

„Nur“ Kopfschmerz oder doch Migräne?

Kopfschmerzen zählen neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Mediziner unterscheiden mehr als 200 verschiedenen Arten von Cephalgie, so der Fachbegriff. In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse rückt MeinMed im Rahmen eines Webinars am Mittwoch, 8. März, ab 19 Uhr dieses Thema in den Fokus. Referentin ist Sonja-Maria Tesar, Medizinische Direktorin des Landeskrankenhauses Wolfsegg. (mak)

Alle Informationen und weitere Termine finden Sie auf MeinMed.at



Kopfschmerzen, Thema am 8. 3. bei MeinMed. Foto: goodluz/Shutterstock.com

Sonnige Zeiten für mein Immunsystem

Neben Sport leert auch Stress unsere Magnesium-Speicher. Solarvit®, die Innovation aus Österreich, enthält die einzigartige Kombination aus Vitamin D3, K2 und Magnesium.

Gute Bioverfügbarkeit, nur 1x täglich, unabhängig von Mahlzeiten. Apothekenexklusiv erhältlich. www.solarvit.at WERBUNG



Innovation aus Österreich: Einzigartige 3-er Kombination 987 SOL 1221

Kann Schnarchen krank machen?

MeinMed-Vortrag: Schlafatemstörungen lassen sich gut behandeln

Melina Gulesserian, Lungeninternistin und Leiterin des Schlaflabors an der Klinik Floridsdorf, informierte im Rahmen ihres MeinMed-Vortrags umfassend über das ABC der Schlafatemstörungen. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

Durchschnittlich vier bis sieben Schlafzyklen durchleben wir jede Nacht, während wir schlafen. Wenn eine Schlafatemstörung vorliegt, werden diese Zyklen ständig unterbrochen und der Körper kann sich nicht richtig erholen. Bleibt eine Apnoe unbehandelt, steigt das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Impotenz und Demenz.

Symptome und Risikogruppen

Die häufigsten Symptome einer Schlafapnoe sind lautes Schnarchen, unruhiger Schlaf, ausgeprägte Tagesmüdigkeit sowie



Melina Gulesserian hat über Schlafatemstörungen referiert. Foto: MeinMed

Konzentrationsstörungen. Die häufigste Form ist die sogenannte obstruktive Schlafapnoe. Dabei kommt es zu einer Unterbrechung des Atemflusses. Die oberen Atemwege sind im Schlund verschlossen und der Luftfluss ist unterbrochen. Dadurch werden die Betroffenen immer wieder aus dem Schlaf gerissen.

Zu den Risikofaktoren zählen Übergewicht, hohes Alter, Alko-

holkonsum, Schwangerschaft, Rauchen oder auch stark vergrößerte Gaumenmandeln.

Die Behandlung

„Schlafapnoen lassen sich mittels Überdrucktherapie gut behandeln“, so die Expertin. Dabei handelt es sich um eine Maske, die während des Schlafes angelegt wird. So wird im Rachenraum ein permanenter Überdruck erzeugt, der den verengten Bereich öffnet. Zusätzlich können Seitenlagerungshilfen Abhilfe schaffen, um das Einschlafen in der Rückenlage zu verhindern. Außerdem stehen spezielle Schienen für den Unterkiefer zur Verfügung, die aber privat zu bezahlen sind. „Wichtig ist, dass auch Begleiterkrankungen, allen voran Übergewicht, behandelt werden“, so Gulesserian. Bei großem Gewichtsverlust kann eine Schlafapnoe auch wieder gänzlich verschwinden.



Husten ist unangenehm und kann sehr quälend sein. Er hilft jedoch dabei, die Atemwege von Fremdkörpern zu befreien. Foto: Drazen Zigic/Shutterstock.com

Husten, ein nützlicher Abwehrreflex des Körpers

Zwar ist Husten ein typisches Symptom einer Bronchitis, doch deutet Husten nicht automatisch auf eine Bronchitis hin. Husten ist hauptsächlich ein Schutzreflex des Körpers. Gelangen Fremdkörper in die Atemwege, hilft diese Reaktion dabei, sie wieder loszuwerden. Häufig liegen dem Husten virale, seltener bakterielle Infektionen zugrunde. Bei einer Bronchitis hilft der Husten

dabei, die Atemwege von zähem Schleim zu befreien. Der Husten ist also ein Symptom, jedoch keine eigenständige Krankheit. Der Begriff Bronchitis bezeichnet eine Infektion der unteren Atemwege. Häufige Beschwerden sind neben dem Husten leichtes Fieber sowie Muskel-, Glieder- und Halsschmerzen. Der Husten lässt sich gut mit pflanzlichen Präparaten lindern. (mak)

Vitamin D für das Immunsystem

Zahlreiche Krankheiten gehen mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einher. Dieses Vitamin ist fettlöslich und kann somit im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen in Fett- und Muskelmasse sowie der Leber gespeichert werden. Vitamin D wird auch als Sonnenvitamin bezeichnet, da es der Körper mithilfe von UV-Strahlen bilden kann. Es ist unter anderem für ein starkes Immunsystem essentiell. Bei einem Mangel kann es vermehrt zu Infekten kommen, der Körper wird zudem anfälliger für Allergien und andere Erkrankungen.



