

BUCHTIPP



Gesund bleiben, ohne zu verzichten

Unser zunehmend überforderteres Gesundheitssystem macht die eigene Vorsorge wichtiger denn je – dieses Buch zeigt, was Sie jetzt tun können, um im Alter das Leben ohne Reue zu genießen. Was sind die zehn goldenen Regeln der Vorsorge? Wann soll Vorsorge überhaupt beginnen? Wie lässt sich Demenz vorbeugen? Und vieles mehr. Mit Checkliste der Vorsorgeuntersuchungen für alle Altersstufen. 224 Seiten, ISBN 978-3-8000-7852-3, Carl Ueberreuter Verlag.

In kleinen Schritten zu besserer Gesundheit

Der Mensch entscheidet maßgeblich durch seinen Lebensstil mit, ob eine Krankheit entsteht oder nicht.

Was ein gesundes Leben betrifft, gibt es eine gute und eine vielleicht nicht so gute Nachricht: Die gute ist, dass der Mensch gemäß einer aktuellen Studie seine Gesundheit zu 93 Prozent selbst in der Hand hat. Lediglich sieben Prozent beträgt also der genetische Anteil. Die weniger gute Nachricht ist, dass dafür Eigenverantwortung gefragt ist. Die Autoren des Buches „Vorbeugen statt behandeln“, Gesundheitsexperten verschiedener Fachrichtungen, haben zehn Empfehlungen für die Vorsorge verfasst:



Eine positive Lebenseinstellung, soziale Kontakte und Bewegung in der Natur: drei der Bausteine für ein gesundes Leben.

Foto: R. Kneschke/Shutterstock

1. Ausreichend bewegen
2. Richtig ernähren
3. Genügend schlafen
4. Stress vermeiden
5. Natur nutzen
6. Dankbarkeit üben
7. Menschen mögen
8. Gerne genießen
9. Richtig verzichten
10. Glücklich leben

Das mag einfacher klingen, als

es ist. Man muss aber nicht unbedingt – so nicht bereits eine bedrohliche Erkrankung vorliegt – das komplette Leben von heute auf morgen umkrempeln. Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause, anstatt soziale Medien zu nutzen, oder ein Apfel anstatt der Leberkäsemmel sind kleine Schritte, die auch zählen. (mak)

Herzgesundheit in Österreich

Bei einem Experten-gespräch in Wien war das mangelnde Bewusstsein für Herzschwäche Thema.

Noch immer sind Herzleiden die Todesursache Nummer 1: Bis zu 300.000 Österreicher sind Schätzungen zufolge von Herzschwäche betroffen. Rund 24.000 werden jedes Jahr mit dieser Diagnose im Spital aufgenommen. Besonders tragisch: Etwa 30 Prozent der aufgrund fortgeschrittener Herzschwäche hospitalisierten Patienten versterben innerhalb eines Jahres.

Aktionswoche in Apotheken
Dennoch wird die Volkskrankheit weiterhin unterschätzt. Das Gesundheitsnetz Goldenes Kreuz (ÖGGK) organisiert deshalb, mit Unterstützung

von Boehringer Ingelheim, vom 2. bis 7. Oktober eine Gesundheitswoche in heimischen Partner-Apotheken. In den Beratungsgesprächen zeigte sich, dass noch viel Aufklärungsbedarf besteht. Die Kunden konnten Selbsttests zum Thema durchführen, wie Blutdruck und Puls messen. Risikopatienten wurde zudem die Möglichkeit geboten, einen Biomarker-Test zu machen. Immerhin ein Viertel der Teilnehmer wurde in weiterer Folge an den Hausarzt oder Internisten zur medizinischen Abklärung verwiesen.

Symptome ernst nehmen

Bernhard Jäger, Oberarzt an der 3. Medizinischen Abteilung der Klinik Ottakring, betont: „Erste Anzeichen einer Herzschwäche werden von vielen Menschen übersehen, ignoriert und falsch



Herzleiden werden oftmals unterschätzt – eine noch bessere Aufklärung der Bevölkerung ist deshalb dringend notwendig.

