

Bei diesen Symptomen rasch zum Arzt: Prostata

Im Alter zwischen 40 und 60 Jahren entwickeln mehr als 60 Prozent aller Männer Probleme mit Prostata und Blase. Nach dem 50. Lebensjahr ist etwa die Hälfte der Männer von einer Vergrößerung der Prostata betroffen. Anzeichen dafür sind häufiger Harnrang, unvollständige Blasenentleerung, Nachtröpfeln beim Wasserlassen sowie Potenzstörungen. Doch die Beschwerden treten meist erst relativ spät auf. Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen ab dem 45. Lebensjahr sollten deshalb eine Selbstverständlichkeit sein. Angst vor einer rektalen Untersuchung müssen die Patienten nicht haben: Sie dauert nur wenige Minuten. Manche Männer empfinden sie als unangenehm, in der Regel ist sie jedoch nicht schmerzhaft. So kann der Arzt beispielsweise feststellen, ob die Prostata

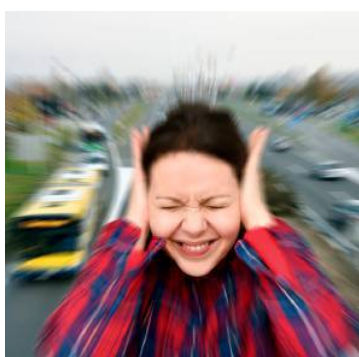


Vergrößerte Prostata: Es muss nicht bösartig sein. Foto: Shidlovski/Shutterstock

verhärtet oder vergrößert ist. Mann kann jedoch auch selbst etwas für die Gesundheit seiner Prostata tun. Ein Körpergewicht im Normalbereich, körperliche Aktivität, moderater Alkoholkonsum und eine ausgewogene Kost – mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln – helfen der Vorsteherdrüse dabei, gesund zu bleiben. Insbesondere bei rotem Fleisch sollte man sich in Zurückhaltung üben. (mak)

85 Prozent der Österreicher von Alltagslärm enerviert

Lärm begleitet uns täglich und stellt laut WHO die zweitgrößte umweltbedingte Gesundheitsgefahr in Europa dar. Eine Lärmbelastung ab 55 Dezibel kann bereits Konzentrationschwierigkeiten und erhöhten Stress verursachen. Die Folge können Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck oder Schlafstörungen sein. Das Hörakustikunternehmen Neuroth nahm den „Tag gegen Lärm“ am 24. April zum Anlass, ein Zeichen für mehr Bewusstsein rund um Lärmbelastung und präventiven Gehörschutz zu setzen.



Verkehr gilt im Alltag als Lärmquelle Nummer eins. Foto: Zdravinjo/Shutterstock

genehm, sondern kann auch negative Folgen für unsere Gesundheit haben. Es ist an der Zeit, dass wir den Lärm nicht mehr als unvermeidliches Übel akzeptieren, sondern unsere Ohren mit den passenden Gehörschutz-Lösungen schützen und so unsere Lebensqualität verbessern“, sagt der Hörakustikmeister Lukas Schinko, CEO von Neuroth. (red)

Ohren besser schützen

„Lärmbelastung ist ein weit verbreitetes Problem, dem viele Österreicherinnen und Österreicher täglich ausgesetzt sind. Das zeigen auch die Ergebnisse unserer neuen Umfrage. Lärm ist nicht nur unan-

Raus aus dem Blasenstress!

Canephron® forte bei Blasenentzündung.

Rasche Hilfe
bei Harnwegsinfekt

€ 28,50
Canephron® forte

30 Überzogene Tabletten Zum Einnehmen

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-18_4/2024

GUTSCHEIN

einlösbar in Ihrer Apotheke.
Preis im Juni 2024 für eine Packung **Canephron® forte** 30 Stk.
Gültig von 1. bis 30. Juni 2024. Solange der Vorrat reicht.

QR-Code nur für Gebrauch in der Apotheke.

In Kooperation mit: APOVERLAG

LUSTVOLL LEBEN OHNE STÄNDIGEN HARNDRANG!

POWERFORMEL FÜR DEN MANN!

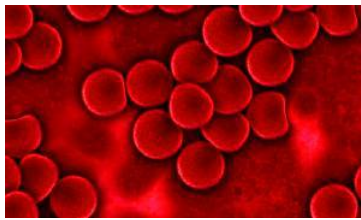
- ✓ Biotin und Zink
- ✓ Polyphenole aus Granatapfel
- ✓ Phytosterine & Flavonoide aus Roggengräserpollen
- ✓ Unterstützt die Entleerung der Blase

PZN: 3840864

* AKTION gültig im Zeitraum Mai-Juni 2024 in allen teilnehmenden Apotheken.

