



Im Sommer fördern Hitze und nasse Badesachen Vaginalentzündungen. Hygiene und trockene Kleidung helfen vorzubeugen.

Foto: Smarterpix.com

Vaginalinfektionen im Sommer entgegenwirken

Im Sommer steigt das Risiko, sich eine Vaginalentzündung einzufangen, deutlich an. Die Kombination aus hohen Temperaturen, starkem Schwitzen und dem längeren Tragen von nasser Badekleidung begünstigt das Wachstum von Bakterien und Pilzen in der empfindlichen Scheidenflora. Vor allem in feucht-warmer Umgebung können sich Erreger wie *Candida albicans* oder *Gardnerella vaginalis* besonders leicht vermehren und eine Entzündung auslösen. Typische Beschwerden einer solchen Infektion sind starker Juckreiz, Brennen und ein veränderter Ausfluss, der manchmal von Rötungen oder einem unangenehmen Geruch begleitet wird.

Hygiene mit Maß und Ziel

Nicht nur unzureichende, sondern auch übertriebene Intimhygiene kann das Gleichgewicht der Scheidenflora stören. Ebenso fördert das Tragen von synthetischer Unterwäsche, die wenig atmungsaktiv ist, die Entstehung von Entzündungen. Häufige sexuelle Aktivität ohne ausreichenden

Schutz kann ebenfalls das Risiko erhöhen. Der Besuch von Schwimmbädern, Whirlpools oder anderen öffentlichen Badeeinrichtungen ist ebenfalls ein Faktor, da Chlor und fremde Keime die natürliche Schutzbarriere empfindlich beeinträchtigen können.

Um Vaginalentzündungen vorzubeugen, ist es wichtig, nach dem Baden rasch aus dem nassen Badeanzug zu schlüpfen und luftdurchlässige, bequeme Kleidung zu tragen. Die Verwendung milder, pH-neutraler Waschlotionen unterstützt die natürliche Scheidenflora, ohne sie auszutrocknen oder zu reizen. Bereits bei den ersten Anzeichen wie anhaltendem Ausfluss oder Juckreiz sollte ein Arzt aufgesucht werden, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen und eine Behandlung einzuleiten. Für Frauen, die von häufig wiederkehrenden Infektionen betroffen sind, kann eine gezielte Stärkung der Vaginalflora mit speziellen Präparaten sinnvoll sein. Diese können helfen, das natürliche Gleichgewicht der Scheide wiederherzustellen. (mak)

Stiller Killer

Was kann man selbst gegen Bluthochdruck tun, auch wenn man bereits Blutdrucksenker einnimmt?

Rund ein Drittel der erwachsenen Österreicher leidet an Bluthochdruck. Er ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Wenn das Herz Blut durch die Arterien pumpt, entsteht Druck auf die Gefäßwände. Ist dieser Druck dauerhaft zu hoch, spricht man von Bluthochdruck respektive Hypertonie. Ähnlich wie bei zu hohem Druck in einem Gartenschlauch können dann in den Gefäßen Risse und Schäden entstehen. Die Arterien können geschädigt werden, was langfristig zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Ursachen für Bluthochdruck

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig. Während bekannte Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht zwar ihren Anteil daran haben, ist die Krankheit nicht immer auf eine ungesunde Lebensweise zurückzuführen. Häufig spielt auch genetische Veranlagung eine Rolle, ebenso wie das fortschreitende Alter. Letzteres trifft gerade auf Frauen zu, denn bei ihnen steigt der Blutdruck in der Regel erst nach oder während der Wechseljahre. Bis dahin schützt das weibliche Sexualhormon Östrogen den Körper vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn schließlich ist ein gesundes Herz wichtig für die Gebärfähigkeit. Beginnt der Hormonspiegel aber zu sinken, entwickeln sich häufig Veränderungen im Blutzucker- und Fettstoffwechsel sowie in der Blutdruckregulation.



Vor einer schmerzhaften Gürtelrose können sich ältere Menschen und Risikopersonen bald kostenlos impfen lassen.

Foto: Unsplash.com

Gürtelroseimpfung für Risikopersonen bald gratis

Das öffentliche Impfprogramm wird ausgeweitet. Die Erweiterung betrifft unter anderem die Impfung gegen Herpes Zoster – umgangssprachlich Gürtelrose. Diese schützt vor der akuten Erkrankung und zusätzlich auch vor den teils langwierigen, schwer behandelbaren Folgeerscheinungen wie chronischen Nervenschmerzen. Bei einer Windpocken-Erkrankung „schlummert“ der Erreger le-

benslang im Körper. Durch bestimmte Faktoren, wie Stress, höheres Lebensalter oder andere Infektionskrankheiten kann es zu einer Reaktivierung des Virus und den für die Gürtelrose typischen, schmerzhaften Ausschlag sowie weiteren Symptomen kommen. Ab Ende 2025 sollen Impfungen gegen Gürtelrose für Menschen ab 60 Jahren sowie Risikogruppen kostenlos verfügbar sein. (PA/mak)

Bye bye **Scheidentrockenheit!** GYNIAL

Erhältlich in der Apotheke!

