



### Bionect Creme

mit Hyaluronsäure verbessert und beschleunigt die Wundheilung bei

- ✓ Schnitt- und Schürfwunden
- ✓ Verbrühungen, Verbrennungen
- ✓ kleinen Operationsnarben
- ✓ akuten und chronischen Wunden
- ✓ Wundliegen, Druckgeschwüren

### Bionect Control Spray

mit Hyaluronsäure und metallischem Silber schützt zusätzlich vor exogenen Keimen

**Jetzt € 1,50 sparen!**

Code für Apotheke:



Einlösbar in Ihrer Apotheke. Gutschein gültig bei Kauf eines der abgebildeten Produkte. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Coupons. Solange der Vorrat reicht, längstens bis 31.5.2023. Keine Barablässe.

In Kooperation mit **APOVERLAG**

**bionect.at**

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

## MeinMed: Hörsinn und Hörprobleme

Jeder sechste Mensch im deutschsprachigen Raum ist zumindest zeitweise von Tinnitus betroffen. Diesem lästigen Ohrgeräusch, das von keiner äußeren Schallquelle verursacht wird und weiteren Aspekten rund um den Hörsinn widmete sich ein MeinMed-Webinar mit HNO-Arzt Johannes Schobel. Im Tinnituszentrum St. Pölten hat er in den vergangenen Jahren mehr als 3.000 Patienten betreut. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

### Ungewolltes Klangerlebnis

Tinnitus kann sich durch unterschiedlichste Geräusche wie Piepen, Brummen oder Klopfen äußern und sowohl ein- als auch beidseitig auftreten. Die Lautstärke wird von Mensch zu Mensch zu verschiedenen Zeiten individuell sehr unterschiedlich empfunden. Etwa 100.000 Personen geben laut der Österreichischen Tinnitus-Liga an, massiv unter der Erkrankung zu leiden.

Manche Tinnitus-Patienten von Johannes Schobel haben ein zusätzliches Problem, die Hyperakusis. „Diese bezeichnet eine gesteigerte Lärmempfindlichkeit, bei der Alltagsgeräusche, insbesondere klirrende Geräusche, als unangenehm bis – im Extremfall – schmerzvoll wahrgenommen werden“, erklärt der Facharzt.

In der Therapie arbeitet Schobel eng mit einem multiprofessionellen Team aus Psychologen, Psycho- und Physiotherapeuten, Neurologen und Kieferorthopäden zusammen. (mak)

**Weitere Infos und Termine finden Sie auf MeinMed.at**



**Tinnitus kann zu einer großen Qual werden.** Foto: Africa Studios/Shutterstock.com

# Stille Gefahr:

**Bluthochdruck wird häufig unterschätzt. Doch man kann selbst einiges tun, um den Blutdruck zu senken.**

Bluthochdruck zählt in Österreich zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Lange Zeit bleibt er unerkannt, weil die Symptome nicht genau zuordenbar sind. Schätzungen zufolge hat jeder Fünfte in Österreich einen erhöhten Blutdruck, auch arterielle Hypertonie genannt. In der Gruppe der Menschen über 65 Jahre sind mittlerweile sogar 60 bis 70 Prozent betroffen. Die Folgen können verheerend sein, da Bluthochdruck zu dauerhaften Schäden an den Blutgefäßen und Organen führen kann. Hierzulande ist er die führende Ursache für vorzeitige Sterblichkeit und

der größte Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Das Problem dabei: Viele wissen gar nicht, dass sie zu den Betroffenen gehören. Die einzige Möglichkeit, um Bluthochdruck sicher zu erkennen, ist das regelmäßige Messen.



„Die Inhaltsstoffe der Olivenblätter haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck.“

Foto: Kiesel/privat

**CHRISTINE KIESEL**

Als optimal gilt ein Blutdruck von 120/80 mmHg. Von erhöhtem Blutdruck spricht man, wenn die gemessenen Werte dauerhaft 140/90 mmHg übersteigen. Symptome wie Kopfschmerzen, Nasenbluten oder Ohrensausen können zwar auf solch erhöhte Werte hindeuten, nichtsdestotrotz ist es sehr wahrscheinlich, dass Patienten



