

Was der Lunge (nicht) guttut

Die Lunge leistet tägliche Höchstarbeit, wird jedoch oft stiefmütterlich behandelt. In Österreich leiden schätzungsweise bis zu 800.000 Menschen an der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) – viele davon, ohne es im Frühstadium zu bemerken. Zudem erkranken jährlich rund 5.000 Österreicher neu an Lungenkrebs. Dabei lässt sich die Lungengesundheit effektiv schützen.

Was die Lunge schützt

Neben dem Rauchverzicht tragen regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, saubere Raumluft sowie ein konsequenter Atemschutz bei Schadstoffbelastungen am Arbeitsplatz zur Vorsorge bei. Früherkennungsuntersuchungen beim Facharzt und Impfungen gegen Atemwegsinfekte sind essenziell, um die Leistungsfähigkeit der Atemorgane langfristig zu sichern. (mak)

Nicht nur das „Ich“ ist betroffen

Alzheimer ist immer auch ein Thema für das gesamte Umfeld

Eine Alzheimer-Diagnose verändert nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch jenes ihrer Angehörigen. Beim 1. Alzheimer-Gipfel am 3. September 2026 diskutierten Vertreter aus Politik, Medizin, Forschung, Pflege und Angehörigenvertreter, wie Österreich Menschen mit Alzheimer und ihr Umfeld besser begleiten kann. Im Fokus standen Wege von der Früherkennung über Diagnostik und Therapie bis zur Pflege. Neue Möglichkeiten machen eine frühe Abklärung zunehmend wichtig. Gleichzeitig braucht es Strukturen, die mit dieser Entwicklung Schritt halten. „Fortschritt bedeutet auch, dass niemand mit diesen Herausforderungen allein bleibt“, betonte Clemens Auer-Hackenberg von Lilly Österreich. Eine aktuelle IMAS-Befragung zeigt: 58 Prozent erwarten eine Zunahme



Beim 1. Alzheimer-Gipfel stand erstmals die Frage im Zentrum, was eine Diagnose für die Angehörigen bedeutet.

Foto: Pixabay/geralt

von Demenz, 38 Prozent sorgen sich, selbst zu erkranken. Nur 32 Prozent fühlen sich sehr gut informiert. Gleichzeitig besteht großes Interesse an Früherkennung: 63 Prozent würden ihre Gedächtnisleistung testen lassen.

Auf **meinmed.at** finden Sie unter Kopf Fit! Gedächtnisübungen, die in Kooperation mit der MAS Alzheimerhilfe erstellt wurden. (PA/mak)

KOPF FIT MIT MEINMED

Mit heiteren Übungen lässt sich der Kopf spielerisch trainieren:



Weil ma schöne Erinnerungen festhalten möchte.

Kostenfrei & ärztlich geprüft

Der nächste MeinMed-Newsletter mit Informationen rund um Demenz.

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 Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos abonnieren



MeinMed.at



Wenn Kinder in der Schule ihre Köpfe zusammenstecken, können die Quälgeister ganz leicht ihren Wirt wechseln.

Foto: Pixabay/klimkin

Kein Grund zur Panik: Kopfläuse aus der Schule

Mit dem Schulstart zieht wieder Leben in die Klassenzimmer und häufig auch ein unangenehmer Gast: die Kopflaus. Nach den Sommerferien stecken Kinder beim Wiedersehen intensiv die Köpfe zusammen, wodurch sich die winzigen Parasiten mühelos von Haar zu Haar übertragen. Ein Befall hat keinerlei Bezug zu mangelnder Hygiene. Entscheidend ist schnelles und besonnenes Handeln: Das Haar wird gründ-

lich unter gutem Licht mit einem speziellen Läusekamm kontrolliert. Bei einem Fund erfolgt umgehend die Behandlung mit einem medizinischen Kopflausmittel aus der Apotheke. Zudem verhindert die zügige Information von Schule und Umfeld eine weitere Ausbreitung. Nach etwa acht bis zehn Tagen ist eine zweite Anwendung erforderlich, um auch nachgeschlüpfte Larven zuverlässig zu beseitigen. (mak)

Fit in den Alltag zurück

Joachim Klikovics, ärztlicher Leiter der OptimaMed-Rehazentren und Gesundheitsresorts, im Interview.

