

Was sich im Urlaub auf den Magen schlagen kann

Reisedurchfall ist eine der häufigsten Urlaubsbeschwerden. „Auslöser sind meist durch Bakterien verunreinigte Lebensmittel oder kontaminiertes Trinkwasser“, so Harald Hofer, Gastroenterologe am Klinikum Wels-Grieskirchen. Die bewährte Empfehlung „Schäle es, koche es, oder vergiss es!“ hat nichts von ihrer Gültigkeit verloren. Zusätzlich rät Hofer, nur abgefülltes Wasser zu verwenden – auch beim Zähneputzen – und auf rohe Speisen möglichst zu verzichten. Händehygiene ist ebenso entscheidend. In der Regel klingen die Beschwerden innerhalb weniger Tage ab. Bei Fieber, Blut im Stuhl oder starkem Flüssigkeitsverlust sollte jedoch ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. „Gerade bei Fernreisen ist es sinnvoll, sich vorab über die lokale medizinische Versor-



Wenn „Montezumas Rache“ besonders hart zuschlägt. Foto: Unsplash.com

gung zu informieren“, so der Experte. Aber nicht nur Keime, sondern auch Reisevorbereitungen oder Jetlag können Magenbeschwerden auslösen. „Angst und Stress wirken sich direkt auf die Verdauung aus“, erklärt Hofer. Wer auf eine entspannte Planung achtet, ausreichend schläft und sich bewegt, beugt Beschwerden vor und tut der Darmgesundheit etwas Gutes. (mak)

Wunderwerk

Das menschliche Gehirn ist faszinierend. Zu Recht ist ihm mit dem 22. Juli ein Ehrentag gewidmet.

VON MARGIT KOUDELKA

Das menschliche Gehirn ist ein hochkomplexes Organ. Mit etwa 100 Milliarden Nervenzellen und unzähligen Verbindungen zwischen ihnen übertrifft es die Rechenleistung selbst der fortschrittlichsten Supercomputer. Diese Nervenzellen, auch Neuronen genannt, sind von sogenannten Gliazellen umgeben, die ihre Funktion unterstützen und schützen.

Ein schmerzfreies Organ

Ein besonders kurioser Fakt ist, dass das Gehirn keine Schmerzrezeptoren besitzt und somit keinen Schmerz empfinden

kann. Dies ist erstaunlich, da es für die Verarbeitung von Schmerzsignalen verantwortlich ist. Wenn wir also Kopfschmerzen haben, sind es die umgebenden Strukturen, die das Unbehagen verursachen, nicht das Gehirn an sich. Die graue Substanz, die oft mit dem Gehirn assoziiert wird, besteht hauptsächlich aus den Zellkörpern der Neuronen. Der Rest, die weiße Substanz, besteht aus den Nervenfasern, die die verschiedenen Teile des Gehirns miteinander verbinden. Diese Struktur ermöglicht eine effiziente Kommunikation innerhalb des Gehirns und zwischen dem Gehirn und dem restlichen Körper.

Anpassungsfähiges Gehirn

Ein weiterer interessanter Aspekt ist die Fähigkeit des Gehirns zu lernen und sich anzupassen. Diese Formbarkeit ist

Ärztammer warnt vor Medikamentenknappheit

In Österreich fehlen regelmäßig hunderte Medikamente – eine Entwicklung, die laut Ärztekammer-Präsident Johannes Steinhart zunehmend zur Norm wird. Ursachen sind der steigende Preisdruck auf Hersteller und die geplante Einführung der Wirkstoffverschreibung. Diese erlaubt es Ärzten nur noch, den Wirkstoff zu verschreiben, die Auswahl des konkreten Medikaments trifft dann die Apotheke. Steinhart warnt: Das ignoriere individuelle Patientenbedürfnisse und könne wirtschaftliche Interessen über die Versorgung stellen.



In der kühleren Jahreszeit könnte es knapp werden. Foto: Pixabay.com

tivere Länder aus – etwa beim Antibiotikum Amoxicillin, dessen Preis mehrfach gesenkt wurde. Die Folge sind Versorgungsengpässe. Hinzu kommt, dass häufige Präparatewechsel Patienten verwirren und die Therapietreue gefährden. Unterschiede in Form, Farbe oder Bruchstellen erhöhen das Risiko, dass bei der Einnahme Fehler passieren – mit potenziell schweren Folgen. (PA/mak)

Kritik an Preisband

Auch das 2017 eingeführte Preisband, das die Erstattungspreise stark deckelt, mache den österreichischen Markt für Hersteller unattraktiv. Viele Firmen weichen auf lukra-

DEN GANZEN TAG AM BILDSCHIRM?