Shutterstock/Favious

eingeorordnet.“ Die wichtigsten Symptome seien Atemnot, Schwellungen der Beine, seltener anhaltender, trockener Husten, plötzliche Gewichtszunahme, Schwellungen oder Schmerzen im Bauchraum, ein erhöhtes Schlafbedürfnis, Leistungsabnahme und häufiges, nächtliches Wasserlassen. „Sollten auch nur ein oder

zwei dieser Symptome auftreten, ist eine klinische Abklärung unbedingt anzuraten“, so der Experte. Denn die frühzeitige Diagnose sei wichtig, um durch Lebensstilmaßnahmen und eine gezielte Therapie das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen.

Mit freundlicher Unterstützung von ÖGGK. WERBUNG

Mehr als nur eine kranke Haut

Ein MeinMed-Webinar zum Thema Schuppenflechte (Psoriasis)

VON MARGIT KOUDELKA

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine chronische, entzündliche, nicht ansteckende Erkrankung der Haut. Sie ist durch eine stark schuppige Haut gekennzeichnet. Heilbar ist die Schuppenflechte bislang nicht, jedoch lässt sie sich gut behandeln. In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse widmete MeinMed dieser Erkrankung einen Online-Vortrag von Leo Richter, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Wien.

„In Bezug auf unsere Bevölkerungsgruppe nimmt man an, dass etwa zwei bis drei Prozent der Menschen betroffen sind. Das sind viele. Wir reden hier in Österreich von wahrscheinlich 200.000 bis 250.000 Betroffenen“, so Richter. Die Erkrankung zeigt sich oft relativ früh im jungen Erwachsenenalter.



Psoriasis ist für die Betroffenen sehr belastend. Die Krankheit ist bislang nicht heilbar, sie lässt sich jedoch gut behandeln.

Foto: Fuss Sergey/Shutterstock

Psoriasis ist eine Systemerkrankung, bei der auch andere Krankheiten gehäuft auftreten. Diese sind unter anderem Diabetes Typ 2, Atherosklerose („Gefäßverkalkung“), krankhaftes Übergewicht, Bluthochdruck oder Osteoporose. „Die Psoriasis macht also nicht bei der Haut halt. Das ist verständlich, wenn größere Flächen der Haut von Entzündungen betroffen sind. Die Entzündungstoffe, die in der Haut entste-

hen, bleiben nicht nur dort. Sie werden vom Blut weitertransportiert und können verschiedenste Organe angreifen“, so der Hautarzt. Viele Psoriasispatienten haben zudem psychische Beeinträchtigungen.

Das Video zum Webinar: meinmed.at/1770. Der nächste Online-Vortrag findet am 31. 10. um 19 Uhr statt und widmet sich dem Thema Trauer: meinmed.at/veranstaltung



EXPERTENTIPP

Mag. Alexandra Raus, Pharmazeutin und Aboca-Produktspezialistin

©Foto: Institut AllergoSan, R. Pfanzelt

Natürlich gegen Husten

Wenn in der Erkältungszeit Viren & Co das Immunsystem überlisten haben und sich in Form von Schnupfen oder Husten äußern, hilft nur mehr Symptombekämpfung. Insbesondere langanhaltender oder starker Husten kann zu einer enormen Belastung werden, die einem sogar nachts den Schlaf raubt. Vor allem Kinder leiden darunter – davon können viele Eltern ein Lied singen.

Schutz der Atemwege

Doch Husten erfüllt auch eine wichtige Schutzfunktion, indem er etwa Krankheitserreger oder Schleim nach außen befördert. Daher ist es wichtig, den Husten zu beruhigen, ohne seinen Schutzmechanismus ganz auszuschalten.

