

Thrombose nicht unterschätzen

Über gefährliche Gerinnsel, deren Vorbeugung und Behandlung

VON MARGIT KOUDELKA

In Österreich erleiden jährlich rund 8.000 Menschen eine tiefe Venenthrombose oder Lungenembolie, die lebensbedrohlich werden kann. Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Blutgefäß oder im Herzen. Dieser Blutpfropf beeinträchtigt den Blutfluss. In manchen Fällen kann sich so ein Gerinnsel von der Venenwand ablösen, über den Kreislauf in die Lunge gelangen und dort ein Blutgefäß blockieren.

Beine häufig betroffen

Besonders häufig bilden sich Thrombosen in den Beinen. Dabei ist zwischen einer oberflächlichen und einer tiefen Beinvenenthrombose zu unterscheiden. Mögliche Anzeichen dafür sind ein Spannungs-, Schwere- und Wärmegefühl,

Schwellungen im betroffenen Bein sowie farbliche Veränderungen (rötlich oder bläulich). Jedoch können auch im Beckenbereich, in den Armen sowie in der oberen und unteren Hohlvene Thrombosen entstehen.

Eine tiefe Venenthrombose wird vor allem medikamentös behandelt. Zum Einsatz kommen in der Regel Antikoagulantien („Blutverdünner“). Zusätzlich wird eine Kompressionstherapie empfohlen. In manchen Fällen ist ein operativer Eingriff sinnvoll.

Erste Hilfe

Wichtige Sofortmaßnahmen bei einer gerade aufgetretenen Thrombose in den Extremitäten bestehen darin, das betroffene Bein oder den Arm hochzulagern und einen Kompressionsverband anzulegen. So kann verhindert werden,



Auch auf langen Flügen auf etwas Bewegung achten.

Foto: unsplash

dass sich das Blut noch mehr zurückstaut und die Extremität weiter anschwillt.

Besser ist es jedoch, vorzubeugen, sodass es gar nicht erst zu einer Thrombose kommt. Dazu sollte man auf ausreichend Bewegung achten, auch etwa bei sitzender Tätigkeit oder langen Flugreisen. Zudem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, um das Blut dünnflüssig zu halten. Für Risikopatienten können Thrombosespritzen sinnvoll sein.



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

Gute Nerven* in der Schule!

Eine unbekümmerte Kindheit wünschen sich wohl alle Eltern für ihre Kinder. In der Schule steht aber häufig nicht der Spaß im Vordergrund, sondern Leistungsdruck, Versetzungsangst oder Probleme mit Mitschülern und Lehrern. Kommt man Tag für Tag in der Schule nicht zur Ruhe, kann sich das ungünstig auf den gesamten Organismus auswirken.

Darm-Mikrobiom reduziert

Unser Darm-Mikrobiom ist besonders anfällig für Belastungen und kann in seiner Zusammensetzung verändert oder dezimiert werden – bei Kindern wie auch bei Erwachsenen. Eine große Bakterien-Vielfalt ist jedoch von zentraler Bedeutung, denn verschiedene Stämme übernehmen im Darm auch verschiedene Aufgaben – etwa die Freisetzung und Produktion von wichtigen Botenstoffen. Diese beeinflussen die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn, die sogenannte Darm-Hirn-Achse – und damit auch Stimmung, Schlaf und Konzentration.

Nervenstarkes Bauchgefühl*

Mein Tipp: OMNi-BiOTiC® SR-9 Kids kombiniert 9 bewährte Bakterienstämme plus *Vitamin B2 für die normale Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels. In praktische Direkt-Sticks verpackt, wurde OMNi-BiOTiC® SR-9 Kids speziell zur Einnahme ohne Wasser entwickelt und zergeht mit fruchtigem Pfirsichgeschmack direkt auf der Zunge! Jetzt neu in Ihrer Apotheke. omni-biotic.com

WERBUNG

Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® Lecithin!

Exklusiv in Ihrer Apotheke.



€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern.
Exklusiv in Ihrer Apotheke.



4 Euro Rabatt auf
0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml
Aktionszeitraum: 1. Okt. bis 31. Dez. 2024



Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung, Wirkstoff-Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Gute Nerven* in der Schule?

Kinderleicht – mit
OMNi-BiOTiC® SR-9 Kids.




DIREKT-STICK

zergeht auf der Zunge

GUTSCHEIN
€ 3,-



Institut
AllergoSan

*Vitamin B2 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

www.omni-biotic.com

* € 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® SR-9 Kids (28 Sticks) bis 31. Dezember 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82459



9 120001 436996



Foto: Couleur/Pixabay

Beinwell: Die Kraft der Wurzel nutzen

Der Oktober ist ein guter Monat, um Beinwell zu sammeln. Wurzeln und Kraut dieser Pflanze gelten als traditionelles Heilmittel. Vor allem aus der Wurzel lässt sich ein heilkräftiges Öl oder eine Salbe zur Linderung von Verletzungen wie Muskelzerrungen, Prellungen sowie Verstauchungen herstellen. Die Wirkung von „Symphytum officinale“ gilt als wissenschaftlich anerkannt. (mak)



Rheumatische Erkrankungen können Betroffene in vielerlei Hinsicht beeinträchtigen und die Lebensqualität stark mindern.

Foto: stevepp

Wie Rheuma Betroffene beeinträchtigen kann

Rheuma ist laut der „European Alliance of Associations for Rheumatology“ (EULAR) verantwortlich für die meisten Krankenstandstage in Österreich. Etwa 9,5 Millionen Tage sind es im Jahr. Ein Drittel aller Patienten mit rheumatoider Arthritis scheidet nach fünf Jahren aus dem Berufsleben aus, zudem sind rheumatische Erkrankungen der zweithäufigste Grund für Frühpensionierung.

