

MeinMed: Impfung gegen HPV nutzen

Eine HPV-Impfung schützt vor einer Infektion mit den gefährlichsten HPV-Virentypen.

HPV steht für Humane Papillomaviren. Diese sind für die meisten sexuell übertragenen Infektionen verantwortlich. Eine Ansteckung mit HPV kann Krebserkrankungen im Mund- und Rachenraum sowie im Genitalbereich hervorrufen. Dies war Thema eines Webinars, das MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete.

„Aktuell sind mehr als 200 verschiedene HPV-Typen bekannt. Zwölf bis 14 davon gelten als Risikotyp“, erläuterte die Referentin Jael Bosmann, Fach-

ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in Mistelbach. In Österreich versterben durchschnittlich drei Frauen pro Woche an HPV-assoziierten Karzinomen und etwa 16 Personen werden täglich aufgrund einer HPV-Infektion operiert. Die Gynäkologin wies deshalb auf die Wichtigkeit der jährlichen Vorsorgeuntersuchung und des zytologischen Abstrichs hin. „Dieser meldet Auffälligkeiten, die abgeklärt werden müssen, und die Zahl der Neuerkrankungen konnte dadurch massiv reduziert werden“, so Bosmann.

Schützen kann man sich vor einer HPV-Infektion durch eine Impfung. Österreich war weltweit eines der ersten Länder, das Mädchen und Buben in das Impfprogramm aufgenommen



HPV-Impfung: für Kinder und junge Erwachsene gratis. Foto: CDC/Unsplash

hat. Die Impfung soll, um eine optimale Wirkung zu erzielen, vor dem Eintritt in das sexuell aktive Lebensalter verabreicht werden. Seit dem Sommer dieses Jahres gilt ein erweitertes Impfangebot. So ist die HPV-Impfung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene vom neunten bis zum 30. Geburtstag nun kostenlos. (mak)

Die anstehenden MeinMed-Webinare

Am Donnerstag, den 17. Oktober, dreht sich bei MeinMed alles um das „Einmaleins der Proktologie“. Primaria Martina Lemmerer von der Abteilung für Chirurgie an der Privatklinik Villach spricht in ihrem Online-Vortrag über Erkrankungen des Enddarms.

Integrative Ernährung ist das Thema des Vortrages am Montag, den 21. Oktober. Die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Nichterl erklärt das Konzept dieser Form des Essens als Schlüssel, um die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf zu stärken, damit das tägliche Essen Kraft und Energie gibt, statt uns krank und müde zu machen.

Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse, die Teilnahme ist kostenlos. Beginn ist jeweils um 19 Uhr. Weitere Informationen und den Link zur Anmeldung finden Sie unter meinmed.at/veranstaltung



DEIN IMMUNSYSTEM IST STARK, Leben zu genießen

UM DAS DEN GANZEN TAG

AKTIVIEREN
Immungesam
AUFFÜLLEN



Für so viele gesunde Kindergarten- Schul- und Arbeitstage wie möglich

- ✓ DER NATÜRLICHE WEG UM DAS IMMUNSYSTEM ZU UNTERSTÜTZEN
- ✓ MIT WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN BELEGT
- ✓ FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.



Sparen Sie 10% beim Kauf von ausgewählten Defendyl® Produkten und unterstützen Sie ihr Immunsystem mit diesem Schnäppchen

Defendyl Immunoglukan P4H® Kapseln, D₃ Kapseln, Kautabletten

-10%



AT-DEF-0924-009 Information für Verbraucher



Dr. Robert Stillmann, MSc
Master of Science für Implantologie & Parodontologie

Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



Dr. Robert Stillmann, MSc
Master of Science für Implantologie und Parodontologie

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20
Tel. 01 368 21 21
www.stillmann.at
ALLE KASSEN

BUCHTIPP



Foto: BNP Design Studio, stock.adobe.com

Gut informiert in die Wechseljahre

Viele Frauen erleben um das 40. Lebensjahr Symptome wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und sogar Herzrhythmusstörungen. Die wenigsten sehen zu diesem Zeitpunkt einen möglichen Zusammenhang mit der Hormonumstellung im Zuge der Wechseljahre. Die Autorin Roswitha Scholler gibt Tipps, um die neue Lebensphase kraftvoll und selbstbestimmt zu meistern. 144 Seiten, ISBN: 978-3-99002-173-6, facultas/maudrich

