



Die neue Vizepräsidentin der Wiener Ärztekammer Foto: ÖÄK/Stefan Seelig

## Erste Frau im ÖÄK-Wien Präsidium

Erstmals ist eine Frau im Präsidium der Wiener Ärztekammer vertreten. Nachdem der ehemalige Obmann der Kurie niedergelassener Ärzte, Erik Randall Huber, Anfang Oktober zurücktrat, wurde nun Naghme Kamaleyan-Schmied zu dessen Nachfolgerin gewählt. „Ein Zeichen, das schon lange notwendig war“, so die neue Kurienvorsitzende. Jetzt will sich Kamaleyan-Schmied in erster Linie auf die anstehenden Honorarverhandlungen konzentrieren. Die massiv steigenden Kosten könnten nur über den Kassenvertrag ausgeglichen werden. (fst)

# Langsam Abschied nehmen

Ein MeinMed-Webinar gibt Ratschläge für gesundes Trauern

VON FELICIA STEININGER

Der Tod gehört zum Leben – und genauso die Trauer. In der modernen Gesellschaft wird das Thema Tod aber so stark an den Rand gedrängt, dass man kaum noch damit in Berührung kommt. Trauer kann für Menschen heute deshalb besonders verunsichernd und überfordernd sein.

In einem von der Österreichischen Gesundheitskasse unterstützten MeinMed-Webinar erklärt die Klinische und Gesundheitspsychologin Claudia Krumpel-Holzer, wie ein guter Trauerprozess aussieht. Wichtig sei vor allem, sich Zeit zu lassen. „Trauer dauert länger als wir glauben – und als unsere Gesellschaft erlaubt.“ Aufkommende Gefühle solle man zulassen. Aber nur dosiert. Zwischendurch sollte auch Raum für positive Mo-



Um den Verlust zu verarbeiten, sollte man die Erinnerung an die verstorbene Person ins neue Leben integrieren Foto: Antonio Guillem/Shutterstock

mente sein. Das soziale Netz kann hier eine gute Stütze sein. Essentiell für einen gelungenen Trauerprozess findet es Krumpel-Holzer, den Verlust ins eigene Weltverständnis einzubetten. Außerdem solle man einen Weg finden, mit dem Verstorbenen weiter in Verbindung zu bleiben. Dafür ist kein religiöser Glaube nötig, es reicht, der Person einen bestimmten Platz im Leben zu

geben – etwa einen Ort, oder eine Tätigkeit, die man mit ihr verbindet. Das Schlusswort der Psychologin: „Letztlich ist es wichtig, immer mehr wieder in den Alltag hineinzufinden. Geben Sie sich die Möglichkeit, wieder Freude, bestenfalls sogar neue Erfüllung im Leben zu finden.“

Das gesamte Video zum Webinar finden Sie auf [meinmed.at/2440](https://meinmed.at/2440)

HustHustHustHustHust  
tHustHustHust  
Hust

löst festsitzenden Schleim  
bekämpft die Entzündung  
beruhigt den Husten

Bionorica®  
Bronchipret®

Für Groß & Klein

**Bronchipret®**

Stark. Pflanzlich. Wirksam.

BNO-AT\_BRO-R\_10/2023

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

## Das große Suchtpotential des weltweiten Netzes

Soziale Medien ermöglichen es, Inhalte zu teilen und sich zu vernetzen. Menschen halten sich oft stundenlang auf sozialen Plattformen auf und vergessen dabei schon einmal Raum und Zeit. Durch die Suche nach Bestätigung oder die Sorge, etwas verpassen zu können, kann eine Social Media-Abhängigkeit entstehen. Auch Onlineshopping, künstliche Intelligenz, Binge-Watching und vieles mehr verleitet dazu, mehr Zeit im Netz zu verbringen, als einem guttut. Psychi-

sche Belastungen wie Depressionen, Angstzustände oder Schlafstörungen können die Folge sein. Wird das eigene Social Media-Verhalten über einen längeren Zeitraum als belastend wahrgenommen, sollten Betroffene professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. In Österreich gibt es mittlerweile viele Beratungs- und Therapiemöglichkeiten, die auch spezielle Suchtberatungs-einrichtungen umfassen. Eine mögliche Anlaufstelle ist etwa familienberatung.gv.at (mak)

## BUCHTIPP FÜR DEN DIGITALEN ALLTAG



„Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ – digitale Kompetenz statt Verbote

Roland Mader und Oliver Scheibenbogen geben in ihrem Buch „Always On“ wertvolle Tipps für einen kompetenten und sorgsam

Umgang für Eltern, Jugendliche und alle, die im Netz aktiv sind. 200 Seiten, ISBN 978-3-99002-163-7, facultas/maudrich.

