

Knorpel wollen in Bewegung bleiben

Knorpelmasse absorbiert Stöße, reduziert Reibung und hilft den Gelenken, während einer Belastung die Form zu behalten. Um gesund zu bleiben, benötigt der Knorpel Bewegung. Wer sich im Alltag zu wenig bewegt, begünstigt die Erweichung des Knorpels. Bereits nach sechs Wochen Entlastung kommt es zu einem signifikanten Nachlassen der Widerstandskraft. Das kann wiederum zu Arthrose führen, der häufigsten rheumatischen Erkrankung. Rund 1,4 Millionen Menschen sind in Österreich davon betroffen, vor allem ihre Kniegelenke.



Aktivsein hält Gelenke gesund und in Form. Foto: Ground Picture/Shutterstock.com

Akne wächst sich aus, aber häufig nicht spurlos

Akne ist die häufigste Hautkrankheit überhaupt. Rund jeder vierte Mensch ist im Laufe seines Lebens einmal mehr oder weniger stark davon betroffen, bei den Jugendlichen sind es etwa 70 bis 80 Prozent. Diesem Thema widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse ein Webinar. Referentin war Sabine Schwarz, Fachärztin für Dermatologie und Leiterin des Hautzentrums Wien.

MeinMed-Webinar klärt auf Unreine Haut und Pickel können auch das psychische Befinden der Betroffenen stark beeinträchtigen. Der These „Abwarten, die Akne wird sich auswachsen“ kann die Hautärztin nur bedingt zustimmen: „Bei schwer verlaufenden Akneformen können Narben zurückbleiben, die Menschen ein Leben lang begleiten. Des-



Von Wimmerln lässt man besser die Finger. Foto: New Africa/Shutterstock.com

halb ist es mir ein besonderes Anliegen, vor allem schwere Akne ernst zu nehmen.“ Im Webinar sprach sie über die Ursachen – hauptsächlich liegen der Akne hormonelle Umstellungen zugrunde –, Verlaufsformen und Behandlungsmöglichkeiten. (mak)

Das gesamte Video finden Sie auf meinmed.at/1792

Fit in die warme Jahreszeit

Joggen, Radfahren, Wandern und vieles mehr sind für Körper und Geist eine Wohltat, können aber den Bewegungsapparat vor Herausforderungen stellen.

Innovatives UC-II® Kollagen Chondro aktiv von Pure Encapsulations® unterstützt durch Vitamin C und Mangan die Knochenfunktion. Mit dem innovativen Rohstoff UC-II® Kollagen. purecaps.net WERBUNG



Für Knorpel und Knochen. Mit UC-II® Kollagen. Pure Encapsulations®

Pflanzenkraft bei Magenbeschwerden

Das Leben ist immer wieder schwer verdaulich – einmal ist es zu üppiges Essen, dann sind es wieder Stress und Überlastung, die uns im Magen liegen.

Verdauungsbeschwerden trotz gesunder Ernährung Magen-Darm-Beschwerden treten heutzutage immer häufiger trotz ausgewogener und bewusster Ernährung auf. Denn auch Ärger, Stress und Hektik können sich auf den Magen schlagen. Die Verdauung reagiert gereizt und funktioniert nicht mehr richtig und es kommt trotz organisch gesundem Magen und Darm zu wiederkehrenden, krampfartigen Zuständen im Verdauungstrakt. Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall sind oft die Folge.

Arzneimittel für die Hausapotheke

Wie sehr unser Wohlbefinden von einem funktionierenden Darm

abhängt, ist allgemein bekannt. Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung, Durchfall und Co. sollten in der Hausapotheke deshalb keinesfalls fehlen. Ideal ist ein Arzneimittel, welches all diese Verdauungsbeschwerden rasch und wirksam bekämpft. Ein besonders wirksames und seit Jahrzehnten beliebtes Mittel sind MONTANA HAUSTROPFEN – eines der ältesten am Markt befindlichen Arzneimittel.

