

MeinMed-Video: Diabetes bei Frauen und Männern

Neueste Erkenntnisse aus den Forschungen der Gendermedizin an der Medizinischen Universität Wien präsentierte die Leiterin der Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, Alexandra Kautzky-Willer, in einem MeinMed-Webinar über Diabetes-Erkrankungen bei Mann und Frau. Unterstützt wurde die Veranstaltung von der Österreichischen Gesundheitskasse.

Rund 800.000 Menschen leben in Österreich mit der Diagnose Diabetes. Wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und Stress zählen zu den Hauptursachen von Diabetes Typ II. Insgesamt erkranken mehr Männer, erst im höheren Alter sind beide Geschlechter gleich oft betroffen. Allerdings haben Frauen im hohen Alter eine höhere diabetesbedingte Sterblichkeit. Bei der Frau ist der Einfluss der Sexualhormone im Laufe des Lebens sehr schwankend. Diese beeinflussen den Stoffwechsel. Außerdem sind Frauen sehr oft mit Beruf und Familie einer Doppelbelastung ausgesetzt, was zu regelmäßigen Stresssituationen führt, die wiederum auch ein Risikofaktor für die Entstehung von Diabetes-Erkrankungen sind.

„Frauen, die an Diabetes erkrankt sind, müssen gut eingestellt sein, um in der Schwangerschaft Komplikationen zu vermeiden“, so Kautzky-Willer. Auch wenn ein Kinderwunsch besteht, ist es wichtig, dass Di-



Der Lebensstil beeinflusst das Diabetesrisiko. Proxima Studio/Shutterstock.com

abetes-Patientinnen gut vorbereitet werden. Hungern in der Schwangerschaft führt wiederum zu einem höheren Diabetesrisiko bei den Nachkommen. Mit der Menopause verschlechtern sich der Stoffwechsel und die Blutfettprofile, die Insulinempfindlichkeit nimmt ab und damit steigt das Risiko von Frauen, an Diabetes zu erkranken. „Besser als den Body-Mass-Index zu bestimmen, ist es, den Bauchumfang zu messen“, so die Expertin. Dieser sollte bei Frauen kleiner als 88 cm sein. Frauen, die an Typ-II-Diabetes erkranken, haben ein zehnfach höheres Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, auch das Risiko, Osteoporose und Depressionen, Sehverlust und Nierenerkrankungen zu erleiden, ist erhöht. (ah/mak)

Das gesamte Video und weitere Infos finden Sie auf meinmed.at/mediathek

Erkältung im Anmarsch?

Ibucomp® mit den Wirkstoffen Ibuprofen und Pseudoephedrin ist die Lösung bei typischen Erkältungssymptomen. Ibuprofen wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Pseudoephedrin befreit die verstopfte Nase.



In Ihrer Apotheke
PZN: 4963698, 4963706

Mit der 6-in-1-Wirkung wieder erleichtert durchatmen! WERBUNG



WIRKUNG

www.ibucomp.at

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

Blasenentzündung wirksam behandeln

Schon wieder ein Harnwegsinfekt im Anmarsch? Neben den belastenden Symptomen, können auch die möglichen Nebenwirkungen einer Antibiotikatherapie die Lebensqualität einschränken. Was viele nicht wissen: Es gibt eine pflanzliche Option aus der Apotheke.

Schmerzen beim Wasserlassen und das Gefühl, ständig zur Toilette zu müssen – eine Blasenentzündung ist unangenehm und trifft jede 5. Frau innerhalb eines Jahres. Antibiotika sind hier zwar effektiv, ziehen jedoch häufig eine Störung der Scheiden- und Darmflora nach sich.

Positive Erfahrungen einer Betroffenen

Gerade Frauen, die immer wieder an Harnwegsinfekten leiden, wünschen sich ein verträglicheres, pflanzliches Arzneimittel. „Ich bin sehr anfällig für Blasenentzündungen. Sobald ich kalte Füße bekomme, merke ich das Brennen und den Harndrang“, berichtet eine 44-jährige Betroffene. Sie hatte nach jeder Antibiotikagabe mit einem Scheidenpilz zu kämpfen und wollte daher eine alternative Behand-

lung ausprobieren. „Die Wirkung von Canephron® forte hat mich auf Anhieb überzeugt: Ich war nach kurzer Zeit beschwerdefrei.“ Für sie ist Canephron® forte nun ein wichtiger Bestandteil ihrer Hausapotheke. „Ich habe immer eine Packung zu Hause. So kann ich bei Bedarf sofort mit der Behandlung einer Blasenentzündung beginnen.“

Canephron® forte aus Ihrer Apotheke

Das pflanzliche Arzneimittel unterstützt dank Rosmarin, Tausendgüldenkräut und Liebstöckel die Ausspülung der Bakterien und wirkt zusätzlich entzündungshemmend, schmerzlindernd und krampflösend.

