

# MeinMed: Wie seriös Gesundheitsinfos sind



**Vor allem, wenn es um die Gesundheit geht, sollte man nicht alles glauben, was im Internet zu lesen ist.**

Bei gesundheitlichen Problemen wenden sich viele Menschen mittlerweile zuerst an „Doktor Google“. Bereits 76 Prozent der Österreicher nutzen Internetseiten, wenn sie Auskünfte zu medizinischen Themen benötigen. Doch viele unseriöse Gesundheitsseiten bergen Risiken und „Nebenwirkungen“. „Fast der Hälfte der Menschen fällt es schwer, die Vertrauenswürdigkeit von Informationen zu beurteilen“, so Ursula Griebler vom Department für Evidenzbasierte Medizin und Evaluation an der

Universität für Weiterbildung Krems. Sie verriet in einem Webinar, das MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete, wie man verlässliche Gesundheitsinfos erkennt.

Zu beachten ist unter anderem, ob auf der Website für bestimmte Behandlungen oder Produkte geworben wird. Ist dies nämlich der Fall, kann sie nicht unabhängig über Alternativen informieren. Seriöse Internetseiten hingegen beleuchten mehrere Behandlungsoptionen. Vorsicht ist weiters geboten, wenn die Website viele Fachbegriffe enthält, die nicht erklärt werden. Diese sollen häufig nur Eindruck schinden. Weitere Tipps erhalten Sie im Video zum Webinar (siehe QR-Code). (mak)

**Nicht allen Gesundheitswebsites ist zu trauen.**

Foto: Panthermedia

## Lästig? Kletten sind besser als ihr Ruf

Die Klette (lat. arctium) ist nur dann unangenehm, wenn sie an der Kleidung haftet. Als Heilpflanze ist sie hingegen nützlich. Innerlich angewendet, wirkt sie unterstützend bei Harnwegsbeschwerden, weil sie die Harnmenge erhöht und somit zu einer guten Spülung der Harnwege beiträgt. Äußerlich wird sie bei Hautproblemen wie Ekzemen, Furunkeln oder Akne eingesetzt. (mak)



Foto: Panthermedia

## Ohne Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden

Jede Frau erlebt naturbedingt im Laufe ihres Lebens mehrere Phasen hormoneller Umstellungen.

### Wechselbad der Zustände

Die Wechseljahre sind ein Teil davon. Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen, Reizzustände oder Schlafprobleme sind häufig die Folge.

### Wege zum Wohlbefinden

Femalen® forte unterstützt Sie, das Wohlbefinden während der Wechseljahre zu steigern. Es enthält Pflanzenpollen, die helfen, das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern.

### Nicht hormonell

Dabei sind allergene Bestandteile der Pollenschale entfernt. Femalen® forte hat keine hormonellen Eigenschaften und ist für Brustkrebspatientin-

## Clever kombiniert für Ihre Knochen

Solarvit® Osteo mit der einzigartigen 3-fach-Formulierung aus Kalzium, Vitamin D3 und Vitamin K2 ist die ideale Zusammensetzung für die Gesunderhaltung der Knochen und für das Immunsystem. Nur 1x täglich, unabhängig von den Mahlzeiten. Apothekenexklusiv erhältlich. [www.solarvit.at](http://www.solarvit.at)

WERBUNG



**Nur 1x täglich für eine gute Versorgung der Knochen** 987 SOL\_1221



**Mit mehr Wohlbefinden durch die Wechseljahre**

©Schmidgall

nen geeignet. Zudem gibt es keine Einschränkung bei der Anwendungsdauer. WERBUNG

### AUS IHRER APOTHEKE

Verbesserung der Beschwerden - 96% zufriedene Anwenderinnen\*

\*Druckmann et al 2015, 183: Offene klinische Multicenter-Studie, 324 Frauen. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

## Pflege in jeder Position

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU

Die Nr.1

IN ÖSTERREICH\*

Mit präziser Dosierspitze

1 Kühlend

2 Juckreizlindernd

3 Pflegend

\* Insight Health MAT2024\_01 Warengruppe Anti-Hämorrhoidenmittel ohne Corticoide Absatz in Stk. und Umsatz in €



Schlafprobleme in den Wechseljahren müssen nicht sein. Es gibt Maßnahmen gegen unerwünschte wache Momente.

