

Medikamente richtig aufbewahren

Die korrekte Aufbewahrung von Medikamenten ist entscheidend für deren Wirksamkeit. Oberste Priorität haben stets die Packungsangaben. Generell gilt: Die meisten Präparate lagern am besten an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort, wie dem Schlafzimmer oder Abstellraum.

Nicht in die Küche

Badezimmer und Küche sind wegen Feuchtigkeit und Hitze ungeeignet. Zudem gehört nicht jedes Mittel in den Kühlschrank. Wenn eine Kühlung bei zwei bis acht Grad Celsius vorgeschrieben ist (etwa bei Insulin), sollten Tür und Rückwand wegen Temperaturschwankungen gemieden werden. Unterwegs schützt eine Isoliertasche vor sommerlicher Hitze im Auto, wobei darauf zu achten ist, dass kühlpflichtige Produkte keinen direkten Kontakt zu Kühlakkus haben. (mak)

Gesund von klein auf: Rechtzeitig vorsorgen

SVS stärkt Kindergesundheit: Frühzeitige Vorsorge legt den Grundstein für ein gesundes Leben.

In der Kindheit und Jugend wird der Grundstein für ein gesundes Leben gelegt. Die Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) nimmt hier eine Vorreiterrolle in der Prävention ein. Am aktuellen Kindergesundheitstag betonte SVS-Obmann Peter Lehner, dass wirkungsvolle Vorsorge bereits bei den Jüngsten ansetzen muss.

Ein zentraler Baustein ist der „Gesundheitscheck Junior“. Das standardisierte Programm schließt die Lücke zwischen dem Eltern-Kind-Pass und der



Übergewicht wird zusehends zum Problem.

Foto: sereznij/panthermedia

Vorsorge für Erwachsene. Es richtet sich an 6- bis 17-Jährige und untersucht neben körperlichen Faktoren wie BMI, Haltung und Organfunktionen auch das Ernährungs- und Medienverhalten. Wie wichtig diese Früherkennung als zentrales Frühwarnsystem ist, unterstreicht der Kinderarzt Ru-

dolf Schmitzberger. Vor allem die Zunahme von Adipositas sei eine gesundheitliche Herausforderung, da Übergewicht im Kindesalter das Risiko, später chronische Erkrankungen wie Diabetes zu entwickeln, massiv erhöht.

Ergänzend dazu bietet der von Nikolaus Angermayr initiierte Kindergesundheitstag in 19 ausgebauten Workshops für 600 Jugendliche praxisnahe Einblicke. Gabriele Jaksch vom Dachverband der gehobenen medizinisch-therapeutisch-diagnostischen Gesundheitsberufe Österreich betont, dass dies die lebenslange Gesundheitskompetenz nachhaltig stärke und den Jugendlichen zudem wertvolle Perspektiven für künftige Gesundheitsberufe aufzeige. (PA/mak)

Das sagen die Österreicher zum Thema Gesundheit

Für den STADA Health Report wurden Menschen in 20 Ländern zu Gesundheitsthemen befragt. Eine der Fragen lautete: Was würden Sie tun, wenn Sie Gesundheitsminister wären? Die Top-3-Prioritäten waren dabei die Reduktion von Wartezeiten, der erweiterte Zugang zur Primärversorgung und die Verbesserung der Altenpflege. Zufrieden mit dem Gesundheitssystem sind mehr als die Hälfte der Befragten. Zudem haben 84 Prozent der Österreicher das Gefühl, die eigene Gesundheit unter Kontrolle zu haben.

Die digitale Wende

Elektronische Helfer werden von 85 Prozent der Befragten bereits alltäglich genutzt: Am beliebtesten sind Blutdruckmessgeräte, gefolgt von Gesundheitsapps und Fitnesstrackern wie Smartwatches. KI hingegen wird erst von jedem Zweiten für gesund-



Gesundheitsversorgung wird immer digitaler.

Foto: unsplash.com/NCI

heitliche Belange eingesetzt – hier zeigen sich die Österreicher kritisch. Die Hälfte von ihnen würde nie einer KI-Diagnose mehr vertrauen als einer ärztlichen – im Gesamtschnitt waren es nur 41 Prozent. Zudem ist es eines der drei Länder, die Präsenztermine noch am stärksten bevorzugen. Ebenfalls glauben Österreicher am meisten daran, dass medizinische Fachkräfte gerade in der Kommunikation an Bedeutung dazugewinnen. (LaS)

Sexualität kennt kein Alter



Kostenfrei & verlässlich

Jetzt MeinMed Newsletter abonnieren und mehr erfahren

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos anmelden



MeinMed.at

NATÜRLICHE HILFE BEI *Venenbeschwerden*

Fühlen sich Ihre Beine nach einem langen Tag müde und bleischwer an? Ein Schweregefühl in den Venen, Schwellungen in Beinen und Füßen sowie Schmerzen sind typische Begleiterscheinungen von Krampfadern. Diese Beschwerden schränken die Bewegungsfreiheit ein und belasten den Alltag spürbar. Doch Sie können Ihren Beinen sanfte Linderung verschaffen.