Vielseitig anwendbar

Die 7 traditionell verwendeten Heilkräuter in MONTANA HAUSTROPFEN sind die Lösungsformel bei Verdauungsproblemen. Optimal aufeinander abgestimmt entfalten sie ihre Wirkung gegen eine große

Bandbreite von Magen- und Darmbeschwerden rasch und zuverlässig. Die rein pflanzliche Arzneispezialität führt zu einer Normalisierung und Harmonisierung im Verdauungssystem und



„Seit Generationen bei Magen- und Darmbeschwerden empfohlen“

- Dr. Gernot Fischer

beruhigt den nervösen Magen. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken windtreibend, krampflösend und gärungswidrig bei Zersetzungsprozessen im Magen-Darm-Trakt.

Vertrauen auch Sie auf über 90 Jahre Erfahrung und profitieren Sie von der Kraft der 7 Heilpflanzen.

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



Die wichtige Rolle der Leber für den Stoffwechsel

Der Begriff Stoffwechsel bezeichnet eine Reihe chemischer Prozesse, die ablaufen, wenn der Körper Nahrung in Energie umwandelt. Es handelt sich um einen komplexen Vorgang, bei dem Kalorien und Sauerstoff kombiniert werden, um Energie für verschiedene Körperfunktionen zu erzeugen und freizusetzen. Dazu zählen Atmung, Blutkreislauf, Verdauung, Zellwachstum und -regeneration, Kontrolle des Hormonspiegels und der Körpertemperatur. Bestimmte endokrine Störungen, etwa eine Schilddrüsenunterfunktion, können den Stoffwechsel beeinträchtigen und ihn verlangsamen. Darüber hinaus können verschiedene Stoffwechselstörungen den Körper beeinträchtigen und beispielsweise zu einer Ansammlung von Fettstoffen in den Organen oder einem Überschuss



Der Stoffwechsel ist ein komplexer Prozess. Foto: Panchenko V./Shutterstock.com

an Mineralstoffen führen. Das wichtigste Stoffwechselorgan ist die Leber. Nahrungsmittel und Medikamente, aber auch Giftstoffe müssen von der Leber abgebaut werden. Für die Gesundheit dieses Organs ist es essenziell, ausreichend Wasser, ungesüßte Tees und stark verdünnte Säfte zu trinken sowie fett- und zuckerhaltige Lebensmittel nur in geringem Maße zu konsumieren. Auch Bewegung und der Verzehr von Bitterstoffen tragen zur Lebergesundheit bei. (mak)

Pflanzen bei

Blasenentzündungen können in den meisten Fällen mit natürlichen Wirkstoffen behandelt werden.

Jede siebte Frau leidet einmal im Jahr an einer Blasenentzündung. Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterleib und häufiger Harndrang können darauf hinweisen. Die gute Nachricht: In knapp neunzig Prozent der Fälle sind diese unkompliziert und lassen sich gut mit natürlichen Wirkstoffen behandeln.

Wichtig ist, bereits bei den ersten Symptomen zu handeln. „Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung ohne Fieber und Blut im Harn, sollte man pflanzliche Wirkstoffe ausprobieren, anstatt gleich Antibiotika einzunehmen“, so die Allgemeinmedizinerin

Christine Kiesel. Warum das von Vorteil ist? Weil eine zu häufige Einnahme von Antibiotika dazu führen kann, dass die Bakterien sogenannte „Resistenzen“ gegen die Medikamente bilden. Das bedeutet, dass ein eingesetztes Antibiotikum nicht mehr die gewünschte Wirkung zeigt.



„Bei unkomplizierten Blasenentzündungen zuerst pflanzliche Wirkstoffe ausprobieren.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Pflanzliche Hilfe

Zahlreiche Heilpflanzen können bei Blasenentzündungen auf unterschiedliche Weise helfen. Eine Kombination dieser Wirkstoffe in einem Präparat ist besonders effektiv. Zu den wirksamsten Arzneipflanzen gehören hier:

Simply Stoffwechsel

und mein **STOFFWECHSEL** schaukelt sich von **SELBST**

PADMA® GALETEN
Fettstoffwechsel
Bitter & health für den Start in den Tag

PADMA® HEPATEN
Leberfunktion
Sie Leber arbeitet non-stop, auch in der Nacht

TAG & NACHT DUO

PADMA

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.



Narben vermeiden: Bei der Versorgung von Wunden ist es wichtig, die Haut elastisch und geschmeidig zu halten.