Foto: Panthermedia

## Menopause: Die Hormone und die Schlafqualität

Bei vielen Frauen sind Schlafstörungen erste Anzeichen der Wechseljahre. Das liegt daran, dass zu Beginn der Wechseljahre die Produktion des Hormons Progesteron abnimmt. Dieses Sexualhormon entspannt eigentlich Nerven und Psyche und fördert so einen gesunden Schlaf.

Im weiteren Verlauf der Menopause lässt auch die Produktion des zentralen weiblichen

Sexualhormons Östrogen nach. Das Absinken respektive die Schwankungen dieser beiden Hormone können der Grund für Schlaflosigkeit sein. Viele Frauen leiden aber auch besonders nachts unter Hitzewallungen, die ihnen den Schlaf rauben. Da eine gute Schlafqualität wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit ist, sollten betroffene Frauen ärztlichen Rat suchen (mak).

# Schwaches

Damit die Pumpkraft nicht nachlässt: Ein spezieller Nährstoff kann das Herz leistungsfähig erhalten.

Unser Herzmuskel pumpt bis zu sechs Liter Blut pro Minute durch den Körper. Im Alter kann die Herzleistung jedoch langsam nachlassen.

Kurzatmigkeit schon bei geringer körperlicher Anstrengung, geschwollene Knöchel, Engegefühl in der Brust beim Liegen – all das sind Anzeichen für eine beginnende Herzschwäche (medizinisch „Herzinsuffizienz“). Das Herz pumpt das Blut dann mit zu wenig Druck in den Kreislauf. Das führt unter anderem zur Einlagerung von Flüssigkeit in die Lunge und die Beine, wodurch die anfangs erwähnten Beschwerden auftreten. Festgestellt wird

eine Herzschwäche in der Regel vom Kardiologen mittels Ultraschall-Untersuchung.

### Schnell handeln

Liegt die Diagnose vor, gilt es schnell zu handeln, um schwerwiegende Gesundheitsrisiken zu reduzieren und den Betroffenen die Lebensqualität zu erhalten. Hierzu zählen Lebensstilmaßnahmen (gesunde Ernährung, Bewegung, Stressmanagement) sowie je nach Schwere der Herzinsuffizienz eine medikamentöse (Kombinations-)Therapie.

### Achtung bei der Ernährung

Die Ernährung betreffend gilt es unter anderem darauf zu achten, täglich nicht mehr als die empfohlene Menge an Flüssigkeit (etwa 1,5 Liter) zu sich zu nehmen und die Kochsalzeinnahme zu reduzieren. Dafür sollte aber auf eine aus-

## Neues erfahren in den MeinMed-Webinaren

Im Rahmen der MeinMed-Webinarreihe stehen dieses Jahr noch einige Termine an. Am Donnerstag, 21. November, spricht der Gefäßspezialist Markus Klinger über verengte Halsschlagadern. Diese versorgen große Teile des Gehirns mit Blut – und somit mit Sauerstoff und Nährstoffen. Ist der Blutfluss beeinträchtigt, steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, deutlich.

Am Montag, 25. November, dreht sich alles um Bewegung. Körperliche Aktivität ist ein wichtiges Instrument in der Prävention und Therapie von Krankheiten. Bei diesem Vortrag referiert der Sportmediziner Robert Fritz. Kooperationspartner beider Veranstaltungen ist die Österreichische Gesundheitskasse.

Am Mittwoch, 27. November, spricht Johanna Brix, Fachärztin für Innere Medizin in Wien,



Fast-Food trägt zur Zunahme von Adipositas bei. Foto: Menno de Jong/Pixabay

über Adipositas – Lebensstil, Stigmatisierung und Langzeitschäden.