Das homöopathische Arzneimittel **Venodril*** nutzt die bewährte Kraft des Steinklees, um gezielt bei Venenbeschwerden zu helfen. Es ist speziell für die Behandlung von Krampfadern und unterstützt Ihren Körper durch seine natürliche Wirkweise.

Das Arzneimittel hilft Ihnen zuverlässig bei folgenden Beschwerden:

- ✓ Das unangenehme Schweregefühl in den Venen wird sanft gelindert.
- ✓ Schwellungen in Beinen & Füßen gehen spürbar zurück.
- ✓ Schmerzen, die durch ein Krampfadern entstehen, werden effektiv beruhigt.

Vertrauen Sie auf die sanfte Homöopathie und die Heilkraft des Steinklees. Geben Sie Ihren Beinen die Leichtigkeit zurück und starten Sie wieder unbeschwert in den Tag.

FÜR IHRE APOTHEKE:
Venodril Tropfen
(3764287)



Badespaß OHNE OHRENSCHMERZEN

Wenn kleine Wasserratten ausgiebig planschen, bleibt oft Wasser im Gehörgang zurück und weicht die empfindliche Haut auf. Das ist ein idealer Nährboden für Keime, die eine schmerzhafte Badeotitis (Gehörgangsentzündung) auslösen können. Für ungetrübten Badespaß braucht es daher die richtige Kombination aus sanfter Reinigung und schützender Pflege.

CERUSTOP FÜR DIE VORBEREITUNG

Oft blockiert aufquellendes Ohrenschmalz den Gehörgang und schließt so Wasser im Ohr ein. Ein idealer Nährboden für Keime! **Cerustop Ohrenöl*** löst verhärtetes Cerumen sowie Schmutz sanft auf und pflegt das Ohr schon vor dem Schwimmen. Durch diese reinigende Vorbereitung kann das Badewasser später viel leichter ablaufen und staut sich gar nicht erst.

NORMISON ZUM TROCKNEN

Nach dem Baden trocknet **Normison* (als Spray oder Tropfen)** die verbleibende Restfeuchtigkeit durch Isopropylalkohol rasch aus. Die enthaltene Essigsäure stellt den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder her, während Dexpanthenol die sensible Ohrhaut schützt und sanft pflegt. Das bewährte Medizinprodukt ist für Kinder ab drei Jahren und Erwachsene geeignet und lässt sich nach jedem Wasserkontakt unkompliziert anwenden.



FÜR IHRE APOTHEKE:
Cerustop Ohrenöl
(3944836)
Normison Spray oder Tropfen
(3945209) (433331)

Das Gehirn gesund und fit erhalten

Das Gehirn steuert Gedanken, Gefühle und Bewegungen. Zum Welttag des Gehirns am 22. Juli rückt die World Federation of Neurology das Thema „Gehirngesundheit: Zugang für alle“ in den Fokus. Weltweit leben über 3,4 Milliarden Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Demenz, Schlaganfall oder Migräne. Ein gleichberechtigter Zugang zu medizinischer Versorgung ist daher entscheidend, denn je. Auch in Österreich gewinnt das Thema rasant an Bedeutung, vor allem durch den technologischen Fortschritt. Spitzenforschungszentren, wie etwa in Innsbruck und Wien, setzen verstärkt auf künstliche Intelligenz, um die Diagnostik von Hirntumoren oder Schlaganfällen zu beschleunigen. Doch Spitzenmedizin ist nur die halbe Miete. Jeder kann im Alltag aktiv werden: Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und mentale Fitness schützen die grauen Zellen. (mak)

Muskelschwund

Wir verlieren unsere Muskeln nicht nur, weil wir älter werden, wir werden auch älter, wenn wir Muskeln verlieren.

