

MeinMed: Schmerzender Nacken durch das Handy

In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse widmete MeinMed dem sogenannten Handynacken einen Vortrag mit der Apothekerin Karoline Sindelar. „Wir verbringen täglich im Schnitt drei bis fünf Stunden mit gesenktem Kopf vor dem Bildschirm – das entspricht rund 1.000 Stunden pro Jahr in einer Haltung, die

Schon bei einer leichten Neigung des Kopfes steigt die Belastung der Halswirbelsäule deutlich an. Aus normal etwa fünf Kilo Kopflast werden bei 60-Grad-Beugung bis zu 27 Kilo. Dieser Druck kann zu Verspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Taubheitsgefühlen in Armen führen, und er kann langfristig sogar Bandscheibenvorfälle, oder Arthrose begünstigen. „Das permanente Starren aufs Display zieht uns buchstäblich nach unten – körperlich und geistig“, sagt die Pharmazeutin. Vorbeugung ist entscheidend: Das Smartphone sollte möglichst auf Augenhöhe gehalten und die Haltung regelmäßig überprüft werden. Pausen, bewusstes Aufrichten, kurze Spaziergänge oder einfache Übungen helfen, Verspannungen zu lösen. Zum gesamten Video: mein-med.at/mediathek (mak)

„Das permanente Starren aufs Display zieht uns buchstäblich nach unten – körperlich und geistig.“

KAROLINE SINDELAR

unsere Halswirbelsäule stark belastet. Besonders betroffen sind Jugendliche und Berufstätige, die viel am Bildschirm arbeiten. Fast 70 Prozent der Erwachsenen berichten über wiederkehrende Nackenschmerzen“, so die Referentin.

Bezahlte Anzeige

Tag der Psychischen Gesundheit 2025

23. Oktober 2025

Wiener Rathaus, Festsaal

Ausstellung: ab 10:00 Uhr

Verleihung Stephan Rudas Preis: 14:00 Uhr



www.psd-wien.at/projekt/tag-der-psychischen-gesundheit-2025

Omega 3 auf

Cholesterin senken, Entzündungen bremsen, Herz und Gehirn schützen: Die Wirkungen von Omega 3.

Omega-3-Fettsäuren haben positive Effekte auf die Herzgesundheit (Stichwort Cholesterinwerte). Das ist wissenschaftlich erwiesen und allgemein bekannt. Nur wenige kennen jedoch ihre zentrale Rolle bei entzündlichen Prozessen, wie etwa in Gelenken oder im Darm.

Entzündungen regulieren

Omega-3-Fettsäuren helfen dem Körper, übermäßige Immunreaktionen zu beruhigen und Entzündungsprozesse zu stoppen. Besonders bei rheumatischen Beschwerden wie Gelenkentzündungen oder Arthritis zeigen sie entzündungshemmendes, sowie langfristig schmerzlinderndes Potenzial.

Ähnlich verhält es sich bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Omega-3-Fettsäuren können die Darmwand schützen und die Schleimhaut beruhigen. Selbst bei Hautentzündungen wie Neurodermitis konnte der Nutzen von Omega 3 bereits nachgewiesen werden: Es lindert die Symptome und stärkt die Hautbarriere.

Versorgungslücke

„Große Teile der österreichischen Bevölkerung konsumieren zu wenig Omega 3“, so der Pharmazeut Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch. „Daher macht es Sinn, die gesunden Fettsäuren langfristig über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen.“



Rheumatische Erkrankungen äußern sich durch chronische Schmerzen und häufig durch entzündliche Prozesse.

Foto: smarterpix/Krakenimages.com

Was das Immunsystem mit Rheuma zu tun hat

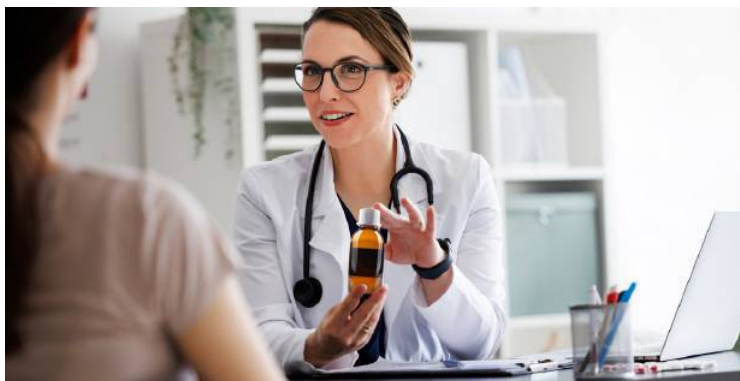
Am 12. Oktober rückt der Welt-Rheuma-Tag eine Gruppe von etwa 400 Erkrankungen in den Fokus. Allein von entzündlich rheumatischen Autoimmunerkrankungen sind in Österreich rund 200.000 bis 300.000 Personen betroffen – Frauen deutlich häufiger als Männer. Die einzige Ausnahme stellt hier die axiale Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) dar, die eher als „Männerkrankheit“

