

Wenn Keime Badefreuden trüben

Im und um das Schwimmbecken können Bakterien und Pilze lauern

Im Sommer suchen viele Menschen Abkühlung im Schwimmbad oder Hotelpool. Doch mitunter kann der Badespaß auch Infektionen zur Folge haben. Feuchte Fliesen und warmes Wasser bieten ideale Bedingungen für die Ansiedlung von Keimen und Pilzen. Diese können in den Körper gelangen und zu unangenehmen Symptomen führen. Chlor, das potenzielle Erreger im Wasser neutralisieren soll, kann den Übeltätern meist nicht gänzlich den Garaus machen, deshalb sind Infektionen möglich.

Badeotitis, Fußpilz & Co

Häufig sind beispielsweise Bindehaut- oder Gehörgangsentzündung (Badeotitis), Fußpilz oder Scheideninfektionen. Letztere äußern sich durch Jucken und Brennen im Intimbereich sowie Ausfluss.

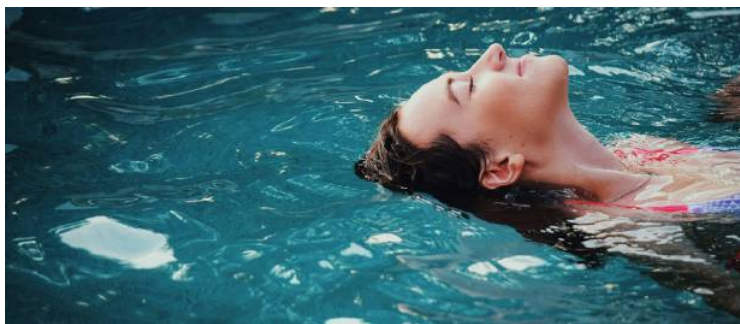
Düfte, die Insekten gar nicht mögen

Ob beim gemütlichen Frühstück auf der Terrasse oder beim geselligen Grillabend mit Freunden: Lästige Insekten können einem den Spaß ganz schön verderben. Doch es gibt natürliche Waffen, die helfen, sich die Quälgeister vom Hals zu halten.

Das ätherische Öl des Zitronengrases – auch als Citronelle-Öl bekannt – empfinden Mücken, Wespen & Co als widerlich und sie bleiben größtenteils fern. Diese Wirkung ist durch Studien auch wissenschaftlich belegt. Lavendel-, Nelken- und Teebaumöl haben einen ähnlichen Effekt. (mak)



Citronella stinkt vielen nervierenden Insekten. Foto: Budi Winarno/Shutterstock



Damit der Badespaß ohne unangenehme Folgen bleibt, sollte man einige Hygieneregeln beachten.

Foto: Haley Phelps/Shutterstock

Auch Magen-Darm-Beschwerden können auftreten, wenn man Badewasser aus Versehen schluckt.

Lieber vorbeugen

Um einer Infektion vorzubeugen, ist es ratsam, sich nach dem Planschen rasch zu duschen, gut abzutrocknen und umzuziehen. Auch Badeschuhe helfen, juckenden Fußpilz zu vermeiden. Ist das Mikrobi-

om – also die Gesamtheit aller im und am Körper lebenden Mikroorganismen – unausgeglich, kann das Infektionen begünstigen. Deshalb ist es zudem sinnvoll, dieses durch eine ausgewogene Ernährung mit nützlichen Bakterien wie etwa Laktobazillen aufzurüsten. Auch spezielle Probiotika können helfen, die körpereigene Abwehr gegen Erreger zu stärken. (mak)



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

Scheidenflora aus der Balance?

Gehören auch Sie zu den Frauen, die das Gefühl kennen, wenn Jucken, Brennen und Ausfluss im vaginalen Bereich das persönliche Wohlbefinden verändern? Die Vorfremde auf den Schwimmbadbesuch im Sommer ist dann meist dahin. Der Grund dafür können fehlende Laktobazillen sein. Diese Milchsäurebakterien sorgen für einen sauren pH-Wert in der Scheide, bei dem sich unerwünschte Keime und Pilze nicht vermehren können.

Gleichgewicht gestört

Das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch ins Wanken geraten. Medikamente wie Antibiotika oder hormonelle Veränderungen (u. a. durch die „Pille“, in der Schwangerschaft oder Menopause) können dazu führen, dass die Laktobazillen in Anzahl und Vielfalt verändert werden. Die Folge: Keime und Pilze können sich leichter vermehren.

Praktisch und hygienisch

Mit OMNi-BiOTiC® FLORA plus können Sie Ihre Scheidenflora gezielt mit vier natürlich im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen (Laktobazillen) ergänzen. Das Besondere ist die praktische und hygienische Anwendung: Trinken Sie OMNi-BiOTiC® FLORA plus ganz einfach ein bis zweimal täglich eingerührt in ein Glas Wasser! Es verursacht keinen zusätzlichen Ausfluss und kann auch während der Periode angewendet werden. Erhältlich in Ihrer Apotheke. www.omni-biotic.com

WERBUNG



Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus:
Mit 4 natürlichen Bakterienstämmen –
speziell für Frauen entwickelt.



