



Heuschnupfen & Co: Im Kindesalter gehören Allergien zu den häufigsten chronischen Erkrankungen.

Foto: Sharomka/Shutterstock.com

Was eine Pollenallergie mit Gewittern zu tun hat

Etwa einen Monat früher als im langjährigen Schnitt startete heuer der Pollenflug. Ausnahmen bilden Birke und Esche, die sich dieses Jahr eher als Spätzünder erwiesen haben. Grund dafür ist der Klimawandel, der die Pflanzenwelt aus dem Konzept bringt. Aber nicht nur das frühe Auftreten der ersten Symptome war auffällig, auch deren Intensität. „Allergiker reagierten überdurchschnittlich stark auf geringe Mengen Pollen in der Luft“, so Uwe E. Berger, Leiter des Österreichischen Pollenwarndienstes der MedUni Wien.

Stress für Natur und Mensch

„Zahlreiche Allergene werden vermehrt produziert, wenn die Pflanzen unter Stress stehen“, erklärt Barbara Bohle, Leiterin des Instituts für Pathophysiologie und Allergieforschung der MedUni Wien. „Das ist etwa bei Hitze, Trockenheit, Nahrungskonkurrenz sowie bei erhöhter Belastung durch Umweltschadstoffe wie Ozon, Schwefel- und Stickoxide der Fall.“ Ein zusätzlicher Faktor ist, dass Luftschadstoffe auch einen direkten schädlichen Einfluss auf die Atemwege von Allergikern haben und somit zur Verstärkung der allergischen Symptome beitragen. Die klimatischen Veränderungen haben nicht allein Einfluss auf Pflanzen, sondern auch unmittelbar auf die Menschen. Ganz besonders auf jene mit andauernden oder immer wiederkehrenden Erkrankungen. „Das Wetter selbst macht nicht krank. Allerdings kann es den

Verlauf und die Intensität von Erkrankungen beeinflussen“, erläutert der Biologe Holger Westermann, Chefredakteur von menschenwetter.de bzw. menschenwetter.at, einer Service-Plattform für wetterempfindliche Menschen.

Asthmaanfall bei Gewitter

Bei Menschen mit Pollenallergie und Asthma spielt der Einfluss des Wetters in vielerlei Hinsicht eine Rolle. Insbesondere sehr hohe Temperaturen können für sie zum Problem werden. In Zeiten anhaltender Hitze ist – vor allem in Großstädten – die Atemluft durch Ozon und Feinstaub belastet, was Asthmaanfälle auslösen kann. Fehlt dazu die Abkühlung in der Nacht, verschlechtert sich die Schlafqualität, der Organismus kann sich nicht ausreichend erholen und wird vulnerabler in Bezug auf Pollen. Geht schließlich ein – vermeintlich erlösendes – Sommergewitter nieder, quellen die Pollen auf und platzen, wobei eine große Menge Allergene freigesetzt wird, die wiederum ein hohes Risiko bedeutet, Asthma-Attacken zu erleiden.

Neue Services in Pollen-App

Basierend auf dem Wissen, dass Gewitter asthmatische Beschwerden auslösen und drastisch verschlimmern können, wurde die Pollen-App des Österreichischen Pollenwarndienstes anlässlich des zehnjährigen Jubiläums weiterentwickelt und um neue Services ergänzt. Mehr dazu auf pollenwarndienst.at (mak)

„Ich hätte nicht gedacht, dass ich schon im Wechsel bin!“



Bei manchen kommen sie früher, bei manchen später, doch irgendwann ist es bei jeder Frau soweit. Die Wechseljahre und ihre unangenehmen Begleitscheinungen setzen ein.

Herta B. (45)* traf es aus heiterem Himmel: „Als ich nach der Arbeit durch die Stadt spazierte, hatte ich plötzlich einen starken Schweißausbruch. Es war mir richtig unangenehm. Von da an traten die Hitzewallungen immer häufiger auf.“ Zu diesem Zeitpunkt dachte sie noch nicht im Geringsten daran, dass die Symptome Anzeichen für den Wechsel sein könnten. Ein Termin beim Gynäkologen ein paar Wochen später brachte Klarheit: „Erst da wurde mir bewusst, dass die Wechseljahre der Grund für die Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme sind.“

