

Gestörte Darmflora begünstigt Diabetes

Diabetes Typ 2 hat sich zur Volkskrankheit entwickelt. Eine Rolle bei der Entstehung spielt die Darmflora.

VON MARGIT KOUDELKA

In den vergangenen Jahren haben zahlreiche Studien einen Zusammenhang zwischen dem Darmmikrobiom und der Entwicklung von weit verbreiteten Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit bestätigt. Adipositas selbst wird mit Veränderungen in der Zusammensetzung des Mikrobioms in Verbindung gebracht, die zu einer Überwucherung von Mikroorganismen führt, die bei der Energiegewinnung aus der Nahrung effizienter sind.

Üben, Spaß haben und kopffit bleiben

21 Tage lang hat MeinMed in Kooperation mit der MAS-Alzheimerhilfe anlässlich des Welt-Alzheimer-tages am 21. September Übungen für die grauen Zellen online gestellt. Es galt bei den Aufgaben, Ordnung in Buchstabensalate zu bringen, Codes zu knacken, Begriffe zu finden und Ähnliches, um geistig fit zu bleiben. Die Übungen sollten dabei nicht nur die kognitiven Fähigkeiten trainieren, sondern auch Spaß machen. Wer dies verpasst hat, braucht sich nicht zu grämen. Das Gehirnjogging-Programm bleibt bis auf Weiteres online auf meinmed.at/kopffit



Auch der Kopf will im Training bleiben.

Foto: R. Kneschke/Adobe Stock



Eine Ernährung, die dem Darm schmeckt, kann auch helfen, einer Insulinresistenz entgegenzuwirken.

Foto: Afro Studio/Adobe Stock

Mehrere Mechanismen, welche die Darmflora betreffen, beeinflussen die Entstehung von Insulinresistenz und Diabetes. Dazu gehören Veränderungen der Durchlässigkeit der Darmwand, eine Vergiftung, die durch den Zerfall von Bakterien verursacht wird (Endotoxämie), Wechselbeziehungen zu Gallensäuren, Veränderungen des Anteils des braunen

Fettgewebes und Auswirkungen im Zusammenhang mit der Einnahme bestimmter Medikamente.

Gegenwärtig werden Ernährung, Einnahme von Pro- und Präbiotika und andere Techniken wie eine Stuhltransplantation als nützliche Instrumente zur Beeinflussung der Entstehung von Fettleibigkeit und Insulinresistenz postuliert.



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Mikrobiom-Expertin

©Foto Fischer Graz

Ist Ihr Stoffwechsel aus dem Lot?

Wer kennt das nicht? In unserem hektischen Alltag bleibt oft keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung. Fertiggerichte oder Fast Food sind dann (Lebens-)Mittel der Wahl und schlagen mit jeder Menge Zucker und versteckten Fetten zu Buche. Die „Rechnung“ dafür wird bei der routinemäßigen Untersuchung präsentiert, wenn Parameter des Zucker- und Fettstoffwechsels nicht mehr im Normbereich sind. Unbehandelt kann das beispielsweise zu Diabetes Typ 2 führen.

Auf Darmflora achten

Die Ursache von Stoffwechselstörungen liegt oft im Darm: Ein ungesunder Lebensstil reduziert nützliche Darmbakterien und schädigt die Darmbarriere. Dadurch gelangen vermehrt Schadstoffe in unseren Körper – wodurch auch die Funktion jener Organe eingeschränkt wird, die für den Fett- und Zuckerstoffwechsel verantwortlich sind.

Stoffwechsel im Griff

Darum ist es sinnvoll, den Darm mit ausgewählten, nützlichen Darmbakterien, wie sie in OMNI-BIOTIC® METAtox* enthalten sind, zu versorgen. OMNI-BIOTIC® METAtox wurde speziell zur Regulierung des gestörten Zucker- und Fettstoffwechsels entwickelt – so bekommen Sie Ihren Stoffwechsel unter Kontrolle! Erhältlich in Ihrer Apotheke. WERBUNG

*Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). www.omni-biotic.com



Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

OMNI-BIOTIC® METAtox:
Speziell für übergewichtige Erwachsene (z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.