**Der Sturz mit dem Rad ist glimpflich verlaufen. Dennoch muss die Wunde gereinigt und vor Infektion geschützt werden.** Foto: E. Alexander/Shutterstock.com

## Wunden richtig versorgen für eine optimale Heilung

Ein Kratzer nach einem Sturz oder ein kleiner Schnitt beim Kochen: Ein Malheur ist rasch passiert. Damit eine Wunde gut abheilen kann, muss sie zuerst von eventuellem gröberem Schmutz wie Kieselsteinen oder Splittern befreit werden. Dann sollte man die Schramme unter fließendem Wasser reinigen. Vor Infektionen schützt ein entsprechendes Desinfektionsmittel. Nach der Reinigung ist es ratsam, die

umliegende Haut zu trocknen. Zum Schutz vor Schmutz oder Keimen empfiehlt es sich, die Wunde mit einem Heftpflaster oder einem sterilen Wundverband abzudecken. Die Heilung lässt sich mit Wundsalben oder -sprays unterstützen. Bei stark blutenden Wunden, Bisswunden, bei Platzwunden mit ungleichmäßigen Rändern oder bei Schmerzen in der Wundumgebung sollte ein Arzt zurate gezogen werden. (mak)

# Hoher Blutdruck

über einen langen Zeitraum einen zu hohen Blutdruck haben und dabei keinerlei Beschwerden empfinden.

## Was kann ich tun?

Die gute Nachricht ist, dass wir selbst einiges tun können, um Bluthochdruck vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei und hilft, den Blutdruck zu normalisieren oder stabil zu halten. Gleichzeitig wirken sich auch regelmäßige Bewegung sowie der Abbau von Stress positiv aus. Natürlich raten Ärzte auch zu einem weitgehenden Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Bei einem leicht erhöhten Blutdruck – also Werten über 130/85 mmHg – wird in der Regel stets eine nicht-medikamentöse Therapie durch derartige Lebensstilveränderung

angestrebt. Ziel ist es dabei, sowohl den Blutdruck als auch das kardiovaskuläre Risiko zu senken, noch bevor die Einnahme starker blutdrucksenkender Medikamente nötig wird. Besonders geeignet dafür sind vor allem pflanzliche Wirkstoffe.

## Natürliche Behandlung

Unter den Pflanzen ist es vor allem die Olive, die in Zusammenhang mit Blutdruck oft erwähnt wird – kann sie doch nachweislich blutdrucksenkende Effekte bewirken.

„Dass Olivenöl gesund ist, ist längst kein Geheimnis mehr. Nur die wenigsten wissen aber, dass gerade die Inhaltsstoffe der Olivenblätter einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben“, so die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel. So zeigte etwa eine Studie mit einem speziellen Olivenblatt-Ex-



**Den Blutdruck sollte man im Blick behalten.** Foto: Microgen/Shutterstock.com

trakt, dass dessen Wirkung mit jener eines synthetischen Blutdrucksenkers vergleichbar ist.<sup>1</sup> Auch die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) bewertet die Einnahme von Produkten aus Olivenblättern als sicher und gut verträglich.

<sup>1</sup> Susalit E, Agus N, Effendi I et al. Phytomedicine international journal of phytotherapy and phytopharmacology 2011; 18: 251–8;

## BUCHTIPP



## Tipps gegen die Prokrastination

Es gibt kaum jemanden, der noch nie eine Aufgabe vor sich hergeschoben hat. Angebliche Lösungen wie das allseits bekannte Zeitmanagement frustrieren und erweisen sich als zu wenig hilfreich. Die Psychologin Christina Beran zeigt, wie man den Weg aus der Prokrastination schaffen kann. Sie erklärt, was es wirklich braucht – abseits von To-do-Listen –, um zielgerichtet arbeiten zu können. 184 Seiten, ISBN: 978-3-99002-153-8, Facultas/Maudrich.

**55 Jahre Dr. Böhm®**

**ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK**



**Innovation des Jahres**  
IQVIA™ AWARD 2022

Nahrungsergänzungsmittel

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Für einen normalen Blutdruck
- ✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium
- ✓ Von Österreichs Apothekern zur Innovation des Jahres 2022<sup>1</sup> gewählt

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012  
<sup>1</sup> „Innovation des Jahres“ bei den IQVIA™ Quality Awards 2022

## 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, Gesundheit 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)