

# Was globale Erwärmung mit Allergien zu tun hat

Die Umweltkrise birgt verschiedene Gefahren für den Menschen. Zusehends dürfte die Klimaerwärmung insbesondere auch Pollenallergikern zu schaffen machen. Bereits die aktuellen Konzentrationen von Schadstoffen in der Luft scheinen – vor allem in Großstädten – für manche gesundheitlichen Schäden verantwortlich zu sein. Steigende Temperaturen verlängern bei gewissen allergenen Pflanzen die Vegetationsperiode. So befinden sich im Osten Österreichs mittlerweile von Dezember bis Oktober für Allergiker relevante Pollen in der Luft. Zunehmende CO<sub>2</sub>-Konzentrationen in der Luft tragen zudem zu einer erhöhten Pollenproduktion bei.

## Ozon verstärkt Symptome

Besonders problematisch für Betroffene ist der Luftschadstoff Ozon, der bei einer che-

mischen Reaktion von UV-Strahlung mit Motorabgasen gebildet wird. Dieses Gas verursacht verstärkte Entzündungsparameter in den Atemwegen und kann zu einer erhöhten allergenen Wirkung der Pollen führen. Laut einer Studie des Österreichischen Pollenwarndienstes führen hohe Ozonwerte zu einer erhöhten Symptomlast bei Pollenallergikern. Auf Basis von Forschungsergebnissen möchte der Österreichische Pollenwarndienst die Prävention der Symptomlast weiter optimieren. Aktuelle Ozonwerte wurden bereits in die personalisierte Symptomvorhersage implementiert. Neben der Allergenkarenz – also Maßnahmen, um den Kontakt mit den Pollen zu vermeiden – ist eine Hyposensibilisierung die bislang einzige Möglichkeit zur Behandlung der Pollenallergie. (mak)



**Oft sind psychische Störungen nicht einfach voneinander abzugrenzen. Eine Unterscheidung ist jedoch wichtig.**

Foto: Antonio Guillem/Shutterstock.com

# Burn-out und Depression nicht in einen Topf werfen

VON MARGIT KOUDELKA

Nicht wenige Menschen, die aufgrund eines Burn-outs eine längere Auszeit benötigen, sind auch von einer depressiven Erkrankung betroffen und erfüllen somit die entsprechenden Krankheitszeichen und Diagnosekriterien auf. In diesem Fall sollte man das Kind beim Namen nennen. Ansonsten könnte der Eindruck entstehen, dass das Ausgebranntsein die Ursache der Probleme mit einer Selbst- oder Fremdüberforderung sei. Meist ist dieses Gefühl der Überforderung jedoch nicht der Grund, sondern eine Folge der Depression.

## Unterscheidung wichtig

Grundsätzlich ist es gut, dass viel und immer offener über das Burn-out-Syndrom gesprochen wird. Burn-out ist weniger mit einem Stigma behaftet als andere psychische Störungen. Das macht es für die Betroffenen einfacher, sich professionelle Hilfe zu suchen. Allerdings wird der Begriff

mittlerweile fast inflationär verwendet, und das birgt auch Risiken. Für Burn-out gibt es keine verbindlich festgelegten Diagnosekriterien. So kann es passieren, dass Menschen mit unterschiedlichsten Beschwerdebildern, die von Überarbeitung bis hin zu einer schweren Depression reichen können, über einen Kamm geschoren werden. Dies wiederum kann inadäquate Behandlungsempfehlungen zur Folge haben. Wenn ein Burn-out vorliegt, raten Ärzte Betroffenen etwa zu mehr Schlaf. Bei vielen Menschen mit Depression verstärkt dies jedoch das Erschöpfungsgefühl. Bei depressiven Erkrankungen hat sich viel mehr therapeutischer Schlafentzug bewährt. Auch werden Menschen mit einem Burn-out-Syndrom häufig krankgeschrieben. Das ist per se keine gute Option. Bei leichteren Fällen von Depression ist die Einbindung in gewohnte Abläufe am Arbeitsplatz meist besser, als daheim grübelnd im Bett zu liegen.

ACCU-CHEK® Instant

Roche

**EINFACH  
MESSEN  
EINFACH  
INSTANT**



Blutzuckermessgerät  
KOSTENLOS anfordern auf:  
[www.accu-check.at](http://www.accu-check.at) oder  
Tel.: 01/27727 355

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 | [www.accu-check.at](http://www.accu-check.at)

Kompatibel mit mySugr



## Die Renaissance des Grünkohls

Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse, das zu Unrecht ein etwas angestaubtes Image besitzt – wohl, weil er traditionell gerne zu deftigen Fleischspeisen serviert wird. Dabei spricht vieles für den Kohl. Er ist arm an Kalorien und dafür reich an Ballaststoffen, die lange satt halten und die Verdauung unterstützen. In einem Kohlkopf stecken zudem viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Foto: Laura Johnston/Unsplash.com

# Nicht selten: Haarausfall nach einer Corona-Infektion

Eine großflächige Studie in Großbritannien hat die häufigsten Long-Covid-Symptome ausgewertet: Nach Verlust des Geruchsinns bei 6,49 Prozent kam es bei 3,99 Prozent der 2,4 Millionen Menschen zu Haarausfall. Eine Virusinfektion stellt eine starke Belastung für den ganzen Körper dar. Dabei kann es auch passieren, dass das Haar aus seiner Wachstums- in die Ausfallphase wechselt. Das Haar löst sich von der Blutversorgung und der Verwurzelung ab. Bis sich das Haar aus seiner Verankerung löst, dauert es aber lange. Die Symptomatik des Haarausfalls beginnt daher meist erst zehn bis 14 Wochen nach der Covid-Infektion. Diese Verzögerung löst bei Betroffenen Panik aus, da die eigentliche Erkrankung bereits überwunden ist und sie nicht wissen, warum die Haare ausfallen.