Für Ihre Apotheke: BIOBENE® Prostata Complex, 40 Kapseln, - € 4,00
Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

www.biobene.at



Rote Blutkörperchen unter dem Mikroskop.

Foto: geralt/Pixabay

Wie das Blut zu den Patienten kommt

Blutspenden rettet Leben, so viel ist bekannt. Aber was passiert eigentlich nach der Abnahme? Zuerst wird das Vollblut in seine Komponenten aufgeteilt: weiße Blutkörperchen, Blutplasma und die Erythrozytenkonserve. Außerdem werden viele Tests, zum Beispiel auf HIV, durchgeführt. Wenn diese unauffällig sind, können die Produkte an Spitäler geliefert werden. Vor der Verwendung wird geprüft, ob der Empfänger das Blut auch verträgt. Blutkonserven sind nur 42 Tage lang haltbar, deshalb werden durchgehend Blutspenden benötigt. (fst)

Blasenschwäche:

Beckenbodengymnastik und eine Heilpflanze können unfreiwilligen Harnverlust bzw. nächtlichen Drang lindern.

Etwa jede vierte Frau in Österreich leidet unter Blasenschwäche. Oft sind schon junge Menschen betroffen, in der Altersgruppe ab 60 Jahren kämpft bereits jede Dritte damit. Für die Lebensqualität bedeutet das eine große Einschränkung. Denn schon bei kleinsten Belastungen wie dem Heben von Gegenständen, Treppensteigen oder sogar beim Lachen oder Niesen kann es zu Harnverlust kommen. Eine zweite, nicht weniger unangenehme Form der Blasenschwäche: Man verspürt häufiger als üblich den Drang, die Blase entleeren zu müssen. Gerade im Berufsleben oder nachts kann das zur echten Be-

lastungsprobe werden. In der Praxis treten häufig Mischformen beider Arten auf.

Problemzone Beckenboden

Der Grund für die Blasenprobleme liegt meist in einer Schwächung des Beckenbodens: Schwangerschaften, Geburten, körperliche Arbeit aber auch die hormonelle Umstellung im Wechsel machen dieser wichtigen Muskelgruppe zu schaffen. Ist er erst geschwächt, kann der Beckenboden seine wichtige Stützfunktion nicht mehr optimal erfüllen, und der Harn kann nicht mehr so gut gehalten werden. Besonders schade: Die Beschwerden werden von Patientinnen kaum aktiv angesprochen, da sie ihnen peinlich sind. So kommen gut verträgliche Heilmittel – zum Beispiel aus der Pflanzenwelt – oft gar nicht oder erst sehr spät zum Einsatz.

Von Wissenschaft anerkannt
„Um die Beschwerden in den Griff zu bekommen, setzt die



„Die Wissenschaft setzt bei Blasenschwäche auf eine pflanzliche Lösung: den Kürbis.“

Foto: privat

LUCIE MARIE SOUCEK

Wissenschaft seit Jahren auf einen speziellen Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis – und das zu Recht“, weiß die Pharmazeutin Lucie Marie Soucek. Dessen Unterstützung der Blasenfunktion gilt heute als medizinisch anerkannt und ist durch Studien belegt. Bei Frauen mit Blasenschwäche konnten damit die täglichen unfreiwilligen Harnverluste nach einer zweiwöchigen Anwendung um 41 Prozent und nach sechs Wochen sogar um 68 Prozent verringert werden.¹

Schilddrüse auf Sparflamme

MeinMed-Webinar über die Unterfunktion des Stoffwechselorgans

J. ANDITSCH, M. KOUDELKA

Müdigkeit, Gewichtszunahme und Kälteempfindlichkeit – diese Symptome können auf eine Schilddrüsenunterfunktion hinweisen, auch bekannt als Hypothyreose. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, bei der die Schilddrüse nicht genügend Hormone produziert. Dieser wichtigen Thematik widmete MeinMed ein Webinar. Referentin war Karin Amrein von der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie an der Medizinischen Universität Graz.

Präzise Diagnose wichtig

Die Diagnose einer Schilddrüsenunterfunktion erfordert präzise Tests, um die Hormonspiegel im Blut zu überprüfen. Die Hauptbehandlung besteht in der regelmäßigen Einnahme der synthetischen Schilddrü-

senhormonen T3 und T4, wobei die Dosierung individuell angepasst wird, um eine Hormonbalance zu erreichen.

Schilddrüse und Jod

Jod ist der wichtigste Baustoff für die Schilddrüsenhormone. Durch eine ausgewogene Ernährung mit Fisch, Milchprodukten, Algen und jodiertem Speisesalz kann einer jodmangelbedingten Unterfunktion vorgebeugt werden. Auch eine ballaststoffreiche Kost ist hilfreich, da eine Schilddrüsenunterfunktion oft mit Verstopfung verbunden ist.

