaboompics/Pexels

Menschen mit Diabetes sollten jede Veränderung an den Füßen zeitnah ärztlich abklären lassen, auch wenn es nicht schmerzt. Der diabetische Fuß ist eine ernste, aber in vielen Fällen vermeidbare Komplikation. Eine gute Blutzuckereinstellung, regelmäßige Bewegung und konsequente Fußpflege senken das Risiko erheblich. (mak)

## Festival für eine gesündere Zukunft

Am 8. Oktober 2026 wird das Vienna Airport Conference & Innovation Center in Schwechat zum Treffpunkt für Menschen, die Gesundheit aktiv gestalten wollen. Das Health Makers Festival vereint über 300 Entscheider aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Zivilgesellschaft und setzt ein klares Zeichen: Prävention ist keine Zukunftsaufgabe, sondern eine Entscheidung von heute. Im Mittelpunkt stehen die Themenfelder One Health (Mensch, Tier und Umwelt), Digital Health (Technologie und Innovation), (Y)our Health (Eigenverantwortung) und Public Health (gesellschaftliche Rahmenbedingungen). Auf fünf Bühnen Sessions treffen Forschung, Praxis, Politik und Unternehmertum aufeinander. Das interdisziplinäre Festivalformat fördert Austausch, Vernetzung und neue Lösungen für die Gesundheitsversorgung: **healthmakers.at** (mak)



## Gesund älter werden mit dem MeinMed Gesundheitsnewsletter

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheitsexpert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter [www.meinmed.at/newsletter](http://www.meinmed.at/newsletter)



Hier kostenlos abonnieren



MeinMed.at

Bezahlte Anzeige

**Wien schaut auf mich!**

## Darm: check!

Vorsorge statt Bauchgefühl

Schützen Sie Ihre Gesundheit:  
Erkennen Sie Darmkrebs, bevor er entsteht – mit dem kostenlosen Vorsorge-Testkit.

Jetzt anfordern unter: **darmgesundheit.wien**

Wiener Gesundheitsfonds

SVS

HTA

bvaeb

Österreichische Gesundheitskasse

## Thema schütteres Haar

# „Dieses Produkt hält, was es verspricht!“

**Nach drei Monaten mit der neuen Dr. Böhm® Haarstruktur war Brigitte Kercher<sup>1</sup> begeistert:**

„



„Meine Haare fühlen sich jetzt dicht und strapazierfähiger an. Ich fühle mich endlich wieder selbstbewusster im Alltag.“

„Mit den Wechseljahren ist mein Haar deutlich dünner geworden. Teilweise habe ich mich gefürchtet, dass man die Kopfhaut sehen kann. Ich habe daraufhin viel Geld in verschiedenste Pflegeprodukte gesteckt, die mehr Volumen ver-

sprochen haben. Der Effekt hat mich aber nicht überzeugt“, erzählt Brigitte Kercher (57).

### Ein letzter Versuch!

„Dann wurde mir in der Apotheke der Haarstruktur Premium Wirkkomplex von Dr. Böhm® empfohlen – ein neues Präparat für dünne und schütterere Haare. Ich war anfangs skeptisch, aber nach mehreren Wochen entdeckte ich wirklich sichtbare Ergebnisse. Meine Haare sind jetzt dicht und strapazierfähiger und sehen viel voller aus.“

### Völlig neuer Wirk-Ansatz

Die Dr. Böhm® Haarstruktur Tabletten wurden von österreichischen Wissenschaftlern entwickelt und sind das Ergebnis aus langjähriger Forschung. Die spezielle Formulierung enthält als einziges Produkt am Markt

alle wichtigen Strukturbausteine für die Haare und somit eine einzigartige Zusammensetzung für:

- Volles und strapazierfähiges Haar
- Bruch- und Reißfestigkeit
- Vital aussehendes Haar mit natürlichem Glanz

### Innovation des Jahres

Was Brigitte Kercher berichtet, bestätigen tausende weitere Anwenderinnen und nicht zuletzt auch die Verkaufszahlen: Es handelt sich bereits jetzt um die erfolgreichste Neueinführung in den letzten Jahren – mit einer beeindruckenden Nachkauf-Rate. Auch Österreichs Apotheker sind überzeugt – sie haben Dr. Böhm Haarstruktur zur Innovation des Jahres 2026 gewählt.<sup>2</sup>

