

Die Ringelblume: gut für die Haut



Foto: pexels/Erdem Akil

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist eine der bekanntesten Garten- und Heilpflanzen. Von Juni bis Oktober erstrahlen ihre goldgelben bis orangen Blüten in vielen Gärten. Sie wächst an sonnigen Standorten unkompliziert auf fast jedem Boden. Als klassische Heilpflanze entfaltet sie vor allem in Salben und Tinkturen ihre entzündungshemmende Wirkung – ideal für beanspruchte Haut. Zudem schützt sie als Begleitpflanze im Gemüsebeet Nachbarpflanzen vor Schädlingen. (mak)

Natürliche Hilfe bei

Der Steirische Arzneikürbis unterstützt die Blase bei häufigem Harndrang auf natürliche Weise.

Eine Reizblase tut zwar nicht weh, ist aber äußerst unangenehm – besonders Frauen in den Wechseljahren sind betroffen. Der häufige und plötzliche Harndrang stellt eine große Belastung dar, die tagsüber, aber oft auch nachts auftreten und den Schlaf erheblich beeinträchtigen kann.

Die Ursache

Meist ist der Auslöser für die Beschwerden eine Überempfindlichkeit der Blasenwand – diese gibt dann schon bei kleineren Urinmengen das Signal zur dringenden Entleerung ans Gehirn weiter. Besonders in den Wechseljahren kommen dann



Viele Frauen – vor allem in den Wechseljahren – sind von einer Reizblase betroffen.

Foto: Gettyimages

auch noch hormonelle Veränderungen hinzu: Der sinkende Östrogenspiegel schwächt den Beckenboden und das Gewebe, die Schleimhaut der Harnwege wird dünner und weniger elastisch. Auch der Blasenmuskel kann an Elastizität verlieren, wodurch das Fassungsvermögen der Blase mit zunehmendem Alter etwa um die Hälfte abnimmt. Dadurch reagiert die

Blase insgesamt empfindlicher und meldet sich schneller.

Unterstützung aus der Natur

Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, eine Reizblase in den Griff zu bekommen. Hilfe kommt aus der Natur, so Bettina Wendl, Frauenärztin und Psychologin im Medicent Baden: „Jenen Betroffenen, die mit einer Reizblase zu kämpfen

**Wien schaut
auf mich!**

Bezahlte Anzeige

Darm: check!

In 3 einfachen Schritten:

1. Kostenloses Vorsorge-Testkit bestellen.
2. Testkit zuhause verwenden und Probe zurückschicken.
3. Testergebnis innerhalb weniger Tage erhalten.

Schützen Sie Ihre Gesundheit: Erkennen Sie Darmkrebs, bevor er entsteht – mit dem kostenlosen Vorsorge-Testkit.

Jetzt anfordern unter:
darmgesundheit.wien



**Gesunde Haare
beginnen bei
der Kopfhaut**



©AdobeStock/TATIANA KIM

**Kostenfrei &
ärztlich
geprüft**

Im nächsten MeinMed Newsletter: Gesunde Kopfhaut und Haare

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter
www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos
abonnieren

Reizblase

haben, empfehle ich neben bio-identer hormoneller Behand-



„Der Steirische Arzneikürbis hat sich zur Stärkung der Blasenfunktion besonders bewährt.“

Foto: privat

BETTINA WENDL

lung der Reizblase pflanzlich gegenzusteuern: Der Steirische Arzneikürbis hat sich zur Stärkung der Blasenfunktion besonders bewährt. Diese eigenständige Züchtung wird seit Beginn des 20. Jahrhunderts in Österreich angebaut.

Die aktiven Inhaltsstoffe aus seinen Kernen reduzieren nach wissenschaftlichen Erkenntnissen den Harndrang und stärken die Blase. So zeigt eine klinische Studie mit 45 Probanden, dass der häufige Harndrang nach einer sechswöchigen Einnahme

entsprechender Präparate um fast die Hälfte gesenkt wurde.*

Öl oder Kerne?

