

Wien ist Vorreiterin in der Onkologie

Eine Veranstaltung des Praevire Gesundheitsforums und des Stadtforschungsinstituts Urban Forum beleuchtete jüngst Wien als führenden Standort für die onkologische Versorgung und Forschung. „Eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens in Österreich an Brustkrebs“, hob der Brustspezialist Michael Gnant hervor. Die gute Nachricht: „Die 10-Jahres-Überlebensrate Betroffener beträgt 80 Prozent und niemand braucht Angst vor der Vorsorgeuntersuchung zu haben.“ Eine rechtzeitige Therapie steigere die Überlebenswahrscheinlichkeit und reduziere damit die Kosten für die weitere Versorgung.

Früherkennung ist auch das Mittel der Wahl, wenn es um Lungenkrebs geht. Er ist nicht nur eine der häufigsten Krebsarten, sondern auch jene mit der höchsten Sterblichkeit. „In Österreich werden jährlich rund 5.000 Neuerkrankungen und rund 4.000 Todesfälle registriert“, so der Lungenexperte Arschang Valipour. Ein Grund dafür sei das mangelnde Bewusstsein für die Beschwerden. Lungenkrebskrankungen würden häufig erst in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt, seien oft nur Zufallsbefunde. Valipour fordert deshalb nachdrücklich ein Programm zur Früherkennung für Risikopatienten.

„Die onkologische Rehabilitation kann dazu beitragen, die physischen und psychosozialen Funktionen sowie die Lebensqualität und die Teilhabe von Krebspatienten zu verbessern“, betonte Fachexperte Richard Crevenna. (KaM)



Bei Früherkennung gute Heilungschancen. Foto: Unsplash/National Cancer Institute

Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten – Wir helfen Ihnen dabei!“

- **Vorsorge & Mundhygiene**
- **Zahnspangen (unsichtbar)**
- **Veneers (optische Korrektur)**
- **Keramikinlays & Kronen**
- **Implantate (minimalinvasiv)**

Vorsorge, Gesundheitserhaltung und Pflege ist Ihre Schönheit von morgen.

Am wichtigsten ist mir, dass Ihre Zähne langfristig optimal versorgt und Sie dadurch nachhaltig zufrieden sind. Eine gute Kaufunktion gekrönt von einem ästhetisch sehr schönen Lächeln ist unser gemeinsames Ziel.



Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche!

Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin
Alle Kassen & Privat

19., Döblinger Hauptstr. 66/9
Tel.: 01 / 368 368 7

1., Trattnerhof 2/2
Tel.: 01 / 533 11 11

Montag bis Freitag: 8 - 17 Uhr

www.viennadentalclinics.com



Cholesterin & Co: Das kann Omega 3 wirklich

Erhöhte Blutfettwerte, insbesondere ein hoher Cholesterinspiegel, sind ein ernstes Gesundheitsproblem, das viele Menschen betrifft. Sie erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich, da sie zu Ablagerungen in den Arterien führen können, was wiederum Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigen kann. Wenn Sie bereits erhöhte Blutfettwerte haben oder ihnen vorbeugen wollen, sollten Sie jetzt weiterlesen.

Ist Fett die Ursache?

Es gibt einen weit verbreiteten Mythos, dass Fett generell schlecht für die Gesundheit ist. Doch das stimmt so nicht. Hier ist es wichtig, zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren zu unterscheiden. Während gesättigte Fettsäuren (z. B. in rotem Fleisch) in Maßen genossen werden sollten, sind ungesättigte Fettsäuren (etwa in Nüssen oder Pflanzenölen) essenziell für die Gesundheit. Letztendlich ist das Verhältnis zwischen den beiden entscheidend. Wenn Sie also gelegentlich einen Schweinsbraten genießen, ist das völlig in Ordnung, solange es bei gelegentlich bleibt und Sie auch genügend ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen.

Empfehlung:

Omega-3-Fettsäuren

Heute ist belegt, dass sich vor allem ein Vertreter von ungesättigten Fettsäuren positiv auf die Blutfettwerte auswirkt: Omega 3. Untersuchungen zeigen sogar, dass sie bei einer bereits bestehenden Therapie mit Cholesterinsenkern (Statine) deren Wirkung unterstützen können.¹ Leider nimmt der durchschnittliche Österreicher viel zu wenig Omega-3-Fettsäuren zu sich. Abhilfe schaffen hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke.