MEINBEZIRK: Mit 19 Einrichtungen in 7 Bundesländern ist OptimaMed der führende private Anbieter bei Rehabilitation, Therapie und Gesundheitsvorsorge. Was ist das Besondere bei Ihnen?

KLIKOVIC: Wir gehen in unseren Einrichtungen individuell auf die Menschen und ihre Beschwerden ein und bieten vom maßgeschneiderten Therapiekonzept bis hin zur ganzheitlichen Medizin eine Patientenorientierte Behandlung.

Wer kann zu Ihnen kommen?

Aufgrund unserer Kompetenzen sowohl im Rehabilitations- als auch im Kur/GVA-Bereich

können wir eine Vielzahl von Patienten aus dem gesamten medizinischen Spektrum behandeln. Unsere medizinische Expertise reicht von Orthopädie, psychischer Gesundheit, Stoffwechsel, Pulmologie, Neurologie, Onkologie und Kardiologie bis zur Dermatologie.



„Wir bieten ein maßgeschneidertes Therapiekonzept.“

Foto: OptimaMed

JOACHIM KLIKOVICS,
ÄRZTLICHER LEITER

Wie kann ich ein Gesundheitsangebot bei Ihnen in Anspruch nehmen?

Einer der Wege ist die im medizinischen System etablierte Zuweisung durch einen Haus- oder Facharzt. Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, und präventiv für sich selbst tä-

tig werden möchte, kann auch direkt bei uns buchen.

Wer nutzt diese Möglichkeit der Prävention?

Man muss ganz ehrlich sagen: Solange einem nichts weh tut, ist es oft schwierig, Menschen von Prävention zu überzeugen. Wir fokussieren uns daher auf die Frühphase, wo Erkrankung und Beschwerden noch in einem reversiblen Stadium sind, und entwickeln dafür gezielte Maßnahmen.

Was, wenn eine Erkrankung trotzdem eingetreten ist?

Auch hier können wir unterstützen. Wir sehen etwa einen steigenden Bedarf bei Gelenkoperationen. Wir können Patienten gezielt auf die Zeit nach dem Eingriff vorbereiten – wie geht man mit Krücken richtig, was fördert oder hemmt den Heilungsprozess? Die Patien-



Individuell betreut in einer OptimaMed-Einrichtung. Foto: OptimaMed

ten üben vorab alles, um optimal vorbereitet zu sein. Wir beraten auch, wie die Wohnraumumgebung angepasst werden kann und geben Tipps für das Leben im Alltag nach einer Operation. Dadurch schaffen wir es, die Spitalstage deutlich zu reduzieren und das Gesundheitssystem zu entlasten. (red)



OptimaMed ist die erste Adresse, wenn es um medizinisch fundierte Reha, Gesundheitsvorsorge Aktiv und Wohlfühl-Aufenthalte direkt in Ihrer Nähe geht. Gleich informieren!



GESUNDHEIT IST optimamed

Müde & erschöpft wegen Cholesterinsenkern?

Unser Experte Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch MSc, BSc erklärt, warum die Einnahme von Coenzym Q10 bei Statin Verwendern so wichtig ist.



Unsere heutige Leserfrage von Hermann Radlinger*:

„Seit ich wegen erhöhter Cholesterinwerte Statine einnehme, bin ich oft müde und habe teils muskuläre Probleme. Wie kommt das?“



Statine senken den Cholesterinspiegel und reduzieren so das Risiko zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei den meisten Arzneimitteln kann es jedoch auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Häufig berichten Anwender von Erschöpfung, Müdigkeit oder Muskelbeschwerden.