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung dieses Medizinprodukts und fragen Sie bei Bedarf Ärzt:in oder Apotheker:in. Vorübergehend leichtes Brennen nach dem Auftragen ist selten, aber möglich. gynial.com/hydrosanta 413N/2111/2024

Bluthochdruck

Wie gegensteuern?

Einen hohen Blutdruck spürt man häufig nicht. In der Regel fällt er erst bei der Gesundheitsuntersuchung auf.



„Olivenblatt-Extrakt empfiehlt sich auch zur zusätzlichen Einnahme bei bestehender Blutdruck-Medikation.“

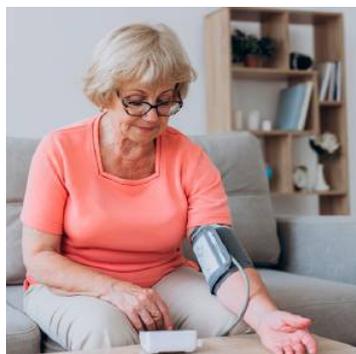
Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

gen daher nach zusätzlichen Maßnahmen, um den Blutdruck bestmöglich in Schach zu halten, auch bei bestehender Medikation. Die Medikamente aber keinesfalls eigenmächtig absetzen!“, so die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel.

Olivenblatt-Extrakt

Neben generell sinnvollen Anpassungen des Lebensstils (regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung) gibt es eine natürliche Option, um auch eine bestehende Therapie weiter zu unterstützen, und zwar Olivenblätter. „Diese sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt und enthalten etwa den Wirkstoff Oleuropein, der nachweislich den Blutdruck positiv beeinflusst“, so die Ärztin. Um dem Körper genügend davon zuzuführen, empfiehlt sich die Einnahme eines hoch-



Bluthochdruck ist nicht zu unterschätzen. Foto: Anatolij Cherkas/Shutterstock

dosierten Olivenblatt-Extraktes, etwa als Tabletten. Diese bieten folgenden Nutzen:

- Studien belegen die Senkung des Blutdrucks bereits nach 8 Wochen.
- Die Elastizität der Blutgefäße wird gefördert
- Eine gegebenenfalls bereits bestehende Blutdruck-Medikation wird zusätzlich unterstützt. (red)

Was tun gegen die trockene Scheide?

Scheidentrockenheit ist ein oft unterschätztes Problem, das viele Frauen betrifft – nicht nur während der Wechseljahre, sondern in jedem Alter. Hormonelle Veränderungen, etwa durch eine geringe Östrogenproduktion in den Wechseljahren oder nach einer Geburt, sind häufig Auslöser. Auch bestimmte Medikamente, Stress, Krankheit oder übertriebene Intimhygiene können zur Trockenheit führen. Typische Symptome sind Jucken, Brennen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, aber auch ein zunehmendes Infektionsrisiko, da die Schutzfunktion der Schleimhaut geschwächt ist. Bei Problemen sollte ein Gynäkologe aufgesucht werden. Abhängig von der Ursache kommen hormonelle oder hormonfreie Mittel sowie feuchtigkeitsspendende Cremes oder Gele zum Einsatz, um Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. (mak)

Kostenlose Aneurysma-Checks im September 2025

Das Gefäßforum Österreich führt vom 15. bis 19. September 2025 kostenlose Aortenaneurysma-Screenings durch, um frühzeitig gefährliche Bauchortenaneurysmen zu erkennen, die meist symptomlos verlaufen, aber plötzlich lebensbedrohlich reißen können. Die Ultraschalluntersuchung ist risikofrei, dauert nur wenige Minuten und richtet sich besonders an Männer ab 65 sowie Frauen und Männer ab 60 mit Risikofaktoren wie Rauchen oder Bluthochdruck. Die Aktion findet in Wien, Niederösterreich und Oberösterreich an mehreren spezialisierten Ambulanzen statt. Terminvereinbarungen sind telefonisch möglich. „Die Initiative unterstützt den internationalen Gefäß-Awareness-Monat und den Welttag der Aortendissektion am 19. September“, betont Primar Afshin Assadian, wis-



Die Untersuchung erfolgt mittels Ultraschall. Foto: unsplash.com

senschaftlicher Sprecher des Gefäßforums Österreich. Der Fokus liegt auf Prävention und Aufklärung, um eine rechtzeitige Behandlung zu ermöglichen. So können Komplikationen vermieden und Leben gerettet werden. Weitere Infos und alle Termine sind online auf gefaessforum.at zu finden. (mak)




ALLES FÜR

MEINEN BLUTDRUCK



Stress und zunehmendes Alter können den Blutdruck belasten. Dafür gibt es aber ein pflanzliches Mittel: die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** mit einem speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ **Pflanzliche Formel** für einen normalen Blutdruck
- ✓ **Wissenschaftlich belegte Wirkung** von Olivenblatt-Extrakt
- ✓ **Ideale Ergänzung** auch bei bestehender Blutdruckmedikation

Qualität aus Österreich.