€ 4,-
Gutschein
für OMNI-BIOTIC®
METAtox*

Institut
AllergoSan
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

* € 4,- Gutschein gültig für OMNI-BIOTIC® METAtox (30 Stk.) bis 30. November 2023. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81449



9 120117 913640

CHOLESTERIN PFLANZLICH MANAGEN

ARTISCHOCKEN-EXTRAKT

BERGAMOTTE-EXTRAKT

VITAMIN C UND PHYTOSTEROLE

PATENTIERTE FORMULIERUNG

ARTERIN®

CHOLESTERIN

SENKT DEN CHOLESTERIN-SPIEGEL!

ARTISCHOCKE, BERGAMOTTE, PHYTOSTEROLE & VITAMIN C

- Senkt den Cholesterinspiegel¹
- Schützt die Blutgefäße²
- Wirk: antioxidativ³

Mixturergänzungsmittel mit zugelassenen Phytosterolen und Vitamin C. Complément alimentaire contenant des stérols végétaux ajoutés et de la vitamine C.

**Weltherztag
September
2023**

- Klinisch belegte Wirksamkeit³⁻⁵
- Antioxidative Wirkung und Schutz der Blutgefäße²
- Gute Verträglichkeit

Weitere Informationen unter www.arterin.at

Stille Gefahr:

Bluthochdruck wird häufig unterschätzt. Doch man kann selbst einiges tun, um den Blutdruck zu senken.

Bluthochdruck zählt in Österreich zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Lange Zeit bleibt er unerkannt, weil die Symptome nicht genau zuordenbar sind. Schätzungen zufolge hat jeder Fünfte in Österreich einen erhöhten Blutdruck, auch arterielle Hypertonie genannt. In der Gruppe der Menschen über 65 Jahre sind mittlerweile sogar 60 bis 70 Prozent betroffen. Die Folgen können verheerend sein, da Bluthochdruck zu dauerhaften Schäden an den Blutgefäßen und Organen führen kann. Hierzulande ist er die führende Ursache für vorzeitige Sterblichkeit und

der größte Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Das Problem dabei: Viele wissen gar nicht, dass sie zu den Betroffenen gehören. Die einzige Möglichkeit, um Bluthochdruck sicher zu erkennen, ist das regelmäßige Messen.



„Die Inhaltsstoffe der Olivenblätter haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck.“

Foto: Kiesel/privat

CHRISTINE KIESEL

Als optimal gilt ein Blutdruck von 120/80 mmHg. Von erhöhtem Blutdruck spricht man, wenn die gemessenen Werte dauerhaft 140/90 mmHg übersteigen. Symptome wie Kopfschmerzen, Nasenbluten oder Ohrensausen können zwar auf solch erhöhte Werte hindeuten, nichtsdestotrotz ist es sehr wahrscheinlich, dass Patienten



Schlafen wie ein Murmeltier: Davon können viele schlaflose Menschen nicht einmal träumen.

Foto: Africa Studio/Adobe Stock

Welche Lebensmittel den gesunden Schlaf fördern

Wer nachts schwer einschläft oder (mehrfach) aufwacht, sollte seine Essgewohnheiten vor dem Schlafengehen hinterfragen. Deftige Kost ist einer erholsamen Nachtruhe nicht zuträglich, weil der Körper zu sehr mit der Verdauung beschäftigt ist. Auch Kaffee am Abend ist ungünstig, da Koffein das Gehirn ankurbelt und man so schlechter abschalten kann. Gut für einen tiefen Schlaf ist hingegen Kalium – reichlich enthalten etwa in Bananen. Der Mineral-

stoff wirkt regulierend auf den Blutdruck. Magnesiumreiche Speisen bewirken eine Senkung des Cortisolspiegels und reduzieren somit Stress. Vitamin B6 dagegen hebt den Spiegel des Glücks- und Entspannungshormons Serotonin. Das Schlafhormon schlechthin ist jedoch Melatonin. Davon steckt reichlich beispielsweise in Cranberrys, Pistazien und Kirschen, es ist in verschiedenen Darreichungsformen, aber auch in der Apotheke erhältlich. (mak)

¹ Phytosterole senken nachweislich den Blutcholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung. Diese wird durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Die Veränderung einer dieser Risikofaktoren kann eine positive Wirkung haben oder auch nicht. Eine positive Wirkung in Bezug auf die Senkung des Cholesterinspiegels stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 1,5–3 g Phytosterolen ein. Zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut ist eine tägliche Aufnahme von mindestens 0,8 g Phytosterolen erforderlich. ² Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei. Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. ³ Cicero AFG et al. *Phytother Res* 2019; 33 (8): 2094–101. ⁴ Campolongo G et al. *IJC Metabolic & Endocrine* 2016; 11: 3–6. ⁵ Di Folco U et al. *Med J Nutrition Metab* 2018; 11: 119–26.

