# So hält man Augen jung

Augenärztin Susanne Binder erklärt, wie sich Bildschirme auf die Augengesundheit der Jugend auswirken.

### VON SALME TAHA ALI MOHAMED

Wem die Gesundheit seiner Augen wichtig ist, der sollte zumindest jedes zweite Jahr zum Augenarzt gehen - und das bereits im Kindesalter. "Schon der Mutter-Kind-Pass sieht vor, dass Kleinkinder untersucht werden.

# GESUNDHEIT

MeinBezirk.at/Gesundheit2022

damit die Augen im Falle einer Schwachsichtigkeit korrigiert werden", erklärt Susanne Binder. Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie sowie Universitätsprofessorin. "Die Kurzsich-



Immer mehr junge Menschen haben mit trockenen Augen zu kämpfen. Früher war das ein Problem von Frauen in der Menopause.

tigkeit entwickelt sich bei jungen Menschen mehr oder minder in drei Schüben: im Schulalter, in der Pubertät und dann nochmal um das 18. Lebensjahr", führt die Augenärztin fort.

Als wissenschaftliche Leiterin des Augenzentrums Donaustadt weiß sie, dass die Digitalisierung Augengesundheit junger Menschen vor neue Herausfor-

derungen stellt: "Jedes Kind hat ein Handy und ein Tablet, auf dem es ununterbrochen arbeitet. Studien sagen, dass zu viel Naharbeit im Entwicklungsalter Kurzsichtigkeit vorantreiben kann", so Binder.

### Wegschauen und blinzeln

"Der zweite Punkt ist, dass viele junge Menschen unter 25 Jahren, auch wenn sie normalsichtig sind und keine groben Sehfehler haben, Probleme mit Oberflächentrockenheit entwickeln", so Binder. "Das typisch trockene Auge haben wir früher nur bei Frauen mittleren Alters in der Menopause gesehen. Wenn wir zu sehr auf die Bildschirme starren und das Auge nicht benetzten, kann das entstehen."

Ihre Empfehlung: die Zeit vor dem Bildschirm so gut wie möglich begrenzen. Für Kinder bedeutet das, sich zwei Stunden am Tag zu nehmen, um draußen zu spielen und sich zu bewegen. Das entspannt die Augen. Junge Erwachsene sollen in ihrer Arbeit hingegen öfters Pausen weg vom Bildschirm machen und sehr viel blinzeln. "Wenn das nicht ausreicht, kann man ohne Weiteres auf Augentropfen ohne Konservierungsstoffe zurückgreifen", sagt Augenärztin Susanne Binder abschließend.



SichtBar. Mehr Sehen. Mehr Hören.

Wiedner Hauptstraße 26 1040 Wien +43 1 585 63 63 1040wien@sichtbar.at

Pilgramgasse 6 1050 Wien 1050wien@sichtbar.at Linzer Straße 253 1140 Wien +43 1 914 51 65 1140wien@sichtbar.at

\* -20% Rabatt auf alle lagernden Brillenfassungen & Sonnenbrillen



www.sichtbar.at

)(の)@die.sichtbar

MEINBEZIRK.AT/WIEN GESUNDHEIT 17



# Pflanzenkraft für ein gutes Bauchgefühl

Zuckerreiche Kekse, fette Braten, alkoholische Heißgetränke: In der Weihnachtszeit fällt es besonders schwer, den Verlockungen zu widerstehen, und das kann sich auf den Magen schlagen. Die Naturapotheke hat dafür aber einige Pflanzen parat. Anis beispielsweise wirkt wohltuend bei gastrointestinalen Problemen. etwa bei Blähungen. Auch die Melisse kann bei Magen-Darm-Beschwerden helfen, ebenso die Zimtrinde. Bei Sodbrennen hat sich Salbei bewährt, Lavendel beruhigt den Darm. (mak)



Zu Weihnachten hat die Verdauung viel zu tun. Foto: mohamed\_hassan/Pixabay.com

# Gut im Punsch und bei Zahnschmerzen

Zu den typisch weihnachtlichen Gewürzen zählt die Nelke. Sie ist unter anderem eine unverzichtbare Zutat von Punsch. Aber sie kann noch mehr. Das Öl der Nelke beispielsweise wird lokal bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachen-schleimhaut und in der Zahnheilkunde zur örtlichen Schmerzstillung angewendet. Gut, wenn man zu viel genascht hat. (mak)



## Tipp für die Feiertage

Wohlbefinden mit der Kraft wertvoller Kräuter. Nach dem Essen, bei nasskaltem Wetter, bei Müdigkeit,..