Abschnitte der Menopause: Prä-, Peri- und Postphase

Die Menopause ist ein natürlicher biologischer Prozess, der in mehreren Phasen verläuft. Insgesamt ist der Verlauf dieses Lebensabschnittes individuell unterschiedlich. Viele Frauen erleben Veränderungen und verschiedene Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Leistungsabfall während dieser Zeit. Der Übergang in die Wechseljahre beginnt in der Prämenopause, in der erste Unregelmäßigkeiten der Regelblutung auftreten können. Diese Phase kann mehrere Jahre dauern und ist oft durch Veränderungen im Hormonhaushalt gekennzeichnet. Der nächste Abschnitt ist die Perimenopause, die etwa vier Jahre vor der letzten Menstruation beginnt und etwa bis ein Jahr danach anhält. In dieser Zeit nimmt die Zahl der Menstruationszyklen ab, und es



Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung. Foto: Pixabay

können unterschiedliche Beschwerden auftreten, die durch den Rückgang des Östrogenspiegels verursacht werden. Die Menopause selbst wird als der Zeitpunkt definiert, an dem die letzte Menstruation stattfindet. Erst zwölf Monate nach der letzten Blutung spricht man von der Postmenopause. Im Durchschnitt erreichen Frauen die Menopause um das 51. Lebensjahr. (mak)

Außen

Osteoporose kann auch Männer betreffen – allerdings seltener und später als Frauen.

VON MARGIT KOUDELKA

Osteoporose ist eine schleichende Krankheit. Betroffene spüren nicht, wie die Knochen dünner werden, und eines Tages können sie sich plötzlich ohne große Belastung einen Knochenbruch zuziehen. Etwa bis zum 30. Lebensjahr baut der Mensch Knochenmasse auf, die im Normalfall circa bis zum 50. Lebensjahr konstant bleibt. In einem kontinuierlichen Umbauprozess werden Knochenzellen erneuert. Dazu benötigt der Körper ausreichend Kalzium und Vitamin D. Mit zunehmendem Alter nimmt die Dichte der Knochen



Foto: Unsplash

Salz erhöht den Blutdruck. Mythos?

Kein Mythos. Der Grund dafür ist, dass Salz Wasser im Körper bindet, und dadurch steigt das Blutvolumen. Das führt dazu, dass das Herz vermehrt pumpen muss, um das Blut durch den Körper zirkulieren zu lassen. Erwachsene sollten nicht mehr als etwa einen gestrichenen Teelöffel Salz (fünf Gramm) pro Tag zu sich nehmen. Allerdings „versteckt“ sich Salz auch gerne, etwa in Fertiggerichten. (mak)

Ventile entlasten Lungen von Menschen mit COPD

Etwa 400.000 Österreicher leiden an COPD. Bei dieser chronisch obstruktiven Lungenerkrankung sind die Atemwege permanent entzündet und verengt. In einer gesunden Lunge gelangt Sauerstoff über Lungenbläschen ins Blut. Bei COPD sind diese jedoch teilweise zerstört bzw. überbläht („Emphysem“). Aufgrund der verengten Atemwege und der stellenweisen Überblähung kommt nicht genug Sauerstoff im Körper an. Das Karl Landsteiner Institut für Lungenforschung und Pneumologische Onkologie war federführend an der Entwicklung einer Behandlungsmethode beteiligt, die das Lungenvolumen reduziert. „Bei einem minimalinvasiven Eingriff werden kleine Einwegventile in die betroffenen Lungenareale eingesetzt. Luft kann zwar aus der Lunge entweichen, aber nicht mehr ein-



Rauchen zählt zu den Hauptfaktoren, COPD zu entwickeln. Foto: Pixabay

strömen“, erklärt Studienärztin Theresa Klemm. Geeignet sei der Eingriff für Patienten mit einer fortgeschrittenen COPD und anhaltenden Beschwerden trotz konservativer Maßnahmen. Zu Letzteren zählten unter anderem inhalative Therapien, regelmäßiges körperliches Training sowie Atemphysiotherapie. Alle genannten Maßnahmen müssen ausgeschöpft sein, bevor der Eingriff infrage kommt. (msa/mak)

Grippostad®
STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhebliche Kopfschmerzen. Mit Vitamin C

24 Hartkapseln Wirkstoffe: Paracetamol, Acetaminolol, Coffein und Chlorpheniramin

STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA
Caring for People's Health

hart, innen weich

naturgemäß ab. Ist dieser Vorgang krankhaft beschleunigt, spricht man von Osteoporose. In Österreich sind Schätzungen zufolge etwa 370.000 Frauen und 90.000 Männer davon betroffen.

