

Inkontinenz: Raus aus der Tabuzone

Inkontinenz ist eine der häufigsten und am stärksten tabuisierten Volkskrankheiten. Aus einem unbegründeten Schamgefühl heraus leidet der überwiegende Teil der Betroffenen still vor sich hin. „Je älter man wird, desto eher werden Blase oder Darm schwach“, so der Präsident der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich, Michael Rutkowski. So ist mehr als ein Drittel aller Pflegeheimbewohner in Österreich von einer Inkontinenz betroffen. Aber auch jüngere Menschen können Probleme mit Blase oder Darm haben. Die Therapiemöglichkeiten reichen von Beckenbodentraining über Medikamente, bestimmte Verhaltensmaßnahmen bis hin zu chirurgischen Eingriffen. Darüber hinaus gibt es Hilfs- und Hygienemittel, welche die Betroffenen dabei unterstützen, trotz ihrer Blasen- oder Darmschwäche ein weitgehend normales Leben führen zu können. (mak)

Hormonfrei durch

Wechseljahre: Beschwerden lassen sich mit der Heilkraft der Pflanzen gezielt in den Griff bekommen.

Die Wechseljahre sind keine Erkrankung. Allerdings fallen bei Frauen die Geschlechtshormone in dieser Lebensphase mitunter so schnell ab, dass dadurch eine Reihe gefährlicher Beschwerden ausgelöst wird. Dazu gehören vor allem nächtliche Hitzewallungen, die mitunter so stark sind, dass manche Frauen mehrmals pro Nacht schweißgebadet aufwachen und damit auch an Durchschlafstörungen leiden. Allein diese Reaktion des Körpers belastet vor allem Frauen, die jeden Morgen zur Arbeit gehen müssen. Hormonelle Fehlsteuerung im Wechsel verursacht zudem oft Stim-

mungsschwankungen. Weitgehend unbekannt ist, dass auch erhöhte Cholesterinspiegel, schwankende Blutdruckwerte, trockene Schleimhäute, Libidoverlust, Übergewicht und Haarausfall zu den klimakterischen Beschwerden zählen können. Treten diese gleichzeitig mit dem allmählichen Aufhören der Monatsblutung auf, so liegt der Verdacht nahe, dass sie hormonelle Ursachen haben.

Schlafprobleme, Wallungen

Rund eine Million Frauen in Österreich gehören der Altersgruppe 45 bis 60 an. In diesem Zeitraum macht der Körper eine große Veränderung durch – die Eierstöcke stellen die Hormonproduktion (Östrogene, Progesteron) nach und nach ein. Wobei durchaus nicht jede Frau Beschwerden haben muss: Ein Drittel der Frauen

in dieser Altersgruppe hat gar keine Probleme, ein Drittel zeigt starke Symptome und ein Drittel leichte bis mäßige Anzeichen einer Hormonstörung. Gerade Betroffenen in der letzten Gruppe können Isoflavone Linderung bringen. „Der Nutzen von Isoflavonen ist längst wissenschaftlich bestätigt und wurde von uns erst kürzlich im Rahmen einer Zusammenstellung aller klinischen Studien in einer amerikanischen Fachzeitschrift publiziert“, so Johannes Huber, Frauenarzt und Hormonspezialist in Wien. Isoflavone haben keine negativen Einflüsse auf Brust, Gebärmutter oder Schilddrüse und wurden von einem internationalen Expertengremium als Maßnahme gegen Hitzewallungen im Klimakterium empfohlen. In einer besonders aktuellen Studie von 2022 konnte sogar ein



Canephron® forte versteht meine Blase

Eine Blasenentzündung ist für jede Frau eine Belastung im Alltag. Canephron® forte bringt schnelle Abhilfe und entspannt die Blase.

Geballte 4-fach Wirkung gegen Harnwegsinfekte
Canephron® forte hilft rasch und effektiv dank der einzigartigen 4-fach Wirkung. Es unterstützt nicht nur die Ausspülung der Bakterien. Canephron® forte kann mehr: Es lindert Schmerzen, löst Krämpfe und hemmt die Entzündung. So wird die Infektion gezielt behandelt.

Entspannte Blase = entspannter Alltag
Übrigens – 84% der Anwenderinnen spürten eine schnelle Symptomlinderung innerhalb von 24 Stunden.¹ Mit einer erholten Blase, kann der Alltag wieder unbeschwert gemeistert werden.

1 Umfrage für Bionorica® SE unter Frauen (n=2166), die mindestens eine Blasenentzündung in den letzten 12 Monaten hatten (18-65 Jahre), Deutschland, November 2022



Für Ihre Apotheke PZN 4964723

Canephron® forte

www.canephron.at

bereits ab
12 Jahren

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_CAN-21_5/2023



Aus ätherischen Ölen lassen sich natürliche Insektensprays selbst herstellen. Die Öle sollten aber nicht pur auf die Haut.
Foto: FotoHelin/Shutterstock.com

Insekten fernhalten: Das stinkt Gelsen und Co.

