

Keuchhusten: Die Fälle steigen stark an

Allein in Wien wurden bereits jetzt mehr als 14-mal so viele Fälle wie im gesamten Jahr 2023 gemeldet.

In ganz Österreich ist der Keuchhusten auf dem Vormarsch. Allein in Wien wurden mit Stand 13. August im laufenden Jahr bereits 985 Fälle gemeldet. Die Ärztekammer Wien sieht den Grund für die steigenden Zahlen in den Impflücken und ortet Handlungsbedarf seitens der Politik. Konkret fordert die Wiener Ärztervertretung, die notwendige Auffrischung der Vierfach-Impfung gegen Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung und Keuchhusten kostenlos anzubieten. „Zudem müssen die Verantwortlichen

mehr Bewusstsein für den enormen Stellenwert der Impfung schaffen, denn eine hohe Durchimpfungsrate würde der Bevölkerung sehr viel Leid ersparen“, so Präsident Johannes Steinhart.

Keuchhusten ist eine bakterielle Infektion der Atemwege, die weltweit verbreitet ist. Etwa sieben bis 14 Tage nach der Infektion kommt es zu erkältungsähnlichen Zuständen, begleitet von heftigen Hustenattacken. Die Erkrankung ist hoch ansteckend und kann Spätfolgen wie Mittelohr- oder Lungenentzündung sowie Asthma zur Folge haben. Für Säuglinge kann „Pertussis“ – so der Fachbegriff – sogar lebensbedrohlich sein. Eine überstandene Infektion schützt nicht vor neuerlicher Erkrankung. Schutz kann eine



Krampfartige Hustenanfälle beunruhigen die Erkrankten.

Foto: Shutterstock

Impfung bieten. Üblicherweise wird sie im Zuge des Mutter-Kind-Passes im dritten, fünften und zwölften Lebensmonat mit der Sechserimpfung verabreicht sowie ab dem siebten Lebensjahr mit der Viererimpfung. Sie bedarf aber auch bei Erwachsenen einer regelmäßigen Auffrischung. (mak)

Kinderohren spielerisch für den Verkehr schulen

In Kooperation mit der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) stellte das Verkehrspsychologische Institut ein neues Verkehrsgerauschequiz vor: Dieses pädagogische Werkzeug wurde entwickelt, um Kinder im Vorschul- und Volksschulalter spielerisch an das Erkennen und Unterscheiden von Verkehrsgerauschen heranzuführen.

Kinder im Vorschul- und Volksschulalter müssen erst lernen, Verkehrsgerausche zu erkennen. Bis etwa zum achten Lebensjahr integrieren die meisten Kinder den Hörsinn noch nicht zuverlässig im Straßenverkehr. Das heißt etwa, dass das Hören von Zurufen oder das Erkennen von Hupen nicht zuverlässig gegeben ist. Der Wahrnehmungsfokus liegt auf anderen Dingen, wie Freunden oder Eltern. Geteilte Aufmerksamkeit ist noch nicht möglich.



Kinder sind im Straßenverkehr oft abgelenkt.

Foto: Shutterstock

In einer gemeinsamen Studie mit der Universität Wien haben die untersuchten Vorschulkinder von drei dargebotenen Geräuschen (Motorrad, Straßenbahn, Zug) im Durchschnitt weniger als ein Geräusch richtig erkannt und benannt. Das interaktive Verkehrsgerauschequiz unterstützt die Einbindung des Hörsinns im Straßenverkehr. Auf E-Fahrzeuge wurde allerdings naturgemäß nicht eingegangen. (mak)

Auch im Wechsel Sex genießen

Viele Frauen erleben im Wechsel ein vermindertes sexuelles Verlangen. Der Abfall der weiblichen Hormone kann Scheidentrockenheit und somit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen. Viele Frauen berichten zudem von Stimmungsschwankungen, die ihre Lust beeinträchtigen. Das (subjektive) Gefühl, weniger attraktiv zu sein, kommt oft dazu. Studien zeigen jedoch, dass das Liebesleben der Gesundheit zuträglich ist. Regelmäßige Intimität verbessert Herzfrequenz und Durchblutung und kann das Immunsystem stärken. Auf psychischer Ebene berichten sexuell aktive (ältere) Menschen zudem von einem besseren emotionalen Wohlbefinden. Deshalb sollte Frau sich nicht davor scheuen, mit dem Partner Probleme anzusprechen und sich über Möglichkeiten zu informieren, „unerwünschte Nebenwirkungen“ der Menopause zu reduzieren. (mak)

In den Wechseljahren

Natürlich Frau bleiben ohne Hormone

- Nahrungsergänzungsmittel für Frauen in den Wechseljahren mit Pflanzenpollenextrakt und Vitamin E**.
- Pflanzenpollen tragen zu einem Wohlbefinden während der Menopause bei und helfen das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern.
- Frei von Gelatine, Gluten und Lactose

Nahrungsergänzungsmittel

* Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

** Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien

Expertenrat: Thema Herzgesundheit



Blutdruck im grünen Bereich

Experte Dr. rer. Nat. Albert Kompek erklärt, ab wann der Blutdruck nicht mehr als normal gilt und welche natürlichen Möglichkeiten es gibt, um selbst etwas für den Blutdruck zu tun.

