

Wie Sommersonne Psoriasis lindern kann

Vielen Menschen mit Schuppenflechte tut Sonne besonders gut. Aber bitte nicht übertreiben!

VON MARGIT KOUDELKA

Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine nicht ansteckende, chronisch entzündliche Erkrankung. Sie verläuft schubartig, die Haut ist sichtbar gerötet und schuppt. Zahlreiche Betroffene freuen sich besonders über den Sommer. Die Sonne führt bei vielen Patienten nämlich zu einer Besserung der Symptomatik. Aus gutem Grund: Die ultravioletten Strahlen der Sonne hemmen Entzündungen und unterstützen den Heilungsprozess der



Schuppenflechte: Mit richtiger Pflege und in Maßen die Sonne genießen und die Erkrankung eine Weile vergessen.

Foto: Oksana Mizina/Shutterstock

Haut. Außerdem verlangsamen UV-Strahlen die übermäßige Produktion von Hautzellen, die zur Schuppenbildung führt. Von Psoriasis betroffene Bereiche, sogenannte Läsionen, können sich durch das UV-Licht binnen weniger Wochen deutlich zurückbilden. Dennoch sollten die Sonnenbäder nicht

übertrieben werden. Ein Sonnenbrand geht nicht nur mit einem erhöhten Hautkrebsrisiko einher, sondern kann bei Psoriasis-Patienten auch einen neuerlichen Krankheitsschub hervorrufen. Es gibt spezielle Sonnenschutzprodukte, die eigens für überempfindliche Haut entwickelt wurden.

Starkes Geschlecht und schwache Blase

Sprechen Frauen über eine schwache Blase, meinen sie oft den unkontrollierten Urinverlust bei körperlichen Anstrengungen. Anders ist dies beim Mann, denn Harnverlust ohne vorherigen Drang – also etwa beim Husten oder Springen – ist bei Männern selten und tritt fast nur nach operativen Eingriffen auf. Vielmehr spricht man beim Mann von einer schwachen Blase, wenn der Harndrang plötzlich und kaum unterdrückbar auftritt. Betroffene Männer denken zumeist zuerst an eine vergrößerte Prostata als Ursache. Das kann sein, aber es muss nicht sein. Mögliche Gründe sind unter anderem Harnsteine oder neurologische Erkrankungen wie Morbus Parkinson. In jedem Fall sollte ein Arzt konsultiert werden. Selbst wenn der ungewollte Harnverlust eine harmlose Ursache hat, sollte man diesen nicht als unabänderliches Schicksal hinnehmen. (mak)

Mehr Unterstützung für psychische Gesundheit

Die Zahl der psychischen Erkrankungen in Österreich ist gestiegen – diese günstig behandeln zu lassen, ist aber nach wie vor schwierig. Im Zuge einer Pressekonferenz zum Projekt „Gesund aus der Krise“ plädierten die Berufsgruppenvertreterinnen Beate Wimmer-Puchinger und Barbara Haid deshalb für einen Ausbau der psychosozialen Versorgung.

Angebot ausbaufähig

Zwar habe es während der aktuellen Legislaturperiode einige erfreuliche Entwicklungen gegeben, so etwa die Aufnahme der psychologischen Behandlung ins Allgemeine Sozialversicherungsgesetz und die Reform der Psychotherapieausbildung. Dennoch habe Österreich noch großen Aufholbedarf. „Es braucht eine Verdopplung der kassenfinanzierten Psychotherapieplätze und



Johannes Rauch mit den Leiterinnen von „Gesund aus der Krise“. zvg

psychologische Behandlungen auf Krankenschein. e-card vor Kreditkarte muss auch im Bereich der psychischen Gesundheit gelten“, betont auch Gesundheitsminister Johannes Rauch (Grüne). In höchsten Tönen gelobt wurde hingegen das 2022 vom Gesundheitsministerium ins Leben gerufene Projekt „Gesund aus der Krise“, das jungen Menschen kostenfreien Zugang zu psychologischer Behandlung ermöglicht. (fst)

Verstärkte Migräne an heißen Tagen

Die Sommerhitze stellt für viele Personen eine Herausforderung dar. Auch Menschen, die an Migräne leiden, macht Hitze häufig zu schaffen. „Hohe Temperaturen und schwankende Wetterbedingungen können Migräneattacken auslösen oder verschlimmern“, erklärt Nenad Mitrovic, Neurologe am Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck und Präsidiumsmitglied der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG). „Patienten berichten häufig von verstärkten Kopfschmerzen während Hitzewellen. Hier ist es wichtig, präventive Maßnahmen zu ergreifen, um die Belastung zu minimieren.“