Pflanzliche Unterstützung

Eine Hormonersatztherapie kam für Herta B. nicht infrage. So erfuhr sie von ihrem Gynäkologen

von den Isoflavon forte Dragees von Dr. Böhm®. Sie beinhalten die hoch dosierten pflanzlichen und östrogenfreien Inhaltsstoffe (Isoflavone) aus heimischem Rotklee und gentechnikfreiem Soja. Die Dragees sorgten bei der 45-Jährigen mit dem zusätzlich enthaltenen Vitamin B6 für hormonelle Balance. „Schon nach wenigen Wochen habe ich gemerkt, dass sich etwas tut. Endlich fühle ich mich wieder wohl in meiner Haut!“

Sehr gut verträglich

Auch die österreichische Menopausegesellschaft empfiehlt Isoflavone für die Wechseljahre. Mitunter ein Grund dafür ist wohl, dass die Pflanzenstoffe besonders gut verträglich sind und keine weitere Belastung für den Körper darstellen. So können die Dr. Böhm® Isoflavon forte Dragees auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Und das ist wichtig – schließlich dauern die Wechseljahre, wie der Name schon sagt, ja durchaus länger.

*Name und Alter von der Redaktion geändert



! Tipp für die Balance im Wechsel

Dr. Böhm® Isoflavon forte unterstützt Sie auf natürliche Weise dabei, sich in den Wechseljahren wieder wohlfühlen.

- Rein pflanzlich und garantiert hormonfrei
- Isoflavone – von Gynäkologen empfohlen
- 1 Tablette täglich



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 3046824

Pflanzliche Hilfe gegen Beschwerden im Wechsel

Für Frauen beginnt etwa ab dem 50. Lebensjahr ein neuer Abschnitt, der verschiedene Beschwerden mit sich bringt. Für Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Herzklopfen oder Schlafstörungen ist die nachlassende Produktion von Östrogenen verantwortlich.

Oft ist Therapie nötig

Jede dritte Frau leidet so stark darunter, dass sie eine Behandlung braucht. Lange Zeit galt die Hormonersatztherapie (HRT) als Mittel der Wahl, der Ruf dieser Therapie ändert sich jedoch in der Gesellschaft und bei Experten laufend. Eine Studie der Woman's Health Initiative (WHI) zu Wirkungen und Nebenwirkungen von hormonellen Behandlungen bei Wechselbeschwerden untersuchte 27.000 Frauen zwischen 50 und 79 Jahren, die Östrogen oder Östrogen-Progesteron-Kombipräparate über sieben bis 13 Jahre einnahmen. Die Einnahme von Östrogen und Progesteron erhöhte das Risiko von Herzerkrankungen um 70 Prozent im ersten Jahr und um 18 Prozent über den gesamten Einnahmezeitraum. Ebenso wurde das Brustkrebsrisiko um 24 Prozent während der Einnahmedauer erhöht.

Die Einnahme von Östrogen und Progesteron wie auch die Einnahme von Östrogen allein erhöhte das Risiko, einen



Die Menopause belastet viele Frauen stark. Foto: Stramp/Shutterstock.com

Schlaganfall und Thrombosen zu erleiden, um 30 Prozent über die Einnahmedauer.¹ Dennoch hat die HRT weiter ihre Berechtigung in der Behandlung von starken Beschwerden im Klimakterium. Es gilt der Grundsatz: So viel wie nötig, so kurz wie möglich.

Pflanzliche Alternative

Als Alternative kommen bei Frauen pflanzliche Mittel infrage – etwa die Traubensilberkerze oder Isoflavone (Pflanzeninhaltsstoffe aus Rotklee und Soja). Diese wirken sich positiv auf das hormonelle Gleichgewicht aus. Auch in den S3-Leitlinien, einer Entscheidungshilfe für Ärzte, werden diese als pflanzliches Mittel der Wahl angeführt.

¹ Manson JE et al. Menopausal Hormone Therapy and Health Outcomes During the Intervention and Extended Poststopping Phase of the Women's Health Initiative Randomized Trials 2013; doi: 10.1001/jama.2013.278040

Schlaf bleibt

Laut einer Studie der MedUni Wien leiden fast acht Prozent der Österreicher an chronischer Insomnie.