Erhöhter Blutdruck ist in Österreich längst eine Volkskrankheit. Obwohl man ihn nicht spürt, stellt er ein großes Risiko für unsere Herzgesundheit dar. Um nicht irgendwann zu blutdrucksenkenden Medikamenten greifen zu müssen, wollen immer mehr Menschen bereits frühzeitig etwas für einen normalen Blutdruck tun – so auch Barbara H. (52)*:

Barbara H.: „Mein Blutdruck liegt seit längerem etwa bei 139 zu 89. Muss ich mir Sorgen machen? Sollte ich Blutdrucksenker nehmen?“

Bei diesen Werten spricht man noch nicht vom erhöhten, sondern vom sogenannten hochnormalen Blutdruck. Wer hier einigmaßen rasch gegensteuert,

kann die von Ihnen genannten blutdrucksenkenden Medikamente oft noch vermeiden. Im ersten Schritt sollten Sie kleine Änderungen in Ihrem Alltag vornehmen. Zum Beispiel beim Kochen lieber mit Pfeffer oder Kräutern anstelle von Salz würzen. Ganz wichtig ist auch, sich regelmäßig zu bewegen. Dazu braucht es kein Fitness-Center – es hilft schon, eine Station früher aus dem Bus auszusteigen oder die Treppe anstatt des Liftes zu nehmen.

Barbara H.: „Ich lese immer wieder, dass vor allem Olivenöl sehr gesund für den Blutdruck ist – bringt das wirklich was?“



Tatsächlich zählt das Olivenöl zu den gesündesten Ölen, das man in der Küche verwenden kann. Wer etwas für einen normalen Blutdruck tun möchte, ist aber mit den Blättern des Olivenbaums noch besser beraten. So enthalten etwa nur zwei

Tabletten mit konzentriertem Olivenblatt-Extrakt dieselbe Menge an vorteilhaften Oliven-Polyphenolen wie ein ganzer Liter Olivenöl. Diese Erkenntnis hat sich die Forschungsabteilung von Dr. Böhm® zu Nutzen gemacht und einen solchen Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert. Kalium ist ein wichtiger Mineralstoff, der ebenfalls für

seine unterstützende Wirkung auf den Blutdruck bekannt ist. Die Dr. Böhm® Blutdruckformel leistet so gleich zweifach einen positiven Beitrag zu normalen Blutdruckwerten.

*Name von der Redaktion geändert



Dr. Böhm® Blutdruckformel



Nahrungsergänzungsmittel

- Für einen normalen Blutdruck
- Innovation aus Österreich
- Mit Olivenblatt-Extrakt & Kalium

Trockene, juckende Schienbeine?

Die Haut an den Schienbeinen verfügt über besonders wenige Talgdrüsen und trocknet daher häufig aus. Was kann man tun?

Trockene Haut an den Schienbeinen führt oft zu einem unangenehmen Spannungsgefühl und teils starkem Juckreiz. Durch häufiges Kratzen kann sich dieser noch weiter verschlimmern. Auch optisch kann die trockene und raue Haut zum Problem werden. Teils lassen die abgestorbenen Hautschüppchen die Schienbeine fast weiß erscheinen – besonders unangenehm, wenn man Röcke oder kurze Hosen tragen möchte.



Spezialformel aus der Apotheke

Um gegenzusteuern, gilt es die Haut langfristig mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Problematisch: Eine handelsübliche Lotion reicht dafür häufig nicht aus. Effektive Unterstützung bieten hingegen medizinische Hautpflegeprodukte aus

der Apotheke – wie etwa die Regenerationscreme von Lasepton®. Sie wurde speziell für irritierte, gerötete und raue Haut entwickelt. Neben regenerierendem Dexpanthenol enthält sie eine spezielle Kombination an pflanzlichen Ölen aus Mandel, Wildrose und Olive, die die Haut reichhaltig pflegen und vor

weiterer Austrocknung schützen. Zusätzlich enthalten ist der pflanzliche Wirkstoff Defensil® aus der Ballonrebe, der irritierte, gerötete und juckende Haut beruhigt. Betroffene berichten von sichtbaren Ergebnissen nach wenigen Anwendungen.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach der Lasepton® Regenerations-Creme. Falls nicht lagernd, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden.

