



**Akne ist die häufigste Hauterkrankung weltweit.** Foto: yiyiphotos/Pixabay.com

## Bald bei MeinMed: Webinar über Akne

Akne ist eine Erkrankung der Haut, die am häufigsten bei Jugendlichen in der Pubertät auftritt. Sie kann jedoch in jedem Lebensalter entstehen. Charakteristisch für die Erkrankung ist die Bildung kleiner Pickel. In einem MeinMed-Webinar am Montag, 15. Mai, ab 19 Uhr spricht Sabine Schwarz, Hautärztin in Wien, über Ursachen, Verlaufsformen und Therapiemöglichkeiten. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Die Teilnahme ist frei. (mak)

**Alle Infos zur Teilnahme und weitere Termine: [meinmed.at/veranstaltung](https://meinmed.at/veranstaltung)**

# Venenprobleme im Überblick

MeinMed-Webinar: Von Krampfadern bis zur venösen Thrombose

VON A. HERZOG/M. KOUDELKA

Beinschwellungen, die von der venösen Thrombose bis hin zu den bekannten Varizen („Krampfadern“) reichen, können vielerlei Ursachen haben. In einem MeinMed-Webinar gab Stanislava Tzaneva, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie an der Medizinischen Universität Wien, einen kompakten Überblick über Vorbeugung, Diagnose und Behandlungsmethoden venöser Erkrankungen. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

75 Prozent aller Menschen über 70 Jahre haben Probleme mit Varizen. Eine der Hauptursachen ist das Alter, aber auch die familiäre Belastung, Übergewicht und Bewegungsmangel zählen zu den Risikofaktoren. Allerdings liege es tatsächlich zu 75 Prozent am Lebensstil,

ob man im Alter Venenprobleme bekomme. „Hier spielen unsere Ernährung, Stress, Alkohol oder auch lange sitzende oder stehende Tätigkeiten eine große Rolle“, so die Expertin. Es handelt sich um eine chronische Krankheit mit fortschreitendem Verlauf, die meist zunächst mit Besenreißern beginnt, die noch keine Beschwerden verursachen. Im weiteren Verlauf entwickeln sich Krampfadern, die unbehandelt zu Schwellungen, Pigmentierungen, Verhärtungen und sogar weißen Narben oder „offenen Beinen“ führen. Die Symptome sind vielfältig, reichen von „unruhigen Beinen“ über nächtliche Wadenkrämpfe bis hin zu Venenentzündungen. „Behandlungsmöglichkeiten gibt es in jedem Krankheitsstadium, allerdings gilt wie so oft: Je früher, desto besser“, so Tzaneva. Die Diagnose erfolgt



**Varizen sind die häufigste Venenerkrankung.** Foto: Troyan/Shutterstock.com

mittels Anamnese, klinischer Untersuchung und einer Ultraschalluntersuchung. Für die Therapie stehen zunächst Kompressionsstrümpfe sowie venoaktive Medikamente zur Verfügung, die im Anfangsstadium Beschwerden deutlich mindern können. Auch das Hochlagern der Beine, kalte Duschen, viel Bewegung, eine Gewichtsreduktion sowie der Konsum von viel Wasser können Symptome bei Krampfadern lindern.

## Mehr Wohlbefinden im Wechsel

**Viele Frauen fühlen sich während der Wechseljahre in ihrem Körper nicht so wohl wie sonst. Es gibt jedoch pflanzliche Hilfe.**

Die hormonelle Umstellung im Wechsel verursacht bei rund 80% der Frauen Beschwerden. Neben Hitzewallungen und Schweißausbrüchen können auch Blasenprobleme und vaginale Trockenheit auftreten. Viele Frauen empfinden diese Veränderungen als belastend und suchen nach einer Hilfe

für mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

**Mensifem® wirkt ohne Hormone**

Das pflanzliche Arzneimittel Mensifem® kann dank der Kraft der Traubensilberkerze helfen, die typischen Symptome des Wechsels zu lindern. Es wirkt rein pflanzlich und kommt ohne jegliche Hormone aus. Deshalb kann es bedenkenlos auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.



## Mensifem®

Pflanzliches Arzneimittel

Für Ihre Apotheke: PZN 4993653

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

BNO-AT\_JMEN3\_4/2023

## Hyaluronsäure: verbesserte, beschleunigte Wundheilung

Hyaluronsäure ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Bindegewebes. Sie spielt eine Schlüsselrolle bei der Erhaltung von Hautfeuchtigkeit und Hautelastizität. Zusätzlich verringert sie die Narbenbildung und regt die Neubildung von Blutgefäßen an.<sup>1)</sup> Hyaluronsäure unterstützt somit den gesamten Wundheilungsprozess: Sie verbessert und beschleunigt die Wundheilung.<sup>2)</sup>



**Hyaluronsäure unterstützt den Wundheilungsprozess** ©Schmidgall

**Bionect Creme bei:**

- Schürf- und Schnittwunden
- Verbrennungen 1. und 2. Grades (auch z.B. Sonnenbrand)
- Operationswunden
- Hautrisse, Hautschunden
- Haut- und Druckgeschwüre

**Bionect Control Spray** mit Hyaluronsäure und metallischem Silber schützt zusätzlich vor exogenen Keimen.

WERBUNG

**JETZT SPAREN**

Bis 31.5 gewähren wir Ihnen einen **Sofort Rabatt von 1,50 Euro** bei Kauf von Bionect Produkten.