Keine reine Frauensache

Osteoporose kann grundsätzlich jeden Knochen betreffen, wobei Frakturen der Rückenwirbel besonders häufig beobachtet werden. In einem stark fortgeschrittenen Stadium der Osteoporose in diesem Bereich kann bereits ein leichter Sturz, das Aufheben eines Einkaufskorbes oder das Aufstehen von einem Sessel zu einem Bruch führen. Vor einer Fraktur ist Osteoporose in der Regel symptomlos, doch wenn es zu einer solchen kommt, kann diese schwerwiegend und sogar lebensbedrohlich sein. Hartnäckig hält sich der Mythos, bei

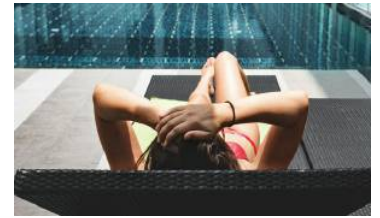


Der „Knochenschwund“ ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch eine geringe Knochendichte gekennzeichnet ist.

Foto cruznaira/Pixabay

Osteoporose handle es sich um eine reine Frauenkrankheit, weswegen sie bei Männern häufig übersehen wird. Tatsächlich erleiden jedoch auch Männer osteoporotische Knochenbrüche – allerdings erst später. Bei Männern in den Fünfzigern kommt es mit steigendem Alter nicht zu einem so schnellen Verlust an Knochenmasse

wie bei Frauen. Im Alter von etwa 65 bis 70 Jahren verlieren Männer und Frauen jedoch in gleichem Ausmaß Knochenmasse, und die Aufnahme von Kalzium nimmt bei beiden Geschlechtern ab. Da Männer zum Zeitpunkt ihres durch Osteoporose bedingten Bruchs älter sind als Frauen, wiegen die Folgen für sie schwerer.



Eine Gratisauszeit für Feuerwehrleute als Dank. Symbolfoto: Unsplash

Entspannung für Hochwasser-Helfer

Österreichs Feuerwehrleute sind immer dann im Einsatz, wenn andere in Not geraten – der überwiegende Teil davon ehrenamtlich. So war das auch beim Hochwasser, das unlängst weite Teile des Landes betraf. Bei ihnen möchte sich der Thermenanbieter Vamed Vitality World mit einem Grati-seintritt bedanken. Um in den Genuss einer kostenlosen Tageskarte zu kommen, müssen interessierte Feuerwehrleute im Aktionszeitraum bis 25. Oktober 2024 lediglich ihren Mitgliedsausweis einer FF-Organisation an der Thermenkasse vorzeigen. (mak)

Femalen
INCO CONTROL

Stark und sicher durch den Alltag

Femalen Inco Control - Zur Stärkung der Blasenfunktion

- › Einzigartige Wirkstoffkombination
- › Wirksamkeit durch Studie belegt.*

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

* Palacios S, Ramirez M, Lillie M, Vega B. Evaluierung von Femaxeen® für die Kontrolle der Harninkontinenz bei Frauen, 2020;133:1-6.
*Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien

In den Wechseljahren

Natürlich Frau bleiben ohne Hormone

Femalen® forte mit patentiertem Pflanzenpollenextrakt und Vitamin E*

- Steigert das Wohlbefinden während der Menopause
- Hilft Hitzewallungen zu reduzieren
- Daueranwendung möglich

Exklusiv in Ihrer Apotheke

* Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Allergene Bestandteile der Pollenschale sind entfernt.
Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien



Cholesterinsenker, Omega 3 und Coenzym Q10

Unser **Experte Dr. rer. nat. Kompek** erklärt, warum es sinnvoll ist, cholesterinsenkende Medikamente in Kombination mit Omega 3 und Coenzym Q10 einzunehmen und worauf man besonders achten soll.

Cholesterin ist grundsätzlich nicht schlecht. Fließt jedoch zu viel davon durch die Blutbahnen, kann das zu Gefäßverengungen und in der Folge zu Bluthochdruck und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Ärzte verschreiben in der Regel Cholesterinsenker (Statine), die weitere Ablagerungen vermeiden sollen.