Was Apotheker empfehlen

Das österreichweit höchst dosierte und am häufigsten von Apothekern empfohlene Omega-3-Präparat kommt von Dr. Böhm®. Die Kapseln enthalten hochreines Fischöl-Konzentrat, das besonders reich an EPA und DHA ist – jenen Omega-3-Fettsäuren, die den oben beschriebenen Effekt auf die Blutfettwerte haben. Anwender loben vor allem, dass die Kapseln leicht schluckbar und vor allem magensaftstabil sind, wodurch es zu keinem fischigen Aufstoßen kommt. „Jeder der schon einmal herkömmliches Fischöl aus der Flasche gekostet hat, weiß was für ein Vorteil das ist“, erzählt eine Apothekenkundin.

¹Choi HD, Chae SM. Medicine (Baltimore). 2018;97(50):e13593. doi:10.1097/MD.00000000000013593.

Anzeige

-20%
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

auf **Dr. Böhm® Omega 3 complex** und **Omega 3 vegan** – gültig im Februar 2025 in teilnehmenden Apotheken.



Foto: privat

NATUR-TIPP

Prof. Hademar Bankhofer
Experte für Naturmedizin

Bockshornklee für mehr Testosteron

Eines der wichtigsten Hormone im Leben eines gesunden Mannes ist das Testosteron, auch Männerhormon genannt. Wenn der Testosteron-Spiegel hoch ist, dann wirkt sich das positiv auf Körper und Seele des Mannes aus. Ist er zu niedrig, dann können Probleme auftreten: Leistungsverlust und das Schwinden von Muskelkraft sowie das Wollen und Können in der Liebe.

Kraft aus der Natur

Die Lösung? Man muss dem vorhandenen Testosteron neue Kraft geben. Internationale Experten empfehlen: Man sollte nicht vergessen, dass es Natur-Produkte in der Nahrung gibt, die interessante Mengen an Testosteron enthalten. Zum Beispiel die natürliche Heilpflanze Bockshornklee, die man seit Jahrtausenden kennt. Das eigentlich Wertvolle sind die Samenkörner. Die speziell aufbereiteten Samen vom Bockshornklee haben einen positiven Einfluss auf das Männerhormon Testosteron. Damit bekommt der Mann wieder mehr Selbstsicherheit, mehr Lust und Kraft für die Liebe. Die Wissenschaft wertet dieses Samenpulver mit zusätzlichen, wichtigen Wirkstoffen auf: mit Kupfer, Selen, Zink, Eisen, Vitamin B6 und mit der Aminosäure L-Arginin. Jede dieser Zutaten hat eine spezielle wichtige Funktion für den Mann. Diese Superkombination gibt es mit der Bezeichnung Andropeak Plus in der Apotheke oder unter andropeak.com.

WERBUNG

Verdauung sanft

Neben medizinischen Maßnahmen können Heilpflanzen und Hausmittel helfen, Beschwerden zu lindern.

JUSTYNA FRÖMEL

Magen-Darm-Erkrankungen sind weit verbreitet und äußern sich durch vielfältige Symptome wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Sodbrennen und Übelkeit. Ursachen können unter anderem Stress, eine unausgewogene Ernährung oder Bewegungsmangel sein. Neben medizinischen Behandlungen können bestimmte Heilpflanzen und Kräuter zur Linderung beitragen.

Vielfältige Beschwerden

- Als Durchfall bezeichnet man mehr als drei flüssige Stuhlgänge pro Tag. Er kann durch



Kamillentee kann bei Verdauungsproblemen helfen. Foto: Erika/Pixabay

Infektionen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Medikamente ausgelöst werden. Gerbstoffe, die etwa in Blutwurz, Brombeerblättern oder Eichenrinde enthalten sind, wirken zusammenziehend und können helfen, den Durchfall zu reduzieren. Auch Lein- und Flohsamen unterstützen die Verdauung.

Sie enthalten Schleim- und Quellstoffe, die Giftstoffe sowie überschüssige Flüssigkeit im Darm binden.

