

# Vom Cholesterin und der Herzgesundheit

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse nahm MeinMed das Cholesterin unter die Lupe.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, unentbehrlich für Zellmembranen, Hormone, Gallensäuren und Vitamin D. Besonders das Gehirn bildet sein Cholesterin selbst, da die Blut-Hirn-Schranke kaum Austausch zulässt. „Im Blut unterscheiden wir LDL („schlechtes“) und HDL („gutes“) Cholesterin: LDL kann Gefäßverkalkungen fördern, HDL transportiert überschüssiges Cholesterin in die Leber“, so die Referentin Elisabeth Sattler, Internistin in Wien. Zusätzlich spielen Apolipoprotein B als Trans-



**Cholesterinwerte haben wesentlichen Einfluss auf die Herzgesundheit. Das Video zum Webinar ist auf MeinMed.at verfügbar.** Foto: dolgachov/Panthermedia

portprotein und das genetisch bedingte Lipoprotein eine Rolle – erhöhte Werte steigern das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, erheblich.

Schon in jungen Jahren lohnt es sich, den LDL-Spiegel niedrig zu halten – durch gesunde Ernährung, Bewegung, Rauchverzicht und Normalgewicht. Besonders wirksam ist die

grüne mediterrane Kost mit vielen Pflanzenölen, Gemüse und Nüssen. Reicht der Lebensstil nicht aus, kommen Statine, Ezetimib oder neuere Wirkstoffe wie PCSK9-Hemmer zum Einsatz. Je früher man seinen Cholesterinspiegel kennt und gegebenenfalls behandelt, desto besser lässt sich das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, senken. (mak)

## Wenn der Körper zu viel Gewicht schleppen muss

Adipositas ist eine chronische, aber gut behandelbare Erkrankung. Bei krankhaftem Übergewicht sammelt sich über längere Zeit zu viel Körperfett an. Fettleibigkeit entsteht durch das Zusammenspiel von unausgewogener Ernährung, Bewegungsmangel, genetischen und hormonellen Faktoren, psychischen Belastungen und Umweltbedingungen. Ab einem BMI von 30 spricht man von Adipositas, ab 40 steigt das Risiko für Folgeerkrankungen stark an und es sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. Typische Gesundheitsfolgen sind Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkprobleme, Schlafstörungen sowie bestimmte Krebsarten. Auch die seelische Gesundheit leidet häufig durch Stigmatisierung. Schon eine Gewichtsreduktion



**Jedes Kilo weniger zählt bei Übergewicht.** Foto: PantherMedia/A. Lozovyi

von fünf bis zehn Prozent verbessert Stoffwechselwerte und Lebensqualität deutlich und ist ein realistisches erstes Ziel. Die Therapie zielt vor allem auf Lebensstiländerungen ab: ausgewogene Ernährung – etwa nach mediterranem Vorbild –, achtsames Essverhalten und regelmäßige Bewegung. Ergänzend können psychologische Unterstützung und bei schwerer Adipositas bariatrische Operationen sinnvoll sein. (mak)

**Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!**



**Jetzt in Aktion in Ihrer Apotheke!\***

**Sparen sie 4 Euro auf Buer® Lecithin flüssig 1000 ml.**



\*Aktion gültig von 1.11.-31.12.2025 in allen teilnehmenden Apotheken.



Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## GÖNN DEINER LEBER EINE KUR

- Pflanzlicher Wohlfühl-Complex
- Unterstützt die Leberfunktion\* und den Fettstoffwechsel\*
- Fördert eine gesunde Verdauung

\* Cholin trägt zur Aufrechterhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

\* Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel und zu einem normalen Homocysteinhaushalt bei.



PZN 5770317

**Erhältlich in deiner Apotheke oder unter [www.biobene.at](http://www.biobene.at)**

**SCAN ME!**



## Sanfte Winterpflege: So bleibt die Haut in Balance

Im Winter benötigt die Haut besondere Aufmerksamkeit: Kälte, Wind und trockene Heizungsluft entziehen ihr Fett und Feuchtigkeit, die Hautbarriere wird durchlässiger, sie spannt, juckt und neigt schneller zu Rötungen. Besonders betroffen sind Gesicht, Lippen und Hände, weil sie der Witterung direkt ausgesetzt sind. Wichtig ist eine sanfte Reinigung: lauwarmes statt heißes Wasser, milde, seifenfreie Produkte und möglichst kurze Duschzeiten. Im Anschluss sollte immer eine reichhaltige Pflege folgen. Ideal sind Cremes mit rückfettenden Substanzen wie pflanzlichen Ölen, Shea- oder Kakaobutter sowie feuchtigkeitsbindenden Inhaltsstoffen wie Glycerin, Hyaluron oder Urea in niedriger Konzentration. Für das Gesicht eignen sich tagsüber schützende,