Sie erhalten Canephron® forte zur gezielten und effektiven Behandlung von Blasenentzündungen in Ihrer Apotheke.



Für Ihre Apotheke PZN 4964723

Canephron® hilft

www.canephron.at/info

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

BNO-AT_CAN-42_12/2022



Würdevoll bis zuletzt.

Das mobile Palliativteam begleitet Sie und Ihre Familie!



01/24 5 24 – 30 500
www.palliativ.wien



Ist der Verdauungstrakt durch zu viel ungesunde Nahrung überfordert, reagiert er häufig mit Sodbrennen.

Foto: Doucefleury/Shutterstock.com

Wenn es nach dem Genuss in der Speiseröhre brennt

Fettreiches Essen wird langsamer verdaut und die Magenentleerung verzögert sich dadurch. Durch den längeren Verbleib des Speisebreis wird der Rückfluss in die Speiseröhre begünstigt und es kann zu Sodbrennen kommen. Auch Süßes, Alkohol und Kaffee begünstigen Sodbrennen. Gelegentliches saures Aufstoßen

ist meist nicht bedenklich. Mit Hausmitteln, etwa Natron, oder rezeptfreien Präparaten zur Neutralisation der Magensäure lässt sich dies oft gut in den Griff bekommen. Bleiben die Beschwerden allerdings über einen längeren Zeitraum bestehen, sollten sie ärztlich abgeklärt und entsprechend behandelt werden. (mak)

**COVID-19
POSITIV:
NICHT
WARTEN,
ANRUF
SCHNELL
STARTEN!**



ÖSTERREICHISCHE
LUNGENUNION

WENN SIE RISIKOPATIENT:IN SIND,
RUFEN SIE IHRE ÄRZTIN ODER IHREN ARZT AN!
INFORMIEREN SIE SICH FRÜHZEITIG, OB EINE
ZIELGERICHTETE COVID-19-THERAPIE
FÜR SIE IN FRAGE KOMMT.

LUNGENUNION.AT/
COVID-19-THERAPIEN



ZUSAMMEN MIT:



UNTERSTÜTZT VON:



COVID-19-IMPfung EMPFOHLEN

Mit Pflanzenkraft der Erkältung etwas husten

Bei Erkältungskrankheiten lässt sich die Krankheitsdauer durch Medikamente zwar nicht nennenswert verkürzen, jedoch können die Beschwerden gelindert werden. Gute Dienste leisten etwa Mittel der Pflanzenheilkunde. Sie kommen sowohl bei leichteren Beschwerden als alleinige Medikation als auch ergänzend bei schwereren Erkrankungen zum Einsatz. Zwar haben pflanzliche Präparate eine mildere Wirkung als synthetische Arzneimittel, allerdings sind sie auch nebenwirkungsarm. Zudem haben sie eine große therapeutische Breite.

Was wie wirkt

Bei Husten und Bronchitis eignen sich beispielsweise Präparate aus der Gruppe der Schleimstoffdrogen, die reizlindernd, antiinflammatorisch und schleimhautschützend



Die Erkältungswelle ist voll im Rollen.

Foto: kurhan/Shutterstock.com

wirken. Dazu zählen etwa Isländisch Moos, Eibisch, Malve und Spitzwegerich. Auch Saponindrogen eignen sich durch ihre schleimlösenden und -mobilisierenden sowie leicht entzündungshemmenden Eigenschaften zur Behandlung von Erkältungskrankheiten. Zu diesen gehören Efeublätter, Primelwurzel, Schlüsselblumenblüten und die Süßholzwurzel. Diese Pflanzen werden häufig in Form von Hustensaft eingesetzt. (mak)

MeinMed: Nächste Webinare

In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse stehen im Dezember noch einige Webinare auf dem Jahresprogramm.

Das **Mikrobiom in Schwangerschaft und früher Kindheit** ist das Thema am Donnerstag, 15. 12. Es referieren drei Expertinnen der Medizinischen Universität Graz.

Über **Beckenschmerzen** spricht die Physiotherapeutin Katharina Meller vom Krankenhaus Göttlicher Heiland am Montag, 19. 12.

Den **häufigsten Augenerkrankungen im Alter** widmet sich der Vortrag von Axel Kummer, Fachbereich Augenheilkunde und Optometrie, am Dienstag, 20. 12.

Beginn ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist frei.