Hoher Blutdruck

über einen langen Zeitraum einen zu hohen Blutdruck haben und dabei keinerlei Beschwerden empfinden.

Was kann ich tun?

Die gute Nachricht ist, dass wir selbst einiges tun können, um Bluthochdruck vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei und hilft, den Blutdruck zu normalisieren oder stabil zu halten. Gleichzeitig wirken sich auch regelmäßige Bewegung sowie der Abbau von Stress positiv aus. Natürlich raten Ärzte auch zu einem weitgehenden Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Bei einem leicht erhöhten Blutdruck – also Werten über 130/85 mmHg – wird in der Regel stets eine nicht-medikamentöse Therapie durch derartige Lebensstilveränderung

angestrebt. Ziel ist es dabei, sowohl den Blutdruck als auch das kardiovaskuläre Risiko zu senken, noch bevor die Einnahme starker blutdrucksenkender Medikamente nötig wird. Besonders geeignet dafür sind vor allem pflanzliche Wirkstoffe.

Natürliche Behandlung

Unter den Pflanzen ist es vor allem die Olive, die in Zusammenhang mit Blutdruck oft erwähnt wird – kann sie doch nachweislich blutdrucksenkende Effekte bewirken.

„Dass Olivenöl gesund ist, ist längst kein Geheimnis mehr. Nur die wenigsten wissen aber, dass gerade die Inhaltsstoffe der Olivenblätter einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben“, so die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel. So zeigte etwa eine Studie mit einem speziellen Olivenblatt-Ex-



Den Blutdruck sollte man im Blick behalten. Foto: Microgen/Shutterstock.com

trakt, dass dessen Wirkung mit jener eines synthetischen Blutdrucksenkers vergleichbar ist.¹ Auch die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) bewertet die Einnahme von Produkten aus Olivenblättern als sicher und gut verträglich.

¹ Susalit E, Agus N, Effendi I et al. Phytomedicine international journal of phytotherapy and phytopharmacology 2011; 18: 251–8;.

Melatonin für erholsamen Schlaf

Das neue Produkt Melatonin der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® enthält pro Tagesportion (2 Kapseln) 1 mg Melatonin und trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Bessere Schlafqualität

Melatonin ist das Schlafhormon für mehr Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. purecaps.net

WERBUNG



Melatonin verkürzt die Einschlafzeit

©pure encapsulations

Ganz neu: Mit der Lehre zur Pflege(-fach-)assistenz

Wer im Gesundheitsbereich arbeiten möchte, muss nicht unbedingt ein Medizinstudium

SCHWERPUNKT LEHRE

absolvieren. Auch mit einer Lehre kann man einen Beruf in diesem Bereich erlernen. Die Möglichkeiten reichen von A wie Augenoptiker über M wie Masseur bis hin zu Z wie Zahn-techniker. Allerdings schließt eine Lehre ein anschließendes Studium nicht aus, der Lehre mit Matura sei Dank.

Pflegeassistenz als Lehre

Ganz neu gibt es seit Anfang dieses Monats auch die Möglichkeit, den Beruf der Pflege(-fach-)assistenz im Rahmen einer Lehre zu erlernen. Diese wird vorerst als befristeter Ausbildungsversuch geführt.



Ein Beruf in der Pflege kann sehr erfüllend sein. Foto: Pixel-Shot/Adobe Stock

Der Eintritt in ein Lehrverhältnis ist vorläufig einmal bis 31.12.2029 in den Pilotregionen Oberösterreich, Niederösterreich und Vorarlberg möglich. Die Lehrausbildung zum Pflegeassistenten dauert drei Jahre und kann danach um ein Jahr zum Lehrabschluss als Pflegefachassistent verlängert werden. (mak)

Eine vollständige Liste über Lehrberufe in Österreich finden Sie auf beruflexikon.at

55 Jahre Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK

Innovation des Jahres

IQVIA™ AWARD 2022

Nahrungsergänzungsmittel

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Für einen normalen Blutdruck
- ✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium
- ✓ Von Österreichs Apothekern zur Innovation des Jahres 2022¹ gewählt

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012
¹ „Innovation des Jahres“ bei den IQVIA™ Quality Awards 2022