

Schlüssel zur Krisenvorsorge

Beim Bundesheer droht ein Ärztemangel – warum das alle betrifft

Über die österreichische Verteidigungspolitik wird aktuell viel diskutiert. Die Militärmedizin steht dabei aber selten im Mittelpunkt. Dabei ist sie ein zentraler Faktor für die Einsatzfähigkeit des Bundesheeres, wie Heeressanitätschefin Generalmajor Sylvia Sperandio hervorhebt: „Der Sanitätsdienst ist das Herz der Moral in der Truppe.“



Sylvia Sperandio wünscht sich mehr Anerkennung für Militärärzte.

Breites Aufgabenfeld

Prinzipiell ist die Militärmedizin für die gesundheitliche Versorgung des Bundesheeres zuständig. Die Aufgaben der Militärärzte reichen also von den Stellungsuntersuchungen über die truppenärztliche Versorgung bis hin zur Notfallmedizin und Krisenplanung. Doch auch die heimische Zivilbevölkerung profitiert vom militärischen Gesundheitswesen. Schließlich werden die Ärzte

des Bundesheeres immer wieder während außergewöhnlicher Ereignisse wie Naturkatastrophen eingesetzt. Nicht zuletzt während der COVID-19-Pandemie spielten sie eine zentrale Rolle.

Warum wendeten sich Sylvia Sperandio und Ärztekammer-Präsident Johannes Steinhart also letzte Woche mit einer Pressekonferenz an die Öffentlichkeit? Ganz einfach – auch



Johannes Steinhart betont deren Bedeutung.

Fotos: ÖÄK/Thomas Jantzen

hier droht ein Ärztemangel. Die Pensionierungswelle steht bevor, gleichzeitig wird mit dem Ausbau des Bundesheeres der Bedarf an Ärzten weiter steigen. Ein dringliches Problem, betont Sperandio: „Die Militärmedizin ist ein relevanter Teil der gesamtstaatlichen Krisen- und Gesundheitsvorsorge – und aufgrund der sicherheitspolitischen Lage gewinnt sie weiter an Bedeutung.“ (fst)

Sport bei Hitze am besten anpassen

Hohe Temperaturen und schwüles Wetter belasten Herz und Kreislauf erheblich. Sportliche Aktivitäten sollten daher ab etwa 30 Grad Celsius an die Bedingungen angepasst werden. Leichte Bewegung wie Spaziergänge im Schatten, Schwimmen oder moderates Training in den kühlen Morgen- und Abendstunden stellen kein Problem dar. Intensive Belastungen in der prallen Sonne sollten aber vermieden werden. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder sowie Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ausreichend zu trinken, regelmäßige Pausen und leichte Mahlzeiten sind essenziell. Warnsignale wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder ungewöhnliche Erschöpfung sollten ernst genommen und das Training sofort beendet werden. Auch Alkohol ist bei Hitze und Sport tabu, da er den Flüssigkeitsverlust verstärkt. (jas)



Die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür: Urlaub bedeutet Freiheit, Entspannung und oft auch neue Flirts.

Foto: dima_rogozhin/Smarterpix

Unerwünschte Souvenirs vom Urlaubsflirt vermeiden

Wer seine Urlaubszeit unbeschwert genießen möchte, sollte das Thema Verhütung und sexuelle Gesundheit im Vorfeld einplanen.

Kondome gehören in jede Reisetasche – und zwar am besten von zu Hause mitgebracht, da Qualität und Passform im Ausland stark variieren können. Zudem schützt die Antibabypille nur vor Schwangerschaften, nicht aber vor sexuell

übertragbaren Infektionen (STIs). Wichtig bei Fernreisen: Zeitverschiebungen können den Einnahmerhythmus der Pille durcheinanderbringen. Auch Magen-Darm-Erkrankungen – der Klassiker im Urlaub – gefährden die Wirkung hormoneller Verhütungsmittel. Ein zusätzlicher Schutz durch Kondom ist dann unerlässlich. Wer gut vorbereitet ist, schützt sich und andere. (mak)

Lebensmittelvergiftung: Die Gefahr im Essen

Eine Lebensmittelvergiftung holt man sich schneller als gedacht. Ein schlecht gekühltes Sandwich oder unzureichend erhitztes Geflügel genügen oft schon. Die häufigsten Übeltäter sind Bakterien wie Campylobacter und Salmonellen sowie Noroviren. Typische Symptome sind plötzliche Übelkeit, Erbrechen, heftige Bauchkrämpfe und Durchfall. Meistens setzen die Beschwerden wenige Stunden nach dem Essen ein. Das oberste Gebot lautet: Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Durchfall und Erbrechen entziehen dem Körper Wasser und wichtige Mineralstoffe. Betroffene sollten schluckweise stilles Wasser, gesüßten Tee oder spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke trinken. Auf Medikamente, die den Durchfall unterbinden (wie Loperamid), sollte man anfangs verzichten: Der Körper versucht aktiv,



Vor allem auf Reisen ist Durchfall unangenehm.