Sonne ist wichtig für die Vitamin-D-Produktion. A. Guillem/Shutterstock.com

Grieff, in der Küche „hui“ auf der Haut „pfui“

Milien, auch Hautgrieff genannt, sind kleine weißliche Hautknötchen, die besonders häufig im Augenbereich und an den Wangen auftreten. Aus medizinischer Sicht sind sie kleine, also weniger als drei Millimeter große, Zysten, die sich an den Talgdrüsenausgängen bilden. Sie bestehen aus Keratin, einem in Haut und Haar vorkommenden Protein. Sie entstehen meist durch eine Verstopfung von Talg- oder Schweißdrüsen.

Warum manche Menschen Milien bekommen und andere nicht, ist wissenschaftlich nicht vollständig geklärt. Vermutet wird, dass eine erbliche Anlage sowie hormonelle Gründe eine Rolle spielen. Es wird zwischen primären und sekundären Milien unterschieden. Der primäre Hautgrieff tritt spontan auf, meistens während der Pubertät und



Hautgrieff, vor allem in der Jugend ein Thema. Foto: vchal/shutterstock.com

bei jungen Erwachsenen. Letztere Art entsteht infolge von Hautverletzungen oder Sonnenbrand.

Die Keratinknötchen gelten als ungefährlich und verschwinden in vielen Fällen von selbst. Wenn sie als störend empfunden werden, ist eine Behandlung durch Dermatologen möglich. (mat)

Weitere Informationen finden Sie unter: meinmed.at/2682



Hustendes Kind? Pflanzliche Hilfe wirkt!

Kinder leiden häufig an einer Bronchitis. Oft dauert der hartnäckige Husten über Wochen. Heftige Hustenattacken plagen die Kleinen und stören die besonders im Krankheitsfall notwendige Nachtruhe. Husten ist ein Symptom, das von einer Entzündung der Bronchien verursacht wird. Wichtig ist, diese Ursache des Hustens gezielt zu behandeln.

Bronchipret® Saft beruhigt den Hustenreiz Mit der kombinierten Wirkkraft von Thymian und Efeu bekämpft Bronchipret® Saft die Entzündung in den Bronchien. Es löst festsitzenden Schleim und reduziert Hustenreiz. Der wohlschmeckende Saft eignet sich für Kinder ab einem Jahr. Er hilft aber auch erwachsenen Familienmitgliedern, wenn sie sich angesteckt haben.

Bronchipret® Saft

www.bronchipret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 3540323

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

BNO-AT_BRO-5_1/2023

Fit im Kopf auch bei Stress – so gelingt es!

Erinnerungen bereichern unser Leben. Denken Sie nur an Ihren ersten Kuss oder die Geburt Ihres Kindes. Aber nicht alles merken wir uns gleich gut.

Für unser Gehirn ist es nämlich leichter, sich an Bilder oder Geschichten zu erinnern. Abstraktes wie Namen oder Telefonnummern ist da schon schwieriger. Besonders herausfordernd wird es in stressigen Situationen. Grund dafür ist, dass Stresshormone das Gedächtnis beeinflussen – sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis.

Die gute Nachricht: Neben ausreichend Schlaf und einem gesunden Lebensstil können Vitalstoffe und Pflanzenextrakte mithelfen, wieder voll konzentriert zu sein.

Ashwagandha – ein pflanzlicher Helfer

Das neue Zauberwort für chronisch überlastete Menschen heißt



Ashwagandha, auch als indischer Ginseng bekannt.

Die Inder setzen diese Heilpflanze seit mehr als 3000 Jahren in der Ayurveda-Medizin ein und schreiben ihr verschiedenste Eigenschaften zu. Die moderne Wissenschaft hat die Inhaltsstoffe genau untersucht und Hochinteressantes herausgefunden.

Zum Beispiel, dass spezielle aus der Wurzel gewonnene Vitalstoffe (Withanolide) im Gehirn unterstützen können. Und zwar als pflanz-

liche Helfer, die Stress zwar nicht beseitigen können, aber gegen negative Einflüsse gleichsam abschirmen.

Ein besonderer hochkonzentrierter Wurzelextrakt ist KSM-66 Ashwagandha®. Dieser wurde 14 Jahre lang sorgfältig entwickelt und in 22 Studien intensiv untersucht. Ausgezeichnete Ergebnisse gab es laut Studien mit KSM-66® beim Kurzzeitgedächtnis. Nach der Einnahme über 8 Wochen zeigte sich eine deutliche Verbesserung.**

Ausgewählte Vitalstoffe helfen zusätzlich

Freilich ist Ashwagandha kein Zauberpulver, und es soll etwa durch gesunde Ernährung unterstützt werden. Ausgewählte Vitalstoffe können ebenfalls einen wertvollen Beitrag für ein klaglos funktionierendes Gedächtnis leisten.

TIPP: Eine Kombination von KSM-66 Ashwagandha® mit ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen ist im neuen Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex enthalten. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Für Ihre Apotheke



*Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. Vitamin C, Pantothensäure und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eisen und Zink tragen zur normalen kognitiven Funktion bei. Ashwagandha-Wurzelextrakt hilft bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. **Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. J. Diet. Suppl. 14(6):599-612 (2017). Nahrungsergänzungsmittel. GAED_2022_018