### Vollends überzeugt

„Ich bin so froh, endlich ein Produkt gefunden zu haben, das hält, was es verspricht. Mein Selbstwertgefühl ist wieder da“, freut sich Brigitte Kercher. Einziger Wehmutstropfen: „Das Produkt war zwischenzeitlich sogar ausverkauft und ich musste über eine Woche auf meine nächste Packung warten.“



**Dr. Böhm® Haarstruktur**  
30 Tabletten (PZN 6028146)

<sup>1</sup>Name geändert.; <sup>2</sup>IQVIA™ OTC Innovation Award 2026 gewählt durch Österreichs Apotheken

# Was wirklich gegen Hornhaut hilft

**Raue Füße haben viele – die richtige Pflege macht den Unterschied.**

Unsere Füße haben von Natur aus eine dickere Haut im Vergleich zum restlichen Körper. Durch Druck und Belastung beim Gehen, häufiges Stehen oder Reibung bildet sich dort auch schnell unangenehme Hornhaut. Sie ist eine natürliche Reaktion: Die Haut schützt sich selbst, indem sie stärker wird. Der Nachteil: Sie verliert dabei auch ihr gepflegtes Aussehen.

### Die gute Nachricht:

Mit der richtigen Pflege, kann man die Hornhaut schnell wie-

**VORHER ►**



**◄ NACHHER**

der loswerden – auch ohne den regelmäßigen Besuch bei der Pediküre! Oft reicht bereits die Anwendung eines hochwertigen, medizinischen Hautpflege-Produktes aus der Apotheke – wie zum Beispiel die reichhaltige Lasepton® Fußcreme. Sie wurde von österreichischen Hautpflege-Experten entwi-

kelt, um gerade die verhornte Haut an den Füßen gezielt zu unterstützen. Der überzeugende Zweifach-Effekt:

- 1 Bestehende Hornhaut wird reduziert
- 2 Der Neubildung von Hornhaut wird vorgebeugt

### Gut zu wissen:

Durch ihre leichte Textur zieht die Lasepton® Fußcreme darüber hinaus besonders schnell ein und klebt nicht. Somit ist sie auch im Alltag einfach und angenehm anzuwenden. Für Füße, die sich wieder sehen lassen können.

### Lasepton® Fusscreme



**Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 4036822.**

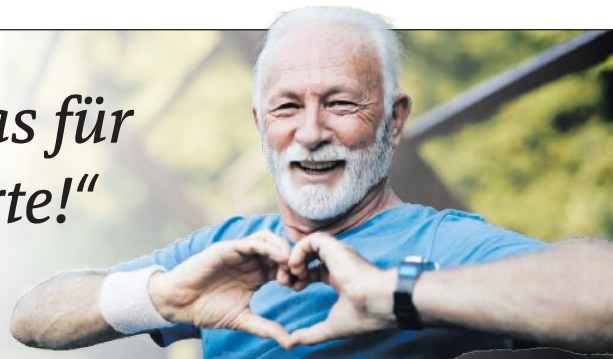
**BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!**

Falls nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden.

## THEMA: Cholesterin & Co.

# „Ich tue jetzt etwas für meine Blutfettwerte!“

Harald Koch (67 Jahre)\*



**Erhöhte Blutfettwerte  
sind ein ernstzunehmendes  
Gesundheitsrisiko.  
Natürliche Unterstützung  
bieten etwa Omega-3-  
Fettsäuren.**

Harald Koch\* ist stolzer Opa und seit zwei Jahren in Pension. „Ehrlich gesagt, war meine Ernährung nicht immer die gesündeste. Früher im Büro war das oft schnell mal eine Leberkässemel oder ein Schnitzel, und auch jetzt daheim muss meine Frau mich immer wieder daran erinnern, etwas Grünes zu essen. Doch als bei der letzten Gesundheitsuntersuchung erhöhte Blutfettwerte festgestellt wurden,

war das ein Weckruf.“ Die Folge: Harald Koch wird auf Statine (Cholesterinsenker) eingestellt und soll einen gesünderen Lebensstil pflegen.