**[www.bionect.at](https://www.bionect.at)**

Hinweis für Ihre Apotheke: PZN: 5129833, 3520496, 5129827. Abrechnung über aktive Schnittstelle des APOVERLAG Couponing oder per E-Mail an [verkauf@apoverlag.at](mailto:verkauf@apoverlag.at) Medizinprodukt.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Quellenangaben: 1 Prosdicimi M. et al, Panminerva Med 2012, 129-35; 2 Voigt et al, Wound Repair Regen 2012, 317-31

## Krankhafte „Aufschieberitis“

Man kennt es von sich selbst: Unangenehme Tätigkeiten wie das Lernen für Prüfungen oder den Frühjahrsputz schiebt man gerne auf, anstatt sie sofort zu erledigen. Bei manchen Personen nimmt das Aufschieben jedoch ein Ausmaß an, welches die Betroffenen erheblich leiden lässt. Schwerwiegende Folgen drohen, der Abbruch einer Ausbildung oder berufliches Scheitern können daraus resultieren.

Ständiges Aufschieben wird von den Betroffenen und ihrer Umgebung oft für eine Willensschwäche oder für Faulheit gehalten. Prokrastination hat damit jedoch nichts zu tun. Vielmehr handelt es sich dabei um ein Problem mit der Selbststeuerung. Ab wann diese Verhaltensweise behandlungsbedürftig ist, kann nicht grundsätzlich festgelegt werden. Jede Person hat ihre Schwelle dort, wo das Aufschieben zu Beeinträchtigungen führt. In einer gründlichen Diagnostik werden deshalb die individuellen Faktoren analysiert, die das Aufschieben auslösen und aufrechterhalten.

In der Therapie haben sich folgende Konzepte bewährt: Strukturierung des Arbeitsverhaltens, Festlegung realistischer Ziele, Umgang mit Störfaktoren und negativen Gefühlen sowie systematische Veränderung der Arbeitsgewohnheiten. In den Behandlungen wird Prokrastination durch systematisches Üben des neuen Arbeitsverhaltens abgebaut. (mat)

**10 Tipps gegen Prokrastination finden Sie auf [meinmed.at/2703](http://meinmed.at/2703).**



**Unbewusstes Aufschieben, ein ernstes Problem** lukas\_zb/shutterstock.com



**Dr. Robert Stillmann**  
Implantologie &  
Ästhetische  
Zahnheilkunde

## Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

### Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



**Dr. Robert Stillmann**  
Implantologie und Ästhetische Zahnheilkunde

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20  
Tel. 01 368 21 21  
[www.stillmann.at](http://www.stillmann.at)  
ALLE KASSEN



## Nährstoffe für beanspruchte Gelenke

**Viele Gelenks-Präparate versprechen rasche Hilfe, wir haben uns angesehen, worauf es wirklich ankommt.**

Fast 75 % der Menschen ab 50 klagen über Schwierigkeiten mit den Knien. Stiegensteigen vermeidet man am liebsten, beim Gehen knackt und knirscht es und sogar das Hinheben, um die Schuhbänder zuzubinden, wird zunehmend zur Herausforderung. Was kann man tun?

### Fokus der Forschung

Wichtige Nährstoffe wie Glucosamin, Chondroitin und natürlicher Schwefel (auch MSM abgekürzt) sowie Vitamin D für die Knochen und Vitamin C für den Knorpel rücken hier immer mehr in den Fokus der Forschung. Wissenschaftler sehen vor allem großes Potenzial darin, diese Nährstoffe zu kombinieren.

### Extra starke Gelenks-Kombi

Die Experten der Entwicklungsabteilung von Dr. Böhm® in Graz haben sich ebenfalls intensiv mit dem Thema „Gelenknährstoffe“ beschäftigt. So ist es

ihnen gemeinsam mit führenden Orthopäden gelungen, die oben genannten Substanzen mit Kollagen und Hyaluronsäure zu einem hochdosierten Trinkpulver zu kombinieren. Der große Vorteil: Die spezielle Formel wird durch das Lösen in Wasser noch besser vom Körper aufgenommen.

### Geprüfte Qualität

Da bei Gelenkproblemen eine regelmäßige Zufuhr der Nährstoffe essenziell ist, wurde bei der Entwicklung von Gelenks complex intensiv besonderer Wert auf diese Punkte gelegt:

- Eine hohe Dosierung der Inhaltsstoffe, um das Präparat nur 1x täglich einnehmen zu müssen.
- Ein fruchtig-frischer Geschmack, sodass die regelmäßige Anwendung angenehm bleibt.
- Höchste Qualitäts- und Sicherheitsstandards – gewährleistet durch eine Produktion direkt in Österreich.
- Eine gute Verträglichkeit.

Anzeige

## TESTWOCHEN

**-20%**  
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

**Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv UND Gelenks complex Tabletten.**  
Gültig im Mai 2023 in teilnehmenden Apotheken.