

Starker Kopfschmerz oder doch Migräne?

Viele leiden unerkannt: Starke Schmerzen (manchmal einseitig), Übelkeit oder Erbrechen und eventuell auch Sehstörungen sind klassische Migräne-Anzeichen.

Zuverlässige Hilfe

Aurasin akut mit Zolmitriptan schafft rasche Abhilfe im Akutfall. aurasinakut.at

WERBUNG



Hemmt die Schmerzen direkt an ihrem Entstehungsort

©Stada

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 040_AUR_0224

Migräne: Hämmern und Pochen im Kopf

Migräne liegt auf Platz zwei der am meisten beeinträchtigenden neurologischen Erkrankungen.

VON MARGIT KOUDELKA

Es pocht im Kopf, jedes Geräusch ist unerträglich. Nur Dunkelheit, Schmerzmittel und Ausharren helfen: Rund eine Million Österreicher sind von Migräne betroffen.

Kennzeichnend für Migräne sind starke, meist einseitige, pulsierende Kopfschmerzen, die sich bei körperlicher Belastung verstärken und unbehandelt bis zu drei Tage andauern können. Eine Attacke kann jedoch bereits bis zu zwei Tage vor deren Auftreten ihren Anfang nehmen. In dieser sogenannten Prodromalphase können Symptome wie vermehrtes Gähnen, Harnflut, Gereiztheit, Verspannung der Nackenmuskulatur oder Konzentrationsstörungen auftreten. Häufig verspüren Menschen mit Migräne auch Heißhunger auf Lebensmittel, etwa auf Kohlenhydrate, Salziges oder Schokolade. Wichtig ist es jedoch zu wissen, dass nicht diese Lebensmittel die Auslöser sind, sondern bereits der starke Appetit darauf einen



Migräne kann unbehandelt chronisch werden, es kommt also zu 15 oder mehr Migräneepisoden pro Monat.

Foto: Juliya Shangarey/Shutterstock

Migränepatienten darstellt. Nach dieser „Anlaufphase“ kann es zu einer Aura kommen. Bei etwa zehn bis 15 Prozent der Migränepatienten ist dies der Fall. Aura bezeichnet neurologische Symptome wie Gesichtsfeldeinschränkungen, Kribbeln oder Lähmungsercheinungen. Manche Migränepatienten berichten auch von einer verzerrten Wahrnehmung von Größe oder Form ihres eigenen Körpers respektive ihrer Position im Raum. Man spricht hier vom Alice-im-Wunderland-Syndrom. Derlei Beschwerden sollten dem Arzt gegenüber offen angesprochen werden, sie haben nichts mit „Verrücktsein“ zu tun. Danach kommt es zu dem charakteristischen Kopfschmerz. Begleitet wird dieser oft von Übelkeit und Erbrechen, starker Licht- und Lärmempfindlichkeit, Schwindel und Gereiztheit.

Katerstimmung danach

Häufig hinterlässt ein Anfall in der sogenannten Postdromalphase einen gewissen Nachklang. Viele Migränepatienten beschreiben eingeschränkte Verträglichkeit von Nahrungsmitteln, katerähnliche Symptome, Stimmungsschwankungen und Benommenheit. Insgesamt kann eine Migräneepisode bis zu einer Woche andauern. Migräne ist nicht heilbar, aber gut therapierbar. Es stehen neue Medikamente und Leitlinien in der Therapie, die Lebensstilmaßnahmen beinhalten, zur Verfügung. Es geht darum, die Trigger zu kennen und damit umgehen zu lernen, denn nicht alle Auslöser lassen sich immer vermeiden. Studien zeigen, dass die kognitive Verhaltenstherapie vorbeugend wirksam ist, um mit Stresssituationen gelassener umzugehen.

ERWO PHARMA kreussler PHARMA

Ohne Rezept in der Apotheke erhältlich!

Stoppt den Schmerz

- bei Entzündung und Verletzung des Zahnfleisches
- Druckschmerzen durch Zahnschmerzen
- Zahnungsbeschwerden
- Durchbruch der Weisheitszähne

Dyn_024_0624_1ns



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

✂

Damit Schmerzen dich nicht ausbremsen!

