

BUCHTIPP



Foto: Knauer MensSana

Der Prostata- und Blasen-Guide

Die Urologen Stephan Roth und Friedrich-Carl von Rundstedt beantworten alle Fragen rund um Prostata und Blase. Dieser Guide zur Männergesundheit gibt Auskunft über alles, was der Mann ab einem bestimmten Alter wissen sollte. Die Themen reichen von Anti-Aging für die Blase über Testosteron und Ernährung bis hin zu Prostatakrebs. 352 Seiten, ISBN 978-3-426-65902-1, Knauer MensSana

Gegen das Hämmern im Kopf

Was hilft, Migräneattacken zu vermeiden und Symptome zu lindern

VON MARGIT KOUDELKA

Migräne liegt laut einer WHO-Studie bei den unter 50-Jährigen auf Platz zwei bzw. auf Platz eins der am meisten beeinträchtigenden neurologischen Erkrankungen. Sie ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Kopfschmerzattacken, die häufig von Übelkeit und Erbrechen, starker Licht- und Lärmempfindlichkeit, Schwindel und Gereiztheit begleitet werden. Migräne ist nicht heilbar, aber gut therapierbar. In der Migränetherapie stehen sowohl neue Medikamente als auch neue Leitlinien zur Verfügung, die auch Lebensstilmaßnahmen enthalten. Dabei geht es darum, die Trigger zu kennen und damit umgehen zu lernen, denn nicht alle Auslöser lassen sich immer vermeiden. Auch in der Natur ist so manches Kraut zu finden, das sich



Rund eine Million Österreicher sind von Migräne betroffen. Sie sind in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt.

Foto: Antonio Guillem/Shutterstock

bei Migräne bewährt hat. Der Extrakt aus der Pestwurz beispielsweise gilt als krampf lösendes Schmerzmittel. Bewährt hat sich zudem ätherisches Pfefferminzöl, das sanft im Bereich der Schläfen einmassiert wird. Es stimuliert die kälteempfindlichen Nerven der Haut und der kühlende Effekt hilft, die Kopfschmerzen zu lindern. Weiters können

Betroffene zu Ingwer greifen. Er ist wirksam gegen die Übelkeit, die oft gemeinsam mit den Kopfschmerzen auftritt. Dieser muss allerdings rechtzeitig eingenommen werden. Um Migräneattacken vorzubeugen, sind Mutterkrautpräparate eine pflanzliche Möglichkeit. Kommt es dennoch zu einem Anfall, kann diese Pflanze helfen, die Symptome zu mildern.

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

Herz & Nieren Check für Ihre Diabetes-Therapie!



Minimieren Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt und lassen Sie Ihre Diabetes therapie regelmäßig auf Herz und Nieren prüfen.



„Herz & Nieren Check“ ist eine Initiative der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. Folgende Laborwerte sollten bei allen Menschen mit Diabetes regelmäßig bestimmt werden: HbA1c, Albumin/Kreatinin-Ratio, eGFR und NT-pro-BNP.

Ekzeme behandeln: Ab wann ein Arzt gefragt ist

Ekzeme sind nichtinfektiöse Entzündungen der Haut. Sie können jucken und nässen, manchmal bilden sich auch Bläschen. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen: jene, die auf innere Einflüsse wie etwa Vererbung zurückgehen, sowie Formen, denen äußere Faktoren wie Allergien, Sonne oder Stress zugrunde liegen. „Ob ein Ekzem selbst behandelt werden kann, ist von der Ausprägung, dem Erkrankungsstadium, dem Hauttyp und dem Auslöser abhängig“, sagt Barbara Gruber, Oberärztin an der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. Wer sich in der Apotheke beraten lässt, sollte Informationen über Auslöser, familiäre Neigungen zu Hauterkrankungen oder Ausprägung des Ekzems bereithalten. Eine möglichst genaue Beschreibung unterstützt



Rezeptfreie Mittel reichen bei leichten Formen oft aus. N. Belay/Shutterstock

den Apotheker bei der Wahl einer geeigneten Salbe oder Creme. Tritt das Beschwerdebild wiederholt auf oder breitet sich das Ekzem stark aus, juckt es massiv oder infiziert es sich, ist unbedingt eine Abklärung durch den Arzt notwendig. Als erste Adresse empfiehlt Gruber den Hausarzt. Im Bedarfsfall wird er Betroffene zum Facharzt überweisen. (mak)

Wie Diabetes auch Herz und Nieren beeinflusst

VON MARGIT KOUDELKA

Die Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus Typ 2 wirkt sich auf sämtliche Organe des menschlichen Körpers aus. In besonderem Ausmaß betroffen sind jedoch das Herz und die Nieren.

Diabetes ist eine chronische, sehr gefährliche Erkrankung. Erhöhte Blutzuckerspiegel verändern viele Strukturen im Körper, auch die des Herzens. Beinahe 80 Prozent aller Patienten mit Diabetes entwickeln im Lauf der Jahre strukturelle Veränderungen im Bereich des Herzens. Ebenso sind die großen Gefäße betroffen. Patienten mit Diabetes erleiden sehr viel häufiger Herzinfarkte.