Foto: unsplash/Nik

die Erreger auszuschwemmen. Schonkost wie Zwieback, geriebener Apfel oder Haferschleim entlastet den Magen, sobald der erste Brechreiz nachlässt. Meist ist der Spuk nach ein bis drei Tagen vorbei. Ein Arztbesuch ist jedoch erforderlich, wenn die Symptome länger anhalten, hohes Fieber oder Blut im Stuhl dazukommen oder wenn Risikogruppen betroffen sind. (mak)

Nächtlicher Harndrang Auf dieses Mittel schwören Anwenderinnen

Nächtlicher Harndrang trifft oft schon jüngere Frauen – ab dem 60. Lebensjahr ist das Problem besonders verbreitet. Was kann man tun?

Mitten in der Nacht ist alles still – und doch sind Sie wach. Die Blase meldet sich wieder einmal. Aufstehen, ins Bad gehen, wieder ins Bett. Oft folgen darauf auch noch lange Wachphasen, in denen es einfach nicht gelingt, wieder einzuschlafen. Denn durch den Weg auf's WC werden Körpertemperatur und Herzschlag hochgefahren – der Körper kommt in eine sogenannte Aktivierungsphase. Häufige Ursachen für den nächtlichen Harndrang sind eine generell

sensible Blase oder eine gereizte Blasenwand. Diese entstehen oft durch hormonelle Veränderungen, etwa nach Schwangerschaften, vor allem aber in den Wechseljahren.

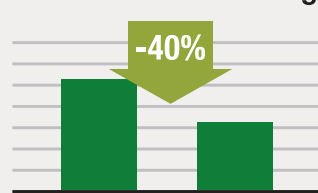
Hilfe aus der Natur

Doch einfach hinnehmen muss man das nicht: Denn glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, um gegenzusteuern. Wichtig zu wissen: Tagsüber weniger zu trinken zählt nicht dazu! Denn dadurch kann sich der Urin stark konzentrieren, wodurch die Blasen-schleimhaut nur noch weiter gereizt wird. Was hingegen sehr wohl hilft, ist ein spezielles pflanzliches Mittel: Um die Blasenschwäche in den Griff zu bekommen, empfehlen immer mehr Gynäkologen nämlich einen Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis.

In Studien bestätigt

Laut Untersuchungen konnte der nächtliche Harndrang bereits nach 6-wöchiger Einnahme eines solchen Kürbiskern-Extraktes um fast die Hälfte reduziert werden.¹

Nächtlicher Harndrang



In hochkonzentrierter Form findet sich ein solcher in den Dr. Böhm® Kürbis für die Frau Tabletten aus der Apotheke. Zufriedene Anwenderinnen vertrauen seit Jahren darauf.

*Name geändert

¹Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci. 2004;52(4):551-561.



**VON ANWENDERINNEN
EMPFOHLEN**



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 4846082

„Anfangs war ich skeptisch, aber nach nur einem Monat habe ich wesentlich weniger Probleme. Ich muss in der Nacht kaum noch aufstehen, um zur Toilette zu gehen. Auch tagsüber hält meine Blase durch.“

**Theresa Kuntner,
65 Jahre***



Kreislaufprobleme bei Hitze?

Kreislaufprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind bei Hitzewellen im Sommer keine Seltenheit.

Gerade Menschen, die empfindlich auf Luftfeuchtigkeit und hohe Temperaturen reagieren, fühlen sich häufig müde und schlapp. Bei manchen, kommt auch starkes Herzklopfen dazu.

Zuverlässige Hilfe

Auch Sabine Beier* ist betroffen: „Im Sommer leide ich regelmäßig an Schwächegefühlen und Kreislaufproblemen.“ In der

Apotheke wurden ihr schließlich die Herz- und Kreislauftropfen von Apozema® empfohlen. Das rein pflanzliche Präparat hilft mit Heilpflanzen wie Weißdorn und Kampfer, das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Sabine Beier ist überzeugt: „Diese Tropfen sind gut verträglich und helfen mir zuverlässig. Ich habe sie immer in der Handtasche.“

Die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Fragen Sie Ihren Apotheker nach dem Original – nur so können Sie sich der gewünschten Zusammensetzung sicher sein.

Unser Tipp

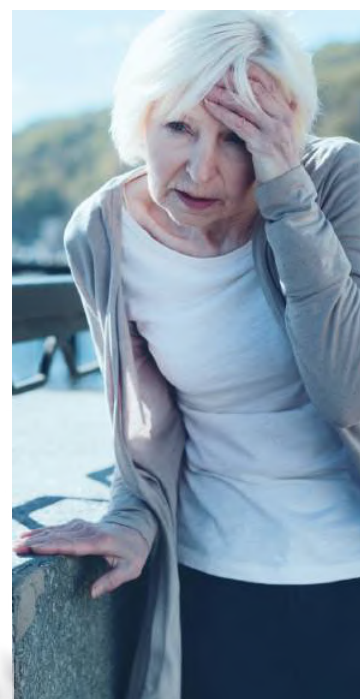
Für eine bessere Wirksamkeit ist es wichtig, die Tropfen nicht gleich zu schlucken, sondern sie kurz auf der Mundschleimhaut einwirken zu lassen.

