

Spritze statt Kunstgelenk?

Knie-OP absagen? Das „Last Chance“-Hydrogel kann es möglich machen. Dr. Gründler ist Vorreiter in Wien.

Schluss mit dem Schmerz-Diktat: Dr. Johannes Gründler im Zentrum für Mobilität Wien (ZFM) setzt auf eine Behandlungsmethode, die die Orthopädie revolutioniert. Statt einer aufwendigen Operation bietet die Arthrosamid®-Injektion eine echte Alternative zum Kunstgelenk.

Die Technik dahinter

Das verwendete Hydrogel ist inert und biologisch nicht abbaubar. Einmal injiziert, wird es permanent in die Synovialmembran (Gelenkschleimhaut) integriert.

Es verbessert die Viskosität der Gelenkflüssigkeit dauerhaft und



Dr. Gründler setzt auf eine neue Behandlungsmethode.

dämpft Stöße direkt dort ab, wo der Knorpel fehlt. Objektive Studiendaten bestätigen den Erfolg: Es wird von einer lang anhaltenden Wirkung berichtet.

Fakten aus der Forschung

Der WOMAC-Score (Maß für Schmerz und Funktion) verbessert sich klinisch hochsignifikant – und das bei minimalem Risiko. „Die Datenlage ist beein-



Das ZFM liegt direkt am Hauptbahnhof Wien

Fotos (2): ZFM Wien

druckend. Langzeitstudien belegen eine signifikante Schmerzeduktion und verbesserte Beweglichkeit bis zu 5 Jahre nach nur einer Injektion. Rund 80 % der Patienten sprechen positiv darauf an“, so Dr. Gründler.

Hoffnung für schwere Fälle

Besonders spektakulär sind die Erfolge in Dr. Gründlers Ordination bei Patienten mit Knorpel-

schäden über Grad 3. Wo andere bereits zum künstlichen Gelenk raten, kann die Spritze als hoch effektive „Last Chance“-Therapie dienen.

Die Bilanz: Innerhalb von nur drei Wochen können Entzündungen abklingen und die Mobilität zurückkehren. Der Eingriff dauert 30 Minuten, erfolgt ambulant und erlaubt sofortige Vollbelastung. Nach zwei Tagen ist Sport wieder ein Thema. Denn: Ein Röntgenbild mag Arthrose zeigen – aber Arthrosamid® kann dafür sorgen, dass Sie nichts mehr spüren.

WERBUNG

ZUR SACHE!

Das ZFM Wien (Argentinierstraße 71) hat Mo. bis Fr. von 7 bis 20 Uhr geöffnet. Termine telefonisch unter 01/226 98 98. Mehr Infos: www.zfm.wien



ZENTRUM FÜR MOBILITÄT

ALLE LEISTUNGEN ZUR ERHALTUNG UND WIEDERHERSTELLUNG IHRER MOBILITÄT UNTER EINEM DACH

Unsere Fachbereiche

- Orthopädie & Traumatologie
- Unfallchirurgie
- Neurochirurgie
- Neurologie

Therapie & Dienstleistungen

- Osteopathie • Physiotherapie • Heilmassage





ZFM
ZENTRUM FÜR MOBILITÄT

Argentinierstraße 71/14 . 1040 Wien
 Ordinationseingang: Wiedner Gürtel/Ecke Argentinierstraße
 T: +43 (0)1 226 98 98 . Terminvereinbarung:
 MO-FR: 7.00–20.00 Uhr . kontakt@zfm.wien www.zfm.wien



BUCH-TIPP

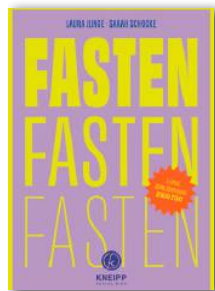


Foto: Kneip Verlag

Fasten dient nicht nur dem Abnehmen

Dieses Buch vermittelt das Fasten auf spielerische Weise: fünf Level, fünf Chancen, sich neu zu erleben. Jedes Level ist eine andere Erfahrung. Ob Zuckerfasten, Fleischfasten, Scheinfasten oder Heilfasten: Hier entscheidet der Leser, welches Level gerade zu ihm passt. Mit Check-ins, Fragen zum Reflektieren und Impulsen für ein gesünderes Leben begleitet das Buch durch die Fastenzeit. „Fasten, Fasten, Fasten“ von Laura Junge und Sarah Schocke ist um 20 Euro im Buchhandel erhältlich. (rmw)