VON MARGIT KOUDELKA

Schlafstörungen führen bei den Betroffenen nicht nur zu Beschwerden wie Tagesmüdigkeit oder Unkonzentriertheit. Nebst insgesamt schlechter körperlicher und geistiger Gesundheit verursacht die Schlaflosigkeit auch hohe Kosten für die Gesellschaft. Mit einem erhöhten Risiko, einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine psychische Erkrankung zu erleiden, nimmt auch die Wahrscheinlichkeit zu, eine Demenz zu entwickeln. Bei der chronischen Insomnie sind die Patienten über einen

Zeitraum von mindestens drei Monaten dreimal pro Woche oder öfter von Ein- und/oder Durchschlafstörungen und/oder einem frühmorgendlichen Erwachen betroffen und verspüren deutlich negative Konsequenzen im täglichen Leben. Apropos Durchschlafen: Das ist ein Mythos, weil es niemals zutrifft. Im Schlaflabor zeigt sich, dass das Gehirn zehn bis 15 Mal pro Stunde kurz aufwacht. Dieses Aufwachen ist Teil des Schlafes. Allerdings hat das nichts mit einer Schlafstörung zu tun. Kritisch wird es, wenn ein Patient nachts erwacht und dann lange Zeit keinen Schlaf mehr findet. Häufige Unterbrechungen der REM-Schlafphasen führen zu einem höheren Risiko, Angststörungen oder Depressionen zu entwickeln. Es ist also entscheidend, eine Konsolidierung des REM-Schlafs zu er-

Ab ins Land der Träume

Stress und ein ungünstiges Ernährungsverhalten können die Schlafqualität negativ beeinflussen.

Für Psyche und Nerven

Die Schlaf Formel von Pure Encapsulations® ist hier ein idealer Begleiter für den Weg ins Land der Träume. Der Nährstoffkomplex kombiniert B-Vitamine mit Magnesium für Psyche und Nerven sowie dem Extrakt der Melisse. purecaps.net

WERBUNG



Sanfte Unterstützung für ruhige, entspannte Nächte Pure Encapsulations®

BUCHTIPP



Entspannt älter werden mit TCM

70 ist das neue 50. Stimmt das? Wir wollen alle alt werden, uns aber gleichzeitig jung fühlen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist dazu optimal geeignet, denn sie kennt viele Möglichkeiten, den Alterungsprozess zu verlangsamen und Krankheiten wie Arteriosklerose, Demenz oder Schlaganfall vorzubeugen. Dabei geht es in der TCM um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. 160 Seiten, ISBN 978-3-7088-0822-2, Kneipp Verlag Wien.

Hoggar[®] Night

GOOD NIGHT

Gut einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen

Duo Kapsel
mit Zweifach-Effekt

Hoggar Night
DUO NATURAL

mit Lavendelöl, Passionsblumen-Extrakt und Vitamin B6.

Hoggar NIGHT Duo Natural
jetzt in Ihrer Apotheke!

PZN: 5473772 * unterstützt die normale Funktion des Nervensystems. 014_HOG_0123

Caring for People's Health

häufig aus

reichen. Das kann etwa durch Kognitive Verhaltenstherapie erfolgen. In manchen Fällen kann der Einsatz von Schlafmitteln oder Antidepressiva sinnvoll sein. Bei deren Verträglichkeit gibt es jedoch große individuelle Unterschiede.



Schlafstörungen beeinträchtigen die Gesundheit. Foto: Yuri A/Shutterstock.com

Die Rolle der Psyche

70 Prozent der Insomnien sind psychisch bedingt. Bei Depressionen zeigt sich etwa häufig das frühmorgendliche Erwachen. Das hat mit einem verfrühten Anstieg des Stresshormons Cortisol am Morgen zu tun. Bei depressiven Menschen ist außerdem der Melatoninhaushalt gestört, der den Schlafrhythmus bestimmt.

Da stockt einem der Atem

Chronische Insomnie ist nicht die einzige Störung, die viele Menschen um den Schlaf bringt. Ähnlich verbreitet sind

schlafbezogene Atmungsstörungen wie die Schlafapnoe, also nächtliche Atemaussetzer. Der Sauerstoffmangel begünstigt eine frühzeitige Rückbildung des Stirnlappens und somit die Entstehung von Demenzerkrankungen. Dem kann man mit CPAP-Atemmasken („continuous positive airway pressure“) entgegenwirken.

WEBINARE

MeinMed Vorträge im April

Mo., 03. Apr. 2023, 19:00 Uhr

Hörsinn, Hörstörungen und Tinnitus

Referent: Dr. Johannes Schobel

Facharzt für Hals-Nasen-Ohren Krankheiten, Tinnitus-Experte im Tinnituszentrum St. Pölten

Mi., 12. Apr. 2023, 19:00 Uhr

Die Penisprothese: die Lösung einer therapieresistenten Potenzstörung

Referent: Dr. Franklin Kuehhas

Spezialist im Bereich der rekonstruktiven Andrologie

Mo., 24. Apr. 2023, 19:00 Uhr

Magersucht – eine halb gelungene Lösung...

