

Ein atemraubendes Problem: Hochdruck

MeinMed-Webinar: „Aktuelles aus dem Bereich der Lungenkrankheiten: Lungenhochdruck“

VON T. LEEB UND M. KOUDELKA

Über Symptome, Diagnose und Therapie von Lungenhochdruck sprach der Pulmologe Gabor Kovacs von der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz im Rahmen eines MeinMed-Webinars. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse. Das Problem bei Lungenhochdruck sind die Lungengefäße. Deren Wände werden dicker, dadurch wird der Blutfluss gedrosselt. Das Herz muss dem-

nach stärker pumpen, um das Blut in Bewegung zu halten und durch das System zu leiten. Mögliche Beschwerden aufgrund dieser Erkrankung sind verringerte körperliche Belastbarkeit, Kurzatmigkeit oder Antriebslosigkeit sowie rasche Erschöpfung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Symptome gelten also als banal und deshalb wird eine Diagnose häufig erst spät gestellt.

Um einen Lungenhochdruck zu diagnostizieren, wird zunächst eine gründliche Anamnese durchgeführt. Danach erfolgt eine klinische Untersuchung mittels eines EKGs, einer Laboranalyse sowie bildgebender Verfahren. Die Therapieoptionen hängen davon ab, was die Ursache von Lungenhochdruck ist. Es gibt unterschied-



Atemnot oder erschöpft? Rasch handeln!

Foto: New Africa/Shutterstock.com

liche Formen dieser Erkrankung. Daraus ergibt sich auch, mit welchen Maßnahmen und Therapien man gegensteuert. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von Medikamenten bis hin zu chirurgischen Eingriffen.

Das gesamte Video zum Webinar finden Sie auf meinmed.at/1692.

Aktiv und sportlich durch die goldenen Lebensjahre

Im Alter aktiv zu bleiben bringt eine Reihe von geistigen, körperlichen und emotionalen Vorteilen mit sich. Bewegung ist eine gute Möglichkeit für ältere Menschen, ihre kardiovaskuläre Gesundheit, die Kraft des Bewegungsapparats, ihre Koordination sowie ihr Gleichgewicht zu verbessern. Betätigt man sich sportlich in einem Verein, ist dies zudem eine großartige Gelegenheit, soziale Kontakte zu pflegen. Stürze werden mit zunehmendem Alter zu einem ernsthaften Problem und können zu schwächenden Knochenbrüchen führen, die die funktionelle Unabhängigkeit und den Lebensstil einer Person beeinträchtigen können. Um Stürze zu vermeiden und gleichzeitig den Bewegungsapparat zu stärken, sollten sportliche Aktivitäten entsprechend ausgewählt werden. Zu den kno-

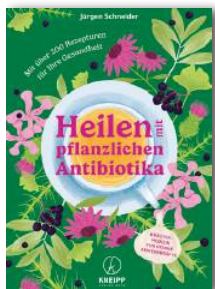


In der Gruppe macht Sport noch mehr Freude.

vectorfusionart/Shutterstock

chenstärkenden Übungen zählt beispielsweise eine Form des Widerstands, etwa mit Therabändern oder Gewichten. Um das Gleichgewicht und die Kondition zu trainieren, eignen sich unter anderem Golf, Tennis, Tanzen, Yoga, Wandern oder Radfahren. Dies sind nur einige Beispiele für Aktivitäten, die ältere Erwachsene ausprobieren oder beibehalten sollten. (mak)

BUCHTIPP



Mit pflanzlichen Antibiotika heilen

Zu oft greifen wir bei grippalen Erkrankungen oder wiederkehrenden Beschwerden zu chemischen Antibiotika, obwohl wir eigentlich nur in die Natur blicken müssten. Dort gibt es eine Fülle von Pflanzen, die Beschwerden natürlich lindern und die Abwehrkräfte stärken können. Drogist und Kräuterexperte Jürgen Schneider teilt sein Wissen: über 200 Rezepturen für Tees, Umschläge, Tinkturen und mehr. 144 Seiten, ISBN 978-3-7088-0834-5, Kneipp Verlag Wien.



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Mikrobiom-Expertin

Foto: ©Fischer Graz

Energiegeladen in jedem Alter

Wer möchte nicht voller Energie durchs Leben gehen und jeden Tag aktiv genießen? Unsere Darmflora muss jedoch im Laufe der Jahre einigiges verkraften: Durch Stress, Diäten, einseitige Ernährung oder schwere Medikamente nimmt die Vielfalt unserer Darmbakterien ab – wie auch durch einen mit zunehmendem Alter veränderten Stoffwechsel.