Verletzungsfrei die Piste runter

Skiunfälle fordern jedes Jahr in Österreich mehr als 21.000 Verletzte

VON MARGIT KOUDELKA

In Österreich birgt Skifahren trotz hoher Sicherheitsstandards ein vergleichsweise hohes Unfallpotenzial. Laut neuesten Daten aus dem Unfallregister des Kuratoriums für Verkehrssicherheit gab es 2024 etwa 21.300 Skiunfälle, was rund 68 Prozent aller Wintersportunfälle entspricht. Mehr als zwei Drittel aller Verletzten stammen also aus dem alpinen Skilauf.

Die Verletzungsmuster sind vielfältig: Häufig kommt es zu Knochenbrüchen sowie Muskel- und Sehnenverletzungen, insbesondere im Kniebereich (etwa Kreuzbandverletzungen), aber auch Prellungen und Bänderdehnungen sind üblich. Tödliche Verletzungen sind zwar eher selten, Lawinen stellen jedoch eine große Gefahr dar. Bei mehreren Lawinenabgängen sind allein am Wochenende vom 17. auf

18. Jänner in Salzburg und in der Steiermark acht Menschen ums Leben gekommen.

Die Ursachen für Unfälle sind oft Übermut, hohe Geschwindigkeiten, Unachtsamkeit oder die Überschätzung der eigenen Fähigkeiten. Alkoholkonsum erhöht das Risiko zusätzlich. Vorbeugen lässt sich mit einfachen, aber effektiven Maßnahmen:

- FIS-Verhaltensregeln einhalten und Tempo der eigenen Fahrtechnik anpassen
- Helm und gut gewartete Ausrüstung nutzen
- Aufwärmen und körperliche Vorbereitung
- Auf Wetter- und Lawinenwarnungen achten, insbesondere auf Off-Piste-Touren

Mit Umsicht, Vorbereitung und Respekt kann das Risiko, einen Skiunfall zu erleiden, deutlich reduziert werden.



Übermut ist ein häufiger Grund für Skiunfälle.
Foto: Andreas Ebner/Pexels

Augenzentrum OTTAKRING

Ordination und Kontaktlinsenstudio
Dr. Sandra Bastiaans-Kindermann
FA für Augenheilkunde und Optometrie

Alle Kassen und Privat

Öffnungszeiten:
Mo: 14–19 Uhr, Di: 9–13 Uhr
Mi: 9–14 Uhr, Do: 9–15 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Brunnengasse 23/3–5
1160 Wien
Tel.: +43 1 945 1007
office@augenzentrum-ottakring.at

Terminvereinbarung telefonisch oder online unter
www.augenzentrum-ottakring.at

- Ruhe-EKG
- Ergometrie (Belastungs-EKG)
- Langzeit-EKG (über 24 Stunden)
- Echokardiographie (Herzultraschall)
- Ambulante Blutdruckmessung (ABDM)
- Spirometrie (kleine Lungenfunktionstestung)
- Kardiovaskuläre Risikostratifizierung und Lebensstilberatung
- Labor
- OP-Greigaben: internistische Operationsfreigaben
- Kardiologische Spezialuntersuchungen

DR. CORNELIA DECHANT
Lambrechtgasse 6 Tür 1 1040 Wien
Terminvereinbarung unter:
0664 135 61 10
dechant@kardiologiewieden.at oder
online unter www.kardiologiewieden.at

Kardiologie Wieden

WAHLARZT

WIR SIND FÜR SIE DA!