Fast 1 Million Österreicher nimmt Cholesterinsenker ein

Durch deren Einnahme wird jedoch nicht nur der Cholesterinspiegel gesenkt, sondern auch die Eigenproduktion von Coenzym Q10 gehemmt. Diese wichtige körpereigene Substanz

ist wesentlich für die Energieversorgung der Muskelzellen und die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Frage: Herr Dr. Kompek, ich habe gehört, dass die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren sinnvoll ist, wenn ich Statine einnehme? Welche Vorteile hat das für mich?

Studien zeigen, dass sich durch eine Einnahme von Omega-3-Präparaten (idealerweise plus Coenzym Q10) in Kombination mit Statinen, die cholesterinsenkende Wirkung der Medikamente verbessert.

Frage: Worauf muss ich beim Kauf eines Omega-3- Produktes achten?

Bedeutend ist eine möglichst hohe Dosierung der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Am besten erreicht man eine solche mit einem natürlichen Fischöl-Konzentrat in Kapseln. Im Vergleich zu herkömmlichem Fischöl aus der Flasche enthält ein solches in der Regel bis zu viermal so viel EPA und DHA. Positiver Nebeneffekt: Bei magensaftstabilen Kapseln entfällt auch der lästige Fischgeruch.

Mein Tipp

Das meistverkaufte Produkt* in der Apotheke sind in diesem Zusammenhang die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm® – wobei der Erfolg einerseits am hohen



Omega-3-Gehalt und andererseits an der Kombination mit Q10 liegt. Als Forschungs- & Entwicklungsleiter der Dr. Böhm®-Produkte erhalte ich dazu regelmäßig positive Rückmeldungen von Apothekern und Kunden.

* Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. (OTC, 10F) Lt. IQVIA CombOfftake MAT 07 2023.

Schwindel: Wenn die Welt ins Wanken gerät

Schwindel ist ein Symptom mit vielen Gesichtern und noch mehr Ursachen.

Die Welt kann aus den verschiedensten Gründen ins Wanken geraten – sei es durch eine Störung des Gleichgewichtssystems im Innenohr, Unterzuckerung oder zu niedrigem Blutdruck.

Sofortmaßnahmen

Tritt Schwindel nur gelegentlich auf, hilft es meistens, sich kurz hinzusetzen und ein Glas Wasser zu trinken. Bei Unterzuckerung können Traubenzucker oder ein Stück Schokolade helfen. Leidet man jedoch häufiger an Schwin-



delbeschwerden, möchte man natürlich auch langfristig bzw. vorbeugend etwas dagegen tun.

Pflanzliche Hilfe

Für viele Betroffene haben sich hier die Schwindel- und Kreis-

lauf-Tropfen von Apozema® bewährt. Das Besondere an diesem Präparat: Die Kombination von pflanzlichen Wirkstoffen wie etwa Kockelskörnern, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwin-

del eingesetzt wurden, und der ebenfalls altbewährten Heilpflanze Mistel. Diese wird seit Jahrhunderten zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet. Die Tropfen eignen sich – auch ergänzend – für den Einsatz bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987905

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



Gestresst & überlastet?

Immer mehr Österreicher fühlen sich gestresst und überlastet – wie kann man gegensteuern?

Für die einen ist es der herausfordernde Job, den anderen wächst die Belastung im Privat- oder Familienleben über den Kopf. Oft werden dann die eigenen Bedürfnisse hinten angestellt und die Warnsignale des Körpers nicht wahrgenommen, wodurch man sich erschöpft sowie ausgelaugt fühlt und schneller als sonst gereizt ist.

Wieder zur Ruhe kommen

Um aus dem negativen Kreislauf auszubrechen, sollte man ganz bewusst zur Ruhe kommen – speziell dann, wenn das Nervenkostüm bis aufs Letzte angespannt ist und das Loslassen einfach nicht mehr gelingen will. Gut gemeinte Tipps zur Stressreduktion wie „Sag doch öfter

einmal Nein!“ oder „Nimm dir mehr Zeit für dich!“ sind hier im ersten Schritt jedoch leider nur mäßig hilfreich – schließlich lässt sich der Alltag für die meisten von uns nicht einfach vom einen auf den anderen Tag umorganisieren. Während es zwar durchaus erstrebenswert ist, langfristig die Stress-Auslöser zu reduzieren, sollte man also auch anderweitig gegensteuern – sehr gut geht das mit einer altbewährten Heilpflanze.