Der 27. Juni ist der Weltdufttag. Düfte kann man sich in vielerlei Hinsicht zunutze machen, beispielsweise um lästige Insekten abzuwehren. Ätherisches Lavendelöl etwa hält viele Quälgeister fern. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften helfen zudem beim Abheilen des Stichs und gegen den Juckreiz. Ein Klassiker bei der Abwehr von In-

sekten ist das natürliche Zitronengrasöl. Verdünnt in einem Trägeröl kann man es direkt auf die Haut auftragen oder mit Wasser vermischt als Spray zerstäuben. Teebaum- und Eukalyptusöl sind ebenfalls hilfreich. Beim Grillfest im Garten oder auf der Terrasse sind Duftlampen nützliche Accessoires, um die ätherischen Öle zu verdampfen. (mak)

den Wechsel

verringertes Brustkrebsrisiko in Verbindung mit einem hohen Blutspiegel von Isoflavonen gezeigt werden.



„Der Nutzen von Isoflavonen ist längst wissenschaftlich bestätigt.“

Foto: Huber/privat

JOHANNES HUBER

Hilfe aus der Natur

Isoflavone sind hormonfreie Stoffe aus dem Pflanzenreich und wahrscheinlich mehr als 500 Millionen Jahre alt. Bereits seit Hunderten von Jahren haben sie sich in der Naturmedizin bewährt. Heute ist bekannt, dass sie Frauen dabei helfen können, die Wechseljahre mit einer besseren Lebensqualität zu überstehen. Isoflavone kommen in Rotklee und Soja vor und können auch mit Salbei kombiniert werden. Salbei



Wallungen sind häufige Wechselbeschwerden. Foto: SpeedKingz/Shutterstock.com

hat sich vor allem bei nächtlichen Schweißausbrüchen bewährt, da er dabei unterstützt, den Temperaturhaushalt im Körper zu regulieren.

Empfindliche Kinderhaut vor der Sonne schützen

Die menschliche Haut verfügt nicht von Geburt an über einen Eigenschutz gegenüber UV-Strahlen, dieser muss sich erst entwickeln. Daher ist die Haut von Babys besonders sonnenempfindlich. Bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres sollten Eltern für ihre Kinder mineralische Sonnencremen mit Lichtschutzfaktor 50 verwenden. Diese wirken physikalisch, indem sie die Sonnenstrahlen reflektieren bzw. brechen. Demgegenüber wirken chemische Lichtschutzfilter in der Haut, indem sie Sonnenstrahlen absorbieren und beispielsweise deren Energie unterbrechen. Leider trocknen mineralische Sonnencremen die Haut meist aus. Daher kann es nötig sein, die Kinder ab und zu zusätzlich mit geeigneten Hautpflegeprodukten einzucremen. Eine weitere Besonderheit im Babyalter: Durch



Babyhaut braucht besonders viel Pflege. Foto: maramorosz/Shutterstock.com

das Fehlen der Schweißdrüsenfunktion in den ersten Lebenswochen haben Babys eine erschwerte Wärmeregulation. Sie können noch nicht richtig schwitzen. Sonnencremen können das Schwitzen nun zusätzlich erschweren. Kleinkinder sollten deshalb nur an unbedeckten Körperstellen eingecremt werden. Den besten Schutz bieten jedoch Schatten und Kleidung. (mak)

Gürtelrose belastet das Gesundheitssystem

Jeder Dritte erkrankt im Lauf des Lebens an Gürtelrose, einer schmerzhaften Nervenentzündung. Eine Impfung gegen Gürtelrose ist seit fast zwei Jahren in Österreich verfügbar und im österreichischen Impfplan für alle Erwachsenen ab 50 Jahren sowie Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen ab 18 Jahren empfohlen. Dennoch gibt es in Österreich keine Erstattung durch die Krankenkasse – im Gegensatz zu Ländern wie Deutschland, der Schweiz, Italien und Spanien. Dies hat volksgesundheitliche sowie volkswirtschaftliche Auswirkungen und widerspricht der Haltung und berücksichtigt nicht die Bedürfnisse der österreichischen Bevölkerung, wie zwei Untersuchungen nun belegen. Demnach verursacht Gürtelrose fast 20.000 Spitalsbelegte. Dazu kommen



20.000 Spitalstage jährlich wegen Herpes Zoster. B. Chantal/Shutterstock.com

die (nicht erfassten) Kosten der ambulanten Behandlung und der Krankenstände. „Der Preis der Impfung ist sicher für den Durchschnittsbürger die größte Schwelle. Es würde sich aber rechnen, diese durch die Sozialversicherung erstatten zu lassen. Denn die Erkrankungen kosten ja auch enorm viel Geld“, meint Robert Müllegger, Leiter der Dermatologie im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt. (red)



Dr. Böhm®



**ALLES FÜR
ENTSPANNTE
WECHSELJAHRE**

**Garantiert
hormonfrei**



**Dr. Böhm®
Isoflavon + Salbei**
125 mg Isoflavone + 150 mg Salbei-Extrakt

Wohlfühlen in den Wechseljahren
Salbei bei übermäßigem Schwitzen
Vitamin B6 für die hormonelle Balance
Plus hochkonzentrierte Isoflavone

30 Dragees

Nahrungsergänzungsmittel

Die Wechseljahre, oft verbunden mit Hitzewallungen oder übermäßigem (nächtlichem) Schwitzen, machen vielen Frauen das Leben schwer. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau dafür bietet Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei eine effektive Kombination:

- ✓ Hochdosierter Salbei bei häufigem Schwitzen
- ✓ Isoflavone – empfohlen von Gynäkologen
- ✓ Nur 1 Dragee täglich

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*
*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Öfftake seit 2012