ORDINATION DR. GERALD MICHAEL RADNER
NACHFOLGE DR. G. MÜLLER

FACHARZT FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

ALLGEMEIN BEEIDETER UND GERICHTLICH ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER

ALLE KASSEN UND PRIVAT

TEL. BETREUUNG / TERMINE: 01/710 8080 ODER ONLINE WWW.MEINFRAUENARZT-WIEN.AT
LANDSTRASSER HAUPTSTRASSE 146, STIEGE 6A - 1. STOCK, 1030 WIEN

Möchten Sie Ihre Praxis vorstellen?

Worauf warten Sie noch?
Kontaktieren Sie mich – ich berate Sie mit Expertise und Herz!

Barbara Szivatz
+43 664 80 666 5861
barbara.szivatz@meinbezirk.at

ALLGEMEINMEDIZIN

>> Assadi Saloumeh Dr.:

Favoritenstraße 70/1/12, 1040

Wien, Tel. 01/5055140

>> Duarte Angelika Dr.:

Heumühlgasse 14, 1040 Wien,

Tel. 01/5861403

>> Galas-Stankiewicz Katarzyna

PhDr. Dr.: Lambrechtgasse 5/Top 1,

1040 Wien, Tel. 01/5812897

>> Hofmann-Pantlitschko Andrea

Dr.: Waaggasse 4/1/3, 1040 Wien,

Tel. 01/5879174

>> Kurzreiter Andreas Dr.:

Schelleingasse 26/3/Top 1-4, 1040

Wien, Tel. 01/5043330

>> Laske Herwig MR Dr.:

Favoritenstraße 14/1/11, 1040 Wien,

Tel. 01/5052434

>> Ikenna Kingsley Mba MB BS

MSc: Wiedner Gürtel 12/Geschäfts-

lokal VI, 1040 Wien, Tel. 01/5047437

>> Paprotka Monika Dr.: Graf-

Starhemberg-Gasse 4/4, 1040 Wien,

Tel. 01/5052569

>> Platzl Robert Dr.: Rainergasse

29/7, 1040 Wien, Tel. 01/5046578

>> Sheriff M. Ashfaq Ahmed Dr.:

Große Neugasse 1/15, 1040 Wien,

Tel. 01/5866566

>> Spannbauer Stefan Michael Dr.:

Schönburgstraße 33/4, 1040 Wien,

Tel. 01/5046368

AUGENHEILKUNDE

>> Bastiaans-Kindermann Sandra

Dr.: Brunnengasse 23/3-5, 1160 Wien,

Tel. 01/9451007

>> Drsata Eva Dr.: Favoritenstraße

8/2, 1040 Wien, Tel. 01/5875427

>> Heiplik Elisabeth Dr.: Südtiroler

Platz 2/8, 1040 Wien, Tel. 01/5047302

>> Reza Fazeli Mohammad Dr.:

Mayerhofgasse 1/14, 1040 Wien,

Tel. 01/5047156

FRAUENHEILKUNDE

>> Fuchs Alina-Elena Dr.-medic:

Favoritenstraße 25/7, 1040 Wien,

Tel. 01/3618048

>> Lehner Rainer Univ.Do. Dr.:

Schaumburggasse 1/1/01.01, 1040

Wien, Tel. 01/3615524

>> Radner Gerald Michael Dr. med.

univ.: Landstraßer Hauptstraße

146/6A, 1030 Wien, Tel. 01/7108080

HAUTÄRZTE

>> Noori Shahrouz Dr.:

Gußhausstraße 10/21, 1040 Wien,

Tel. 01/9928427

INNERE MEDIZIN

>> Abu Daher Shadi Dr.: Wiedner

Hauptstraße 56, 1040 Wien,

Tel. 01/3758040

>> Kardiologie Wieden, Dechant

Cornelia Dr.: Lambrechtgasse 6/

Tür 1, 1040 Wien, Tel. 0664/1356110,

Wahlarzt

>> Schneider Mark Dr.: Favoriten-

straße 25/6, 1040 Wien,

Tel. 01/5033270

KINDERÄRZTE

>> Lindeck-Pozza Barbara Dr.:

Favoritenstraße 70/1/7, 1040 Wien,

Tel. 01/5055313

>> Zekert Martin Dr.: Argentinier-

straße 63, 1040 Wien,

Tel. 01/5053200

LABORDIAGNOSTIK

>> Mayer Josef Florian Dr.: Opern-

gasse 17-21, 1040 Wien,

Tel. 01/5875387

LUNGENFACHÄRZTE

>> Stiller Manuela Dr.:

Wohllebengasse 9/5, 1040 Wien,

Tel. 01/5059991

NEUROLOGIE

>> Zentrum Belvedere: Prinz-Eu-

gen-Straße 72/1, 1040 Wien,

Tel. 01/5861075

Dr.med.univ Awini Barwari

Dr. Hemetsberger Oswald

Dr. Fletzberger Adelheid

DDr. Finsterer Josef

Dr. Holzinger Katarina

Dr. Cink Jana

Dr. Gotsmi Nils

Dr. Farhadi- Mueller Somayah

ORTHOPÄDIE

>> Gründler Johannes Dr.:

Argentinierstraße 71, 1040 Wien,

Tel. 01/2269898

>> Orthopädie im Dritten, Leitner

Martin Dr. & Luschnig Hans Dr.:

Apostelgasse 13, 1030 Wien,

Tel. 01/714 2550

>> Janovsky Iris Dr.: Wiedner Haupt-

straße 36/1/1, 1040 Wien,

Tel. 01/5875182

PHYSIKALISCHE MEDIZIN

>> Kuderer Bernhard Dr.:

Südtiroler Platz 2, 1040 Wien,

Tel. 01/5054408

PSYCHIATRIE

>> Sinkovic Goran Dr.: Mayerhof-

gasse 12/1, 1040 Wien, Tel. 01/3610135

UROLOGIE

>> Doblhammer Stephan Dr.: Ket-

tenbrückengasse 17, 1050 Wien,

Tel. 0681/20869358, Wahlarzt/Privat

>> Mohamad Al-Ali Badereddin

Priv.Do. Dr.: Argentinierstraße

29/3, 1040 Wien, Tel. 01/5032726

ZAHNHEILKUNDE

>> Aktaa Ghazwan Dr.-medic

stom.: Wiedner Hauptstraße 64/2,

1040 Wien, Tel. 01/5866292

>> Alabdullah Abdullah Dr.: Marga-

retenstraße 44/16, 1040 Wien,

Tel. 01/5878611

>> Alshahel Alaa Eddin Dr. med.

dent.: Favoritenstraße 213/1/4, 1100

Wien, Tel. 01/6881348

>> Crepaz Ibolya Dr.: Trappelgasse

11/10, 1040 Wien, Tel. 01/5057343

>> Drnek Martina Dr. & Stria Julia

Dr.: Herbststraße 116/9/13, 1160

Wien, Tel. 01/4931638

ZAHNÄRZTINNEN

DR. MARTINA DRNEK
& Dr. JULIA STRIA

Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Herbststraße 116/9/3
1160 Wien

01/4931638

Mo/Di/Do 9-17 Uhr
Mi 15-19 Uhr

ZAHNIMPLANTATE

Dr. Konrad Jacobs

1010 Wien

Kärntnerstr. 10

Tel: 01/512 46 27

www.jacobs-implantate.at

Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc

Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Vorsorge, Gesunderhaltung
und Pflege – Wir helfen Ihnen
dabei!“Am wichtigsten ist es mir, dass Ihre
Zähne langfristig optimal versorgt
sind, um sie dadurch bis ins hohe
Alter gesund zu erhalten.Eine gute Kaufunktion gekrönt von
einem ästhetisch sehr schönen Lächeln ist unser gemeinsames Ziel.Ich nehme mir viel Zeit
für Ihre Wünsche!Alle Kassen & Privat
Döblinger Hauptstr. 66/9
1190 WienTel.: 01 / 368 368 7
Montag bis Freitag: 8 - 17 UhrUrologische Vorsorge
Gesundheits-Check
Prostata-Kontrolle
Rasche Hilfe bei InfektenDR. DOBLHAMMER
FA FÜR UROLOGIEVasektomie und Beschneidung
Schmerzfreier Eingriff mit
modernster OP-TechnikOA Dr. Stephan Doblhammer
PRAXIS KETTENBRÜCKE
Kettenbrückengasse 17, 1050 Wien
0681 208 693 58 | www.dr-doblhammer.at