Mögliche Risiken

Eine unbehandelte Hypothyreose kann zu einer Vielzahl schwerwiegender gesundheitlicher Komplikationen führen. Dazu gehören Herzkreislauf-Probleme, kognitive Beeinträchtigungen und



ZUM VIDEO



Das Video kann online noch angesehen werden. Foto: Shidlovski/Shutterstock

Nervenschäden. Daher ist eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung entscheidend, um diese Komplikationen zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern.

Weitere Informationen und Termine finden Sie auf [meinmed.at/veranstaltung](#)

JUBILÄUMSAKTION
90 JAHRE
VERTRAUEN
UND WIRKSAMKEIT!



€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern.
Exklusiv in Ihrer Apotheke.

4 Euro Rabatt auf
Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml
0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml
Aktionszeitraum: 1. April bis 30. Juni 2024



APROVERB

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung, Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Was hilft?



Blasenschwäche ist keine reine Alterskrankheit. Auch jüngere Menschen können davon betroffen sein.

Foto: aslysun/Shutterstock.com

Auch bei häufigem Harndrang werden damit gute Ergebnisse erzielt.

Langfristige Behandlung

Die Wirkung des Kürbiskern-Extraktes baut sich langsam und kontinuierlich auf, daher ist eine Einnahme über zumindest drei Monate oder länger

empfehlenswert. Begleitende Maßnahmen wie Beckenbodentraining steigern den Behandlungserfolg. Hochwertige Präparate in geprüfter Qualität und fachkundige Beratung gibt es in der Apotheke.

¹Yanagisawa E et al. Jpn Med Pharm Sci 2003; 14(3): 313-322

Die Venenfunktion auf langen Reisen unterstützen

Lange Reisen, ob im Flugzeug, Auto oder Bus, führen bei vielen Menschen zu geschwollenen Beinen, weil das lange Sitzen den Blutfluss beeinträchtigt. Die Bewegung der Beinmuskulatur unterstützt normalerweise den Blutfluss, indem sie wie eine Pumpe Druck auf die Venen ausübt. Bei langem Sitzen wird dieser Effekt reduziert, wodurch sich das Blut in den Beinen zurückstaut. Dies kann zu Schwellungen und einem Gefühl der Schwere in den Beinen führen. Um dem entgegenzuwirken, ist es ratsam, während langer Reisen regelmäßig aufzustehen und sich zu bewegen, um den Blutfluss in den Beinen zu fördern. Besteht keine Möglichkeit aufzustehen, helfen auch Wadenmassagen. Dazu streicht man mit den Händen von den Knöcheln in Richtung Knie, um den Blutfluss zum Herzen



In Flugzeugen kann es eng werden für die Beine.

Foto: Shutterstock

hin zu unterstützen. Auch sollte man bequemes Schuhwerk wählen, das die Füße nicht einengt. Wichtig ist es zudem, ausreichend zu trinken. Alkohol allerdings führt zu einer Erweiterung der Gefäße und ist deshalb kontraproduktiv. Wer auch im Alltag – etwa bei Hitze – öfters geschwollene Beine hat, kann mit pflanzlichen Präparaten mit Extrakten etwa von Rotem Weinlaub oder Rosskastaniensamen die Venen unterstützen. (mak)

Müde, schwere Beine?

Diese Symptome können erste Anzeichen einer Venenveränderung sein.

Antistax® Frischgel

mit rotem Weinlaubextrakt kühlt und belebt die Beine und regt die Durchblutung an. Das kühlende Gel bei Bedarf auch mehrmals täglich auftragen.

WERBUNG



Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen. Kosmetikum. 093_ATX_0424

SCHUPPEN SCHON ALLES PROBIERT?

-5€*
Kombiangebot



Die effektive Kombination bei Schuppen und juckender Kopfhaut aus Ihrer Apotheke



In Kooperation mit APOVERLAG

* Beim Kauf von Nizoral 2% - medizinisches Shampoo gemeinsam mit Nizoral Expert Intensiv-Shampoo. Gültig von 1. Mai – 30. Juni 2024 in allen teilnehmenden Apotheken.

Nizoral 2% - medizinisches Shampoo: Wirkstoff: Ketoconazol. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Nizoral Expert Intensiv-Shampoo: Kosmetikum.



Caring for People's Health

087_NIZ_0424

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Fast jede 4. Frau ist von nächtlichem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen. Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt nachweislich die Blasenfunktion.

- ✓ Hochkonzentrierter Kürbiskern-Extrakt
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Längerfristige Anwendung empfohlen

Qualität aus Österreich.