

Gewichtiges Thema bei MeinMed

Expertin spricht über Adipositas: Risiken und Behandlungsoptionen

J. ANDITSCH UND M. KOUDELKA

Seit dem Jahr 2000 ist Adipositas von der Weltgesundheitsorganisation als chronische Erkrankung anerkannt. In Österreich sind rund 1,2 Mio. Menschen davon betroffen. Adipositas ist ein enormes Gesundheitsrisiko und der Türöffner für viele Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Erkrankungen der Wirbelsäule. In einem kürzlich durchgeführten Webinar, veranstaltet von MeinMed, wurde das Thema umfassend beleuchtet. Referentin war Johanna Brix, Fachärztin für Innere Medizin und Leiterin des Diabeteszentrums am Wienerberg.

Vielfältige Ursachen

Bei der Entstehung von Adipositas können viele unterschiedliche Faktoren eine Rolle

spielen. Dazu gehören eine genetische Veranlagung, die Einnahme von bestimmten Medikamenten, Umwelteinflüsse, das individuelle Ernährungsverhalten, körperliche Aktivität, der Hormonhaushalt sowie Stress. „Adipositas ist nicht einfach heilbar, indem man weniger isst. Es braucht einen multidisziplinären Ansatz, der alle Ursachen berücksichtigt“, so Referentin Brix.

Neue Therapieformen

Neue, vielversprechende Medikamente geben Hoffnung, da sie auf Darmhormonen basieren, die das Hungergefühl reduzieren, ein Sättigungsgefühl hervorrufen und Heißhungerattacken dämpfen. Das führt zu einer Gewichtsreduktion. Zudem wirken diese Medikamente auch positiv auf Risikofaktoren wie hohen Blutzucker, Bluthochdruck und erhöhte



Die Risiken von Übergewicht sind nicht zu unterschätzen. Foto: Pixabay

Blutfettwerte. Die erste und häufigste Behandlungsmaßnahme bei Adipositas ist die Veränderung des Lebensstils, die eine Kombination von Ernährungsumstellung, körperlicher Aktivität und Verhaltensänderung umfasst. Ist es für die Vorsorge aber zu spät, haben sich operative Eingriffe wie der Magenbypass als erfolgreiche Methoden etabliert.

meinmed.at/veranstaltung

Blase

Blasenentzündung: Cranberry sowie antibakterielle Stoffe, wie etwa aus Kresse oder Kren, können helfen.

Jede fünfte Frau leidet einmal im Jahr an einer Blasenentzündung. Ständiger Harndrang mit kleinen Urinmengen und Brennen beim Wasserlassen zählen zu den klassischen Beschwerden. Verantwortlich sind dafür meist Bakterien, die über die Harnröhre in die Blase aufsteigen. „Die gute Nachricht: In neun von zehn Fällen handelt es sich jedoch um einen unkomplizierten Verlauf ohne Fieber und Blut im Urin. Dann können zahlreiche Heilpflanzen nachweislich helfen, ohne dass wir zu Antibiotika greifen müssen“, sagt die Urologin Palli-Razmara.

Kalte Füße und Hände? Durchblutungsstörungen.

Eine gesunde Durchblutung vermindert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Erkennen Sie daher frühzeitig die ersten Warnzeichen von Durchblutungsstörungen, wie:

- Häufig kalte Hände und Füße
- Kribbeln und Ameisenlaufen
- Häufiges Einschlafen von Händen und Füßen
- Beschwerden beim Gehen, wie Wadenkrämpfe

Die Tibetische Medizin

hat der Durchblutung einen hohen Stellenwert gegeben und bereits vor Jahrhunderten eigene Kräuterrezepturen dafür entwickelt. Mit PADMA CIRCOSAN gibt es ein pflanzliches Arzneimittel, das zu den durchblutungsfördernden, Tibetischen Campher-Rezepturen gehört. PADMA CIRCOSAN



Rein pflanzlich - exklusiv in Ihrer Apotheke ©Schmidgall

kann zur Behandlung der Folgen leichter Durchblutungsstörungen mit Symptomen wie z.B. Einschlafen von Händen und Füßen, Kribbeln und Ameisenlaufen angewendet werden. WERBUNG

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen. Es ist ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. WK-2024/12-135; Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien



Der Schmerz beim Sodbrennen wird durch den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre verursacht. Foto: Panthermedia/AndreyPopov

