

Der Boden, Basis für unsere Gesundheit

Gesunde Böden liefern Nährstoffe und bilden die Basis für unsere Nahrungsmittelproduktion.

Der Boden ist die Hauptgrundlage der Ernährung, 90 Prozent der Lebensmittel sind



Der Boden ist ein wichtiger Faktor für die Qualität der meisten Lebensmittel und ein riesiger CO₂-Speicher.

Foto: Volodymyr_Shtun/Shutterstock.com

UNSER BODEN – UNSER LEBEN

ihm zu verdanken. Vierzehn wesentliche Elemente machen 99,9 Prozent der Atome in unserem Körper aus. Alle außer Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff haben den Boden als Hauptquelle.

Bestimmte lebensnotwendige Nährstoffe kann der Mensch

nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Ein Beispiel hierfür ist das essenzielle Vitamin B12. Dieses ist in pflanzlichen Nahrungsmitteln fast nur als Pseudovitamin in einer analogen Form enthalten. Reich an diesem Vitamin sind hingegen viele tierische Produkte. Wenn die Nutztiere, vor allem Wiederkäuer, über ihr Futter zu wenig Cobalt

aufnehmen, kann nicht ausreichend Vitamin B12 (Kobalamin) gebildet werden. Häufig wird deshalb in der Tiermast Vitamin B12 zugefüttert. Der Boden ist zudem ein wichtiger Faktor für den Klimaschutz. Schätzungen zufolge lagern weltweit rund 2.700 Gigatonnen Kohlenstoff im Boden. Nach den Weltmeeren sind sie die größte Kohlenstoffsenske. (mak)

Das Schöllkraut, ein Magenfreund



Foto: Irina Borsuchenko/Shutterstock.com

Das Schöllkraut (Chelidonium majus L.) hat derzeit Saison. Dieses Blümchen ist von alters her eine beliebte Heilpflanze bei Verdauungsproblemen. Die European Scientific Cooperative on Phytotherapy bestätigt die Wirkung. Das Schöllkraut eignet sich zur Behandlung von leichten Krämpfen im Magen-Darm-Trakt, leichten Gallenbeschwerden sowie Blähungen. (mak)



Canephron® forte versteht meine Blase

Eine Blasenentzündung ist für jede Frau eine Belastung im Alltag. Canephron® forte bringt schnelle Abhilfe und entspannt die Blase.

Geballe 4-fach Wirkung gegen Harnwegsinfekte
Canephron® forte hilft rasch und effektiv dank der einzigartigen 4-fach Wirkung. Es unterstützt nicht nur die Ausspülung der Bakterien. Canephron® forte kann mehr: Es lindert Schmerzen, löst Krämpfe und hemmt die Entzündung. So wird die Infektion gezielt behandelt.

Entspannte Blase = entspannter Alltag
Übrigens – 84% der Anwenderinnen spürten eine schnelle Symptomlinderung innerhalb von 24 Stunden.¹ Mit einer erholten Blase, kann der Alltag wieder unbeschwert gemeistert werden.

1 Umfrage für Bionorica® SE unter Frauen (n=2166), die mindestens eine Blasenentzündung in den letzten 12 Monaten hatten (18-65 Jahre), Deutschland, November 2022



Für Ihre Apotheke PZN 4964723

Canephron® forte

www.canephron.at

WERBUNG

bereits ab 12 Jahren

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_CAN-21_5/2023

Bionect®

HYALURON HEILT WUNDEN.

CREME + SPRAY




IDEAL FÜR UNTERWEGS

Bionect Creme
mit Hyaluronsäure verbessert und beschleunigt die Wundheilung bei

- ✓ Schnitt- und Schürfwunden
- ✓ Verbrühungen, Verbrennungen
- ✓ kleinen Operationsnarben
- ✓ akuten und chronischen Wunden
- ✓ Wundliegen, Druckgeschwüren

Bionect Control Spray
mit Hyaluronsäure und metallischem Silber schützt zusätzlich vor exogenen Keimen

Jetzt € 1,50 sparen!

Code für Apotheke: [QR] Einlösbar in Ihrer Apotheke. Gut-schein gültig bei Kauf eines der abgebildeten Produkte. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Coupons. Solange der Vorrat reicht, längstens bis 30.6.2023. Keine Barabläse.



In Kooperation mit APOVERLAG

bionect.at

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

Depression: Bald bei MeinMed

Am Montag, 12. Juni, findet das dritte MeinMed-Webinar mit dem Psychologen und Psychotherapeuten Bernhard Gracner zum Thema Depressionen statt. Ab 19 Uhr beleuchtet er die Frage, welche Rolle das Alter bei dieser psychischen Erkrankung spielt. Tatsächlich gehören Depressionen neben demenziellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse.

Alle Infos und weitere Termine:
meinbezirk.at/veranstaltung



Im Alter werden Depressionen oft verkannt. Foto: Ground Picture/Shutterstock.com

Doppelter Augenschutz bei AMD

Für einen guten Schutz vor altersbedingter Makuladegeneration ist ausreichend Lutein in der Netzhaut essenziell. Viele AMD-Patienten leiden jedoch an Luteinmangel. Die Omega-3-Fettsäure DHA ist zudem wichtig für verbessertes Kontrastsehen und kann durch die Bildung von Neuroprotectin D1 in die Prozesse der AMD hemmend eingreifen.