Für Ihren Apotheker
Lasepton® Regenerations-Creme



€ 11,90 (80 ml)

PZN 4036779

Müde und erschöpft? Entgiften Sie Ihre Leber!



Sie fühlen sich
ständig müde und
abgeschlagen?
Dies könnten erste
Anzeichen für eine
gestörte Leberfunktion
sein. Was tun?

Unsere Leber spielt eine wichtige Rolle für den gesamten Stoffwechsel, unterstützt die Verdauung und dient als Entgiftungsorgan. Körper-eigene und -fremde Stoffe werden von ihr aufgenommen, verarbeitet und wieder abgegeben. Alkohol, kalorienreiches Essen, Umweltgifte oder die dauerhafte Einnahme von Medikamenten belasten sie bei dieser Arbeit. Muss die Leber langfristig mehr Gifte verarbeiten oder Fette aufnehmen, als sie abbauen oder speichern

kann, drohen Leberschäden – z. B. eine Fettleber oder gar eine Leberentzündung. Erste Anzeichen sind chronische Müdigkeit und Erschöpfung.

**Fast jeder 4. von
Fettleber betroffen**

Belegte Hilfe

Wer die Leber optimal unterstützen möchte, der kann die leberschützende Eigenschaft der Mariendistel nützen. Die Heilpflanze enthält den Wirkstoff Silymarin. Dieser hindert Schadstoffe daran, in die Leber zu gelangen und hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu regenerieren. Eine Verbesserung der Leberfunktion durch Silymarin ist wissenschaftlich gut erforscht und durch mehrere Studien belegt.

Setzen Sie auf Qualität!

Bei schlechten Leberwerten, oder um den Entgiftungsprozess der Leber zu unterstützen, sollte ein hochwertiges Mariendistel-Präparat über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden. Besonders bewährt hat sich hier das pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Mariendistel (rezeptfrei, Apotheke).

Das Produkt wird (im Gegensatz zu einigen Produkten aus dem Onlinehandel) nach höchsten pharmazeutischen Standards produziert. Dies gewährleistet Sicherheit in der Anwendung und vor allem die erwünschte Wirkung. Am besten gleich ausprobieren: Bis Ende September gibt es Dr. Böhm® Mariendistel mit -20 % in Ihrer Apotheke!

**VON ANWENDERN
EMPFOHLEN**



Pflanzliches Arzneimittel

„Meine Leberwerte haben sich nach mehrwöchiger Einnahme bereits verbessert, obwohl ich keine spezielle Diät eingehalten habe. Ich kann das Produkt vorbehaltlos empfehlen.“



Richard B.*

*Gültig von 01. Bis 30.09.2024 in teilnehmenden Apotheken.

* Name von der Redaktion geändert

Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Kreislaufprobleme Diese Pflanzen helfen!



Kreislaufstörungen sind ein weit verbreitetes Problem. Der eine fühlt sich müde, schlapp und schwindlig, der andere klagt über Herzrasen. In beiden Fällen ist es sinnvoll, das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise zu unterstützen.

Hilfe aus der Apotheke

Für viele Betroffene haben sich hier Tropfen mit zwei speziellen Inhaltsstoffen bewährt: Weißdorn wird schon seit Jahrhunderten für Herz und Kreislauf eingesetzt. Seine Blätter und Blüten unterstützen das Herz und die Blutdruckregulation. Kampher wird eine kreislaufanregende Wirkung zugeschrieben.

So unterstützt er auch bei einer Kollaps-Neigung. Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe mit weiteren bei Kreislaufschwäche empfohlenen Heilpflanzen (z. B. Nieswurz) vereint, sind die Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel hilft dem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und entlastet das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise. Die Tropfen sind geeignet bei:

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufstörungen wie Schwindel
- Neigung zu Kreislaufkollaps

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

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



Dr. Böhm®

**ALLES FÜR MEINE
MIGRÄNE**

NEU!



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Pochende, stechende Kopfschmerzen – typisch für eine Migräneattacke. Mutterkraut kann dabei helfen, die Anzahl Ihrer Migräne-Anfälle zu reduzieren – damit Sie seltener Schmerzmittel benötigen.

- ✓ Zur langfristigen Vorbeugung von Migränekopfschmerz
- ✓ Höchst zugelassene Dosierung am Markt
- ✓ Rein pflanzlich

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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.