Klimaanlage: Nicht zu kühl

Der richtige Einsatz von Klimaanlagen kann helfen, die Symptome zu lindern. „Klimaanlagen können zwar Erleichterung bringen, doch es ist wichtig, sie korrekt zu nutzen, um weitere gesundheitliche Probleme zu vermeiden“, betont Wilhelm Eisner, Präsident der ÖSG. „Direkte Zugluft und zu große Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen sollten vermieden werden, um das Risiko von Erkältungen oder Muskelverspannungen zu reduzieren.“ Mehr als sechs Grad Celsius sollte der Unterschied nicht betragen. Darüber hinaus ist es wichtig, ausreichend zu trinken, um einer Dehydrierung vorzubeugen. Längere Aufenthalte in der Sonne sollten möglichst vermieden werden. Zudem empfiehlt sich eine Kopfbedeckung bei Aktivitäten im Freien. (mak)



Hohe Temperaturen können Migräne verstärken. Foto: Shutterstock

Thema der Woche: Gelenkschmerzen

Gut verträglich und effektiv – so können Sie als Rheumapatient wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Chronischer Schmerz – wie er bei rheumatischen Erkrankungen vorkommt – kann die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Schmerzmittel verschaffen hier zwar kurzfristig Erleichterung, doch auf Dauer sind diese schon allein wegen ihrer Verträglichkeit nicht die optimale Lösung. Als Alternative hat sich ein Fingerbad bewährt: Einfach trockene Linsen in einer Pfanne erwärmen und die Hände darin vergraben, solange es angenehm ist. Für längerfristige Hilfe empfiehlt die Wissenschaft eine altbewährte Heilpflanze – die Teufelskralle (z. B. von Dr. Böhm®).



Entzündungshemmende Wirkung

Bei rheumatischen Krankheitsbildern wie der geläufigen Arthritis handelt es sich nicht um Abnutzungserscheinungen, sondern um Entzündungen. Und genau hier setzt das Wirkprinzip der Teufelskralle an. Sie wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern eben auch entzündungshemmend. Entscheidend hierfür ist eine regelmäßige Einnahme über mehrere Monate – auch wenn sich

erste Ergebnisse schon nach wenigen Wochen einstellen. Gerade bei dieser langfristigen Einnahme kommt einem die sehr gute Verträglichkeit der Pflanze zugute.

Nr. 1-Empfehlung von Apothekern

Die Dr. Böhm® Teufelskralle Tabletten enthalten 600 mg eines hochdosierten Extraktes der Teufelskralle. Diese ideale Dosierung und Konzentration trägt unter anderem dazu bei, dass

das rein pflanzliche Produkt das am häufigsten empfohlene Teufelskralle-Präparat in Österreichs Apotheken ist.¹

Gut zu wissen: Bei starken und akuten Beschwerden kann die Teufelskralle auch mit klassischen Schmerzmitteln ergänzt werden.

¹ Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. Pharmaceutical Tribune Nr. 4/7, März 2018, S. 21

Unsere Empfehlung

Dr. Böhm® Teufelskralle 600 mg Filmtabletten

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Gelenknährstoffe:

„Ich schwöre auf dieses Getränk!“

Das Angebot an Präparaten zur Unterstützung der Gelenke ist kaum zu überblicken. Die österreichischen Anwender scheinen jedoch einen Favoriten zu haben!

Mehr als die Hälfte der Menschen über 50 klagt über abnutzungsbedingte Gelenkprobleme. So auch Maria P. (56)*: „Seit mehreren Jahren machen meine Knie nicht mehr wirklich mit. Ich merkte es beim Stiegensteigen und beim Zubinden der Schuhe.“

Extra starke Gelenks-Kombi

Bei Gelenkproblemen wie jenen von Maria P. rücken immer häufiger sogenannte Gelenknährstoffe in den Fokus der Wissenschaft:



Das sind etwa Glucosamin, Chondroitin, natürlicher Schwefel oder auch Vitamin C für den Knorpel sowie Vitamin D für die Knochen. Genau hier setzt auch ein Produkt der österreichischen Qualitätsmarke Dr. Böhm® an. In Dr. Böhm® Gelenks complex

intensiv finden sich diese genannten Substanzen kombiniert mit Hyaluronsäure und Kollagen als extra starkes Trinkpulver. Der große Vorteil: Die spezielle Formulierung wird durch Auflösen in Wasser noch rascher vom Körper aufgenommen.