GÖNNEN SIE IHREN AUGEN MEHR KRAFT!

- ✓ Vitamine A, C, E & Zink - für gesunde Augen
- ✓ Heidelbeerextrakt schützt vor Bildschirmlicht
- ✓ Lutein & Zeaxanthin - zum Schutz der Netzhaut



BIOBENE® AUGEN COMPLEX
Gut für die Sehkraft

• Vit. A • Vit. C • Vit. E • Zink
• Heidelbeer-Extrakt • Lutein • Zeaxanthin
• Heidelbeer-Fruchtöl

Will es mein Körper ist.

VON AUGENÄRZTEN EMPFOHLEN

€ 3,-
Gutschein*

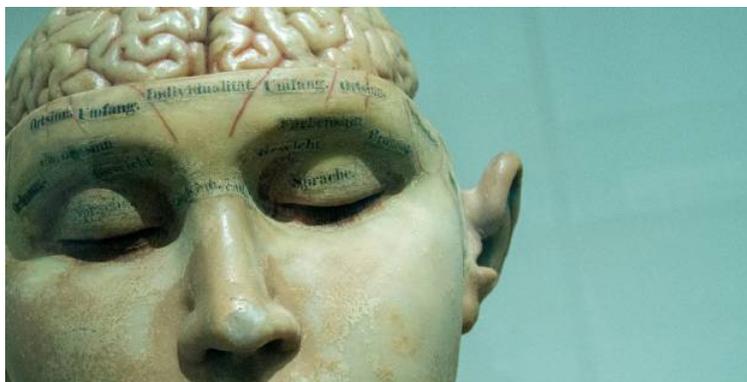
PZN: 4902159

* AKTION gültig bis 31. August 2025 in allen teilnehmenden Apotheken.

Für Ihre Apotheke: BIOBENE® Augen Complex, 60 Kapseln, - € 3,- Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340. www.biobene.at

SCAN ME!

der Biologie



Der 22. Juli steht seit 2014 als Welttag des Gehirns ganz im Zeichen der Neurowissenschaften und Hirngesundheit.

Foto: Unsplash.com

entscheidend für die Entwicklung und das Lernen im Laufe des Lebens. Studien zeigen, dass Meditation sogar die Gehirnstruktur verändern kann, indem sie die Wellenmuster anpasst, die für die Konzentration und das Ausblenden von Störungen verantwortlich sind. Bei der Geburt wiegt das Gehirn nur rund 350 bis

400 Gramm. Das Gewicht wächst bis zum Erwachsenenalter auf etwa 1.300 bis 1.400 Gramm an. Diese Entwicklung ist entscheidend für die kognitive Leistungsfähigkeit. Das menschliche Gehirn ist also ein biologisches Wunderwerk. Es bleibt ein faszinierendes Forschungsfeld, das ständig neue Erkenntnisse liefert.

Auch Männer haben Wechselbeschwerden

Die männlichen Wechseljahre (Andropause) treten meist ab dem 40. Lebensjahr auf und sind durch einen allmählichen Rückgang des Testosteronspiegels gekennzeichnet. Symptome wie Müdigkeit, depressive Verstimmung, Libidoverlust und Muskelabbau sind charakteristisch. Um Beschwerden zu lindern, können bestimmte Nährstoffe

helfen. Vitamin K unterstützt die Knochengesundheit, während Phytohormone aus Bockshornklee die Testosteronproduktion fördern. Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit gezielter Nährstoffzufuhr kann die Symptome positiv beeinflussen. Entsprechende Präparate sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. (red)

FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.

Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium und Kalium

- ✓ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- ✓ Zur schnelleren Regeneration

IM JULI -20% Rabatt*

Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport® (Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren) in teilnehmenden Apotheken.
*Produkt des Monats – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen!

7 €-GUTSCHEIN

ausschneiden und in Ihrer Apotheke einlösen!



STÄRKE DEN MANN IN DIR.



Nahrungsergänzungsmittel

PZN: 5681039

Jetzt 7 € Rabatt sichern!