Alle Informationen zur Teilnahme und weitere Termine finden Sie auf MeinMed.at

Schnupfen von innen behandeln

Erwachsene leiden 3-4 Mal im Jahr an einem Schnupfen. Die lästigen Symptome können wirksam pflanzlich behandelt werden.

Eine verstopfte Nase behindert nicht nur die Atmung, sondern verursacht oft auch einen Druckkopfschmerz. An Konzentration ist nicht zu denken! Sinupret® intens wirkt von innen gegen den festsitzenden Schnupfen. Mit der Kraft aus fünf heimischen Heilpflanzen

löst es den Schleim, macht den Kopf und die Nase frei.

Tipp: Für Entspannung sorgen! Ein hohes Stresslevel schwächt das Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung und genug Schlaf unterstützen die Abwehrkräfte und beugen einer Erkältung vor. Schlägt der Schnupfen trotzdem zu, kann Sinupret® intens die Symptome lindern. Ihre Apotheke berät Sie gern!

Sinupret® intens

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

www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

Gut gerüstet in den Winter

Jetzt ist die ideale Zeit, um den Körper auf den Winter und seine Herausforderungen vorzubereiten.

Ideale Kombination

Der Nährstoffkomplex Immun aktiv von Pure Encapsulations® enthält eine Kombination aus den Mikronährstoffen Zink, Vitamin C und D für die Funktion des Immunsystems sowie Pflanzenextrakte. purecaps.net

WERBUNG



Der Nährstoffkomplex für das Immunsystem

Pure Encapsulations®

Kinderhusten?

Kinder leiden besonders häufig an einer Bronchitis. Nach den anfänglichen Beschwerden – wie erhöhter Temperatur oder Fieber und allgemeinem Unwohlsein – folgt oft ein hartnäckiger Husten.

Gerade die Hustenattacken sind eine große Belastung für die Kleinen untertags und stören auch die besonders im Krankheitsfall wichtige Nachtruhe. Wichtig ist, die Ursache des Hustens zu behandeln. Er

ist nur ein Symptom, das von einer Entzündung der unteren Atemwege verursacht wird.

Bronchipret® Saft reduziert Hustenreiz

Mit der kombinierten Wirkkraft von Thymian und Efeu bekämpft Bronchipret® Saft die Entzündung. Es löst den festsitzenden Schleim und reduziert den Hustenreiz nachhaltig. Der wohlschmeckende Saft eignet sich für Kinder ab einem Jahr.

Bronchipret® Saft

www.bronchipret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 3540323

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

Schwerpunkt Blutfettwerte

Cholesterin & Co natürlich in den Griff bekommen

Erhöhte Blutfettwerte können zu Bluthochdruck oder ernsthaften Risiken für Herz- und Gefäßgefäße führen. Wir haben uns angesehen, welche einfachen Maßnahmen man ergreifen kann, um gegenzusteuern.

Auch wenn es für uns unlogisch klingt: Blutfette sind per se nichts Schlechtes. Cholesterin ist zum Beispiel ein notwendiger Baustein unserer Gefäße und verantwortlich für die Bildung der Gallensäure. Auch Triglyceride (eine weitere Art von Blutfetten) sind wichtig für unseren Körper. Sie dienen ihm als Speicherform für Energie. Im Übermaß können die beiden aber zu ernststen Gesundheitsrisiken führen.

Das passiert im Körper

Was sich dann in unseren Blutbahnen abspielt, hat große Ähnlichkeit mit den Rohrleitungen eines Hauses: Das Wasser fließt über die Rohre zum Wasserhahn und wird dort genutzt. Mit der Zeit bilden sich aber Ablagerungen in den Rohren und es kommt weniger Wasser – dafür mit erhöhtem Druck. Ähnlich läuft es im Körper: Bei einem Überschuss von Cholesterin und Triglyceriden lagern sich die Blutfette ab und können schließlich zu einem erhöhten Blutdruck führen. Dieser wird heute immer noch unterschätzt – unter anderem ein Grund dafür, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Österreich nach wie vor die häufigste Todesursache darstellen.