Befeuchtet und beruhigt

Grintuss Hustensaft* von Aboca beruhigt den Husten effizient – mit 100 % natürlichen Inhaltsstoffen! Er enthält einen rein pflanzlichen Molekülkomplex in Kombination mit Honig, der sich auf die Schleimhaut legt und diese vor dem Kontakt mit reizenden Stoffen schützt. Er befeuchtet die Schleimhaut und verringert die Reibung im Rachen. Grintuss Hustensaft ist in Ihrer Apotheke erhältlich, sowohl für Erwachsene als auch speziell für Kinder ab einem Jahr. aboca.com/at

WERBUNG



Plötzlicher Schwindel – ein Zeichen für Schlaganfall. Foto: Tunatura/Shutterstock

Mini-Schlaganfälle: Ja nicht ignorieren

Schlaganfälle, die durch verstopfte Gefäße im Gehirn ausgelöst werden, sind eine häufige Todesursache oder führen oft zu Folgeschäden. Ein wichtiges Warnsignal sind sogenannte Mini-Schlaganfälle. Sie äußern sich genauso wie schwere Gehirnschläge – etwa durch halbseitige Lähmung und Sprachstörungen –, die Symptome verschwinden aber schnell wieder. In diesem Fall sollte sofort ein Spital aufgesucht werden. Oft sind sie nämlich Vorboten eines heftigen Schlaganfalls, der verhindert werden kann, wenn das betroffene Gefäß rechtzeitig wieder freigemacht wird. (fst)

Aboca www.aboca.com/at

Husten?

Grintuss Hustensaft

Bei Reizhusten und verschleimtem Husten.

Der meistverkaufte Hustensaft Europas.*

100 % natürlich!

€ 1,50

Gutschein

für Grintuss Hustensaft**

Institut AllergoSan
 Medizinprodukte: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
 Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *Quelle: IQVIA, No. 1 im Hustenmarkt,
 eine der führenden OTC-Marken in Europa, MAT 07/2023.

**€ 1,50 Gutschein gültig für Grintuss Hustensaft (128 g und 210 g) bis 31.12.2023. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Aboca-Außendienstmitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81755

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

MeinMed WEBINARE OKTOBER UND NOVEMBER

Kostenlose
Teilnahme!

Di., 31. Okt. 2023, 19:00 Uhr
Trauer – was es braucht, um gut zu trauern

Referentin: Mag.^a Claudia Krumpel-Holzer, MSc
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Di., 07. Nov. 2023, 19:00 Uhr
Soziale Phobie – die Angst vor
Beurteilung in sozialen Situationen

Referentin: Mag.^a Andrea Rocker
Klinische- und Gesundheitspsychologin



Kostenlos und ohne Anmeldung
teilnehmen auf:
MeinMed.at/Veranstaltung



Partner



MeinBezirk.at

MeinMed

MeinMed.at

Harndrang

Studien belegen: Eine steirische Pflanze unterstützt Blase und Prostata bei häufigem Harndrang.

Häufiger Harndrang kann – besonders nachts – schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine schwache Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht sofort nachgibt.

Beide Geschlechter betroffen

Interessanterweise wird eine Blasenschwäche immer eher den Frauen zugerechnet. Tat-

sache ist aber: Männer sind ebenso betroffen. Lediglich die Ursache ist eine andere: Während bei Frauen meist eine sensible bzw. leicht reizbare Blasenwand oder eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur ausschlaggebend ist, ist es bei Männern in der Regel die altersbedingt gutartig vergrößerte Prostata. Diese drückt auf die Harnröhre, wodurch beim Toilettengang nicht der gesamte Harn ausgeschieden werden kann. Der sogenannte Restharn, der in der Blase verbleibt, vermittelt dann schnell wieder das Gefühl, erneut aufs WC zu müssen.

Steirische Heilpflanze

Umso beeindruckender, dass eine Heilpflanze trotz der unterschiedlichen Ursachen für den Harndrang bei Mann und Frau einen Effekt zeigt. Die Rede ist vom Steirischen Öl-

Erkältung? Erste Anzeichen?