**Richtige Pflege kann die Haut vor Winterkälte schützen.**

Foto: Pixabay

eher fettigere Cremes, nachts können regenerierende Formulierungen mit Ceramiden oder Niacinamid die Hautbarriere stärken. Lippen brauchen mehrmals täglich einen Balsam ohne reizende Duftstoffe, Hände sollten nach jedem Waschen eingecremt und im Freien mit Handschuhen geschützt werden. Trinken, Lüften und ein moderat befeuchtetes Raumklima unterstützen die Haut zusätzlich von innen. (mak)

## Für die Leber:

**So können Sie erhöhte Leberwerte senken und Ihre Leber gezielt bei der Entgiftung unterstützen.**

Erhöhte Leberwerte sind weit verbreitet. Äußern sie sich anfangs noch sehr unspezifisch können sie im weiteren Verlauf ernste Folgen wie eine Fettleber nach sich ziehen. Es gibt jedoch eine Arzneipflanze, die der Leber wieder auf die Sprünge helfen kann.

### Die Leber leidet still

Leberprobleme äußern sich zunächst meist nur durch Müdigkeit. Oftmals kommen erhöhte Leberwerte somit erst im Rahmen einer Gesundenuntersuchung ans Licht. Die häufigsten Ursachen dafür sind nicht nur Alkohol, sondern auch kalorienreiches und süßes Essen,

wenig Bewegung sowie langfristig eingenommene Medikamente und sogar Fruktose aus Obstsaften. All diese Faktoren belasten das Organ und können dazu führen, dass es seine wichtige Entgiftungsarbeit nicht mehr optimal leisten kann.

### Entgiftungskur empfohlen

Wer bereits erhöhte Leberwerte hat oder diesen vorbeugen möchte, setzt also am besten ein- bis zweimal im Jahr auf eine sogenannte Detox-Kur. Oft wird eine solche mit langwie-



**„Mariendistel wird bereits seit dem 18. Jahrhundert bei Leberbeschwerden eingesetzt.“**

Foto: privat

LUCIE MARIE SOUCEK

rigen Saft- oder Suppenkuren verwechselt, tatsächlich geht es aber viel einfacher: Man

## Juckreiz? Rötungen?



Entgeltliche Einschaltung

CH-20251203-129

**Bepanthen® Sensiderm**

**Anti-Juckreiz Creme**

**Akut-Hilfe bei juckenden, geröteten Hautstellen**

- Lindert Juckreiz rasch und effektiv
- Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere
- Ohne Kortison, Duft- und Konservierungsstoffe
- Für Erwachsene, Kinder und Säuglinge (ab 1 Monat)

[www.bepanthen.at](http://www.bepanthen.at) Medizinprodukt: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.



## Gelenkschmerzen im Winter effektiv lindern

Winterkälte kann Gelenkschmerzen verstärken, vor allem bei Menschen mit Arthrose oder entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Bei niedrigen Temperaturen ziehen sich Muskeln und Gefäße zusammen. Die Durchblutung nimmt ab und die Gelenkflüssigkeit wird zähflüssiger, sodass Reibung und Schmerzempfinden zunehmen.

### Was tun gegen den Schmerz

Typische Beschwerden sind unter anderem steife, „anlaufende“ Gelenke am Morgen oder nach Ruhephasen, stärkere Schmerzen bei nasskaltem Wetter und ein größerer Bewegungswiderstand. Nicht alle Betroffenen reagieren gleich stark auf Kälte, jedoch berichten viele über ausgeprägtere Schmerzen im Winter. Hilfreich sind Wärme (Kleidung in Schichten, Wärmekissen, warme Bäder),