- Verstopfung ist gekennzeichnet durch seltene, teils schmerzhafte Stuhlentleerungen. Abhilfe können etwa Sennesblätter oder Faulbaumrinde schaffen, da diese abführend wirken. Wichtig ist jedoch, diese nur kurzfristig und nicht in der Schwangerschaft anzuwenden.
- Blähungen entstehen durch übermäßige Gasbildung im Darm und führen zu einem unangenehmen Völlegefühl. Pfefferminze, Fenchel, Kümmel und Anis besitzen krampflösende sowie entblähende Eigenschaften. Ein Tee aus diesen Pflanzen kann die Beschwerden lindern.
- Sodbrennen äußert sich als brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, oft verursacht

Die Knochen: Ursprung unseres Immunsystems

Das Skelett und die Abwehr von Viren und Bakterien – bei flüchtiger Betrachtung scheinen sie wenig miteinander zu tun zu haben. Tatsächlich steht und fällt die zelluläre Abwehr mit unseren Knochen. Wie die roten Blutkörperchen werden nämlich auch die Zellen des Immunsystems im Knochenmark gebildet. Über kleine

Blutgefäße gelangen sie von dort in die Blutbahn und in weitere Organe wie etwa die Lymphknoten und die Milz, wo sie aktiv werden.

Für die Behandlung von Immun- und Knochenerkrankungen kann das eine Herausforderung sein, weil sich beide gegenseitig beeinflussen. Dazu wird aktuell viel geforscht. (fst)



Artischocken wirken positiv auf die Gesundheit. Foto: Unsplash/Martin Adams

Die Arzneipflanze 2025 in Österreich

Die Herbal Medicinal Products Platform Austria, bestehend aus Experten österreichischer Universitäten, kürt schon traditionell die Arzneipflanze des Jahres in Österreich. Diesmal fiel die Wahl auf die Artischocke (*Cynara cardunculus* L.), eine Arzneipflanze der europäischen Heilkunde aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Während die Blätter seit der Antike zur Behandlung von Leber- und Gallenfunktionsstörungen sowie bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden, sind die knospigen Blütenköpfe der Artischocken ein beliebtes Gemüse. (KaM)

ANDROPEAK[®] PLUS

PLUS Vitalität
PLUS Ausdauer
PLUS Männlichkeit

Erhältlich in Ihrer Apotheke und auf andropeak.com

DER HIMMEL AUF ERDEN
Durch klinische Studien bestätigt

Nahrungsergänzungsmittel
Fotos © Shutterstock, Adobe Stock

fördern

durch aufsteigende Magensäure. Eibischtee kann hier lindernd wirken, da er die Schleimhäute schützt. Kartoffelsaft aus dem Reformhaus bindet überschüssige Magensäure und kann ebenfalls hilfreich sein.

- Übelkeit und Erbrechen können verschiedene Ursachen haben, darunter Magenverstellungen oder übermäßiger Alkoholkonsum. Bohnenkrauttee kann bei Magenkrämpfen und Erbrechen helfen. Ingwer ist auch empfehlenswert gegen Übelkeit.
- Beim Reizdarmsyndrom treten wechselnde Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung und krampfartige Bauchschmerzen auf. Melisse, Kamille, Pfefferminze, Kümmel und Fenchel wirken beruhigend auf den Darm und können die Symptome mildern. Eine regelmäßige Anwendung

in Form von Tees oder Extrakten kann wohltuend sein.

- Gallenbeschwerden treten häufig nach dem Verzehr fettreicher Mahlzeiten auf und machen sich als Schmerz im rechten Oberbauch bemerkbar. Hier kann die Artischocke helfen – sie ist heuer die Arzneipflanze des Jahres (siehe Artikel auf voriger Seite).

Heilpflanzen bieten eine natürliche Unterstützung bei Magen-Darm-Erkrankungen und können helfen, die Verdauung ins Gleichgewicht zu bringen. Für die Anwendung ist die richtige Dosierung und Zubereitung wichtig. Zudem sollte die individuelle Verträglichkeit berücksichtigt werden. Auch eine ausgewogene Ernährung kann das Wohlbefinden steigern. Bei anhaltenden oder massiven Beschwerden ist es ratsam, einen Arzt oder Apotheker zu konsultieren.