Imupret®



BNO-AT_IMU-42_10/2023

NEU



- Stärkt die Immunabwehr
- Bekämpft Erkältungserreger
- Mildert den Erkältungsverlauf

Sag **STOPP** zur Erkältung!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

HustHustHustHustHust tHustHustHust Hust



- löst festsitzenden Schleim
- bekämpft die Entzündung
- beruhigt den Husten



Für Groß & Klein

Bronchipret®

Stark. Pflanzlich. Wirksam.

BNO-AT_BRG-30/2023

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

in der Nacht

kürbis. Die positive Wirkung seiner Kerne auf Blase und Prostata ist mittlerweile nicht nur durch Studien belegt. Auch die Erfahrungen in der Praxis zeigen, dass sie (bzw. ihr Extrakt) eine effektive Unterstützung bei häufigem Harndrang sind.



Nächtlicher Harndrang stört die Schlafqualität. Foto: Serge Vo/Shutterstock



„Kürbiskerne werden bei überaktiver Blase vermehrt von Experten empfohlen.“

Foto: Kiesel/privat

CHRISTINE KIESEL

„Kürbiskerne werden vermehrt von Experten empfohlen. Auch die europäische Gesellschaft für Phytotherapie empfiehlt die tägliche Einnahme von Kürbiskernen bei Beschwerden wie Prostatavergrößerung bzw. überaktiver Blase“, so Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel. „Um genügend von den wirksamen Inhaltsstoff-

fen aufzunehmen, empfiehlt sich in jedem Fall die Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskernextraktes in Tablettenform.“ In dieselbe Kerbe schlagen auch internationale Leitlinien, die die Anwendung solcher Extrakte als kostengünstige und nebenwirkungsarme Möglichkeit beim gutartigen Prostatasyndrom mit geringen Beschwerden empfehlen.¹

Referenz:
1 Wehrberger et al, Urologe 2012; 51:1674

Wie ein ruhiger Atem auch den Geist beruhigen kann

Stress ist in der Regel negativ besetzt. Dies ist jedoch nicht per se richtig. Positiver Stress (Eustress) kann in fordernden Situationen die Leistungsfähigkeit und Konzentration steigern. Negativer Stress (Distress), der über längere Zeit anhält, kann hingegen die Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Dieser Stress kann jedoch bis zu einem gewissen Grad „weggeatmet“ werden. Dazu bedarf es allerdings der richtigen Technik. Viele Menschen atmen zu flach, das heißt nur in den Brustkorb, und nutzen so nicht das volle Potenzial. Wer dagegen entspannt ist, atmet langsam, gleichmäßig und sanft durch die Nase bis tief in den Bauch. Das bewusste Nachahmen eines entspannten Atemmusters beruhigt das Nervensystem, das die unwillkürlichen Funktionen des Körpers steuert. Eine kontrollierte



Einfach einmal tief durchatmen, aber richtig. Foto: fizkes/Shutterstock

Atmung kann physiologische Veränderungen hervorrufen. So sinken beispielsweise Blutdruck und Herzfrequenz sowie die Konzentration von Stresshormonen im Blut, die Milchsäurebildung in der Muskulatur nimmt ab und es stellt sich ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens ein. Dieser Effekt kann verstärkt werden, indem man einige Minuten lang bewusst länger ausatmet als einatmet. (mak)

Leistungsdruck? Ohne mich!

JETZT 3,- EURO SPAREN*

Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT

PADMA NERVOTONIN
Kürbiskernextrakt für innere Ruhe und natürliche Gelassenheit

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

PADMA
Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.

*Aktion gültig von 1.10. bis 31.12.2023

55 Jahre Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE BLASE

Dr. Böhm® Kürbis nur 1 Tablette täglich
Blase und Prostata
Unterstützt einen normalen Harnfluss

Häufiger Harndrang – vor allem in der Nacht? Das muss nicht sein! Dr. Böhm® Kürbis unterstützt rein pflanzlich einen normalen Harnfluss. Nur 1 Tablette täglich versorgt Sie mit dem **20-fach konzentrierten Extrakt** von steirischen Kürbiskernen – und ist so die Antwort auf lästigen Harndrang.

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*
*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012