

Hämorrhoiden: OP nicht immer nötig

Hämorrhoiden sind bei jedem Menschen vorhandene schwammartige Gefäßpolster, die aus Arterien und Venen bestehen. Wenn diese mit Beschwerden einhergehen, spricht man von einem Hämorrhoidalleiden. Max Wunderlich, Facharzt für Chirurgie mit Spezialgebiet Coloproktologie in Perchtoldsdorf, erklärt in einem MeinMed-Webinar, wie diese Beschwerden konservativ behandelt werden können. Der Online-Vortrag ist kostenlos und findet am Mittwoch, 24. Jänner, um 19 Uhr statt. Anmeldung und weitere Termine: meinmed.at/veranstaltung



Neues MeinMed-Webinar zu einem häufigen Leiden. Foto: CGNo8g/Shutterstock

Extremwetter überfordert Nase

Erderwärmung könnte Fälle chronischer Rhinosinusitis vermehren

VON FELICIA STEININGER

Winterzeit ist Erkältungszeit, kaum jemand schafft es ohne Schnupfen (Fachausdruck: akute Rhinosinusitis) durch die kalten Monate. Doch auch der Sommer könnte in Zukunft für ein vermehrtes Auftreten der chronischen Rhinosinusitis (CRS) sorgen.

Bei Hitze mehr CRS-Fälle

Zu diesem Schluss kommt eine aktuelle Studie der Fachzeitschrift „Allergy and Rhinology“. Für diese wurden die Daten von 2376 CRS-Patienten (also Personen mit einer anhaltenden Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündung) im Zeitraum von 2013 bis 2022 ausgewertet und mit jenen einer Kontrollgruppe verglichen. Das Ergebnis: Sowohl bei sehr hohen als auch bei sehr niedrigen Temperaturen steigt die Zahl der CRS-Fälle. Warum

das Entzündungsrisiko in der kalten Jahreszeit steigt, ist bekannt. Im Winter ist die Feinstaubbelastung höher und die Luft trockener, beides eine Belastung für die Nasenschleimhäute. Gleichzeitig sind mehr Erkältungsviren im Umlauf, so kann sich die ohnehin schon anfälligere Nase leichter entzünden. Aber warum steigt das Risiko einer chronischen Rhinosinusitis auch bei hohen Temperaturen?

„Klimaanlage“ Nase

Der Experte für Umweltmedizin der MedUni Wien Hans-Peter Hutter erklärt sich das so: „Der Effekt könnte mit der Funktion der Nase als ‚Klimaanlage‘ zusammenhängen. Im Sommer kühlt sie warme Luft durch das Verdunsten von Flüssigkeit ab. Wenn die Temperaturen immer mehr steigen, ist es naheliegend, dass



Schnupfen ist nicht nur im Winter ein Thema. Foto: Yuri A/Shutterstock

die Nasenschleimhäute trockener und anfälliger werden.“

Öffentliche Gesundheit

Schon jetzt ist die Krankheit eine Belastung für das Gesundheitssystem, aktuell ist bereits ein Zehntel der Weltbevölkerung betroffen. Sollte sich der Zusammenhang zwischen Extremtemperaturen und Rhinosinusitis bestätigen, wird die Erderwärmung in Zukunft für noch höhere Zahlen sorgen.

Ausgebrannt: Dem Burn-out-Syndrom vorbeugen

Typisch für ein Burn-out ist ein andauerndes Gefühl von physischer, psychischer und emotionaler Erschöpfung, durch welches die Leistungsfähigkeit abnimmt. Oft ziehen sich Betroffene verstärkt aus dem Sozialleben zurück. „Ein Burn-out hängt immer mit der beruflichen Situation zusammen“, erklärt Bruno Pramsohler, Ärztlicher Leiter des BLEIB BERG F.X. Mayr Retreat in Bad Bleiberg/Villach. Zu den Ursachen zählen unter anderem berufliche Überbelastung – etwa hoher Zeitdruck und ambitionierte Ziele, die nicht erreicht werden können –, schlechtes Betriebsklima oder unzureichende Wertschätzung. Häufig kommen hohe Anforderungen im Privatleben und Selbstzweifel hinzu.