Muskelabbau verläuft meist unbemerkt. Es ist ein schleichender Prozess, der zwar keine Schmerzen bereitet, aber unsere Gesundheit negativ beeinflusst. Denn unsere Muskeln sind bei weitem nicht nur dazu da, schwere Arbeiten verrichten zu können oder gar im Schwimmbad gut auszusehen: „Mittlerweile wurde mehrfach nachgewiesen, dass es einen klaren Zusammenhang zwischen Muskelmasse und dem allgemeinen Gesundheitszustand des Menschen gibt“, weiß Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel. So spielen die Muskeln etwa eine zentrale Rolle im Zuckerstoffwechsel

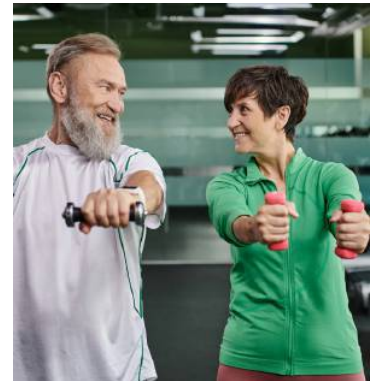
sowie für die Abwehrkraft des Körpers – sie sind etwa essenziell, um Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Arteriosklerose oder Bluthochdruck vorzubeugen.



Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

„In klinischen Studien zeigte sich bei langfristiger Kreatin-Anwendung ein deutlicher Kraftzuwachs.“



Kreatin, Magnesium und Krafttraining stärkt die Muskeln. Foto: Smarterpix

Wann beginnt der Abbau?

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse langsam ab. Ab 50 kann der Verlust bei rund einem Prozent pro Jahr liegen. Bleibt er unbehandelt, sind bis zum 80. Lebensjahr bis zu 50 Prozent der ursprünglichen Muskelmasse verloren. Auch sportlich aktive Menschen (etwa Läufer oder Radfahrer) sind hier keine Ausnahme. Das Einzige, was

den Muskelabbau wirklich aufzuhalten vermag, ist gezieltes Krafttraining (Hanteltraining, Kniebeugen, Schulterdrücken etc.) gepaart mit der entsprechenden Nährstoffversorgung.

Kreatin: Energie für Muskeln

Eine zentrale Rolle spielt dabei Kreatin, eine körpereigene Substanz, die für die Energie-

Neue Studie bei AMD: Schutz durch Lutein und Vitamine

In Österreich gibt es 60.000 Patienten mit AMD (Altersbedingte Makuladegeneration). Davon befinden sich rund 15.000 in der Spätphase. In dieser letzten Phase der Erkrankung besteht ein hohes Risiko für Blutungen, die oft zu einem deutlichen Sehverlust führen. Aber auch ohne Blutungen kann der fortschreitende Verlust von Sehzellrezeptoren zu einer deutlichen Einschränkung der Sehfähigkeit führen.

Die AREDS2-Studie

Diese hat gezeigt, dass man das Fortschreiten der AMD mit Lutein und einem hochdosierten Vitamincocktail um mehr als zwei Jahre verzögern kann. Die 10-Jahresdaten bestätigen nun, dass dieser Effekt auch langfristig erhalten bleibt. Es ist daher sinnvoll, dass AMD-Patienten in der Spätphase dauerhaft diese schützende Lutein-Vitamin-Kombination einnehmen.



Lutamax AREDS2: Für die Spätphase der AMD

©pharmaselect

Spezialprodukt aus Österreich

In Österreich produziert die auf Augentherapien spezialisierte Firma Pharmaselect mit Lutamax AREDS2 ein solches Spezialprodukt. Um die Kapseln möglichst klein zu halten, hat Pharmaselect dafür extra einen hoch angereicherten Luteinextrakt entwickelt.

Lutamax AREDS2: In der Apotheke rezeptfrei erhältlich und auch in einer günstigeren 3-Monats-Packung verfügbar. **WERBUNG**

Augeninfektion? Nicht in meinem Urlaub!

Das Auge ist verklebt, juckt und trânt. Außerdem ist man lichtempfindlich und möchte die Augen gar nicht aufmachen. So eine Augeninfektion kann einem den Urlaub ordentlich vermiesen. Für solche Fälle gibt es jetzt ein neues Produkt, das rasch und unkompliziert angewendet werden kann.



REDUKTOR Augentropfen: Gegen Bakterien und Viren

©pharmaselect

Neuartige Kombination

REDUKTOR Augentropfen sind eine Mischung aus dem bewährten Desinfektionsmittel Chlorhexidin und einer speziellen Vitamin E-Verbindung. Durch diese neuartige Kombination ist es erstmals möglich, ein Desinfektionsmittel auch am Auge anzuwenden.

Trotz der niedrigen Konzentration wirkt REDUKTOR rasch und effizient und ist gleichzeitig sehr gut verträglich. Es kann auch bei Kindern ab 6 Jahren angewendet werden.