Vitalität beeinträchtigt

Die verringerte Artenvielfalt im Darm spürt man auf unterschiedliche Weise: Nährstoffe können nicht voll verwertet werden und die körpereigene Produktion wichtiger Vitamine und Hormone wird beeinflusst – viele Menschen fühlen sich mit zunehmenden Lebensjahren daher vermehrt antriebs- und kraftlos. Außerdem haben es unerwünschte Keime leichter, sich anzusiedeln: Das macht sich oft in Form von unangenehmen Blähungen bemerkbar.

Darmflora ergänzen

Nach längerer Krankheit, Diät oder einfach mit zunehmendem Alter ist es wichtig, die Anzahl und Vielfalt unserer Darmbakterien durch speziell ausgewählte probiotische Bakterien zu ergänzen! OMNi-BiOTiC® Aktiv kombiniert elf jener Stämme an Bifidobakterien und Laktobazillen, die im Laufe der Jahre immer weniger werden. 1-2 x täglich OMNi-BiOTiC® Aktiv – so gehen Sie aktiv durchs Leben! Erhältlich in Ihrer Apotheke. omni-biotic.com

WERBUNG

„Ich habe den Geburtstag meines Enkels vergessen...“

Zunehmende Vergesslichkeit im Alter ist ein normaler Prozess, für den man sich nicht schämen muss. Hinnehmen wollen es natürlich trotzdem die Wenigsten.

„Früher hatte ich keine Probleme mit Vergesslichkeit. Heute kommt es öfter vor, dass ich Brille oder Schlüssel verlege oder mir schlecht Namen merke. Als ich dann auch noch den Geburtstag meines Enkels vergessen habe, habe ich mich entschlossen, etwas für mein Gedächtnis zu tun“, erzählt Hilde K.* In der Apotheke wird ihr dafür Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv empfohlen.



Neuer wissenschaftlicher Ansatz

Wie auch alle anderen Zellen in unserem Körper altern auch jene des Gehirns. Mit den Jahren lagern sich an den Nervenzellen sogenannte Plaques ab und beeinträchtigen die Informationsverarbeitung. Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden,

dass bei solch altersbedingter Vergesslichkeit die richtige Nährstoffzufuhr eine besonders große Unterstützung sein kann – mehr noch als bisher bekannte Maßnahmen wie etwa Kreuzworträtsel oder Sudokus lösen. So kann zum Beispiel die Zufuhr eines

speziellen Curcuma-Extraktes mit seinem Wirkstoff Curcumin den Anteil jener Proteine im Blut reduzieren, die im Gehirn Ablagerungen bilden.¹ Auch eine generelle Verbesserung der Gedächtnisleistung bereits nach 4 Wochen konnte festgestellt werden.²

Die Antwort auf Vergesslichkeit

Mit Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv steht in der Apotheke ein Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung, das genau diesen Extrakt in hoher Dosierung enthält – kombiniert mit dem Gehirnbaustein Lecithin sowie Panthothensäure für geistige Fitness. Bereits eine Kapsel täglich unterstützt langfristig bei Vergesslichkeit.



Zahllose Anwender schwören bereits auf das Präparat – nicht umsonst ist es seit Jahren das meistverkaufte Produkt in seiner Kategorie.³ Hilde K.: „Ich kann diese Kapseln nur jedem weiterempfehlen, der merkt, dass seine Merkleistung nachlässt. Sehr gut.“

¹ DiSilvestro RA, Nutr J. 2012 Sep 26;11:79
² Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
³ It. IQVIA, OTC Cube, 05G1, MAT 11/21.
 * Name von der Redaktion geändert

So pflegen Sie trockene Haut im Sommer

Im Sommer können die heißen Temperaturen und die intensive Sonneneinstrahlung der Haut zusetzen und sie austrocknen. Was kann man dagegen tun?

Wenn die Haut im Sommer juckt, spannt oder sich sogar bereits schuppige Stellen bilden, zeigt sie uns damit, dass sie mehr Feuchtigkeit benötigt. Die erste Maßnahme sollte dann lauten: Mehr trinken! Idealerweise 2 Liter pro Tag. Denn ist unser Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, trocknet auch die Haut weniger schnell aus. Im Freien gilt es außerdem, ausreichend Sonnencreme aufzutragen – nicht nur im Schwimmbad. Genauso entscheidend ist aber auch die tägliche Basispflege.



Empfehlung aus der Apotheke
 Empfehlenswert ist hier eine Pflegelotion mit natürlichen Inhaltsstoffen, die die Haut schützt, pflegt und mit Feuchtigkeit versorgt – so etwa mit...

- **Hyaluronsäure:** Spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit

- **Dexpanthenol:** Wirkt beruhigend, regenerierend und schützt vor Austrocknung

- **Pflanzliche Öle** (wie etwa aus Olive oder Wildrose): Pflegen die Haut intensiv, verbessern die Elastizität und versorgen sie mit wichtigen Nährstoffen.