Ein Burn-out stellt einen Risikozustand in Bezug auf psychische sowie psychosomatische



Überforderung kann auf ein Burn-out hindeuten. Alliance Images/Shutterstock

Symptome und Erkrankungen dar, etwa Angststörungen, Depressionen, Kopfschmerzen und Magenbeschwerden. Machen sich Anzeichen bemerkbar, gilt es, sich professionelle Hilfe zu suchen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Vorbeugend sollte auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und genügend Schlaf geachtet werden – außerdem darauf, sich Zeit für Familie, Freunde und Hobbys zu nehmen. (as)

HustHustHustHustHust
tHustHustHust
Hust

löst festsitzenden Schleim
bekämpft die Entzündung
beruhigt den Husten

Bionorica
Bronchipret®

Für Groß & Klein

Bronchipret®

Stark. Pflanzlich. Wirksam.

BNO-AT_BRO-R_1072023

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Rund 1,4 Millionen Menschen in Österreich leiden an Arthrose. Besonders häufig sind die Knie betroffen.

Foto: Gumbariya/Shutterstock

Bei Gelenkschmerzen die Knorpel gut schmieren

Laut der aktuellen österreichischen Gesundheitsstudie hat fast jeder Zweite ab 50 Probleme mit den Gelenken.¹ Meist handelt es sich um Abnutzungserscheinungen: Die Knorpelschicht, welche die Gelenkflächen schützend überzieht, nimmt mit der Zeit ab. Der Knorpel wird rau und rissig. Auch die Gelenkschmiere, welche die Nährstoffversorgung der Gelenke gewährleistet, wird weniger. Die Folge: Die Stoßdämpfung im Gelenk nimmt ab, es kommt zu Reibung und Schmerzen können auftreten.

Wer rastet, der rostet

Dieses Sprichwort trifft auf Gelenkprobleme voll zu. Denn während es häufig der erste Impuls ist, sich zu schonen, empfehlen Orthopäden regelmäßige, wenn auch vorsichtige Bewegung wie Nordic Walking oder Radfahren. Dadurch kann die Durchblutung verbessert, der Stoffwechsel angeregt und die Versorgung des Gelenkknorpels mit der wichtigen Gelenkflüssigkeit sichergestellt werden. Diese ist maßgeblich für die Beweglichkeit des Ge-

lenks. Hier ist es sinnvoll, die Gelenke mit Nährstoffen zu versorgen. Diese sind für das Gelenk ungefähr das, was für das Türscharnier das Schmiermittel ist. Zu ihnen zählen unter anderem Hyaluronsäure als Bestandteil der Gelenkflüssigkeit, Glucosamin als wichtiger Bestandteil des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit oder auch Collagen, welches das Knorpelgerüst bildet. Chondroitin dient als Stoßdämpfer für die Gelenke.²

Jeder dieser Wirkstoffe für sich ist schon nützlich aber Studien haben klar gezeigt, dass die Kombination von Glucosamin, Chondroitin und MSM (natürlicher Schwefel) zu einer stärkeren Schmerzlinderung führt als die einzelnen Stoffe für sich allein. Was viele nicht wissen: Knorpel und Knochen ähneln sich stark in ihrer Struktur, weshalb Gelenknährstoffe für die Regenerationsprozesse des Knorpels und der Knochen wichtig sind.

¹ Gesundheitsstudie 2022, market institut, Linz
² Hochberg MC, Martel-Pelletier J, Monfort J, Moller I, Castillo JR, Arden N, Berenbaum F, Blanco FJ, Conaghan PG, Domenech G, Henrotin Y, Pap T, Richette P, Sawitzke A, Du Souich P, Pelletier J-P. Combined chondroitin sulfate and glucosamine for painful knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis 2015.

Ingwer kann der Verdauung helfen

Bei Oberbauchbeschwerden hat sich die Ingwerwurzel bewährt. Sie wirkt verdauungsfördernd, regt den Gallenfluss sowie die Absonderung von Speichel und Magensaft an und kann Erbrechen mindern. (as)



Kelly Sikkema/Unsplash

Dr. Böhm®

EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE



Nahrungsergänzungsmittel

NEU auch mit Himbeere

Hochdosierte Gelenknährstoffe

Wenn sich die Gelenke weniger belastbar anfühlen als früher, müssen sie mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden. Dafür hat man bei Dr. Böhm® gemeinsam mit führenden Orthopäden Gelenks complex intensiv entwickelt. Nur ein Getränk täglich unterstützt die Gelenke mit allen Nährstoffen, die sie brauchen.

- ✓ Mit Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Collagen und MSM
- ✓ Plus Vitamin D für die Knochen und Vitamin C für die Knorpel
- ✓ Nur 1 x täglich

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012