Das lästige Brennen in der Speiseröhre löschen

Kaum ist das Martinigansl verdaut, hält der Advent allerlei kulinarische Genüsse bereit. Wer es mit Keksen, Punsch und Co übertreibt, muss dies häufig mit Sodbrennen büßen. Um das Brennen hinter dem Brustbein zu lindern, empfehlen sich stärkehaltige Nahrungsmittel, die den Überschuss an Magensäure binden. Dazu zählen etwa trockenes Weißbrot, Erdäpfel oder Zwie-

back. Auch Kaugummikauen hilft, da es die Speichelproduktion anregt und somit zur Neutralisierung der Magensäure beiträgt. Als Getränke eignen sich stilles Wasser, ungesüßte Kräutertees oder Milch. Für eine erholsame Nachtruhe sollte man eine erhöhte Schlafposition in Linkslage wählen. So verhindert die Schwerkraft, dass die Magensäure aufsteigt. (mak)

als Brennpunkt

Unterstützung aus der Natur
Bei der Bekämpfung eines beginnenden Harnwegsinfektes haben sich einige Heilpflanzen ganz besonders bewährt:



„Cranberry, Kresse und Kren sind die idealen Heilpflanzen bei Blasenentzündung.“

Foto: privat

YAZ PALLI-RAZMARA

Cranberry: Zu den effektivsten natürlichen Mitteln im Kampf gegen Blasenentzündungen zählt Cranberry. Die darin enthaltenen Proanthocyanidine vom Typ A (= PAC-A) erschweren den Bakterien das Anhaften an der Blasenwand. Dadurch können sich die Keime nicht in der Blaseschleimhaut vermehren und werden mit dem Harn ausgeschieden – ein Infekt wird verhindert.

Birkenblätter: Die enthaltenen Flavonoide schränken die Beweglichkeit der Bakterien ein. Zusätzlich wirken Birkenblätter harntreibend, wodurch die Bakterien verstärkt ausgespült werden.

Kren oder Kresse: Die Wirkstoffe dieser beiden Pflanzen werden von den aktuellen S3-Leitlinien – der wichtigsten Entscheidungshilfe für Ärzte – empfohlen. Sie sind reich an Senfölglykosiden, die zu antibakteriell wirkenden Senfölen umgewandelt werden. Diese Senföle sind auch in der Lage die „Kommunikation“ der Keime zu stören und verhindern damit die gefürchtete Antibiotikaresistenz. Die Scharfstoffe reichern sich in der Blase an und wirken dort auf natürliche und gut verträgliche Weise. Präparate, die Proanthocyanidine der Cranberry mit den



Blasenentzündung: Ungut, aber meist unkompliziert. Foto: Panthermedia

Senfölen aus Kren und Kresse kombinieren sind besonders wirksam und rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. „Ein wichtiger Tipp: Am besten ist es, bereits bei den ersten Anzeichen zu handeln“, empfiehlt die Urologin. (red)

Warum Frauen leichter kalte Füße bekommen

Wenn es kalt ist, muss der Körper reagieren, um seine Betriebstemperatur von rund 37 Grad aufrechtzuerhalten. Dazu kurbelt der Organismus einerseits die Wärmeproduktion an, andererseits verengt er die Blutgefäße in jenen Körperregionen, die weit vom Herzen entfernt liegen. Dort, wo wenig Blut hinkommt, kommt somit auch weniger Wärme an. Die Folge sind kalte Hände und Füße. Frauen macht die Kälte mehr zu schaffen als Männern, denn sie besitzen weniger Muskelmasse, die besser durchblutet ist als Fettgewebe. Zudem haben Frauen eine dünnere Haut. Wer leicht friert, sollte auf Schuhwerk achten, das nicht zu eng sitzt und die Durchblutung zusätzlich erschwert. Warme Socken und Handschuhe aus natürlichen Materialien und isolierende Schuhsohlen sorgen zusätzlich



Dicke Socken halten die Füße angenehm warm. Foto: Pixabay

für warme Gliedmaßen. Um den Blutfluss anzuregen, empfehlen sich Wechselduschen am Morgen. Sport trägt ebenso dazu bei, die Blutversorgung des Körpers anzuregen. Wem kalte Hände und Füße sehr häufig zu schaffen machen, der sollte einen Arzt konsultieren, um eine ernsthafte Ursache ausschließen respektive behandeln zu lassen. (mak)

Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® Lecithin!

Exklusiv in Ihrer Apotheke.



€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern. Exklusiv in Ihrer Apotheke.



4 Euro Rabatt auf 0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml Aktionszeitraum: 1. Okt. bis 31. Dez. 2024



Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR GESUNDE HARNWEGE UND BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Die schnelle Lösung zum Trinken.

Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise...

- ✓ Cranberry, Kren und D-Mannose
- ✓ Plus Birkenblätter zum Ausspülen der Harnwege
- ✓ Auch während einer Antibiotika-Therapie geeignet

Qualität aus Österreich.