gilt. Hormone, vor allem Östrogene und Androgene, sowie die Immunabwehr haben dabei einen entscheidenden Einfluss. Das Immunsystem von Frauen reagiert meist schneller und stärker als das von Männern, was jedoch das Risiko, Autoimmunerkrankungen zu entwickeln, erhöht. Zusätzlich spielen genetische Faktoren wie die zwei X-Chromosomen eine Rolle. (mak)

dem Prüfstand

Richtig vergleichen

Man sollte jedoch kritisch bei der Produktauswahl sein. Ob man sich für hochdosierte Fischölkapseln, für pflanzliche Öle aus Algen oder heimischen Pflanzen wie Lein- und Hanfsamen entscheidet, ist eine Frage der persönlichen



Cholesterin senken, Entzündungen bremsen, Herz und Gehirn schützen: So wirkt Omega 3.

Foto: Gettyimages



„Eine Nahrungsergänzung mit Omega 3 ist für einen Großteil der Österreicher anzuraten.“

JOHANNES-PAUL FLADERER-GROLLITSCH

Präferenz. Wichtig ist hingegen, dass das Produkt der Wahl einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufweist. Nur wenn auf der Packung „Normale Blutfettwerte“ oder „Cholesterinspiegel“ aufgedruckt ist, kann man davon

ausgehen, ein Produkt zu kaufen, das auch tatsächlich diese Wirkung hat und gleichzeitig auch die anderen gesundheitlichen Vorteile von Omega 3 bietet. Diese Auslobung ist laut EU-Verordnung nur erlaubt, wenn die drei essenziellen Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA bzw. ALA in entsprechend hoher Dosierung enthalten sind.

Empfehlenswert sind hochdosierte, geprüfte Produkte aus der Apotheke. Sie liefern eine verlässliche Qualität und sinnvolle Kombination der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren. Insbesondere wenn es um die Cholesterinwerte geht, sollte man auf eine Dosierung von mindestens 2.000 mg ALA pro Tag achten. (red)

Gesundheitskompetenz: Demnächst bei MeinMed

Schlaflosigkeit und Blutzuckerkontrolle sind demnächst die Themen bei MeinMed. Am Donnerstag, 9. Oktober gibt Michael Saletu, Facharzt für Neurologie und Experte für Schlafmedizin einen kompakten Überblick über das Krankheitsbild Insomnie. Am Dienstag, 14. Oktober nimmt die Fachärztin für Innere Medizin Marlies

Eichner die Teilnehmer mit auf einen Streifzug von den ersten Blutzuckermessgeräten bis hin zu den modernsten Technologien. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Weitere Informationen und Teilnahme: meinmed.at/veranstaltung (mak)

Pflege in jeder POsition

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU

Für jeden Anwender der ideale Verschluss!

Mit präziser Dosierspitze



Die Nr.1

IN ÖSTERREICH*

- 1 Kühlend
- 2 Juckreizlindernd
- 3 Pflegend

* Insignit Health MAT2024.01 Absatz in Stk. und Umsatz in €

Mythos: Radfahren schädigt die Prostata



Foto: unsplash/Vitaly Gariev

Es ist ein weit verbreiteter Mythos, dass Radfahren den PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen) im Blut deutlich erhöht. Diese Annahme wird oft in populären Medien genannt. Allerdings haben mehrere große Studien gezeigt, dass das nicht stimmt. So wurde dies beispielsweise bei der italienischen Radsport-Nationalmannschaft untersucht. Auch eine Zusammenfassung von sechs Studien bestätigte, dass Radfahren keinen relevanten Einfluss auf diesen Tumormarker hat. (mak)

Dr. Böhm®

CHOLESTERIN IM GRIFF

NEU!

GRATIS PROBE in Ihrer Apotheke¹

- ✓ Das einzige Omega-3-Öl für einen normalen Cholesterinspiegel²
- ✓ Angenehmer Limettengeschmack
- ✓ Für die ganze Familie – auch ideal in der Schwangerschaft

¹ Nur in teilnehmenden Apotheken. ² 2 g ALA tragen zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels bei. Diese sind bereits in der empfohlenen Tagesdosis (ca. 1 Teelöffel) enthalten.



Qualität aus Österreich.