Zu wenig Coenzym Q10

Statine hemmen nämlich nicht nur die Cholesterinbildung, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 – einem Schlüsselfaktor für die Energiebereitstellung in jeder Zelle. Sinkt der Coenzym-Q10-Gehalt, betrifft das vor allem Muskeln und Herz, wo besonders viel Energie benötigt wird. So kann es zu den von Ihnen genannten Begleiterscheinungen kommen.

Medizinische Empfehlung

In den USA ist es längst üblich, Statin-Patienten zusätzlich Coenzym Q10 zu verordnen, da Ärzte und Anwender von einer besseren Verträglichkeit berichten. Auch in Österreich empfehlen Mediziner

diese Kombination. Das Vorgehen stützt sich auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, die den Nutzen einer Coenzym-Q10-Zufuhr für Statin-Verwender klar belegen.¹ Um den körpereigenen Coenzym-Q10-Spiegel im Gleichgewicht zu halten, empfehlen Apotheker am häufigsten Coenzym Q10 von Dr. Böhm.² Eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Wichtig zu wissen: Die Kapseln von Dr. Böhm® haben einen entscheidenden Vorteil – nämlich das der Wirkstoff in Öl gelöst ist. Wäre das nicht der Fall, würden sie wenig bringen, weil der Körper das fettlösliche Coenzym Q10 kaum aufnehmen kann – vieles davon landet ungenutzt in der Toilette.



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Hochdosiert – nur 1x täglich
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- In Öl gelöst – für eine optimale Aufnahme

¹Qu H et al. J AM Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835.; ²Apothekenabsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake, Q4K, MAT 07/2026.; *Name von der Redaktion geändert.

Für Ihre Herzgesundheit



• **Nieswurz** hilft bei Herzklopfen, Herzrasen und Herzschwäche.

• **Kampfer** wirkt kreislaufanregend und blutdruckregulierend. Er unterstützt auch bei einer Kollaps-Neigung.

Pharmazeuten empfehlen

Ein Produkt aus der Apotheke das in diesem Zusammenhang besonders häufig empfohlen wird, sind die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen Nr. 18. Sie bieten Hilfe bei leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen, Kreislaufproblemen sowie Schwindelzuständen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 0987934

Alle Produkte von Apozema® auf www.apozema.at

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



Kraft der Heilpflanzen

Besonders empfehlenswert sind hier homöopathische Komplextropfen, mit mehreren abgestimmten Inhaltsstoffen.

• **Weißdorn** ist etwa bei Herzschwäche ein wirkungsvoller Helfer, der die Durchblutung des Herzmuskels verbessert.



Empfehlung bei gereizter, rissiger Haut

Rissige Hautstellen an den Händen sind unangenehm und machen kein schönes Bild.

Um gegenzusteuern, ist eine besonders reichhaltige Pflege notwendig. Speziell für sehr trockene, empfindliche oder bereits gerötete Hautstellen wurde die Lasepton® Regenerations-Creme entwickelt. Sie kommt aus der medizinischen Hautpflege und enthält neben pflanzlichen Ölen aus Wildrose, Mandel und Olive auch hautberuhigendes Dexpanthenol sowie Defensil, einen pflanzlichen Wirkstoff, der Rötungen und Irritationen entgegenwirkt. Gerade unter Krankenschwestern, die sich häu-



fig die Hände desinfizieren und somit ständig mit trockener Haut zu tun haben, gilt die Creme als echter Geheimtipp.

- Beruhigt und regeneriert gereizte Stellen
- Versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit
- Zieht rasch ein und fettet nicht



Exklusiv in der Apotheke.

Für Ihren Apotheker: PZN 4036779

Schlaflos, schweißgebadet, genervt?

Etwa ab dem 45. Lebensjahr stellt sich der Hormonhaushalt um: Die Wechseljahre setzen ein.