Sonnige Zeiten für mein Immunsystem

Neben Sport leert auch Stress unsere Magnesium-Speicher. Solarvit®, die Innovation aus Österreich, enthält die einzigartige Kombination aus Vitamin D3, K2 und Magnesium.

Gute Bioverfügbarkeit, nur 1x täglich, unabhängig von Mahlzeiten. Apothekenexklusiv erhältlich. www.solarvit.at WERBUNG



Innovation aus Österreich: Einzigartige 3-er Kombination 987 SOL 1221

Im Kampf gegen den Kinderkrebs

Am 15. Februar wird der Internationale Kinderkrebstag begangen, um auf die Herausforderungen im Kampf gegen Krebs aufmerksam zu machen und das Bewusstsein für diese Erkrankung zu schärfen. Die St. Anna Kinderkrebsforschung setzt sich seit 1988 dafür ein, die Heilungschancen betroffener Kinder zu verbessern. Dank intensiver Forschung konnten die Überlebensraten in den vergangenen Jahrzehnten deutlich gesteigert werden. Aktuell gibt es vielversprechende Fortschritte, insbesondere in der Epigenetik sowie der Erforschung der Langerhans-Zell-Histiozytose, welche genauere Diagnosen und gezieltere Therapien ermöglichen. Solche Erfolge sind nur durch kontinuierliche Unterstützung möglich. (juf)

Weitere Informationen über Forschung, aktuelle Entwicklungen und Möglichkeiten zu spenden finden Sie unter www.kinderkrebsforschung.at.



Wer über längere Zeit konzentriert auf den Bildschirm schaut, sollte den Augen immer wieder kurze Pausen gönnen.

Foto: ACWells/Pixabay

So halten Sie Ihre Augen im digitalen Alltag gesund

Die Arbeit am Bildschirm kann die Augen belasten. Wer stundenlang auf einen Monitor blickt, blinzelt seltener und die Augen werden weniger befeuchtet. Die Folge: Trockenheit, Juckreiz und ein unangenehmes Fremdkörpergefühl.

Abhilfe können befeuchtende Augentropfen schaffen, die rasch wirken und bis zu zwölf Stunden Linderung bieten. Bestimmte Produkte regenerieren

die Lipidschicht, befeuchten die Muzin-Wasserschicht des Tränenfilms und schützen das Epithel – die dünne Außenschicht der Hornhaut.

Um trockenen Augen vorzubeugen, hilft es, bewusst häufiger zu blinzeln, Pausen einzulegen und für ausreichende Luftfeuchtigkeit zu sorgen. Eine ausgewogene Beleuchtung und der richtige Abstand zum Monitor entlasten die Augen zusätzlich. (juf)

Endlich gibt es Augentropfen, die bis zu 12 Stunden wirken.

Rohto® Dry Aid® Augentropfen sind augenschonend und darauf ausgerichtet, die Eigenschaften des natürlichen Tränenfilms nachzuahmen.

und Poloxamer wirken auf die Muzin-Wasserschicht, spenden Feuchtigkeit und schmieren. Menthol sorgt für den zusätzlichen Frischekick.

Dabei wird eine neue Technologie eingesetzt, die in Österreich einzigartig ist: Sesamöl, Polyoxyethylen-Rizinusöl und Polyoxylstearat tragen dazu bei, die Lipidschicht zu versorgen und zu stabilisieren. Povidon, Propylenglykol

Einfache Anwendung

Die frei bewegliche Flaschendüse ermöglicht, die richtige Menge an Augentropfen aufzutragen, egal in welchem Winkel die Flasche gehalten wird.

Rohto® Dry Aid® Augentropfen bieten einen 3-fach Schutz des Tränenfilms:

- Regeneriert die Lipidschicht
- Befeuchtet die Muzin-Wasserschicht
- Schützt das Epithel



www.rotho.at



Intensive Linderung trockener Augen. In Ihrer Apotheke

*Source: Euromonitor International Limited: top 3 brand per Consumer Health 2024ed, retail value sales, 2023 data Medizinprodukt. PZN 5816982, ROHT-044-25/1/04022025. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Werbung