Pflanzliches Beruhigungsmittel

So wird etwa die Passionsblume bereits seit Jahrhunderten als pflanzliches Beruhigungsmittel eingesetzt. Sie beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung entsteht und man wieder zur Ruhe kommt. Das hilft im Alltag einen kühlen Kopf zu bewahren und gelassen zu bleiben. Abends wiederum

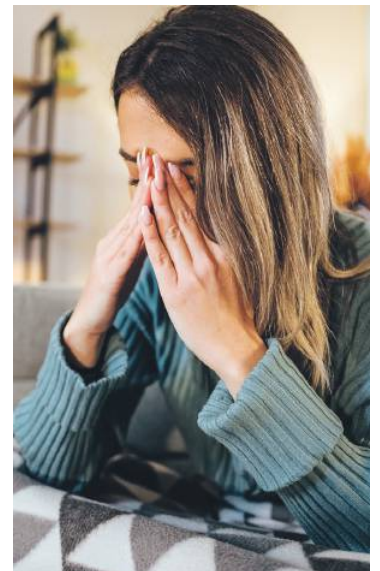
unterstützt ihre beruhigende Wirkung beim Einschlafen – ganz ohne Schlafmittel.

Anwenderstimme:

„Meine Tochter ist alleinerziehend und hat einen Vollzeit-Job, der sie oft überfordert und gestresst hat. Seit sie die Passionsblume Tabletten nimmt, kann sie ihren Alltag besser meistern ohne Angst vor einer Abhängigkeit zu haben. Wir können dieses Produkt nur empfehlen.“



Tipp: Für eine verlässliche Wirkung braucht es die Wirkstoffe der Passionsblume in hoher Konzentration. Ideal dafür geeignet sind die Dr. Böhm® Passionsblume Tabletten mit der höchsten am Markt zugelassenen Dosierung der Heilpflanze.



Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich
Dr. Böhm® Passionsblume
PZN 3528322



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

Vergesslichkeit muss nicht sein!



Einer aktuellen Studie¹ zufolge gibt fast ein Fünftel der Österreicher an, im letzten Jahr vergesslicher geworden zu sein. Das betrifft auch bereits junge Menschen. Ursachen sind etwa Stress, Schlafmangel oder sogar die häufige Nutzung von Smartphones. Der weitaus häufigste Grund für Erinnerungslücken ist und bleibt jedoch die sogenannte Altersvergesslichkeit. Die gute Nachricht: Dagegen kann man etwas tun!

Bemerkenswerte Ergebnisse

Apotheker empfehlen hier Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv – es enthält einen speziellen Curcuma-Extrakt mit dem Gehirnbau-

stein Lecithin, der in Studien schon nach 4 Wochen eine verbesserte Gedächtnisleistung zeigt.²



Jetzt neu: Seit Kurzem gibt es in der Apotheke auch die neuen Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv Sticks mit bioaktivem Curcumin, das besonders rasch vom Körper aufgenommen wird – speziell auch für Jüngere, z. B. bei Lernstress.

¹Studie „Vergesslichkeit“, marketagent.com im Auftrag von Apomedica
²Oox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May; 29(5):642-51.



Apotheken-Tipp Pflege für raue Hände

Rissige Hautstellen an den Händen sind unangenehm und machen kein schönes Bild.



Um gegenzusteuern, ist eine besonders reichhaltige Pflege notwendig. Speziell für sehr trockene, empfindliche oder bereits gerötete Hautstellen wurde die Lasepton® Regenerations-Creme entwickelt. Sie kommt aus der medizinischen Hautpflege und enthält neben pflanzlichen Ölen aus Wildrose, Mandel und Olive auch hautberuhigendes Dexpanthenol sowie Defensil, einen pflanzlichen Wirkstoff, der Rötungen und

Irritationen entgegenwirkt. Gerade unter Krankenschwestern, die sich häufig die Hände desinfizieren und somit ständig mit trockener Haut zu tun haben, gilt die Creme als echter Geheimtipp.

- Beruhigt und regeneriert gereizte Stellen
- Versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit
- Zieht rasch ein und fettet nicht



Exklusiv in der Apotheke.

Für Ihren Apotheker:
PZN 4036779