# carmol tut wohl



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Carmol Tropfen 80ml





Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden.







ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT und MYSUGR sind Marken von Roche. © 2022 Roche Diabetes Care I www.accu-chek.at



Die unangenehmen und schmerzhaften Symptome einer Blasenentzündung kennen viele Frauen nur zu gut.

Beschwerden wie häufiger Harndrang schränken die Lebensqualität betroffener Frauen ein. Oft werden Harnwegsinfekte mit Antibiotika behandelt. Deren mögliche Nebenwirkungen, wie z.B. Verdauungsprobleme oder eine Störung der Scheidenflora wecken vermehrt den Wunsch nach Alternativen.

### Pflanzenkraft, die wirkt

Das in der Apotheke erhältliche Arzneimittel Canephron\* forte ist eine ebenbürtige Option. Eine Untersuchung\* zeigte, dass 5 von 6 Frauen mit unkomplizierter Blasenentzündung dank Canephron® forte ein Antibiotikum vermeiden konnten. Dank der entzündungshemmenden und krampflösenden Wirkung lindert es die Schmerzen, unterstützt die Ausspülung der Bakterien und fördert so die rasche Heilung.



\*Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung gen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder 18 GESUNDHEIT

BEZIRKSZEITUNG • 21./22. DEZEMBER 2022



# Zu Weihnachten körperliche & geistige Vitalität schenken!

Die maßgeschneiderte Formel von Supradyn® Vital 50+ wurde speziell für den Vitalstoffbedarf ab 50 entwickelt. Es unterstützt dich und deine Liebsten mit 12 Vitaminen, 9 Mineralstoffen und wertvollen Pflanzenextrakten aus Ginseng & Olive, im Alltag körperlich und geistig fit zu bleiben. Die enthaltenen Antioxidantien schützen den Körper zudem vor oxidativem Stress. Erhältlich als Brauseund Filmtablette in der Apotheke.

**Unser Tipp:** passt hervorragend unter jeden Weihnachtsbaum!

# supradyn.at

 $\textbf{NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.} \ \ \text{Die Vitamine B}_{g}, B_{j,p}, \text{Niacin und Vitamin C} \\ \text{tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.} \ \ \text{Oliven\"ol-Polyphenole tragen} \\ \text{dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen.} \ \ \text{CH-20221129-58}$ 



# **Pflanzliche**

Oftmals kommen erhöhte Leberwerte erst im Rahmen einer Gesundenuntersuchung ans Licht.

Erhöhte Leberwerte sind weit verbreitet. Äußern sie sich anfangs noch sehr unspezifisch – etwa durch Müdigkeit – können sie im weiteren Verlauf ernste Folgen wie eine Fettleber nach sich ziehen. Es gibt jedoch eine Arzneipflanze, die der Leber wieder auf die Sprünge helfen kann.

Die Leber leidet still. Ihr "Schmerz" äußert sich zunächst meist nur durch Müdigkeit. Oftmals kommen erhöhte Leberwerte somit erst im Rahmen einer Gesundenuntersuchung ans Licht. Die häufigsten Ursachen dafür sind nicht nur Alkohol, sondern auch kalorienreiches und süßes Essen.

wenig Bewegung sowie langfristig eingenommene Medikamente und sogar Fruktose aus Obstsäften. All diese Faktoren belasten das Organ und können dazu führen, dass die Leber ihre wichtige Entgiftungsarbeit nicht mehr optimal leisten kann.