## Gute Rezepte zur Burnout-Prävention

Burnout ist ein schleichender Prozess, der sich üblicherweise über mehrere Monate in Stufen entwickelt. Mehrfachbelastungen in Beruf und Familie, Leistungsdruck und Mobbing zählen zu den häufigsten Ursachen für das „Ausgebranntsein“. Mit Folgen: Immerhin 50 bis 60 Prozent aller verlorenen Arbeitstage sind auf die Krankheitssymptome von Stress zurückzuführen. Um einem Burnout entgegenzuwirken, gibt es einige Strategien. So sollte man versuchen, Distanz zur Arbeit aufzubauen und klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen.

### 80 Prozent sind genug

Ebenso ist es ratsam, Perfektionsismus abzulegen. Dabei kann das sogenannte Pareto-Prinzip helfen. Der italienische Ingenieur, Soziologe und Ökonom Vilfredo Pareto (1848-1923) stellte einst die 80/20-Regel auf. Demnach können 80 Prozent eines Ergebnisses mit 20 Prozent des Gesamtaufwandes erzielt werden. Wer jedoch 100 Prozent erreichen möchte, müsste für die restlichen 20 Prozent eines perfekten Ergebnisses 80 Prozent der Energie aufwenden.

### Auf Erholung achten

Wichtig sind zudem Pausen, in denen man gezielt für Ausgleich sorgt. Dinge, die einem Freude machen, sollten in der Freizeit einen fixen Platz haben. Das kann ein Treffen mit Freunden sein, ein gutes Buch oder ein Spaziergang im Wald. Auch Bewegung ist sehr empfehlenswert, da sie Stresshormone in Schach hält. (mak)



**Mit Bewegung im Freien Stress entgegenwirken.** Foto: Kate Joie/Unsplash



**Dr. Robert Stillmann**  
Implantologie &  
Ästhetische  
Zahnheilkunde

## Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

### Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



**Dr. Robert Stillmann**  
Implantologie und Ästhetische Zahnheilkunde

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20  
Tel. 01 368 21 21  
www.stillmann.at  
ALLE KASSEN



## Pflanzliche Hilfe:

# Wenn Schlafmittel nicht in Frage kommen

**Schlafprobleme betreffen mittlerweile die Hälfte aller Österreicher. Was kann man dagegen tun, ohne gleich zu chemischen Schlafmitteln zu greifen?**

Wer kennt diese Situation nicht? Anstatt zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen, beginnen die Gedanken abends zu kreisen und der ersehnte Schlaf stellt sich einfach nicht ein. Selbst wenn es mit dem Einschlafen nach einiger Zeit klappt, berichten viele, dass sie regelmäßig wieder schnell aufwachen und das Gedankenkarussell von vorne beginnt. Was kann man tun, um endlich wieder gut ein- und durchzuschlafen?

### Was Apotheker empfehlen

Die Einnahme von chemischen Schlafmitteln ist oft verbunden mit Angst vor einer möglichen Abhängigkeit. Wenn stattdessen nach sanfteren Lösungen gefragt wird, empfehlen Apotheker pflanzliche Wirkstoffe aus der Natur. Diese sind sehr gut verträglich, es besteht keine Gefahr eines Gewöhnungseffektes und sie können speziell in Phasen besonderer Belastung hilfreich sein, um Schlaf-

probleme schonend in den Griff zu bekommen.

### Ideale Kombination

Die logische Wahl erscheint hier also eine Heilpflanze wie Baldrian zu sein, schließlich verbessert sie die Schlafqualität und wirkt sich positiv auf das Durchschlafen aus. So weit, so bekannt. Experten empfehlen jedoch zunehmend eine Kombination von Baldrian mit weiteren pflanzlichen Wirkstoffen – etwa aus der Passionsblume und der Melisse, die zusätzlich entspannend und ausgleichend wirken, wodurch auch das Einschlafen besser gelingt. In Kombination finden sich diese drei pflanzlichen Schlafhelfer etwa in den Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Tabletten. Anwender wie auch Apotheker sind überzeugt: Das Produkt ist in Österreich das meistverkaufte rein pflanzliche Arzneimittel bei Schlafproblemen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Apothekenumsatz Schlafmittelmarkt 13A3 lt. IQVIA Österreich OTC Öfftake MAT Okt 2022.