Lutamax mit Lutein und DHA

Lutamax DUO kombiniert Lutein mit hohem Anteil DHA und schützt so optimal in der Frühphase der AMD. WERBUNG



Infos: pharmaselect.at/produkte/augen/lutamax-duo ©pharmaselect

Darf's ein bisschen mehr sein?

Ein MeinMed-Webinar zum Thema Penisverlängerung und -verdickung

In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete MeinMed ein Webinar zum Thema Penisvergrößerung. Referent war Franklin Kuehhas, Spezialist im Bereich der Rekonstruktiven Andrologie in Wien.

Nicht tabuisieren

Die Gründe, warum Männer über eine Penisvergrößerung nachdenken oder eine durchführen lassen, sind vielfältig. Oft ist es Angst, dass die Penislänge für eine befriedigende Penetration nicht ausreicht, oder Scham beim Umkleiden im Fitnesscenter oder Sportclub. Die Thematik wird nach wie vor tabuisiert und oft kleingeredet – auch von medizinischem Fachpersonal. „Das sollte nicht so sein, wir sind im 21. Jahrhundert. Ästhetische Operationen sind in der Gesellschaft angekommen und auch

akzeptiert. Wir vergleichen das mit einer Brustvergrößerung“, meint Franklin Kuehhas.

Unter einer Penisvergrößerung versteht man sowohl eine Penisverlängerung als auch eine -verdickung. Bei einer Verlängerung wird der sichtbare Anteil des Penis außerhalb des Körpers nach vorne verlagert, sodass das schlaffe Glied verlängert wird. Bei einer Verdickung wird der Umfang des Penis am gesamten Penischaft mit Hyaluronsäure oder Eigenfett vergrößert, sodass das Glied im schlaffen wie auch erregten Zustand einen größeren Umfang hat.

Was machbar ist

„So wie jede andere ästhetische Operation hat die Penisaugmentation natürliche Limitationen, die man verstehen muss. Wenn dies klar ist, kann eine solche Operation einem



Viele Männer empfinden „ihn“ als zu klein. Foto: Feel Photo Art/Shutterstock.com

zu mehr Selbstvertrauen, einem besseren Sexualleben etc. verhelfen“, so der Experte. Bei einer Penisverlängerung sind drei bis sechs Zentimeter Zugewinn im schlaffen Zustand möglich, bei einer Verdickung bis zu 40 Prozent. (mak) Das gesamte Video finden Sie hier: meinmed.at/2670

Im Urlaub besonders auf eine gesunde Blase achten

Im Urlaub möchte man alles andere als eine Blasenentzündung. Damit es nicht dazu kommt, sollten Reisende einiges beachten. Nasse Badekleidung kann zu Unterkühlung führen, was Infektionen begünstigt. Es ist also ratsam, sich nach dem Baden gleich umzuziehen. Ausreichend zu trinken ist ebenfalls wichtig, vor allem bei hohen Temperaturen. Wer viel trinkt, muss häufiger auf die Toilette, und dabei werden die Harnwege durchgespült. Das macht es Bakterien schwerer, sich darin anzusiedeln. Urlaub bedeutet für viele Menschen auch mehr Zeit für Sexualität. Nach dem Geschlechtsverkehr ist es sinnvoll, gleich das WC aufzusuchen, um eventuell übertragene Erreger auszuspülen. Produkte für die Intimhygiene können das Mikrobiom in der Vaginalregion stören. Zur



Nach dem Baden raus aus dem nassen Bikini. Foto: Gts/Shutterstock.com

Reinigung ist warmes Wasser zumeist ausreichend. Wer dennoch zu Waschlotionen greifen möchte, sollte auf einen günstigen pH-Wert achten. Bei aller Vorsicht kann es dennoch zu einer schmerzhaften Infektion kommen. In einer gut sortierten Reiseapotheke dürfen Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen also nicht fehlen. Empfehlenswert sind auch pflanzliche Präparate, um die Blasenentzündung frühzeitig gezielt zu behandeln. (mak)

Gesunder Geist durch Veränderung

Die Verhaltenstherapie ist eine häufig angewendete Form der Psychotherapie. Sie dient dem Erlernen neuer Denk- und Verhaltensmuster. Bewältigungsstrategien in psychisch herausfordernden Situationen können dadurch entwickelt werden. Man geht von vier Ebenen schädlichen Verhaltens aus. Diese sind: Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und nach außen sichtbares Auftreten. Die meisten Formen von geistigen Problemen können auf diese Art behandelt werden. Zuerst werden bedenkliche Denkmuster mit dem Therapeuten analysiert, bevor mit der Linderung des Leids begonnen werden kann. Da eine dauerhafte Besserung nur vom Patienten selbst herbeigeführt werden kann, ist Kooperation ein Muss, um möglichst rasch Erfolge zu erzielen. (mat)

Weitere Informationen unter:
meinmed.at/2369