Referent: Dr. Wolfgang Gombas

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Ordination Dr. Gombas

Kostenlos und ohne Anmeldung teilnehmen auf:
meinmed.at/veranstaltungen

In Zusammenarbeit mit:



Partner:

MeinMed



Die richtigen Präparate während Grippe und grippalen Infekten einnehmen



Mag. pharm. Martina Lanzinger ist Pharmazeutin, Immunexpertin und Beauftragte für die Qualitätssicherung der Präparate **Supamun®** bei der österreichischen Richter Pharma AG. Sie weiß daher genau, worauf wir während Grippe und grippalen Infekten besonders achten sollten:

Zwingt uns die Grippe oder ein grippaler Infekt in die Knie, sind wir dazu verleitet, die unangenehmen Symptome, wie z.B. Gliederschmerzen, Kopfweg oder sogar Fieber zu lindern. Hier greifen wir meistens schnell zu schmerzlindernden Präparaten, welche uns zwar kurzfristig besser fühlen lassen, aber unser Immunsystem dabei kaum bis gar nicht unterstützen.

Unserem Immunsystem etwas Gutes tun!

Genau während dieser Zeit ist unser Immunsystem jedoch besonders gefordert. Spezielle Vitamine und Mineralstoffe werden daher benötigt.

All das haben wir in unserem **Supamun® Akut** abgedeckt. Hochdosiertes Vitamin C und D₃ sowie das Spurenelement Zink unterstützen unser Immunsystem im Akutfall entsprechend. Coenzym Q10 sorgt für die dringend benötigte Energie in dieser Phase. Als Beauftragte der Qualitätssicherung achte ich aber nicht nur auf die Zusammensetzung. Meine Aufgabe ist es, dass die Inhaltsstoffe in einzigartiger Reinheit und Qualität vorliegen. Deshalb setzen wir z.B. beim Coenzym Q10 in **Supamun® Akut** auf den aktivierten Inhaltsstoff, das so genannte Ubiquinol. Diese Form ist besonders effektiv und steht dem Körper sofort zur Verfügung. Nur so kann der gewünschte Effekt erreicht werden! Denn unser oberstes Ziel ist es, Sie mit unseren Präparaten rundum zufrieden zu stellen. Und für dieses Ziel setze ich mich täglich für Sie ein!

Supamun® Akut Sticks können mit allen gängigen schmerzlindernden Grippepräparaten gemeinsam aufgelöst und eingenommen werden. Ab 18 Jahren sowie für Schwangere und Stillende geeignet. Vegetarisch, gluten- und laktosefrei. Exklusiv in der Apotheke erhältlich.



PZN: 5090999

*) Vitamin C, Vitamin D₃ und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Supamun® AKUT Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten. Die Einnahme von Supamun® AKUT Sticks über einen Zeitraum von mehr als 5 Tagen ist nur nach Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert.

Jetzt neu in der Trachtenwelt!

Die Zillertaler Trachtenwelt präsentiert stolz den neuesten Sneaker-Trend: Merino-Sneaker aus Ziegenleder.

Die Zillertaler Trachtenwelt präsentiert stolz den neuesten Sneaker-Trend: Merino-Sneaker mit Highlights aus Ziegenleder.

Diese Schuhe sind jetzt in den Filialen erhältlich und überzeugen durch ihre Hochwertigkeit und ihren zeitgemäßen Style.

Vorteile von Merinowolle

Das hochwertige Merinofutter sorgt für ein angenehmes Tragegefühl.

Merinowolle ist atmungsaktiv, reguliert Feuchtigkeit und ist temperaturnausgleichend.

Außerdem ist sie antistatisch und verhindert unangenehme Gerüche.

Verschiedene Farben

Erhältlich in verschiedenen Farben für Damen und Herren, kann jeder seinen persönlichen Stil unterstreichen. Ob sportlich oder elegant, mit den Merino-Sneakern treffen Sie immer die richtige Wahl.

Hochwertig und zeitgemäß

Die Schuhe überzeugen durch ihre hochwertige Verarbeitung und ihren zeitgemäßen Style. Sie sind ein stilvoller Begleiter in jeder Situation, ob zur Trachtenmode oder Casualmode.

Machen Sie den ersten Schritt in Richtung Stil und Komfort. Besuchen Sie die Zillertaler Trachtenwelt und finden Sie Ihr neues Lieblingspaar.

Alle Infos auf gibt's auch auf: www.trachtenwelt.com oder unter der Service-/Bestellhotline: 05288-87117.

WERBUNG



Nachhaltig und stilvoll! Die Merino-Sneakers sind die perfekte Wahl für jeden Anlass und perfekt kombinierbar.