**-20%**  
Rabatt



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Rabattgutschein für alle **Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm®**.  
Gültig im November 2023 in teilnehmenden Apotheken.

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.

BURO PERNDL | FOTO: LISI SPECHT, NEUENERHAUS DANK PROSCHAT MADANI

n  
eu  
ner  
haus

# JEDE KANN ES EINMAL AUF DIE SCHNAUZE HAUEN.

IHRE SPENDE HILFT OBdachlosen  
MENSCHEN ZU EINEM NEUBEGINN.  
[NEUENERHAUS.AT/SPENDEN](http://NEUENERHAUS.AT/SPENDEN)




In Fertigprodukten und Fast Food stecken häufig sehr viel Zucker, Salz, Fett und zahlreiche rasch verfügbare Kohlenhydrate. Foto: JeniFoto/Shutterstock

## Wie Fast Food Diabetes Typ 2 begünstigen kann

Häufiger Verzehr von Tiefkühlpizza, Packerlsuppen, Softdrinks & Co. kann mittelfristig zu Stoffwechselstörungen wie etwa Diabetes Typ 2 führen. Fast Food und Convenience-Produkte sind in den westlichen Industrieländern jedoch fast immer und überall verfügbar und für die Konsumenten sehr verlockend. Doch enthalten viele dieser Produkte große Mengen an Zucker, Fett, Salz und schnell verfügbaren Kohlenhydraten.

Schätzungen zufolge stammt mittlerweile nahezu die Hälfte der Kalorien, die in Österreich konsumiert werden, aus hochverarbeiteten Lebensmitteln. Die Folge: Gemäß Statistik Austria sind in Österreich 3,7 Millionen Menschen über 15 Jahre übergewichtig und rund 17 Prozent von ihnen haben bereits Adipositas. Das erhöhte Körpergewicht ist eng mit dem Risiko verknüpft, Diabetes Typ 2 zu entwickeln. (mak)

# 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.



# Umweltverschmutzung geht auch unter die Haut

Seit 2012 haben allergische Erkrankungen in Österreich um mehr als 13 Prozent zugenommen. Laut Experten sei dieser Anstieg unter anderem auf den Klimawandel zurückzuführen. Schätzungen zufolge könnte ein Drittel der Fälle von Asthma im Kindesalter auf Luftverschmutzung zurückzuführen sein. Gründe für die gesundheitlichen Belastungen sind die dramatische Zunahme der Luftverschmutzung durch Feinstaub, Abgase etc. Hinzu kommt die erhöhte Konzentration von inhalativen Allergenen wie Pollen, aufgrund verlängerter Blühphasen der Pflanzen – wegen höherer Temperaturen und steigender CO<sub>2</sub>-Belastungen. Die Schadstoffe gelangen jedoch nicht nur über die Atemwege in den Körper, auch die Haut spielt eine Rolle. Eine gesunde Haut fungiert unter anderem als Barriere gegen



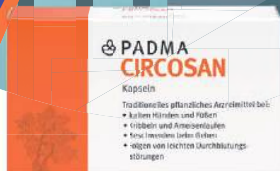
**Die Barrierefunktion der Haut ist gestört.** Foto: T. O. Alibec/Shutterstock.com

schädliche Einflüsse von außen. Giftige oder gesundheitsschädliche Substanzen können diese Schutzfunktion jedoch beeinträchtigen. Das kann die Entstehung allergischer Krankheiten begünstigen, respektive bestehende Beschwerden verstärken. Eine Schädigung der Haut kann zu kaum wahrnehmbaren Entzündungen und in weiterer Folge zu Erkrankungen wie etwa Neurodermitis führen. (mak)

## Durchblutungsstörungen?



Eingeschlafene HÄNDE & FÜSSE können ein **WARNSIGNAL** sein



[www.padma.at](http://www.padma.at)

**PADMA**

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.

# SOLARVIT Immun- wochen

## Starke Abwehrkraft im Angebot

# 22% sparen\*

Cetebe SOLARVIT Viru Protect Erkältungsspray

**Mit diesem Coupon**

# 22% sparen\*

\*Vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken 22 % sparen beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect. Cetebe Vitamin C retard 500 mg – Kapseln/ ViruProtect: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation/ Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. 207\_SOL\_0922

\* Gültig vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect.