



**Parodontitis: häufige Ursache für Zahnverlust.** Foto: Sammy-Sander/Pixabay

## Gesunde Zähne und das Zahnfleisch

Wenn es um die Zahngesundheit geht, denken die meisten Menschen wohl zuerst an Karies. Doch sollte der Zahnhalteapparat nicht unterschätzt werden. Der häufigste Grund für Zahnverlust im Erwachsenenalter ist Parodontitis. Diese ist eine schwere Form der Zahnfleischentzündung. Sie entsteht, wenn sich Plaque und Zahnstein unter dem Zahnfleisch ansammeln und eine chronische Entzündung verursachen, die den Kieferknochen und den Zahnhalteapparat schädigen kann. Unbehandelt kann Parodontitis letztlich zum Verlust der Zähne führen. (mak)

# Unruhestifter in

## Was kann man – neben Antibiotika – gegen die unangenehmen Symptome einer Blasenentzündung tun?

Ständiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen: Blasenentzündungen sind ein besonders unangenehmes Leiden, von dem jede fünfte Frau mindestens einmal pro Jahr betroffen ist. Die Symptome: Häufiger Harndrang und Brennen beim Wasserlassen. Schuld an einer Harnwegsinfektion sind in etwa 80 Prozent der Fälle sogenannte E.-coli-Bakterien. Und meist stammen diese Erreger auch noch aus dem eigenen Körper. Genauer gesagt aus dem Darm, wo sie ein natürlicher und wichtiger Bestandteil der Darmflora sind. Gelangen sie jedoch über Umwege (etwa beim Toilettengang) in die

Harnröhre, werden sie zu wahren „Unruhestiftern“.

### Was passiert in der Blase?

Gerade über die weibliche Harnröhre, die deutlich kürzer ist als jene der Männer, ist es für die Bakterien ein schneller Weg bis in die Blase. Sind sie dort angekommen, entzündet sich die Blaseschleimhaut und es kommt zu Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Durch eine Verkrampfung der Muskulatur der Harnröhre und Blase kommt es in der Folge auch dazu, dass man zwar oft auf die Toilette muss, jedes Mal aber nur geringe Urinmengen abgegeben werden können.

### Nicht gleich Antibiotika

Die gute Nachricht: Wenn es sich um eine unkomplizierte Blasenentzündung ohne Fieber und Blut im Urin handelt

(in neun von zehn Fällen), können zahlreiche Heilpflanzen nachweislich helfen, ohne dass wir zu Antibiotika greifen müssen. Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel: „Die aktuellen S3-Leitlinien, die wichtigsten Entscheidungshilfen für Ärzte, empfehlen stattdessen etwa Kresse und Kren. Diese Pflanzen werden schon seit langem medizinisch eingesetzt, denn sie sind reich an sogenannten Senfölyglykosiden. Dabei handelt es sich um Scharfstoffe, die von den Pflanzen zur Abwehr von Schädlingen und Bakterien produziert werden. Das Großartige an ihnen: Das funktioniert auch bei uns Menschen. Sie können die für die Blasenentzündung verantwortlichen Bakterien an der Vermehrung hindern und sogar abtöten. Die Scharfstoffe reichern sich in der Blase an und wirken dort auf natürliche und gut verträg-



Foto: Shutterstock

## Wermut, ein Kraut für die Verdauung

Noch ist Gelegenheit, Wermut zu ernten, da der Gehalt an Inhaltsstoffen hoch ist. Und das lohnt sich: „Artemisia absinthium“ kann – wie Beifuß – in der Küche verwendet werden. Schon eine kleine Menge reicht aus. Wermut macht schweres, fettreiches Essen leichter verdaulich. Noch heute gelten beide Kräuter als Geschenke von Artemis, der jungfräulichen Göttin der Jagd. (mak)



**Männer schnarchen häufiger als Frauen, schuld daran ist eine Erschlaffung der Muskulatur im Nasen- oder Rachenraum.** Foto: Krakenimages.com/Shutterstock