Der Begriff Rheuma umfasst etwa 400 unterschiedliche Erkrankungen. Diese gehen für Betroffene mit Schmerzen, Einschränkungen der Lebensqualität, Behinderung, Arbeitsunfähigkeit oder Einkommensverlusten einher. Allerdings warten viele Betroffene zu lange, bis sie einen Arzt aufsuchen. Dabei gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten. (mak)

HOCHWERTIGES OMEGA-3

20% SPAREN
Nur im Oktober

Tipp:
Auch in flüssiger Form und vegan verfügbar.

NICA pur
VOLLER LEBEN

Erhältlich in deiner Apotheke und online unter nicapur.com!

BAYER

Entgeltliche Einschaltung

Effektive Hilfe
bei juckender, trockener Haut

JUCKREIZ? NEURODERMITIS?

KORTISON-FREI

Bepanthen Sensiderm
Anti-Juckreiz Creme

Bepanthen SensiDaily
intensivpflege für sehr trockene, empfindliche Haut

Akut-Hilfe + **Tägliche Pflege**

Jetzt testen! GRATIS-Proben*
in Ihrer Apotheke

Bepanthen® Sensiderm Anti-Juckreiz Creme ist ein Medizinprodukt. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

BS/WNB

Blinden- und Sehbehindertenverband
Wien, Niederösterreich und Burgenland

*Solange der Vorrat reicht.

BERATUNG VON BRILLE BIS BRAILLE.

Wir beraten von 0% – 30% Sehvermögen. Hundertprozentig.

Kontakt
Tel.: 01/981 89-110,
Hägelingasse 4-6, 1140 Wien,
service@blindenverband-wnb.at,
www.facebook.com/blindenverband.wnb
www.blindenverband-wnb.at

BS/WNB

Blinden- und Sehbehindertenverband
Wien, Niederösterreich und Burgenland

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL
05355
WWW.OSGS.AT

Coenzym Q10: Baustein des Energiestoffwechsels

Coenzym Q10 findet sich in hohen Konzentrationen in der Muskulatur und in Organen mit hohem Energiebedarf wie Herz, Leber und Niere. Mit zunehmendem Alter, aber auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente, etwa Statine, nimmt die Coenzym-Q10-Konzentration im Blutplasma deutlich ab. Die Einnahme von Coenzym Q10 verbessert laut Studien die Herzleistung bei Herzinsuffizienz und senkt das Risiko signifikant, an den Folgen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Die tägliche Einnahme von mindestens 100 Milligramm Coenzym Q10 über mehrere Jahre hinweg ist klinisch erprobt und sicher.

Mit Statinen verträglich

Statine sind die am häufigsten verschriebenen Medikamente zur Senkung des Cholesterins. Doch so unverzichtbar diese

Medikamente auch sind, sie haben einen unerwünschten Nebeneffekt: Statine können einen Mangel an Coenzym Q10 verursachen. Einerseits hemmen sie die körpereigene Synthese von Coenzym Q10 in der Leber, andererseits senken Statine den LDL-Cholesterinspiegel im Blut. Doch genau an dieses LDL-Cholesterin ist das Coenzym Q10 gebunden. Die Folge: Ein Mangel an Coenzym Q10 kann den Alterungsprozess beschleunigen, die Herzgesundheit beeinträchtigen, zu Muskelschmerzen oder neurologischen Beschwerden führen. Eine amerikanische Studie bestätigt, dass sich durch die 30-tägige Einnahme von Coenzym Q10 die Muskelschmerzen von Statin-Anwendern um 40 Prozent verringert haben, wohingegen sich bei der Placebogruppe keine Verbesserung einstellte. (red)



Müde & erschöpft wegen Cholesterinsenken?

Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Wir klären auf was dahinter steckt...

Fast eine Million Österreicher nimmt aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein.¹ Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Viele Anwender berichten von Müdigkeit, Erschöpfung und Muskelschmerzen als häufige Nebenwirkungen. Doch woran liegt das?

Statine reduzieren Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern unerwünscht auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist jedoch essenziell für Energieproduktion in jeder Zelle unseres Körpers. Besonders im Herzen, der Leber oder auch in unserer Muskulatur, kommt es in hohen Konzentrationen vor. Ist zu wenig davon vorhanden, kann das ein Grund für die oben genannten Begleiterscheinungen sein. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den

Cholesterinsenkenern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen.

Gut zu wissen: Auch das Alter spielt bei der körpereigenen Coenzym-Q10-Bildung eine Rolle. So haben etwa 40-Jährige bereits um ca. ein Drittel weniger Coenzym Q10 im Körper als 20-Jährige.

Sinnvolle Ergänzung

Um dem Körper auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, gibt es jetzt ein vielversprechendes Präparat: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel des österreichischen Qualitätsproduktes versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10.

Wichtig zu wissen: Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das bringt immense Vorteile gegenüber anderen Präparaten, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich – das bedeutet es wird nur dann ideal vom Körper aufgenommen, wenn es in Öl gelöst wurde (wie z. B. auch Vitamin D).

1 Inside Health MAT/10 2023

Vertebene® - für einen starken Rücken

* AKTION gültig bis 31.10.2024 auf vertebene® Bandscheiben Complex, PZN: 3959677, 120 Kapseln, - € 5,00 in allen teilnehmenden Apotheken.

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

**€ 5,-
Gutschein***

www.vertebene.at

ANZEIGE

UNSER TIPP



Für Ihren Apotheker:
PZN 5824119

Dr. Böhm® Coenzym Q10
Ideale Ergänzung bei Statin-Therapie.

Nahrungsergänzungsmittel