€ 10,55 (statt € 12,55)

ratiopharm ratioDolor rapid Ibuprofen 400 mg Weichkapseln

ab 12 Jahren (mit einem Gewicht ab 40 kg)

PZN 5526563. Bis 31.12.2024 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Gutschein nur bei Kauf des angegebenen Produktes innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Maximal 3 Packungen pro Kunde zur Abgabe. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barabläse. Alle Angaben zu Preisen, Produkttexten, Produktbildern sind ohne Gewähr, Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

ratiopharm teva

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Impressum: ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH, Donau-City-Straße 11, AresTower, Top13, 1220 Wien. OTC-AF-00892

Salzstangen und Cola für den Magen

Wenn der Magen rebelliert, verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralien. Diese müssen rasch wieder zugeführt werden. Salzstangen und Cola sind dafür aber nicht optimal: Das Koffein im Cola kann den Durchfall verstärken. Zu viel Zucker entzieht dem Körper Wasser sowie Kalium. Besser eignen sich verdünnter Orangensaft mit etwas Salz und Zucker sowie Zwieback. (mak)

Training für die grauen Zellen

Aktuell leben in Österreich rund 115.000 bis 130.000 Menschen mit einer Form der Demenz. Schätzungen zufolge wird sich diese Zahl bis 2030 verdoppeln. Der Weltalzheimertag am 21. September wird auf der ganzen Welt zum Anlass genommen, die Öffentlichkeit auf die Situation der an Demenz Erkrankten und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen.

Die fünf „L“

Noch ist gegen Demenz kein Kraut gewachsen. Ein aktiver Lebensstil kann jedoch dazu beitragen, nicht nur den Körper, sondern auch die grauen Zellen lange fit zu halten. Experten empfehlen die fünf „L“. Diese stehen für Lernen, Laufen, Lieben, Lachen und Leichter-Essen. Geistig rege zu bleiben, körperliche Aktivität, soziale Kontakte, Humor und eine ausgewogene Ernährung tragen also zur geistigen Gesundheit bei.

„Kopf fit!“ bleiben

Für das erste „L“ hat MeinMed in Kooperation mit der MAS Alzheimerhilfe auch dieses Jahr ein heiteres Gedächtnistraining vorbereitet. Noch bis zum Weltalzheimertag gibt es unter dem Motto „Kopf fit!“ täglich neue Übungen für das Gehirn auf MeinMed.at. „Ähnlich wie die Muskeln müssen auch die grauen Zellen täglich gefordert und trainiert werden. Das Wichtigste dabei: Alles, was Spaß macht, merkt sich das Gehirn leichter“, betont Julia Wimmer-Elias, Psychologin bei der MAS Alzheimerhilfe und Projektleiterin. (mak)



Knifflige Übungen gibt es jetzt auf MeinMed.at. Foto: tetxu/Shutterstock

Alle sprechen über
DAS MITTEL für die Leber



Was kann die Mariendistel wirklich?

Schlechte Leberwerte sind ein ernstzunehmendes Warnsignal des Körpers. Die Langzeitfolgen können verheerend sein. Grund genug, eine bewährte Arzneipflanze für die Leber genauer unter die Lupe zu nehmen.

„Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“ – eine Aussage, die bezeichnend für die ersten Merkmale von Leberbeschwerden ist. Diese zeigen sich nämlich zuerst meist sehr unspezifisch – etwa durch chronische Energielosigkeit und Erschöpfung. Bei einer Blutuntersuchung werden dann häufig erhöhte Leberwerte festgestellt. Unbehandelt kann dies weitreichende gesundheitliche Folgen haben.

Warum leidet die Leber?

Ursachen für die Überlastung der Leber gibt es viele. Dass eine ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum dazu zählen, ist allgemein bekannt. Doch es gibt noch weitere, weniger offensichtliche Faktoren, die der Leber zusetzen können. So können selbst stark fructosehaltige Lebensmittel wie Obst-Smoothies oder auch eine langfristige Medikamenten-Einnahme eine große Belastung darstellen.

Was Forscher empfehlen

Zahlreiche Studien belegen: Die Mariendistel sorgt für eine wirksame Verbesserung der Leberwerte. Verantwortlich dafür ist ihr Wirkstoff Silymarin. Dieser hilft bereits geschädigten Leberzellen, sich schneller und besser zu regenerieren. Darüber hinaus verhindert er, dass weitere Schadstoffe in die Leberzellen eindringen können.

Darauf MÜSSEN Sie achten!

Aufgrund dieser belegten Heilskraft für die Leber liegt die Mariendistel aktuell zu Recht voll im Trend. Dadurch wird aber auch das Angebot an Mariendistel-Präparaten immer schwerer zu durchblicken (Stichwort: Online-Handel!). Experten empfehlen, zu einem hochwertigen pflanzlichen Arzneimittel aus der Apotheke zu greifen (z. B. Dr. Böhm® Mariendistel). Nur dann kann von einer wirksamen Dosierung sowie höchsten Sicherheitsstandards in der Produktion ausgegangen werden.

TESTWOCHEN

-20%
Rabatt



Rabattgutschein für **Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.)** gültig von **01. bis 30.09.2024** in teilnehmenden Apotheken.

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



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