# Über das Schnarchen und Atemaussetzer bei MeinMed

Guter Schlaf ist wichtig für die Gesundheit. Er dient der Regeneration, der Erholung sowie der Reduktion der Beanspruchung („Stand-by-Modus“). Am meisten profitiert davon das Gehirn. Ein Faktor, der den Schlaf stören kann, ist das Schnarchen. Es ist ein weit verbreitetes Phänomen und keine Krankheit im eigentlichen Sinne. Ärztlich abgeklärt werden sollte das Schnarchen,

wenn es dabei zu Atemaussetzern kommt. Diese sogenannte Schlafapnoe kann nämlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Dies war Thema eines MeinMed-Vortrages von Dominik Schopper, Oberarzt an der Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Kepler Universitätsklinikum Linz. Das gesamte Webinar kann online nachgesehen werden (siehe QR-Code). (mak)



**€ 10,55** (statt € 12,55)

**Schmerzen dich nicht ausbremsen!**

**Damit**

ab 12 Jahren (mit einem Gewicht ab 40 kg)

Wichtig: Ibuprofen

Wichtig: Ibuprofen sind bei Erwachsenen und Jugendlichen mit einem Gewicht ab 40 kg erst ab 12 Jahren bei bestimmten Symptomen erlaubt. Bei Kindern und Jugendlichen sind Schmerzmittel wie Aspirin, Acetylsalicylsäure sowie Ibuprofen bei Kindern im Zusammenhang mit Herz-Kreislauferkrankungen, insbesondere im Zusammenhang mit Kawasaki-Erkrankung, ausdrücklich kontraindiziert.

PZN 5526563. Bis 31.12.2024 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Gutschein nur bei Kauf des angegebenen Produktes innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepassiven. Maximal 3 Packungen pro Kunde zur Abgabe. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barabläse. Alle Angaben zu Preisen, Produkttexten, Produktbildern sind ohne Gewähr. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Impressum: ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH, Donau-City-Straße 11, Arestower, Top 13, 1220 Wien. OTC-AT-00892

# der Blase

liche Weise gegen viele verschiedene Bakterienarten – so auch E. coli“.



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

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL



**Blasenentzündungen sind äußerst unangenehm.** Foto: bigshot01/Shutterstock

## Wirksame Pflanzen-Kombi

Die Pflanzenwelt bietet neben den natürlichen Antibiotika Kresse und Kren noch weitere Möglichkeiten im Kampf gegen Blasenentzündungen. Zu den effektivsten Mitteln zählt hierbei Cranberry. Die ursprünglich aus Nordamerika stammende Beere sorgt mit ihren Inhaltsstoffen (Proanthocyanidine) dafür, dass die Bakterien nicht so leicht an der Blasenwand anhaften können. Kombinationspräparate, die Cranberry mit Senfölykosi-

den oder auch harntreibenden Pflanzen wie Birkenblättern vereinen, sind in der Apotheke erhältlich. Am besten ist es, bereits bei den ersten Symptomen zu handeln bzw. bei ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen bereits vorbeugend ein solches Präparat einzunehmen.



**Yoga ist eine Möglichkeit, mit Stress umzugehen.** Foto: unsplash.com

## Warum Stress nicht zu unterschätzen ist

Chronischer Stress ist ein wesentlicher Gesundheitsfaktor, da er das Risiko, verschiedene Erkrankungen zu entwickeln, erheblich erhöht. Wenn Körper und Psyche unter Dauerstress stehen, kann die ständige Überflutung mit Stresshormonen zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Die Folgen können sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen umfassen. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Es ist deshalb wichtig, auf seinen Körper zu hören und mit diversen Entspannungstechniken gegenzusteuern. (mak)

## Rezeptfrei. Migrärefrei.

Einige Betroffene kämpfen sich mit Schmerzmitteln durch den Tag, statt gezielt den Schmerz und die Begleitsymptome ihrer Migräneattacke zu bekämpfen.

### Schnell und effektiv

Aurasin akut mit Zolmitriptan wirkt gezielt an der Schmerzursache und lindert dabei auch die Begleitsymptome. [aurasinakut.at](http://aurasinakut.at)

WERBUNG



**Wirkt rasch und effektiv bei akuter Migräne**

©Stada

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 040\_AUR\_0224

## Zahnärztin



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

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

- Vorsorge & Mundhygiene
- Zahnsparungen (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)

**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.