Dr. Alaa Eddin Alshahel
ZAHNPRAXIS
Alle Kassen und privat





- Schonende Behandlungen
- Individuelle Beratung
- Moderne Ausstattung
- spezialisiert auf Angstpatienten

Unser Ziel ist es, unseren Patient:innen eine moderne, vertrauensvolle und sanfte Zahnbehandlung zu bieten – **individuell, professionell und menschlich.** Mit Präzision, Geduld und Fachkompetenz arbeiten wir daran, das natürliche Lächeln unserer Patient:innen zu erhalten oder wiederherzustellen.

Unsere Leistungen:

- Bleaching
- Zahnersatz
- Oralchirurgie
- Asthetische Zahnheilkunde
- Zahnimplantate
- Digitale Röntgentechnik
- Parodontologie
- Kieferorthopädie
- Prophylaxe

 Favoritenstraße 213/1/4, 1100 Wien | Vienna
 01 6881348

Öffnungszeiten
Mo bis Do: 09-12 Uhr & 13-17 Uhr
Fr: 09-13 Uhr | Sa: Privat nach Vereinbarung

>> **Faith Andreas DI Dr.:** Argentinierstraße 69/6, 1040 Wien, Tel. 01/5050188

>> **Gerschenson Alexander Dr.:** Resselgasse 5/14, 1040 Wien, Tel. 01/5053341

>> **Hoffmann Patricia DDr.:** Belvederegasse 8/2/7, 1040 Wien, Tel. 01/5051530

>> **Hussein Muaiad Dr.med.univ.:** Schußwallgasse 5/9, 1050 Wien, Tel. 01/5445797

>> **Jacobs Konrad Dr.:** Kärntner Straße 10, 1010 Wien, Tel. 5124627, Wahlarzt aller Kassen

>> **Koller Markus Dr.:** Schelleingasse 21/14, 1040 Wien, Tel. 01/5053573

>> **Mick Simona Dr.-medic stom.:** Schleifmühlgasse 7/8, 1040 Wien, Tel. 01/5874308

>> **Mladenov Vesselin Dr.:** Margaretenstraße 47/1/6, 1040 Wien, Tel. 01/5865109

>> **Peloscchek Maria DDr.:** Schleifmühlgasse 1/16, 1040 Wien, Tel. 01/5879151

>> **Pernatsch Michael Dr.:** Schaffergasse 20, 1040 Wien, Tel. 01/5874373

>> **Pultar Susanne Dr.:** Mayerhofgasse 12, 1040 Wien, Tel. 01/5054128

>> **Rummer Florian Dr.:** Favoritenstraße 24/12, 1040 Wien, Tel. 01/5052775

>> **Spanlang Silke, MSc Dr.:** Döblinger Hauptstraße 66/9, 1190 Wien, Tel. 01/3683687

>> **Stockner Andreas DDr.:** Schikanedergasse 1/2, 1040 Wien, Tel. 01/5339922

>> **Winkler Georg Dr.:** Gußhausstraße 9/6, 1040 Wien, Tel. 01/5053560



FACHÄRZTE FÜR ZAHN-, MUND- UND KIEFERHEILKUNDE

DR. MUIAD HUSSEIN & DR. DALIA HUSSEIN

01/544 57 97



SCHUSSWALLGASSE 5/9 | 1050 WIEN | INFO@ZAHNARZT-DR.HUSSEIN.AT
WWW.ZAHNARZT-DR.HUSSEIN.AT

Ihr Wohlbefinden ist unser größtes Ziel!

GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN & GESUNDHEITSMEDIZIN
(DR. DALIA HUSSEIN)

ALLGEMEINE ZAHNHEILKUNDE
MIT HÖCHSTER ÄSTHETIK UND
MODERNSTEN GERÄTEN

**GANZHEITLICHE KARIESBERATUNG
UND PROPHYLAXE**
nachhaltig Kariesentstehung vermeiden

**MIKRONÄHRSTOFFBERATUNG FÜR
STARKE ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH**

DAS GANZE MIT:

- Funktionelle Myodiagnostik • Zungendiagnostik nach TCM
- Stuhlanalyse im Labor und orthomolekularer Beratung
- Vollblutanalyse auch möglich

AMALGAMENTFERNUNG
UNTER SPEZIELLEN SCHUTZMASSNAHMEN



Orthopädie

IM DRITTEN

Dr. Luschnig & Dr. Leitner

Konservative Orthopädie und orthopädische Chirurgie



Schmerztherapie

Schmerz-Infusionstherapien:

- Vitamin C Hochdosis Infusions-Therapie

Knorpeltherapie:

- ACP Eigenblut Therapie
- Hyaluronsäure Therapie

Akutpatienten ohne
Vor Anmeldung möglich!
Online-Terminvereinbarung!

Alle
KASSEN
& Privat

Partner im
Gesundheitspark
Herz-Jesu Wien

Apostelgasse 13, 1030 Wien, T +43 1 714 2550, www.o13.at
Mo - Do: 8.30-19.00 Uhr, Fr: 8.30-18.00 Uhr
Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Wir behandeln Ihre Beschwerden

Selten, zusammen jedoch recht häufig

Am 28. Februar macht der Rare Disease Day 2026 weltweit auf Menschen aufmerksam, die mit einer seltenen Erkrankung leben. Selten bedeutet, dass nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind. In Summe ergibt das hierzulande dennoch mehrere Hunderttausend. Aufgrund der Seltenheit vergehen oft Jahre bis zur Diagnose und somit zu einer adäquaten Therapie, häufig fehlen zudem Medikamente. Ein besonders wenig bekanntes Beispiel ist die Niemann-Pick-Erkrankung Typ C. Dabei kann der Körper bestimmte Fette nicht richtig abbauen. Die Stoffe lagern sich unter anderem in Gehirn und Leber ab, was bei Kindern zu Entwicklungsverzögerungen, Gleichgewichts- und Schluckproblemen oder Demenz-ähnlichen Symptomen führen kann. Die Krankheit ist schwer zu erkennen, frühe Warnzeichen werden leicht übersehen. (mak)

Lass die Sonne rein mit Solarvit®

Solarvit® Duo, die Innovation aus Österreich, ist dank der Kombination von Vitamin D3 und K2 ideal für die Knochen und das Immunsystem. Gute Bioverfügbarkeit und optimal dosiert. Nur 1x täglich, unabhängig von den Mahlzeiten anzuwenden. Apothekenexklusiv. www.solarvit.at WERBUNG



Innovation aus Österreich

457_SOL_1225

Wenn Cortisol den

Cortisol und Melatonin steuern unseren Schlafrhythmus. Dieses Wissen hilft, wieder besser zu schlafen.

Ein- und Durchschlafprobleme sind weit verbreitet. Laut einer Studie der MedUni Wien berichteten 30 Prozent der Befragten über regelmäßige Einschlafprobleme, 51 Prozent über Schwierigkeiten beim Durchschlafen. Das geht so weit, dass sich viele Betroffene schon regelrecht vor dem Schlafengehen fürchten. Verantwortlich ist häufig ein zu hoher Stresspegel.

Melatonin und Cortisol

Die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel klärt auf: „Am Schlaf-Wach-Rhythmus sind vor allem zwei Hormone beteiligt: Melatonin und Cortisol. Melatonin sorgt dafür, dass



Gemäß einer Studie der MedUni Wien hat die Hälfte der Österreicher Schlafprobleme. Dagegen gibt es pflanzliche Mittel. Foto: NewAfrica/Smarterpix.com

wir müde werden und gut einschlafen können. Es wird überwiegend abends und nachts ausgeschüttet und durch Dunkelheit gefördert. Helles Umgebungslicht sowie das Blaulicht von Bildschirmen können seine Produktion hemmen. Cortisol (das „Stresshormon“) wirkt als Gegenspieler von Melatonin. Während sein Spiegel am Abend normalerweise niedrig ist, steigt

er in den frühen Morgenstunden an, um den Körper auf das Erwachen vorzubereiten. Bei anhaltendem Stress kann es jedoch zu einem vorzeitigen oder verstärkten Anstieg kommen, der nächtliches Aufwachen begünstigt und das Wiedereinschlafen erschwert. Der Körper wird in einen Zustand der Aktivierung versetzt – der Blutdruck steigt, der Blutzuckerspiegel erhöht