Foto: myboys.me/Shutterstock.com

Damit Wunden möglichst keine Spuren hinterlassen

Wenn sich die Haut nach einer Verletzung nicht mehr gänzlich regenerieren kann, bildet sie Ersatzgewebe. Damit die Narbenbildung möglichst gering bleibt, muss die Wunde adäquat versorgt werden. Dazu gehört, dass sie sauber gehalten wird. Spezielle Cremes helfen zudem, die Geschmeidigkeit der Haut zu erhalten. Besonders wichtig ist es natürlich, die Wunde in Ruhe abheilen zu lassen. Wird Wundschorf

abgekratzt, öffnet sie sich erneut. Der Körper startet einen Reparaturprozess, der auch bei kleinen Wunden zu verstärkter Narbenbildung führen kann. Auf direktes Sonnenlicht reagieren Narben empfindlich, deshalb gilt es, die verletzte Körperstelle davor zu schützen. Um eine zusätzliche Belastung der Haut zu vermeiden, sollte man möglichst von Bewegung absehen, bis die Narbe ausreichend reißfest ist. (mak)

Blasenentzündung

- Cranberry: verhindert das Anhaften der Bakterien an die Blaseschleimhaut. Aber nicht als gesüßter Fruchtsaft, sondern als hochkonzentrierter Extrakt.
- Meerrettich (Kren) und Brunnenkresse: werden oft als natürliche Antibiotika bezeichnet, weil ihre Scharfstoffe antibakteriell wirken. Jeder der schon einmal frisch geriebenen Kren gegessen hat, kann sich die Schärfe buchstäblich vorstellen.
- Birkenblätter: fördern die Harnproduktion, spülen die Harnwege durch und helfen so, die Bakterien schneller auszuscheiden.



Bei Harnwegsinfekten muss man nicht immer gleich zu Antibiotika greifen. Sehr oft helfen pflanzliche Präparate. Foto: Aleksandr Rybalko/Shutterstock.com

dass die Infekte damit tatsächlich seltener werden können“. Es gibt zahlreiche Faktoren, welche die Entstehung von Blasenentzündungen bei empfindlichen Personen begünstigen. Dazu gehört zum Beispiel eine übertriebene Intimhygiene. Denn diese kann dazu führen, dass sich das Gleichgewicht von wünschenswerten und krank machenden Bakterien in der Scheide ver-

ändert. Wer besonders anfällig ist, sollte außerdem nach dem Geschlechtsverkehr immer rasch auf die Toilette gehen, so werden schädliche Bakterien ausgespült, bevor sie eine schmerzhafte Infektion verursachen können. Die Ärztin rät vor allem Frauen, die öfter an Harnwegsinfekten leiden, eine kurmäßige Einnahme von pflanzlichen Präparaten über mehrere Monate.

Fortbildung in Schmerzmedizin



Am dritten Juni laden die RegionalMedien Gesundheit in Kooperation mit dem Ordensklinikum Linz und der Oberösterreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin zum Dialogtag in Linz ein. Sowohl niedergelassene als auch Spitalsärzte diskutieren die Fragestellung: „Was tun gegen Lücken in der Versorgung von Schmerzpatienten?“ Vorträge samt Fallbeispielen dienen der Fortbildung von Mediziner:innen. (mat)

Programm und Anmeldung:
meinmed.at/dialogtag-linz

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE GESUNDEN HARNWEGE





Nahrungsergänzungsmittel

Damit die Blase gesund bleibt.

- ✓ Einzigartige 3-fach Kombination aus hochdosiertem Cranberry-Spezialextrakt plus Brunnenkresse und Meerrettich
- ✓ Birkenblätter-Extrakt zum Ausspülen der Harnwege
- ✓ Ideal für die Langzeiteinnahme, wenn sich die Blase häufiger bemerkbar macht

Qualität aus Österreich. 

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke
*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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:  Einlösbar in Ihrer Apotheke. Gutschein gültig bei Kauf eines der abgebildeten Produkte. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Coupons. Solange der Vorrat reicht, längstens bis 31.5.2023. Keine Barablässe.

In Kooperation mit **APOVERLAG**

bionect.at

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