### Omega-3-Fettsäuren

Doch nicht immer geht eine Umstellung der Lebensgewohnheiten von einem Tag auf den anderen. „Die Ernährungsumstellung ist eine echte Herausforderung und Sport ist durch meine Knieprobleme auch so eine Sache“, so Harald Koch. Zusätzliche Unterstützung findet der Pensionist dann in der Apotheke – in Form von Omega 3. „Mein Apotheker hat mir erklärt, dass Omega 3 einen Beitrag zu normalen Blutfettwerten wie Triglyceriden leistet und zusätzlich die

Wirkung meiner Cholesterinsenker verstärken kann“, berichtet Harald.

### Empfehlung: Fischöl-Kapseln

Seitdem nimmt Harald täglich die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm®. „Die Entscheidung für dieses Produkt fiel mir leicht, denn sie haben mit über 89 Prozent Omega-3-Anteil die höchste Dosierung am Markt. Was mir aber besonders hilft: Die Kapseln enthalten auch Coenzym Q10. Das unterstützt mich dabei, typische Begleitscheinungen meiner Cholesterinsenker (z. B. Müdigkeit) in den Griff zu bekommen“, erzählt Harald begeistert. Überzeugt haben ihn die Kapseln auch, weil sie geschmacksneutral und magensaftstabil sind – kein unange-

nehmer Fischgeruch weder beim Einnehmen noch aufgrund von Aufstoßen etc. Heute hat Harald das Gefühl, seine Blutfettwerte wieder im Griff zu haben.

\*Name geändert



### Dr. Böhm® Darm aktiv

- Hohe Bioverfügbarkeit dank natürlichem Fischöl-Konzentrat
- Kein fischiges Aufstoßen
- Höchster Omega-3-Gehalt

## Sommerhitze? So bleibt Ihr Kreislauf fit



Als Folge der hohen Temperaturen und der schwülen Luft im Sommer gerät bei vielen das Herz-Kreislauf-System aus dem Gleichgewicht – das zeigt sich mit Schwindel, Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Die Ursache liegt in der Hitze: Sie erweitert die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Besonders spürbar ist das für Menschen mit ohnehin niedrigem Blutdruck.

### Was Sie tun können:

Wenn der Kreislauf schwächelt, hilft es, sich hinzulegen und die Beine hochzulagern sowie ein

Glas Wasser oder Saft zu trinken. Um das Herz-Kreislauf-System langfristig und auf natürliche Weise zu unterstützen, haben sich die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen Nr. 18 aus der Apotheke bewährt. Ihre spezielle Formel wirkt mit der Kraft von Weißdorn und Kampfer – zwei Pflanzen, die seit der Antike für Herz und Kreislauf eingesetzt werden. Die Tropfen bieten Hilfe bei:

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufbeschwerden
- Schwindel

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich  
PZN 0987934

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



## APOTHEKEN-TIPP BEI GELENKPROBLEMEN



Jeder Zweite ab 50 hat Probleme mit den Gelenken.<sup>1</sup> Meist handelt es sich um Abnutzungserscheinungen: Knorpelschicht und Gelenkschmiere nehmen ab und es kommt zu einer verminderten Stoßdämpfung im Gelenk.

### Nährstoffversorgung optimieren!

Neben schonender Bewegung (z. B. Nordic Walking, Schwimmen), empfiehlt sich hier die Einnahme

von Mikronährstoffen. Am häufigsten wird in der Apotheke Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm® empfohlen. Nur ein Getränk täglich versorgt die Gelenke mit all den Nährstoffen, die sie brauchen: darunter etwa Chondroitin, Glucosamin und Kollagen Typ II sowie Vitamin C für den Knorpel und Vitamin D für die Knochen.

- Hochdosierte Gelenknährstoffe
- Neue Studie – überzeugt auch Experten<sup>2</sup>
- Nur 1 Getränk täglich



<sup>1</sup>Gesundheitsstudie 2024 Market Institut Linz.

<sup>2</sup>Fladerer-Grollitsch J-P et al. Sci Rep 2025; 15 (1): 25625.