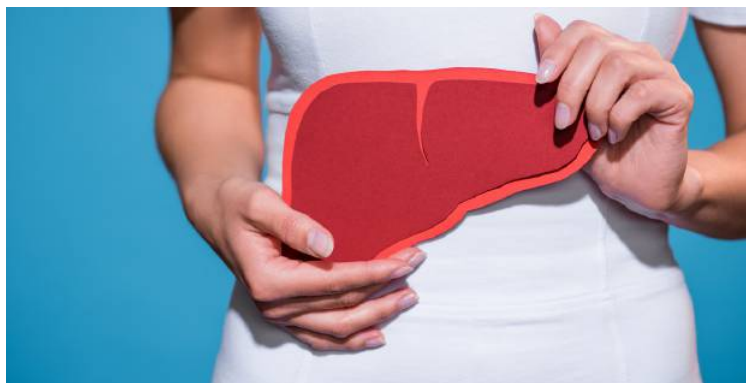
**Winterkälte kann Rheumasymptome verstärken.**

Foto: Thamkc/Smarterpix

regelmäßige sanfte Bewegung statt Schonhaltung, gelenkschonende Sportarten wie Gehen, Radfahren oder Schwimmen und gegebenenfalls eine Anpassung der Schmerz- respektive Rheumamedikation nach ärztlicher Absprache. Bei starken oder geschwollenen Gelenken sollte abgeklärt werden, ob eine zugrunde liegende Erkrankung wie Arthrose, Gicht oder Rheuma vorliegt. (mak)



# Pflanzliche Hilfe



Die Leber wird oft stark beansprucht und leidet lange still. Um sie zu stärken, hat sich die Mariendistel seit langer Zeit bewährt.

Foto: Gettyimages

schränkt sich beim Alkoholkonsum ein, versucht gesünder zu essen und greift darüber hinaus zu einer wirksamen und bereits gründlich erforschten Heilpflanze: der Mariendistel.

## Pflanzlicher Leberschutz

„Die Samen der Mariendistel werden schon seit dem 18. Jahrhundert bei Leberbeschwerden

eingesetzt. Sie enthalten den Wirkstoff Silymarin, der gleich mehrfach positiv auf unser Entgiftungsorgan wirkt: Er hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und hindert gleichzeitig neue Schadstoffe daran, in die Leber zu gelangen. Die beste Wirkung wird bei einer kurmäßigen Einnahme über zwei bis drei Monate

erzielt,“ weiß die Pharmazeutin Lucie Marie Soucek. All diese Effekte sind heute wissenschaftlich dokumentiert.

## Darauf ist zu achten

Mariendistel-Präparate sind ideal dazu geeignet, die Leber zu stärken und sie bei ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit zu unterstützen – am besten einmal im Jahr. Um von diesen leberschützenden Eigenschaften der Mariendistel zu profitieren, sollte aber unbedingt auf ein zugelassenes Arzneimittel (meist erhältlich als Kapseln) aus der Apotheke gesetzt werden. Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln mit Mariendistel – teilweise auch mit Artischocke kombiniert – kann von einer ausreichend hohen Dosierung und höchstmöglicher Sicherheit in der Anwendung ausgegangen werden. (red)



Vitamin D ist in Österreich im Winter oft Mangelware. Nahrungsergänzung kann sinnvoll sein, zu viel jedoch auch schädlich.

Foto: PantherMedia/Goir

## Vitamin D: Warum man seinen Wert kennen sollte

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für Knochen, Muskeln, Immunsystem und viele Stoffwechselprozesse. In unseren Breiten tritt ein Mangel besonders im Winter häufig auf, weil die körpereigene Bildung über die Sonne eingeschränkt ist. Von einer Supplementierung, also Nahrungsergänzung, profitieren vor allem Menschen, die selten ins Freie kommen. Wichtig ist jedoch, den eigenen Vitamin-D-Status im Blut

bestimmen zu lassen, bevor ergänzt wird. So lässt sich ein Mangel gezielt behandeln und eine Überdosierung vermeiden. Zu hohe Dosen über längere Zeit können zu erhöhtem Kalziumspiegel, Nierenschäden, Herzrhythmusstörungen und anderen Beschwerden führen. Deshalb gilt: besser kontrolliert und ärztlich begleitet supplementieren, statt „ins Blaue hinein“ hohe Mengen einzunehmen. (mak)

Scottopect®  
Ab 2 Jahren für die ganze Familie

Das starke Duo auf pflanzlicher Basis.