Breite Wirksamkeit

Ein weiterer Vorteil ist die breite Wirksamkeit, denn REDUKTOR wirkt nicht nur wie Antibiotika gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren. Wichtig ist, an den beiden ersten Tagen der Infektion alle 1-2 Stunden einzutropfen, um rasch eine positive Wirkung zu erzielen. REDUKTOR ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und sollte in keiner Reise- oder Hausapotheke fehlen. **WERBUNG**

im Alter

versorgung der Muskelzellen verantwortlich ist. Nur wenn der Körper genug davon zur Verfügung hat, schafft man beim Training auch die nötigen Wiederholungen, um den Aufbau der Muskulatur zu fördern. Problematisch, so Kiesel: „Mit zunehmendem Alter geht nicht nur die Muskelmasse zurück, sondern auch die Kreatin-Produktion sinkt. Der Muskel kann dann beim Training nicht seine volle Leistung erbringen und wächst letztlich nicht mehr.“

„In klinischen Studien zeigte sich bei langfristiger Kreatin-Anwendung ein deutlicher Kraftzuwachs im Vergleich zur Placebo-Gruppe“, so die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel.

Die Ärztin empfiehlt daher eine Supplementierung von Kreatin: „Heute wissen wir, dass die tägliche Zufuhr von etwa

drei Gramm Kreatin dieses Defizit ausgleichen kann und dabei sicher und gut verträglich ist. Der Effekt kann sich sehen lassen: In klinischen Studien zeigte sich bei langfristiger Kreatin-Anwendung ein deutlicher Kraftzuwachs im Vergleich zur Placebo-Gruppe.“*

Magnesium zur Verwertung

Wichtig zu wissen: Damit Kreatin im Muskel überhaupt wirken kann, braucht der Körper Magnesium. Dieses aktiviert die Enzyme, die Kreatin in den Muskelzellen überhaupt erst nutzbar machen. Eine Kombination aus Krafttraining, Kreatin und Magnesium gilt daher als besonders effektiv, um den Muskelabbau zu bremsen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. (red)

Referenz:

* Candow DG et al. Appl Physiol Nutr Metab. 2015 Jul;40(7):689-94



Festivals sind nicht immer nur ein Ohrenschmaus. Das Gehör kann durch die laute Musik auch Schaden nehmen.

Foto: Eva-Maria Leodolter

Die Ohren auf Festivals nicht überstrapazieren

Sommerzeit ist Festivalzeit und damit Hochsaison für laute Musik, Menschenmengen und lange Tage im Freien. Was für viele nach Spaß klingt, bedeutet für die Ohren oft Dauerstress. Schon kurze Lärmbelastung kann das Gehör beeinträchtigen, bei wiederholter Exposition steigt das Risiko, einen Tinnitus und bleibende Schäden zu

entwickeln. Besonders gefährlich ist es, wenn man direkt vor den Lautsprechern steht oder nach dem Konzert ein Pfeifen im Ohr bemerkt. Gehörschutz ist deshalb kein Spaßverderber, sondern ein einfacher Schutz für langfristig gutes Hören. Wer rechtzeitig Ohrstöpsel nutzt, kann Musik weiter genießen, nur eben sicherer. (mak)

Augen leiden unter Sonne, Pool und trockener Luft

Wenn das Thermometer steigt, leidet auch unsere Sehkraft. Hohe Temperaturen und trockene Luft durch Klimaanlage lassen den schützenden Tränenfilm schneller verdunsten. Die Folge sind gereizte, rote und trockene Augen. Im Sommer lauern zudem vermehrt Keime. Das feuchtwarme Klima in Schwimmbädern ist ein idealer Nährboden für Bakterien. Wer dann noch Kontaktlinsen trägt und kleine Hygienefehler begeht, wie das Tragen der Linsen beim Schwimmen, riskiert schmerzhaft Augenentzündungen. Da Krankheitserreger bei Hitze leichtes Spiel haben, treten Infektionen jetzt besonders häufig auf. Doch das Sommerwetter birgt nicht nur akute Risiken. Die mit der Hitze einhergehende intensive UV-Strahlung schädigt das Auge nachhaltig und begünstigt langfristige Schäd-



Hitze und UV-Licht bedeuten Stress für die Augen. Foto: yarutta/panthermedia

den wie den Grauen Star. Um die Augen an heißen Tagen effektiv zu entlasten, helfen einfache Schutzmaßnahmen: Eine gute Sonnenbrille mit garantiertem UV-Schutz ist Pflicht. Zudem sorgen Augentropfen für Feuchtigkeit, während gründliches Händewaschen und der Verzicht auf Linsen im Pool Entzündungen effektiv vorbeugen. (mak)

Dr. Böhm®

MEHR KRAFT MIT KREATIN.

NEU

IM JULI -20% Rabatt*

Dr. Böhm® TRINKPULVER MAGNESIUM SPORT + Kreatin

Erhalt und Aufbau der Muskelkraft*
Kreatin zur Steigerung des Trainingseffekts
Unterstützung der Muskulatur – speziell ab 55 Jahren

*Gültig für alle Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkte in teilnehmenden Apotheken.