Rezeptfrei in
Ihrer Apotheke
erhältlich:
PZN 0987905

**Alle Produkte von
Apozema® auf
www.apozema.at**

*Name geändert

Homöopathisches Arzneimittel: Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Endlich wieder auf's Schlafen freuen!

Sie können abends nicht einschlafen oder wachen nachts auf? Hormone wie Melatonin und Cortisol spielen dabei eine zentrale Rolle ...

Immer mehr Menschen leiden an Schlafproblemen, sogar mehr als 50 % an Durchschlafstörungen.¹ Dabei spielen zwei körpereigene Hormone eine maßgebliche Rolle, nämlich Melatonin und Cortisol. Melatonin wird abends gebildet und sorgt dafür, dass wir müde werden und gut einschlafen können. Licht, vor allem von Bildschirmen, hemmt die Produktion. Cor-

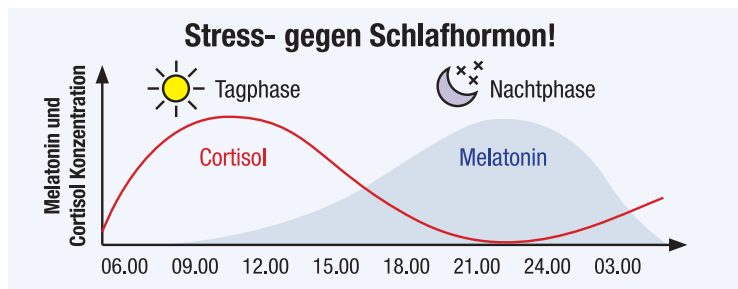
tisol (das „Stress-Hormon“) wirkt gegenteilig: Hier sollte der Spiegel abends niedrig sein und erst Richtung Morgen ansteigen, um uns aufs Aufwachen vorzubereiten. Bei einem generell zu hohen Stresspegel kann der Spiegel jedoch bereits schon nachts ansteigen – man wacht auf und kommt schwer wieder zur Ruhe. Der Körper wird aktiviert, Herzschlag und Blutdruck steigen, das Gedankenkarussell beginnt von vorne. Wie kann man gegensteuern?

Natürliche Schlafhilfe

Die Empfehlung aus einem renommierten Grazer Schlaflabor ist eindeutig: eine natürliche Kombinati-

on aus Melatonin, Hopfen und Baldrian. Während Melatonin, wie oben erklärt, beim Einschlafen unterstützt, sorgt der Wirkstoff Xanthohumol aus dem Hopfen für zusätzliche Beruhigung. Baldrian wiederum fördert insbesondere das Durchschlafen. Genau diese drei Schlafhelfer finden Sie in einer wirksamen Kombination in den Ein- und Durchschlaf Akut Dragees von Dr. Böhm®. Nicht umsonst handelt es sich bei dem rein natürlichen Präparat um die seit Jahren meistverkauften Schlaftabletten aus der Apotheke.²

¹Seidel, S., Klösch, G. et al. (2017). Help-seeking behavior of young and middle-aged Austrians with chronic insomnia: Results from the 2017 national sleep survey. *Sleep Epidemiology*, 4, <https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2021.100002>; ²Apothekenumsatz am Schlafmittelmarkt 13A3 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 05/2026.



PRODUKT-TIPP BEI SCHLAFPROBLEMEN



Nahrungsergänzungsmittel PZN 5838972

Schwitzen im Wechsel?



Aber auch Salbei hat sich gerade bei nächtlichem Schwitzen besonders bewährt, da er sich positiv auf die Temperaturregulation auswirkt.

In idealer Kombination vereint finden sich diese pflanzlichen Wirkstoffe in Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei. Die Tabletten sind gut verträglich und langfristig einsetzbar. Gerade in den Wechseljahren ist das ein großer Pluspunkt, da diese bekanntlich nicht von heute auf morgen verschwinden.

Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren macht vielen Frauen das Leben schwer. Zu den häufigsten Begleitscheinungen zählen Hitzewallungen und Schweißausbrüche – gerade nachts sehr mühsam. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. So etwa mit sogenannten Isoflavonen (enthalten z. B. im heimischen Rotklee), die von Gynäkologen als pflanzliches Mittel der Wahl in den Wechseljahren empfohlen werden.



Nahrungsergänzungsmittel PZN 5741936

AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN



Ob Schulter- oder Kniebeschwerden, Verstauchungen oder Tennisarm – schmerzhafte Entzündungen sowie Schwellungen behandelt man seit Jahrzehnten am besten mit **PASTA COOL®**. Sie wirkt

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ abschwellend
- ✓ entzündungshemmend

Anwendung: Pasta Cool® auftragen, mit einem Tuch bedecken und über Nacht wirken lassen.

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