Ein Tag zu Ehren der Ohren

Bereits im Kindes- und Jugendalter gut auf die Hörgesundheit achten

VON MARGIT KOUDELKA

Am 3. März erinnert der Welttag des Hörens daran, wie leistungsfähig und gleichzeitig verletzlich das menschliche Ohr ist. Ein gesundes Ohr kann Schallwellungen im Bereich von etwa 20 bis 20.000 Hertz unterscheiden und Töne wahrnehmen, die sich in ihrer Frequenz nur um sehr wenige Prozent unterscheiden. Damit lassen sich leises Blätterrascheln ebenso erfassen wie komplexe Musikstrukturen, die das Gehirn dann in verständliche Sprache und Melodien „übersetzt“. Im Innenohr sitzen Tausende Sinneshaarzellen, die Schallwellen in elektrische Signale umwandeln. Werden diese feinen Strukturen durch Lärm, Infektionen oder bestimmte Medikamente zerstört, regenerieren sie sich nicht; Hörverlust



Gehörprobleme betreffen zusehends auch Kinder. Foto: PantherMedia

ist dann dauerhaft. Besonders Kinder und Jugendliche sind gefährdet: Laute Musik über Kopfhörer, Diskotheken oder laute Sportevents können das Innenohr schädigen, lange bevor erste Beschwerden wahrgenommen werden. In Österreich zeigen Schätzungen, dass ein erheblicher Teil der Bevölkerung ab dem Jugendalter eine relevante Hörminderung hat – deutlich mehr, als die offiziellen Diagnosen

vermuten lassen. Gleichzeitig kommen jedes Jahr Kinder bereits mit einer angeborenen Hörbeeinträchtigung zur Welt. Damit sie Sprache rechtzeitig erlernen können, sind frühe Hörscreenings in den Geburtskliniken entscheidend. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt den Welttag des Hörens 2026 daher unter das Motto „From communities to classrooms: hearing care for all children“ („Von Gemeinden bis zu Klassenzimmern: Hörversorgung für alle Kinder“) und rückt den Schutz des kindlichen Gehörs in den Mittelpunkt. Bereits einfache Maßnahmen wie lärmbewusster Alltag, rechtzeitige Abklärung von Mittelohrentzündungen, gut sitzende Gehörschutzstöpsel bei Konzerten und regelmäßige Hörtests können helfen, die feine „Klangmaschine Ohr“ ein Leben lang möglichst gut zu erhalten.

Schlaf raubt

sich, und man fühlt sich plötzlich hellwach. In dieser Phase



„Ein nächtlicher Anstieg von Cortisol kann dazu führen, dass man aus dem Schlaf gerissen wird.“

Foto: Anna Lisa Kiesel

CHRISTINE KIESEL

fällt das Wiedereinschlafen dann besonders schwer.

Natürliche Unterstützung

Wie schafft man es nun aber gut ein und durchzuschlafen? In schlafmedizinischen Einrichtungen wird häufig auf eine natürliche Kombination aus Melatonin, Baldrian und Hopfen gesetzt:

- **Melatonin** sorgt dafür, dass der Cortisol-Spiegel am Abend absinkt und hilft somit beim Einschlafen. Der Körper produziert es zwar selbst, gerade bei bestehenden Schlafproble-

men macht aber eine zusätzliche Einnahme Sinn.

- **Baldrian** verbessert die Schlafqualität und hilft beim Durchschlafen. Er reduziert innere Unruhe, beruhigt die Nerven und kann auf diese Weise einen nächtlichen Cortisol-Anstieg abfedern.
- **Hopfen** (bzw. sein Inhaltsstoff Xanthohumol) trägt zur zusätzlichen Beruhigung bei und hilft abends wie auch nachts besser abzuschalten.