#### Entgiftungskur empfohlen

Wer bereits erhöhte Leberwerte hat oder diesen vorbeugen möchte, setzt also am besten ein- bis zweimal im Jahr auf eine sogenannte Detox-Kur. Oft wird eine solche mit langwierigen Saft- oder Suppenkuren verwechselt, tatsächlich geht es aber viel einfacher: Man schränkt sich beim Alkoholkonsum ein, versucht gesünder zu essen und greift darüber hinaus zu einer wirksamen und bereits gründlich erforschten Heilpflanze: der Mariendistel.

# Gesunde Gelenke: Moderat bewegt und gut genährt

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Rund 1,4 Millionen Menschen in Österreich sind davon betroffen. Es handelt sich dabei um einen Verschleiß des Knorpels. Dieser sitzt als elastische, schützende Schicht auf beiden Enden der Knochen in den Gelenken und wirkt wie ein Stoßdämpfer. Bei Belastung wird die Knorpelschicht gestaucht und dehnt sich anschließend wieder aus. Dabei saugt der Knorpel Gelenkflüssigkeit an. Mit fortschreitendem Alter nutzt sich der Knorpel jedoch ab, und irgendwann reiben Knochen an Knochen. Knie, Hüfte und Finger sind besonders häufig betroffen. Erste Symptome einer Arthrose sind Gelenkschmerzen bei Belastung oder zu Beginn der Bewegung ("Anlaufschmerzen").

Um der Entstehung einer Arthrose vorzubeugen, ist eine vit-



Bewegung erhält den Knorpel gesund. Foto: Tsippendale/Pixabay.com

amin- und ballaststoffreiche, fleischarme Kost empfehlenswert. Diese Ernährungsweise begünstigt zudem ein gesundes Körpergewicht, das die Gelenke nicht zu sehr belastet. Moderate sportliche Bewegung ist der Knorpelgesundheit ebenfalls zuträglich, da so die Gelenke gut geschmiert werden. Günstig sind beispielsweise Schwimmen, Radfahren

oder Nordic Walking. (mak)

MEINBEZIRK.AT/WIEN GESUNDHEIT 19

# Hilfe für die Leber

#### **Pflanzlicher Leberschutz**

"Die Samen der Mariendistel werden schon seit dem 18. Jahrhundert bei Leberbeschwerden eingesetzt. Sie enthalten den Wirkstoff Silymarin, der gleich mehrfach positiv auf unser Entgiftungsorgan wirkt: Er hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und hindert gleichzeitig neue Schadstoffe daran, in die Leber zu gelangen", weiß die Pharmazeutin Lucie Marie Soucek. All diese Effekte sind heute gut wissenschaftlich dokumentiert.



"Mariendistel wird bereits seit dem 18. Jahrhundert bei Leberbeschwerden eingesetzt."

Foto: privat

LUCIE MARIE SOUCEK

## Qualität aus der Apotheke

Mariendistel-Präparate aus der Apotheke sind ideal dazu



Erhöhte Leberwerte sind keine Seltenheit. Häufig bleibt dies mangels spezifischer Beschwerden lange unerkannt.

Foto: Lightfield Studios/Shutterstock.com

geeignet, die Leber zu stärken und sie bei ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit zu unterstützen. Um die schützenden Effekte auf die Leberzellen und die Regeneration im Körper voll entfalten zu können, sollten qualitativ hochwertige Extrakte aus der Mariendistel (meist erhältlich als Kapseln) eingenommen werden. Ein solcher Extrakt hat den Vorteil, dass er die Wirkstoffe der Heilpflanze in besonders hoher Konzentration enthält. Die beste Wirkung wird bei einer kurmäßigen Einnahme über zwei bis drei Monate erzielt

# Aktive Gelenke in jeder Situation

Im Alltag ist der Körper mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Die Produktneuheit Chondro aktiv von Pure Encapsulations® unterstützt durch Vitamin C und Mangan die Knorpelfunktion und somit die Gesundheit der Gelenke. WERBUNG

### **PRODUKTNEUHEIT**

Mit dem innovativen Rohstoff UC-II® Kollagen. purecaps.net



Kollagen Kapseln für Gelenke und Knorpel Pure Encapsulations®