Meistgekauft in der Apotheke Apotheker aber auch Anwender sind von der hochdosierten Kombination überzeugt. Trotz der riesigen Auswahl ist Dr. Böhm® Gelenks complex das meistgekaufte Produkt für gesunde Gelenke.¹ Auch Maria P. ist begeistert: „Ich schwöre auf dieses Getränk. Ich nehme es jetzt seit ca. einem Jahr und fühle mich so gut, wie schon lange nicht mehr.“

*Name und Alter geändert
¹Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 05/2024

Für Ihren Apotheker

Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv

PZN 5298010

Wenn der Druck steigt...

Liegen unsere Blutdruckwerte über dem Idealbereich, sollte man etwas tun, um Folgeschäden zu verhindern. Eine einzigartige Formel mit Olivenblatt-Extrakt begeistert Anwender und Apotheker.



Ihr Blutdruck liegt regelmäßig über dem Idealbereich? Das kann viele Gründe haben – etwa Stress, steigendes Lebensalter oder eine erbliche Veranlagung. Die gute Nachricht für Betroffene: Jetzt gibt es eine natürliche Formel für einen normalen Blutdruck, die bereits viele Nutzer begeistert.

Massnahmen für den Blutdruck

Im ersten Schritt empfiehlt Ihr Arzt für den Blutdruck meist sogenannte „Lebensstilmaßnahmen“. Typische Ratschläge sind, weniger

Salz zu essen, sich regelmäßig zu bewegen sowie auf eine gemüse- und obstreiche Ernährung zu achten. Viele Betroffene können aber all diese Änderungen oft nur langsam in den Alltag integrieren oder möchten noch mehr für den Blutdruck tun. Experten haben dafür eine pflanzliche Lösung entwickelt: Die Dr. Böhm® Blutdruckformel (exklusiv in der Apotheke).

Doppelt effektiv

In der Dr. Böhm® Blutdruckformel steckt die Kraft aus zwei erwiese-

nermaßen effektiven Wirkstoffen: Olivenblatt-Extrakt und Kalium. Den gesundheitsfördernden Effekt von Olivenöl kennen bereits viele – die Wenigsten wissen aber, dass gerade die Inhaltsstoffe der Olivenblätter einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben. Wissenschaftliche Studien haben klar gezeigt, dass die Einnahme eines Olivenblatt-Extrakts einen signifikanten Einfluss auf einen leicht erhöhten Blutdruck ausübt.¹ Kalium wiederum hat die Eigenschaft, den blutdruckerhö-

henden Effekt von Natrium, das wir unserem Körper beispielsweise über Speisesalz zuführen, zu reduzieren. Zudem ist es auch für alle Muskelkontraktionen im Körper mitverantwortlich. Nicht zuletzt aufgrund des gesundheitlichen Nutzens wurde die täglich empfohlene Aufnahme von Kalium von 2.000 mg auf 4.000 mg erhöht.*

Innovation aus Österreich

Dem Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen, ein Produkt zu entwickeln, das einen solch hochkonzentrierten Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert und so den Blutdruck zweifach positiv beeinflusst. Die Tabletten sind unter dem Namen „Dr. Böhm® Blutdruckformel“ in der Apotheke erhältlich.

¹Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.; *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.; www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/kalium



So pflegen Sie trockene Haut im Sommer



Wenn die Haut im Sommer juckt, spannt oder sich schuppige Stellen bilden, benötigt sie mehr Feuchtigkeit. Empfehlenswert ist hier eine Pflegelotion mit natürlichen Inhaltsstoffen, die die Haut schützen, pflegen und mit Feuchtigkeit versorgen – so etwa:

- Hyaluronsäure: Spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit
- Dexpanthenol: Wirkt beruhigend, regenerierend und schützt vor Austrocknung
- Pflanzliche Öle (wie etwa aus Olive oder Wildrose): Pflegen die Haut intensiv und verbessern die Elastizität

Ein Produkt, das diese Inhaltsstoffe in effektiver Dosierung miteinander vereint, ist die Lasepton® Hydro

Lotion aus der Apotheke. Ihre natürliche Pflegeformel spendet intensive Feuchtigkeit und erhöht 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 es schnell und einfach für Sie bestellt werden.



Tipp aus der Apotheke:

Soforthilfe bei Insektenstichen



Bei Juckreiz oder Schmerzen nach einem Insektenstich ist es wichtig, schnell für Linderung zu sorgen, um zu verhindern, dass der Stich aufgekratzt wird und sich dadurch entzünden kann. Ein bewährter Tipp aus der Apotheke ist hier das Insecticum® Gel.

Es wirkt rasch und 3-fach bei Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen,..):

- 1 Lindert den Juckreiz
- 2 Stillt den Schmerz
- 3 Abschwellend

Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene.

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