Die natürliche Merinowolle reguliert die Temperatur Ihrer Füße und sorgt für ein angenehmes Tragegefühl.



Die Highlights aus feinem Ziegenleder verleihen jedem Schuh einen Hauch von Luxus und Stil.



Ab sofort neu in den Filialen der Zillertaler Trachtenwelt: die Merino-Sneaker – flexibel und bequem.

Fotos (5): Zillertaler Trachtenwelt



Erleben Sie das ultimative Tragegefühl mit Merino-Sneakers – temperatur- und feuchtigkeitsregulierend sowie atmungsaktiv.

Blumige Grüße für ein buntes Osterfest

Wir verraten Ihnen, welche Blumen aktuell blühen und sich somit für einen Ostergruß eignen.

VON BIANCA FEGERL

Während das Grau des Winters verblasst, werden die Tage länger und die Natur erblüht. Primeln, Krokusse oder Leberblümchen: Bei einem Spaziergang entdeckt man nun bunt wachsende Frühlingsboten. Zu den typischen Frühblühern zählen zudem Tulpen, Hyazinthen oder auch Narzissen. Diese Blumen eignen sich nicht nur gut zum Verschenken, sondern sind auch beliebt als Dekoration. Ob auf dem Esstisch, im Osternest oder auf dem

Fensterbrett – die bunten Blumen sind ein Blickfang und verleihen Räumen eine lebendige Atmosphäre. Außerdem hebt der Anblick der strahlenden Blumen die eigene Laune. Es zahlt sich aus, Blumen auch für sich selbst zu kaufen und sich damit eine Freude zu bereiten.

Blumen selbst pflücken

In vielen Orten in Österreich gibt es Wiesen mit der Möglichkeit, Blumen gegen eine kleine Spende selbst zu pflücken. So kann man den Strauß nicht nur nach Belieben selbst zusammenstellen, sondern weiß auch direkt, woher die Frühlingsboten stammen. Damit man möglichst lange etwas von der bunten Blumenpracht hat, ist es wichtig, dass die Vase groß genug ist und das Wasser



Bunte Blumen bringen den Frühling auch zu Ihnen. Foto: Pexels/Pidvalnyi

regelmäßig getauscht wird. Tulpen benötigen nur wenig Wasser und gehören alle zwei Tage geschnitten. Wenn kein Bodenfrost mehr zu erwarten ist, können Sie Primeln und Co. im Garten oder am Balkon pflanzen. Märzenbecher sind in der Natur zu finden, aber bitte nicht ausgraben. Die Pflanzen sind in ihrem Bestand gefährdet.



So wird die Osterjause garantiert zu einem Erfolg. Foto: Shutterstock/JeniFoto

Köstliche Rezepte für die Osterjause

Ostern mit der gesamten Familie steht vor der Tür und Sie wissen noch nicht, womit Sie Ihren Liebsten bei der Osterjause eine Freude bereiten können? Von veganen Muffins über ein gebackenes Osterlamm bis hin zum Osterstriezel gibt es viele Möglichkeiten, das Osterfest zu einem kulinarischen Highlight zu machen. Wir haben einige Rezepte für eine gelungene Osterjause gesammelt, die auch Kindern beim Backen bestimmt eine Freude bereiten. Diese finden Sie auf meinbezirk.at/ostern (bf)

Ostereier ganz einfach mit Hausmitteln selber färben

Eierfärben gehört in vielen Familien zur Ostertradition. Weniger bekannt ist, dass auch mit natürlichen Mitteln gefärbt werden kann, z. B. mit Kurkuma, Rotkraut, Zwiebelschalen oder Petersilie: Dafür die Zutaten in Wasser aufkochen, einen Schuss Essig dazugeben und die Eier im jeweiligen Sud hart kochen. Fertig ist das bunte Osterei. (bf)



Das Färben von Eiern bereitet Jung und Alt Freude. Foto: pixabay

Mode schenken Geschenkkarte

Überraschen Sie Ihre Lieben zu Ostern doch in diesem Jahr mit einer Geschenkkarte von ADLER. Für alle Modebegeisterten das perfekte Geschenk.



ADLER

WERBUNG

Geschenketipp Ostern für alle

Heuer hat's der Osterhase leicht: Mit den Top-Smartphones von Samsung für treue und neue Kunden! Schmücken Sie das Osternest mit einem echten Highlight: mit dem Samsung Galaxy S23 oder dem Samsung Galaxy A53 5G – oder mit dem Samsung Galaxy Z Flip4 mit faltbarem Display. Mit den besten Magenta Angeboten wird Ostern zum Fest!



Magenta

WERBUNG