Nach einer Infektion muss man oft Haare lassen. Foto: Kristini/Shutterstock.com

Long-Covid-bedingter Haarausfall ist dem aktuellen Wissenstand nach nur temporär, die Haare sollten wiederkommen. Die Studienlage ist bis dato aber noch zu schwach und Experten können dies nur annehmen. Parallel sollte aber untersucht werden, ob die nachwachsenden Haare auch optimale Bedingungen für ihr Wachstum haben, und auf eine zusätzliche Zufuhr der fehlenden Mikronährstoffe geachtet werden.

## Sanft zu Blase und Darm

Cranberry D-Mannose von Pure Encapsulations® vereint Cranberry-Extrakt mit D-Mannose sowie den Antioxidantien Vitamin C und Zink.

### Einfache Anwendung

Durch den Verzicht auf Süßungsmittel, Aromen und andere Zusatzstoffe ist die Sofortlösung besonders sanft zu Blase und Darmflora. purecaps.net WERBUNG



Cranberry D-Mannose Pulver in geprüfter Qualität Pure Encapsulations®

## Was hilft meinem Kind beim Zahnen?

Zahnen gehört zur Entwicklung eines Babys und kann eine Strapaze für Körper und Seele sein. Deshalb bedarf es manchmal einer zusätzlichen Linderung der Beschwerden, wobei auf chemische Schmerzmittel möglichst verzichtet werden sollte.

### Zähnen ohne Tränchen

Osa® Zahnungshilfe Gel wirkt schmerzlindernd und beruhigend auf pflanzlicher Basis und hat sich seit Generation bewährt. WERBUNG



### Pflanzlich und schonend für das Zahnfleisch des Kindes

©Schmidgall Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# Haare auf der Flucht?

Überall Haare – ob im Abfluss, an der Kleidung, am Polster oder in der Bürste. Nur am Kopf – wo sie eigentlich hingehören – werden sie weniger. Doch woher kommt die schwindende Haarpracht und was kann man dagegen tun?



Viele Frauen bekommen es schon einmal mit der Angst zu tun, wenn sie nach dem Frisieren viele Haare in der Bürste oder morgens am Kopfpolster entdecken. Etwa hundert Haare täglich zu verlieren ist auch völlig normal, dies geschieht im Zuge des Erneuerungsprozesses der Haarwurzeln. In vielen Fällen ist die Sorge jedoch auch begründet und es handelt sich um erste Anzeichen für abnehmendes Haarvolumen und lichter werdendes Haar.

### Falsche Pflege?

Oft ist das keine reine Alterserscheinung. Auch die falsche Pflege kann großen Schaden anrichten. Zu häufiges Haarwaschen etwa trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist vor allem bei Shampoos mit Silikonen geboten, die das Haar weiter austrocknen lassen. Verwenden Sie am besten milde Babyshampoos ohne chemische Zusätze aus der Apotheke (z. B. Lasepton®).

### Kraftstoffe für die Haare

Haare brauchen außerdem bestimmte Nährstoffe bzw. Spurenelemente. Hierzu zählt etwa Silizium, das vor allem in Goldhirse oder Kieselerde enthalten ist. Als Feuchtigkeitsspeicher sorgt es dafür, dass die Haare nicht so leicht austrocknen. Ebenfalls empfehlenswert ist die Zufuhr der natürlichen Schwefelquelle MSM, denn Schwefel ist ein wichtiges Strukturelement in Keratin und Kollagen – den Hauptbestandteilen unserer Haare. Auch Selen sollte nicht fehlen, denn ein Mangel des wichtigen Spurenelementes im Körper kann Haarausfall begünstigen.

### Was Apotheker empfehlen

In idealer Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Für eine längerfristige Einnahme (empfehlenswert, da die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat wachsen) ist das Produkt auch als „Schönheitskur“ in einer 3-Monats-Packung erhältlich. Der Vertrauensbeweis: Laut einer durchgeführten Umfrage empfehlen 2 von 3 Apothekern das Produkt sogar bei Haarausfall\*.

\*Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021.



Für Ihren Apotheker  
PNZ 5052154

Dr. Böhm® Schönheitskur  
(3-Monats-Packung, 180 Stk.)

Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm®

# EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE



Nahrungsergänzungsmittel

## Hochdosierte Nährstoff-Kombination

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. Das Besondere daran: Nur ein Getränk täglich unterstützt die Gelenke mit allen Nährstoffen, die sie brauchen.

- ✓ Mit Vitamin C für den Knorpel und Mangan für die Knochen
- ✓ Plus Glucosamin, Chondroitin, MSM u.v.m.
- ✓ Nur 1 x täglich

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012



Die Arthrose ist eine häufige Form von Gelenkproblemen. Davon sind vor allem die Knie betroffen.

Foto: Africa Studio/Shutterstock.com

## Mehr Schmierstoff, wenn die Gelenke schmerzen

Laut der aktuellen österreichischen Gesundheitsstudie hat fast jeder Zweite ab 50 Probleme mit den Gelenken.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

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.

<sup>1</sup> Gesundheitsstudie 2022, market institut, Linz  
<sup>2</sup> 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.

## MeinMed-Vortrag: Wer bestimmt, was wir essen?

Was muss auf Lebensmittelverpackungen draufstehen? Welche Tricks wendet die Industrie an? Darüber referiert Katharina Youssef am 25. Jänner ab 19 Uhr in

Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse in ihrem MeinMed-Vortrag in der Klinik Floridsdorf (21., Brünner Str. 68). Anmeldung: [www.meinmed.at](http://www.meinmed.at)