Apothekenempfehlung

Produkte mit dieser Wirkstoffkombination sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Sie werden sowohl zur Unterstützung des Ein- als auch des Durchschlafens eingesetzt. Am besten fragt man gezielt nach einem Produkt mit Melatonin, Baldrian und Hopfen.

1 Seidel S et al., Sleep Epidemiology, Results from the 2017 national sleep survey



GESEHEN IN DER APOTHEKE

PRODUKTTIPP BEI SCHLAFPROBLEMEN

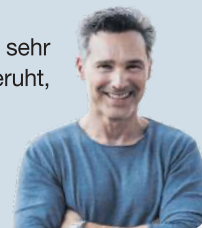
Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut

„Als jemand, der schon viele Nächte mit Schlaflosigkeit verbracht hat, kann ich das Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut Produkt nur wärmstens empfehlen! Ich war begeistert davon, wie schnell und effektiv es mir geholfen hat, einzuschlafen und durchzuschlafen.“

Die Tablette ist leicht zu schlucken, was ich sehr schätze. Ich fühle mich erfrischt und ausgeruht, wenn ich morgens aufwache.“

– Julian Fraisl, 45

BEWERTUNG: ★★★★★



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 5838972

€ 20,90*

- Melatonin für rasches Einschlafen
- Beruhigender Hopfen
- Baldrian für entspanntes Durchschlafen

*Unverbindliche Preisempfehlung

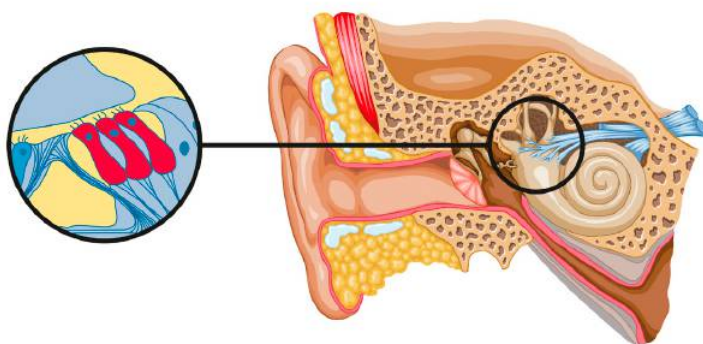
Anzeige

Gut hören, schlecht verstehen?

Sind Haarzellen im Innenohr defekt, werden Gespräche nicht mehr gut verstanden.

Täglich bemerken viele Menschen, dass sie Schwierigkeiten haben, Gesprächen zu folgen. Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Umgebungsgeräusche, schlechte Akustik und Hintergrundmusik erschweren das Verstehen zusätzlich.

Die Ursache dafür ist oft eine Schädigung der feinen Haarzellen des Innenohrs. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser. Laute Geräusche erscheinen Ihnen hingegen lauter. Dank der neuen Hör-Technologie können diese Probleme nun zielgerichtet gelöst werden.



Die feinen Haarzellen im Innenohr fungieren als Verstärker und Dämpfer. Sind sie beschädigt, fällt das Verstehen schwer.

Medizinprodukt/ Bild: Hansaton

Präzise Geräuschanalyse

Neue Hörgeräte erkennen und analysieren Geräusche präzise und blitzschnell. Dadurch ist es möglich, genau die richtige Verstärkung zu liefern, die für eine optimale Kompensation der Schädigung im Innenohr erforderlich ist. Hören wird so wieder zu Verstehen.

Testpersonen gesucht!

Hansaton sucht aktuell Personen, die diese revolutionäre Technologie kostenlos und unverbindlich in der Praxis testen möchten. Wer sich schnell anmeldet, kann sich noch im März Testgeräte sichern! Die Ausgabe erfolgt, solange der Vorrat reicht.

WERBUNG

JETZT ANMELDEN

Terminvereinbarung unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos) oder auf hansaton.at

Wir freuen uns, Sie bei uns zu beraten:

Favoritenstraße 27,
1040 Wien

Dieser QR-Code führt Sie direkt zur Online-Terminanfrage auf hansaton.at



Hansaton
Hörkompetenz-Zentrum