Ein Produkt, das diese Inhaltsstoffe in effektiver Dosierung miteinander vereint, ist die Lasepton® Hydro Lotion aus der Apotheke. Ihre Pflegeformel mit Wildrosenöl, Dexpanthenol, Aloe Vera und Hyaluronsäure spendet intensive Feuchtigkeit und erhöht spürbar Geschmeidigkeit, Elastizität und Spannkraft. Die kühlende Gel-Textur wird von der Haut besonders schnell aufgenommen und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl.

Lasepton® HYDRO LOTION

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 4036839.

BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

Falls nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden.



Reden wir über den Blutdruck



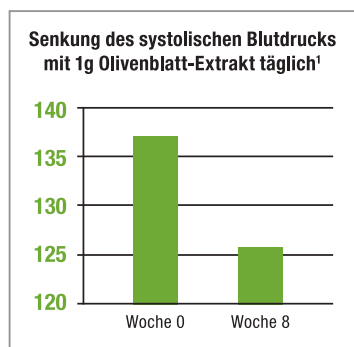
Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

Die Herzgesundheit sollte uns allen ein wichtiges Anliegen sein. In diesem Zusammenhang spielt der Blutdruck eine wichtige Rolle.

Erhöhter Blutdruck ist längst zur Volkskrankheit geworden. Obwohl man ihn nicht spürt, sind seine Auswirkungen auf die Gesundheit nicht zu unterschätzen. Gerade bei langfristig erhöhten Werten kann er auf Dauer das Herz oder die Blutgefäße schädigen. Die gute Nachricht ist, dass man mit natürlichen Hilfsmitteln bereits viel für den Blutdruck tun kann - unabhängig davon, ob man „nur“ leicht erhöhte Werte hat oder schon blutdrucksenkende Medikamente einnimmt.

Pflanzliche Unterstützung

Knoblauch oder Omega-3-Fettsäuren aus Meeresfisch wie Lachs tun durch ihren Beitrag zu normalen Blutfettwerten dem Blutdruck gut. Besonders hervorzuheben sind aber die Wirkstoffe des Olivenblattes, die beim Thema Blutdruck immer mehr in den Fokus der Wissenschaft rücken: So zeigt eine kürzlich mit Olivenblatt-Extrakt durchgeführte Studie, dass dieser innerhalb von 8 Wochen einen signifikanten Effekt auf einen leicht erhöhten Blutdruck ausübt:¹



Innovation des Jahres
IQVIA™ AWARD 2022



Innovation aus Österreich

Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es hier in intensiver Forschungsarbeit gelungen, ein Produkt zu entwickeln, das einen solch hochkonzentrierten Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert und so den Blutdruck gleich zweifach positiv beeinflusst. Denn auch Kalium wird – etwa von der Weltgesundheitsorganisation – für einen normalen Blutdruck empfohlen. Die Tabletten mit rein natürlichen Wirkstoffen sind unter dem Namen

„Dr. Böhm® Blutdruckformel“ in der Apotheke erhältlich. Erst jüngst haben die österreichischen Apotheker sie sogar zur Innovation des Jahres 2022 gewählt.²

¹ PerrinJaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.; ² „Innovation des Jahres“ bei den IQVIA™ Quality Awards 2022

Was tun bei Schmerzen und Schwellungen?



Akute Hilfe

Für die Behandlung von stumpfen Verletzungen und Schmerzen schwören begeisterte Anwender bereits seit über 40 Jahren auf einen Klassiker für die Hausapotheke: Pasta Cool. Die bewährte Umschlagpaste aus Österreich wirkt 3-fach:

- lindert den Schmerz
- hemmt die Entzündung
- wirkt abschwellend

Tipp: Pasta Cool auf die betroffene Stelle auftragen und mit einem Tuch abgedeckt über Nacht wirken lassen.

Pasta Cool ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

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



Was tun bei verstauchtem Knöchel, lästigem Tennisarm, Schulter- oder Knieverletzungen?

Manchmal kann es schnell gehen: eine unachtsame Bewegung, ein falscher Schritt und schon breitet sich der Schmerz aus und die betroffene Stelle schwillt an. Genauso unangenehm sind Schmerzen und Entzündungen, die sich etwa nach längerer Zeit wieder bemerkbar machen.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR SCHWITZEN IM WECHSEL



Neuer Name, bewährte Qualität



Nahrungsergänzungsmittel

Die Wechseljahre, oft verbunden mit Hitzewallungen oder übermäßigem (nächtlichem) Schwitzen, machen vielen Frauen das Leben schwer. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau dafür bietet Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei eine effektive Kombination:

- ✓ Hochdosierter Salbei bei häufigem Schwitzen
- ✓ Isoflavone – empfohlen von Gynäkologen
- ✓ Nur 1 Dragee täglich

Qualität aus Österreich.

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