Natürliche Mittel für die Blutfettwerte

Die gute Nachricht ist, dass wir bei beginnenden Problemen mit

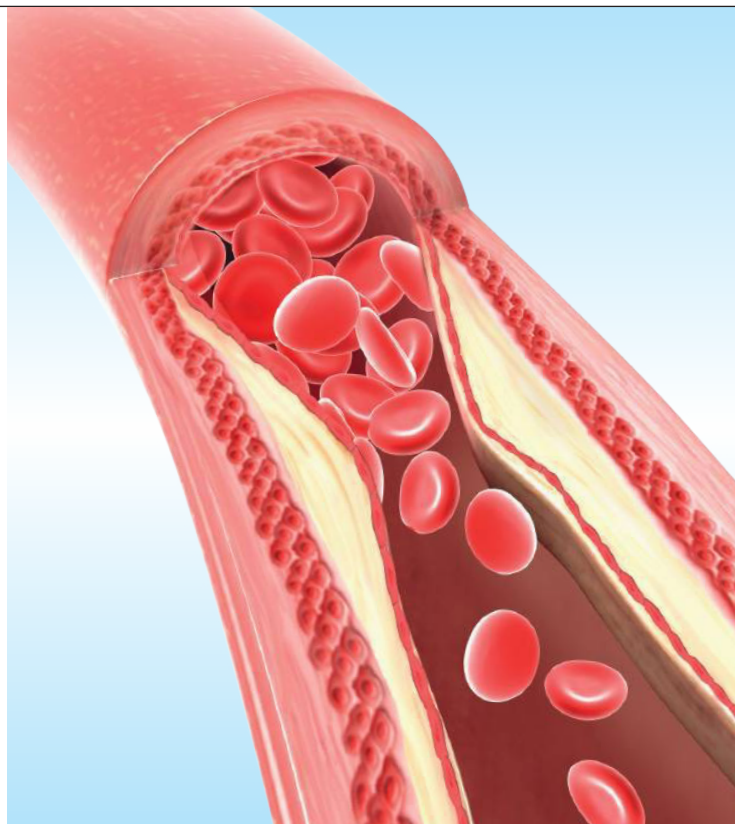
Cholesterin & Co bereits mit kleinen Veränderungen bei der Ernährung einiges tun können. Es sind vor allem zwei Lebensmittel, die uns hier helfen können: Fettreicher Meeresfisch (wie Lachs oder Hering) als idealer Lieferant von Omega-3-Fettsäuren sowie Knoblauch. Was hat es damit auf sich?

Omega-3-Fettsäuren

Amerikanische Herzspezialisten haben klar gezeigt, dass die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte haben. Bei einem einfach erhöhten Triglyceridspiegel könnten diese aus ihrer Sicht – in entsprechend hoher Dosierung – allein bereits ausreichend sein. Zudem können sie die Wirkung cholesterinsenkender Medikamente unterstützen. Die Herausforderung: Um genügend EPA und DHA aufzunehmen, braucht es 3 bis 4 Fischmahlzeiten pro Woche – nur die wenigsten Österreicher kommen auf diese Menge. Als Alternative bieten sich hochdosierte Fischölkapseln aus der Apotheke an.

Knoblauch

Der weiße Knoblauch ist seit jeher ein bewährtes Hausmittel für das Herz-Kreislauf-System und leistet einen wesentlichen Beitrag zu einem normalen Cholesterinspiegel. Verantwortlich dafür ist sein Inhaltsstoff



Überschüssige Blutfettwerte können sich an den Gefäßwänden ablagern – das Risiko für die Herzgesundheit ist hoch.

„Alliin“. Um genug davon aufzunehmen, müsste man um die drei Zehen der weißen Knolle täglich verspeisen. Für alle, denen das etwa aufgrund des Geruchs

zu viel ist, gibt es – ebenfalls in der Apotheke – auch geruchs- und geschmacksneutrale Knoblauch-Tabletten.



Empfehlung der Redaktion

Dr. Böhm® Omega 3 complex



Nahrungsergänzungsmittel PZN 4733573

- Höchste EPA- und DHA-Konzentration am Markt
- Leicht zu schluckende Kapselform
- Plus 30 mg Coenzym Q10 – ideal bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (wie Statinen), da diese die Coenzym-Q10-Produktion des Körpers hemmen.

Dr. Böhm® Knoblauch nur 1 Dragee täglich



Nahrungsergänzungsmittel PZN 2552442

- Für einen normalen Cholesterinspiegel
- Die Kraft von 2 bis 3 Knoblauchzehen in nur einer Tablette
- Geschmacks- und geruchsneutral
- Nur 1 Tablette täglich

Exklusiv in Ihrer Apotheke

Anwenderinnen sind begeistert:

Tolle Ergebnisse bei brüchigen Nägeln

Brüchige und spröde Nägel machen kein schönes Bild – sie können einreißen und sehen oft ungepflegt aus.

Viele Betroffene suchen hier nach einer Lösung, die über die gängigen Pflegetipps im Internet hinausgeht. Gerade auch, weil diese oft nicht den gewünschten Erfolg bringen.

