

MeinMed WEBINARE NOVEMBER

Kostenlose Teilnahme!

Di., 28. Nov. 2023, 19:00 Uhr
Hypertonie – Bluthochdruck: Atemtechnik und Entspannung als Therapie

Referentin: **Dr.ⁱⁿ Michaela Schnider**
 Ärztin für Allgemeinmedizin, Wien

Do., 30. Nov. 2023, 19:00 Uhr
Rheuma: Arthrose und Sie bewegen sich trotzdem!

Referentin: **Prim.^a Dr.ⁱⁿ Walpurga Lick-Schiffer**
 Stv. Ärztliche Direktorin und Leiterin der Abteilung für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, LKH Murtal, Standort Stolzalpe



Kostenlos und ohne Anmeldung teilnehmen auf:
MeinMed.at/Veranstaltung

In Zusammenarbeit mit:
 Österreichische Gesundheitskasse

Partner
 MeinBezirk.at

MeinMed

MeinMed.at

Pflanzlich

Für viele Betroffene ein Thema, über das sie nur ungern sprechen: **Verstopfung! Hilfe kommt aus der Natur.**

Obstipation (Verstopfung) ist für Betroffene äußerst unangenehm: Man kann nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, hat Schmerzen beim Stuhlgang oder plagt sich mit einem Blähbauch. Besonders wenn sie immer wieder auftritt, kann die Verstopfung zu einer großen Belastung im Alltag werden.

Was passiert im Körper?

Bei einer Verstopfung verbleibt die Nahrung länger als üblich im Darm. Das liegt in den meisten Fällen an einer zu schwachen Darmaktivität – etwa aufgrund von Stress, Medikamenteneinnahme, hinausgezögerten Toilettengängen oder

hormonellen Schwankungen. Dadurch wird dem Stuhl laufend mehr Wasser entzogen, wodurch er hart wird. Zu starkes Pressen sollte man dann in jedem Fall vermeiden. Denn langfristig kann dies zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden beitragen.

Achtung bei Abführmitteln

„Abführmittel sollten der letzte Ausweg sein. Denn werden sie zu oft angewendet, haben sie häufig einen Gewöhnungseffekt. Im schlimmsten Fall braucht der Darm dann ständig diesen Reiz von außen, um gut arbeiten zu können“, so die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel. Glücklicherweise gibt es auch andere Möglichkeiten, die Darmtätigkeit wieder anzuregen. In erster Linie ist das eine ausreichende Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr. Versuchen Sie also, täglich mindestens 1,5

Durchblutungsstörungen?



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



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.

Durchschlafen: Auch „gute Schläfer“ werden wach

Durchschlafen ist auch für gute Schläfer nicht zwingend. Nächtliches Erwachen ist ein normales Phänomen und nicht krankhaft. Die meisten Schlafenden erleben durchlaufen mehr Unterbrechungen, als sie glauben: Bis zu zehnmal pro Stunde erwachen manche für einige Sekunden, bis zu 23 Mal pro Nacht sind sie länger als eine Minute munter.

Alles, was unter ein bis zwei Minuten bleibt, wird gar nicht bemerkt. Erst wenn die Wachphase länger als fünf Minuten anhält, wird der Mensch sich der Wachphase bewusst und ist tatsächlich wach. Dies passiert etwa ein bis viermal pro Nacht. Wer noch häufiger fünf Minuten oder länger wachliegt, empfindet seinen Schlaf als gestört. (mak)

Hoggar[®] Night

GOOD NIGHT

-2€

Jetzt -2 € beim Kauf von Hoggar NIGHT mit Doxylamin sparen!

PZN: 4962322, Gültig vom 01.10. bis 30.11.2023. Nur in teilnehmenden Apotheken. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

gegen Verstopfung

bis 2 Liter Wasser zu trinken und möglichst viel ballaststoffreiche Kost aufzunehmen.



„Die Zufuhr von ausreichend Ballaststoffen kann eine sinnvolle Alternative zum Abführmittel sein.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Ballaststoffe finden Sie etwa in Obst, Gemüse oder Samen. Neben ihrer allgemein gesundheitsfördernden Wirkung sorgen sie vor allem für eine gute Verdauung. Um einen optimalen Effekt bei Verstopfung und hartem Stuhl zu erzielen, sollte man Ballaststoffe aber klug miteinander kombinieren. Tatsächlich haben unterschiedliche Ballaststoffarten nämlich auch unterschiedliche Wirkmechanismen:



Wird der Stuhl seltener als gewohnt entleert bzw. ist der Stuhlgang erschwert, können Ballaststoffe Abhilfe schaffen. Foto: fongbeerredhot/Shutterstock

- **Quelleffekt:** Sogenannte unlösliche Ballaststoffe (beispielsweise aus Gerstengras oder Pflaumen) erhöhen das Stuhlvolumen und regen die Darmtätigkeit an.
 - **Gleitfähigkeit:** Lösliche Ballaststoffe (beispielsweise aus Flohsamen oder Apfelschalen) machen den Stuhl weicher und erhöhen seine Gleitfähigkeit. Das erleichtert die Darmentleerung.
 - **Präbiotische Wirkung:** Fermentative Ballaststoffe (etwa aus der Yaconwurzel) dienen darüber hinaus den nützlichen Darmbakterien als Nahrungsquelle und fördern so ein gesundes Darm-Mikrobiom.
- Entsprechende Kombinationspräparate sind in Ihrer Apotheke erhältlich.

Schneller schlafen mit Melatonin

Das als Schlafhormon bekannte Melatonin unterstützt durch die Verkürzung der Einschlafzeit einen erholsamen Schlaf.

Pures Melatonin

Das hochwertige Monopräparat von Pure Encapsulations® liefert pures Melatonin in Kapselform, ohne Zucker und Aromen und in geprüfter Qualität. **WERBUNG**



Verkürzte der Einschlafzeit, bessere Schlafqualität ©Pure Encapsulations®

Dr. Böhm®

LÖSUNG BEI HARTEM STUHL

NEU!

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Gerade das Pressen ist unangenehm? Dafür gibt es jetzt eine pflanzliche Lösung: **Darm aktiv von Dr. Böhm®**. Das natürliche Getränk mit 5 speziellen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang* – so wie es eigentlich sein sollte.

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank *Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Wirkt sanft und natürlich – wann immer Sie es gerade brauchen

Qualität aus Österreich. Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke!
*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Öfftake seit 2012

Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Ich helfe Ihnen, Ihre eigenen Zähne GESUND & SCHÖN zu erhalten!“

Der einfache Weg zu perfekten Zähnen von der Jugend bis ins hohe Alter:

- durch **regelmäßige Kontrolle** und **Mundhygiene**
- eine korrekte Zahnstellung ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern sichert auch einen festen Biss bis ins hohe Alter. Modernste **unsichtbare Zahnsparangen** bieten besten Tragekomfort und ein elegantes Auftreten im Alltag. Auch bereits gelockerte Zähne können dadurch wieder fest werden.
- optische Beeinträchtigungen können mit **Veneers** verblendet werden.
- vorhandene Schäden bestmöglich durch hochwertigste **Keramikinlays** und **Kronen** versorgen.
- **Minimalinvasive Implantate** ermöglichen eine schonende Wiederherstellung in kürzester Zeit.

Gesunde Zähne und ein ästhetisch schönes Lächeln in JEDEM Alter



Ich nehme mir mit meinem motivierten und bestens ausgebildeten Team viel Zeit für Ihre ZAHNGESUNDHEIT!

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

www.viennadentalclinics.com