Am Donnerstag, 28. November, nimmt Selina Haas, Fachärztin für Neurologie in Linz, das Thema „Morbus Parkinson: Aktuelles zu Diagnose & Therapie“ in den Fokus.

Beginn ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Infos: MeinMed.at/Veranstaltung. (mak/juf)



WEBINAR  
27.11.2024  
19.00 Uhr

Adipositas – Lebensstil, Stigmatisierung und Langzeitschäden

Mittwoch, 27. November 2024 um 19 Uhr

### Referentin:

OÄ Priv.-Doz. Dr. Johanna Brix  
Fachärztin für innere Medizin

Stellen Sie Fragen an die Expertin live im Chat!

Kostenlos und ohne Anmeldung online teilnehmen via [MeinMed.at/veranstaltung](https://www.meinmed.at/veranstaltung) oder über unseren Facebook-Live-Stream

Mit freundlicher Unterstützung von:



Partner:



MeinMed.at



# Herz im Alter

reichende Kalium- und Magnesiumzufuhr geachtet werden.

## Empfehlung: Coenzym Q10

Abgesehen von entsprechenden Medikamenten und einer Optimierung des Lebensstils empfehlen Ärzte die ergänzende Einnahme von Coenzym Q10. Denn Coenzym Q10 ist für den gesamten Energiestoffwechsel wichtig und ist für die Energieversorgung der Muskeln – und besonders auch des Herzens – unverzichtbar.

## Positiver Effekt belegt

„Der positive Effekt einer langfristigen Einnahme von Coenzym Q10 bei einer bestehenden Herzschwäche ist mittlerweile auch wissenschaftlich belegt. Eine Studie zeigt etwa, dass die Herzleistung im Vergleich zur Placebogruppe deutlich verbessert werden konnte“,

so Pharmazeut Johannes Paul Fladerer-Grollitsch. „Wichtig hierfür ist eine ausreichende Dosierung sowie optimale Bioverfügbarkeit des Wirkstoffs. Da Coenzym Q10 fettlöslich



„Der positive Effekt von Coenzym Q10 bei Herzschwäche ist mittlerweile wissenschaftlich belegt.“

Foto: privat

J. P. FLADERER-GROLLITSCH

ist, kann die Bioverfügbarkeit durch die gemeinsame Einnahme mit einer fettreichen Mahlzeit verbessert werden. Günstig sind vor allem auch Präparate, bei denen Coenzym Q10 bereits von Haus aus in Öl gelöst wurde (z. B. in bestimmten Weichkapseln). In puncto Dosierung empfiehlt man die Einnahme von 100 mg Coenzym Q10 pro Tag.“



Herzinsuffizienz tritt häufig im höheren Lebensalter auf. Foto Panthermedia

Referenz: \*Mortensen SA et al., JACC Heart Fail 2014; 2 (6): 641–9.

## Volle Abwehrkraft voraus

Jetzt rechtzeitig vorsorgen und Immunsystem unterstützen. Spare den gesamten November 3,- Euro\* auf die Kleinpackungen von Vitamin C 1000 gepuffert, Zink 30 sowie Vitamin D3 liquid von Pure Encapsulations® in teilnehmenden Apotheken.

WERBUNG




Unser starkes Trio für dein Immunsystem Pure Encapsulations®

\*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

**Dr. Böhm®**

## FÜR DIE HERZGESUNDHEIT



**NEU!**

Q10

Qualität aus Österreich.

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt **Dr. Böhm® Coenzym Q10** die ideale Ergänzung dar:

- ✔ Mit 100 mg Ubichinon – nur 1x täglich
- ✔ Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- ✔ In Öl gelöst – für optimale Bioverfügbarkeit

## 🦷 Zahnärztin



**Dr. Silke SPANLANG, MSc**  
Zahnärztin & Kieferorthopädin

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

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

*Vorsorge, Gesunderhaltung 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](http://www.viennadentalclinics.com)