Durch den abfallenden Östrogenspiegel reagiert der Körper stärker auf Temperaturschwankungen. Die Folge sind oft Hitzeattacken und Schweißausbrüche. Um gegenzusteuern können Sie im ersten Schritt auf hormonfreie, pflanzliche Alternativen setzen. So etwa mit sogenannten Isoflavonen (enthalten z. B. im heimischen Rotklee), die



von Gynäkologen als pflanzliches Mittel der Wahl in den Wechseljahren empfohlen werden. Oder aber auch mit Salbei, der sich ge-

rade bei nächtlichem Schwitzen besonders bewährt hat, da er sich positiv auf die Temperaturregulation des Körpers auswirkt.

Unser Tipp

Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei ist eine einzigartige Kombination aus Salbei-Extrakt und Isoflavonen in hochdosierter Form. Schon ein Dragee täglich trägt zu mehr Wohlbefinden im Wechsel bei.

Für Ihren Apotheker

Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 5724398

THEMA: Erhöhte Leberwerte

„Ich habe rechtzeitig die Kurve gekriegt“

Thomas Berger (61 Jahre)*



Erhöhte Leberwerte bleiben lange unbemerkt, genau deshalb sind sie gefährlich.

Thomas Berger: „Eigentlich ging es mir ganz gut – bis ich bei einer Routine-Blutuntersuchung plötzlich auffällige Leberwerte hatte. Das hat mich überrascht, denn ich trinke kaum Alkohol. Erst im Gespräch mit meinem Arzt wurde mir klar, dass die Probleme auch von meinen Medikamenten oder sogar von zu viel Fruchtzucker kommen können.“

Zunächst spürte er kaum Beschwerden. „Rückblickend gab es aber schon Anzeichen: Ich war oft müde, nicht mehr so belastbar und hatte ab und zu ein Druckgefühl im Oberbauch. Aber ich habe das lange auf den Stress im Büro geschoben.“

Risiko für Folgeerkrankungen

Ist die Leber langfristig überlastet kann sie ihre so wichtige Entgiftungsfunktion nicht mehr in vollem Umfang leisten. Unbehandelt können die Folgen schwerwiegend sein. „Besonders erschrocken war ich, als mir mein Arzt erklärte, dass durch die erhöhten Leberwerte nicht nur das Risiko für Leberzirrhose, sondern auch für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv steigt. Mir war klar, dass ich dringend etwas tun muss, um das wieder in den Griff zu bekommen“, schildert Thomas Berger.

Pflanzliche Unterstützung

Der Arzt rät Thomas Berger zu einer Mariendistel-Kur über zwei bis drei Monate. Diese traditionsreiche Heilpflanze wird immer häufiger bei Leberproblemen empfohlen. Grund dafür ist der mittlerweile umfassend belegte Nutzen

ihres Wirkstoffes Silymarin. Dieser unterstützt die Leber gleich mehrfach:

- 1 Er hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen.
- 2 Gleichzeitig verhindert er, dass neue Schadstoffe in die Leber gelangen.
- 3 So wird die Leberfunktion nach und nach verbessert, und die Leberwerte normalisieren sich.

In der Apotheke entscheidet sich Thomas Berger für die Mariendistel-Kapseln von Dr. Böhm®: „Dort hat man mir erklärt, dass die ein zugelassenes pflanzliches Arzneimittel sind – kein Nahrungsergänzungsmittel. Das heißt man kann sich der idealen Wirkstoffmenge und höchstmöglichen Sicherheit in der Anwendung gewiss sein. Genau das wollte ich.“

Bessere Leberwerte

Schon nach 2 Monaten regelmäßiger Einnahme bemerkte Thomas Berger die positiven Auswirkungen. „Ich habe mich deutlich fitter gefühlt. Und auch meine Leberwerte haben sich bis zur nächsten Untersuchung wesentlich verbessert. Heute weiß ich, wie wichtig es ist, regelmäßig die Leber zu entgiften.“

**RABATTGUTSCHEIN
-20%**

Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.)



**Gültig von 01. bis 30.09.2026
in teilnehmenden Apotheken.**

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