Mikronährstoffe helfen von innen

Wenn äußere Pflege versagt, kann es sich lohnen schon direkt beim Nagelaufbau anzusetzen, also das Problem von innen zu bekämpfen. Experten sind sich einig, dass in diesem Fall die

Zufuhr von Mikronährstoffen für feste Nägel sinnvoll ist. In Tablettenform eingenommen, gelangen sie über die Blutbahn bis zu den Nagelwurzeln. Hier finden Zellteilung und -regeneration statt. Sie wirken somit genau dort, wo es am effektivsten ist.

Richtige Wahl

Hochwertige Produkte findet man in der Apotheke. Das beliebteste unter ihnen ist Haut Haare Nägel von Dr. Böhm®. Die guten Erfahrungen hunderttausender Anwender¹ machen das Produkt seit vielen Jahren zur Nummer 1.

Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung der wichtigsten Nährstoffe für feste Nägel: so etwa die beiden natürlichen Siliziumquellen Goldhirse und Kieselerde oder MSM (natürlicher

Schwefel) als wichtigen Strukturbaustein des Nagels.

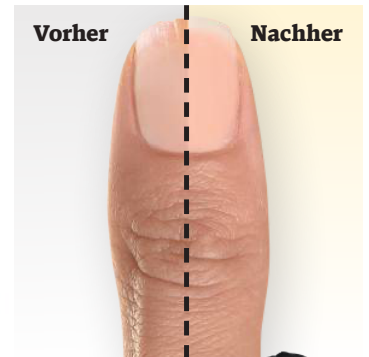
Experten-Empfehlung



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- Plus MSM (natürlicher Schwefel) für bruchfeste, strapazierfähige Nägel
- Sichtbare Ergebnisse nach wenigen Wochen

*Name von der Redaktion geändert; ¹Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT/08/2022



Christine K.*

„Wirksames Produkt!“



„Meine Nägel wachsen, sind hart wie noch nie und brechen nicht mehr so leicht. Ich kann das Produkt nur „jederfrau“ und jedermann weiterempfehlen.“



Apotheken-Tipp bei Bluthochdruck

Kreislaufprobleme mit Schwindel sowie Kopfschmerzen sind die häufigsten Symptome für einen hohen Blutdruck und belasten Betroffene in ihrem Alltag erheblich. Auch Nervosität, Gereiztheit oder Ohrensausen können auftreten. Bestens bewährt bei diesen unliebsamen Begleiterscheinungen haben sich homöopathische Heilmittel: etwa Crataegus (Weißdorn) mit seiner ausgleichenden Wirkung auf Herz, Kreislauf und Blutdruck, Arnica bei Ohrengeräuschen und Schwindel sowie Glonoinum bei Herzklopfen und Atemnot.

In geeigneter Dosierung findet man all diese Inhaltsstoffe in den Bluthochdruck-Tropfen von Apozema. Die Tropfen regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an und sind die ideale Unterstützung zur sanften

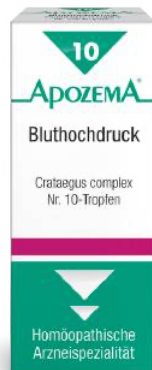


Behandlung von zu hohem Blutdruck – auch als Ergänzung zu einer bereits bestehenden Behandlung. Sie sind hilfreich bei den typischen Symptomen wie

- Schwindel
- Ohrensausen
- Druck im Kopf

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.
(PZN 0987880)

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



Dieses Kraut ist gegen das Stimmungstief gewachsen

Erhöhter Leistungsdruck im Beruf, die Mehrfachbelastung aus Arbeit, Familie und Haushalt sowie Sorgen um die finanzielle Zukunft schlagen sich bei vielen aufs Gemüt.

Gerade in den aktuell sehr unsicheren Zeiten, fühlen sich viele Menschen erst recht niedergeschlagen – viele überkommt auch ein Gefühl der Ohnmacht. Hier gilt es, rasch gegenzusteuern, denn schnell kann sich ein kurzfristiges Stimmungstief zu einer ausgewachsenen depressiven Verstimmung entwickeln.

Pflanzliche Hilfe

Aktuelle Studien zeigen, dass hier vor allem die bewährte Heilpflanze Johanniskraut einen positiven Effekt erzielt. Ihre Wirkung ist vergleichbar mit chemischen Stimmungsaufhellern – und dies bei wesentlich weniger Nebenwirkungen. Besonders häufig empfohlen werden die Johanniskraut-Tabletten von Dr. Böhm®.* Sie wirken sanft, sind gut verträglich und können über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Gut zu wissen: Weil sich seine Wirkung kontinuierlich aufbaut, ist eine längerfristige Einnahme von Johanniskraut über mehrere Wochen sinnvoll.

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