Bei Husten,  
Schnupfen,  
Heiserkeit!



Exklusiv in Ihrer Apotheke!

3 EURO  
Rabatt



APOTHEKE

Scottopect® Hustensaft 200g (PZN 0070420)  
Scottopect® Gelee 45g (PZN 0051339)  
Aktionszeitraum: 1.10. - 31.12.2025\*

\*gültig in allen teilnehmenden Apotheken; Abrechnung über das Couponing des Apothekers.  
Die Anwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneimittel in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung, Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

HERGESTELLT IN  
ÖSTERREICH

ORIFARM  
HEALTHY DAYS

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE  
NATÜRLICHE  
ENTGIFTUNG



Pflanzliches Arzneimittel

Für bessere Leberwerte.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Dr. Böhm® Mariendistel – das einzige rezeptfreie Arzneimittel für die Leberfunktion – bietet Hilfe:

- ✓ Verbessert die Leberwerte
- ✓ Regeneriert geschädigte Leberzellen
- ✓ Hilft auch bei Fettleber

Qualität aus  
Österreich.

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

# Wenn's weh tut zuerst:

entgeltliche Einschaltung



**1450**

Die Rund-um-die-Uhr-  
Gesundheitsberatung

Einfach anrufen:  
jeden Tag, kostenlos\*, bei  
allen Gesundheitsfragen!

\* Sie zahlen nur den Tarif Ihres Telefonanbieters.

1450 Wien wird vom Fonds Soziales Wien (FSW) betrieben. Die Gesundheitsnummer ist ein Service der Stadt Wien, der Sozialversicherung und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

## Verkühlt? Krank? 1450 anrufen statt abwarten!

**Ob Wochenende, Feiertag, oder spät in der Nacht – die telefonische Gesundheitsberatung 1450 Wien ist 365 Tage im Jahr rund um die Uhr erreichbar und unterstützt Sie bei akuten Beschwerden rasch und verlässlich. Ohne Wartezeiten in Arztpraxen oder Spitälern.**

Rücken beim Baumschmücken verdreht? Magen nach dem Festessen verstimmt? Die hartnäckige Verkühlung wird einfach nicht besser? Besonders in der winterlichen Erkältungszeit häufen sich viele körperliche Beschwerden. Ab wann handelt es sich aber um eine echte Grippe, und wann sollte man zum Arzt? Eine normale Erkältung ist oft harmlos und geht von allein weg, eine echte Grippe (Influenza) ist allerdings ernster und braucht ärztliche Behandlung. 1450 hilft dabei, den Unterschied zu erkennen und richtig zu handeln. Genau dann, wenn viele Ordinationen rund um den Jahreswechsel geschlossen sind, ist die telefonische Gesundheitsberatung unter 1450 für Sie da. Mit allen Gesundheitsfragen sind Sie bei 1450 richtig – auch wenn es Ihr Kind betrifft.

### Eine Nummer für alle (Not-)Fälle

Ein Anruf bei 1450 verschafft schnell Klarheit und Sicherheit: im ausführlichen Telefongespräch schätzt das professionell geschulte Team aus diplomiertem Gesundheits- und Krankenpflegepersonal die Dringlich-

keit Ihres Anliegens ein und informiert Sie passend zu Ihrem individuellen Bedarf über die nächsten sinnvollen Schritte. Per SMS erhalten Sie zusätzlich praktische Gesundheitstipps sowie Hinweise zu Öffnungszeiten und Erreichbarkeiten von Arztpraxen und Apotheken in Ihrer Nähe – auch während der Feiertage – direkt auf Ihr Handy. Ist eine weitere medizinische Abklärung nötig, bucht 1450 für Sie einen Termin in einem nahegelegenen Primärversorgungszentrum oder bei Bedarf in einer der angebundenen Spitalsambulanzen.

### Schon Grippe geimpft?

Besonders wichtig in der Grippezeit: Auch das Impfservice Wien ist täglich von 8 bis 22 Uhr über 1450 erreichbar. Sie erhalten Auskünfte zum städtischen Impfangebot und zu Impfstandorten in Wien. Zudem können Impftermine direkt gebucht oder storniert werden. Sollte kein Termin verfügbar sein, empfiehlt Ihnen das 1450-Team eine wohnortnahe Impfordination.

**[www.1450.wien](http://www.1450.wien)**