„Circa ein Drittel bis die Hälfte aller Patienten, die sich einer chronischen Nierenersatztherapie, einer Dialyse, unterziehen, benötigen diese aufgrund eines Schadens durch zu hohen Blutzucker. Die erhöhte Glukose bewirkt direkte toxische Schädigungen der kleinen Gefäße, aber auch beispielsweise direkt an den Podozyten – Zellen der Nierenkörperchen, die für die Filterfunktion der Nieren wichtig sind – und anderen Organstrukturen in der Niere, welche schlussendlich zu einem Nierenschaden führen“, erklärt Martin Clodi, Vorstand der Abteilung für Innere Medizin am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz und Präsident der Österreichischen Diabetes Gesellschaft. Diese drei Erkrankungen des Zuckerstoffwechsels, der Niere

und des Herzens stellen eine gefährliche Kombination dar. Diabetes verursacht Nierenschäden und Herzinsuffizienz, aber Nierenfunktionseinschränkungen führen durch viele andere nicht ausgeschiedene Substanzen ebenso zu toxischen Veränderungen im Körper und so zu einer Herzleistungsschwäche und zu einer Verengung und Versteifung der Herzkranzgefäße.

Rundumschutz beachten

Die Grundsäule jeder Therapie bei Diabetes mellitus ist die Optimierung der Glukosestoffwechsellage. Ist der Stoffwechsel nahezu normal eingestellt bzw. therapiert, treten die durch Diabetes verursachten Schäden nicht bis nur selten auf. Das heißt, eine ideale Diabetestherapie führt zu einem optimalen Schutz von Herz und Nieren. Nicht vergessen sollte man vor allem bei Patienten mit Typ-2-Diabetes auch die Therapie der erhöhten Blutfettwerte sowie des Bluthochdrucks. Eine zentrale Rolle in jeder Therapie spielt körperliche Aktivität. Hier gibt es sehr gute Daten, wonach Patienten, die sich ausreichend bewegen, deutliche Vorteile für das Herz-Kreislauf-System sowie die Nieren erzielen. „Wichtig ist zudem, dass die Patienten ihre Befunde regelmäßig und rechtzeitig kontrollieren und bei Abweichungen von Normwerten mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen, um die optimale Therapie zu bekommen“, so Clodi.

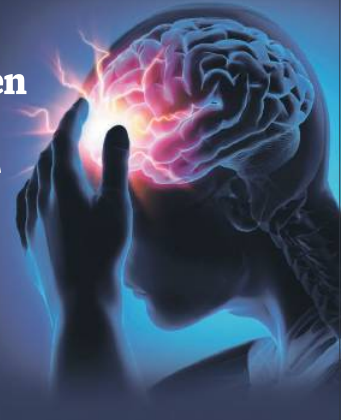


Menschen mit Diabetes müssen gut auf ihre Herz- und Nierengesundheit achten. Ein gesunder Lebensstil trägt dazu bei.

Foto: SewCreamStudio/Shutterstock

Thema: Kopfschmerzen

Keine Angst mehr vor Migräne



Mag. Astrid Janovsky

Nährstoffexpertin



Rund 1 Million Österreicher leiden an Migränekopfschmerz und ertragen die Attacken oft nur mit der Hilfe von hochdosierten Schmerzmitteln. Doch das muss nicht zwingend sein.

Wenn sich die nächste Migräne-Attacke ankündigt, heißt das für viele Betroffene oft, dass sie damit völlig aus dem Leben gerissen werden: Jeder Reiz (ob Lautstärke oder Licht) ist dann zu viel. Häufig kommt zu dem hämmernden Kopfschmerz auch noch Übelkeit und Schwindel hinzu. Meist hilft dann nur noch: Schmerztabletten einnehmen und warten, bis der Anfall endlich vorüber ist. Man kann aber auch schon zuvor einiges tun:

Auslöser vermeiden

Schlafmangel, Erschöpfung, bestimmte Lebensmittel oder zu wenig Flüssigkeitszufuhr – all das sind Faktoren, die eine Migräne-Attacke auslösen können. Nicht immer lassen sich diese Situationen oder Umstände vermeiden – doch mit Hilfe eines Migräne-Tagebuchs kann man zumindest auf die Spur kommen, welche Ursachen verstärkt zu Anfällen führen. So können Sie dann gezielt gegensteuern und beispielsweise durch regelmäßiges Trinken, Ruhepausen und aus-

reichend Schlaf dazu beitragen, Migräne-Attacken zu reduzieren.

Migränekopfschmerz langfristig vorbeugen

Wer keine klaren Auslöser herausfinden kann oder den Migräne-Attacken ganz allgemein vorbeugen möchte, findet außerdem Hilfe in der Natur – und zwar mit Mutterkraut. Die Migräne-Forschung belegt mittlerweile, dass diese traditionsreiche Heilpflanze bei langfristiger Einnahme dazu in der Lage ist, die Häufigkeit der Migräne-Attacken deutlich zu reduzieren. Zahllose Betroffene bestätigen, dass sie durch das prophylaktisch wirkende Mutterkraut viel seltener auf akute Schmerzmittel angewiesen sind und wieder deutlich an Lebensqualität gewonnen haben.



MEIN TIPP

Neben der kontinuierlichen Anwendung sollte Mutterkraut auch in ausreichend hoher Dosierung eingenommen werden. Möglich ist das etwa mit den Dr. Böhm® Mutterkraut-Tabletten („Migräne-Kopfschmerz“) aus der Apotheke. Diese enthalten mit 200 mg Mutterkraut die höchst zugelassene Dosierung am österreichischen Markt.

Neuer Name, stärkere Dosierung



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

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.