Wichtig zu wissen: Das beliebte steirische Kürbiskernöl ist zwar gesund, doch die Wirkstoffe für die Blase sind in den Kernen selbst enthalten – und auch dort nur in sehr geringer Menge. Daher braucht es für eine maximale Wirksamkeit ein spezielles Extraktionsverfahren. Damit erhält man einen hochkonzentrierten Kürbiskern-Extrakt, der beispielsweise als Tabletten verarbeitet werden kann. Entsprechende Präparate sind in der Apotheke erhältlich. Da die Natur Zeit braucht, um ihre Wirkung zu entfalten, sollen Kürbiskern-extrakte kurmässig über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. (red)

*Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52 (4): 551-61

Schulbeginn: Tipps für 95.000 fitte Taferlklassler

Mit dem Schulstart ändern sich Tagesrhythmus und soziale Kontakte. Damit steigt auch das Risiko für Infektionen. Wichtig sind daher ein aktueller Impfschutz, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Kinder sollten mindestens acht Stunden schlafen und abends auf (Handy-)Bildschirme verzichten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie ausreichend Flüssigkeit unterstützt die Gesundheit. Mindestens eine Stunde Bewegung täglich stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch die Konzentration beim Lernen.

Auch die psychische Gesundheit spielt eine zentrale Rolle. Eltern sollten nicht nur schulische Leistungen bewerten, sondern ihrem Kind vermitteln, dass es unabhängig von Noten geliebt und angenommen wird. Auch der Umgang



Ausgeschlafene Kinder lernen leichter.

Foto: PantherMedia/Hannes Eichinger

mit sozialen Medien sollte begleitet werden. Regelmäßige Seh- und Hörtests sind wichtig, weil Einschränkungen oft unbemerkt bleiben und den Lernerfolg beeinträchtigen können. Für einen entspannten Morgen empfiehlt sich zudem, Frühstück und Jause am Vorabend vorzubereiten. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Wasser sind eine gute Wahl. (mak)

Von Zecken, Borreliose und möglicher Impfung

Wenn von Zeckenkrankheiten die Rede ist, denken viele zuerst an FSME. Tatsächlich ist jedoch die Borreliose die deutlich häufigere durch Zecken übertragene Erkrankung in Österreich. Ausgelöst wird sie durch Borrelien-Bakterien, die vor allem durch den Stich infizierter Zecken übertragen werden. Je länger eine Zecke an der Haut haftet, desto höher ist das Risiko einer Ansteckung.

Die Lyme-Borreliose gilt als häufigste durch Zecken übertragene Infektionskrankheit Europas. Für Österreich gehen Experten von jährlich rund 25.000 bis 70.000 Erkrankungen aus. Damit tritt Borreliose um ein Vielfaches häufiger auf als FSME, von der in Österreich pro Jahr meist „nur“ einige hundert Fälle registriert werden. Typische Anzeichen sind die sogenannte Wanderröte, grippeähnliche Beschwerden



Borreliose wird meist durch Zecken übertragen.

Foto: PantherMedia/digitier

sowie – unbehandelt – mögliche Folgen an Gelenken, Nerven oder Herz. Im Gegensatz zu FSME lässt sich Borreliose jedoch mit Antibiotika behandeln. Eine Schutzimpfung gegen Borreliose ist derzeit noch nicht zugelassen. Allerdings befindet sich ein Impfstoffkandidat in fortgeschrittener Entwicklung und zeigte in einer Phase-3-Studie eine Wirksamkeit von rund 70 Prozent. (mak)

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE

starke Blase

Kürbis für die Frau

Sensible Blase
Zur Unterstützung der Blasenfunktion

30 Tabletten

hochkonzentriert

Qualität aus Österreich.

Nahrungsergänzungsmittel

Fast jede 4. Frau ist von häufigem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen. Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Es enthält einen hochkonzentrierten Extrakt aus steirischen Kürbiskernen zur Unterstützung der Blasenfunktion.¹

- ✓ Bei sensibler Blase & häufigem Harndrang
- ✓ Bei Blasenschwäche & ungewolltem Harnverlust
- ✓ Langfristige Anwendung empfohlen

¹ Terado T. et al.: Jpn J Med Pharm Sci 2004; 53(6): 551-61