€ 4,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
FLORA plus*



Institut **AllergoSan** www.omni-biotic.com

* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus (28 Stk.) bis 31. August 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82276



Jugendseelen im Ausnahmezustand

Viele Kinder und Jugendliche leiden bis heute, gut vier Jahre nach Beginn der Pandemie, unter psychischen Belastungen wie Ängsten und psychischen Auffälligkeiten. So haben drei von zehn Kindern und Jugendlichen eine geringe Lebensqualität, während es vor der Coronakrise zwei von zehn waren. Zudem fühlen sich Heranwachsende, neben den Auswirkungen der Pandemie, nun durch neue Krisen wie Kriege belastet. Der empfundene Kontrollverlust führt zu Angst und Unsicherheit. Genau das betrifft diejenigen Kinder und Jugendlichen, die von „Gesund aus der Krise“ betreut werden. Diese Initiative wird vom Gesundheitsministerium gefördert und vom Berufsverband Österreichischer Psychologen in enger Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie umgesetzt. Mehr dazu auf [gesundausderkrise.at](https://www.gesundausderkrise.at) (red)

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

Mit Bewegung Schwung in die Durchblutung bringen

Ein nicht seltenes Problem im Sommer stellen, vor allem für Frauen, geschwollene, schwere Beine dar. Mediziner sprechen von Hitzeödemen. An heißen Tagen sind Hitzeödeme meist darauf zurückzuführen, dass sich die Gefäße ausdehnen, das Blut langsamer zirkuliert und die Venen durchlässiger werden, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Bei länger andauernden, plötzlichen oder einseitigen Schwellungen müssen andere Ursachen wie eine allgemeine Überwässerung, etwa durch eine Herz- bzw. Niereninsuffizienz oder einen Eiweißmangel, ausgeschlossen werden. Eine einseitige, schmerzhaft Beinschwellung kann auf eine Thrombose hinweisen. Solche Beschwerden erfordern rasches Handeln. Oft steckt hinter den Ödemen lediglich Bewegungsmangel. Körperli-



Hitzeödemen kann man mit Sport vorbeugen. Foto: Karlyuk/Shutterstock

che Aktivität hilft dabei, die Durchblutung anzukurbeln. Vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking sind gut geeignet, den Blutfluss in Schwung zu bringen. Hilfreich ist es auch, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und kurze Strecken nicht mit dem Auto sondern mit dem Rad zu fahren oder statt dem Lift die Stiege zu nehmen. (mak)

Hilfe

Blasenentzündung: Cranberry sowie antibakterielle Stoffe, wie etwa aus Kresse und Kren, können helfen.

Jede fünfte Frau leidet einmal im Jahr an einer Blasenentzündung: Ständiger Harndrang mit kleinen Urinmengen und Brennen beim Wasserlassen zählen zu den klassischen Beschwerden. Verantwortlich sind dafür meist Bakterien, die von unten über die Harnröhre in die Blase aufsteigen. „Die gute Nachricht: Wenn es sich um einen unkomplizierten Verlauf ohne Fieber und Blut im Urin handelt – in neun von zehn Fällen –, können zahlreiche Heilpflanzen nachweislich helfen, ohne dass wir zu Antibiotika greifen müssen“, sagt die Urologin Yaz Palli-Razmara. Die aktuellen S3-Leitlinien, die

Depressionen: Weit verbreitet

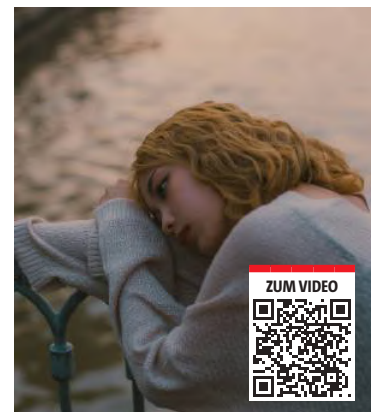
MeinMed rückt eine häufige psychische Erkrankung in den Fokus

VON MARGIT KOUDELKA

Etwa fünf Prozent der Erwachsenen leiden unter Depressionen, das sind weltweit rund 280 Millionen Menschen. Diese Erkrankung kann jeden treffen. Unter Menschen, die Missbrauch, schwere Verluste oder andere Belastungen erlebt haben, sind Depressionen stärker verbreitet. Diesem Thema widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse einen Online-Vortrag. Referentin war Patricia Handschuh von der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der MedUni Wien.

„Depressionen haben nie nur eine Ursache“, so die Fachärztin. Vielmehr handelt es sich um ein Zusammenspiel von biologischen und erworbenen Faktoren respektive Lebensereignissen, das eine Depres-

sion auslösen kann. Manche Menschen haben ein genetisches Profil, das anfälliger ist, eine affektive Erkrankung – so auch eine Depression – zu entwickeln. Je nachdem, wie dieses Profil beschaffen ist, stehen manche Menschen belastenden Situationen widerstandsfähiger gegenüber als andere. Hauptsymptome von Depressionen sind eine gedrückte Stimmung, Interessenverlust sowie Antriebsminderung mit erhöhter Ermüdbarkeit. Weiters sind zahlreiche Zusatzsymptome wie beispielsweise verminderte Konzentration, reduziertes Selbstwertgefühl oder pessimistische Zukunftsperspektiven möglich. Für die Diagnose Depression müssen mindestens zwei der drei Hauptsymptome über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen vorliegen. Doch Depressionen sind kein un-



Frauen sind häufiger von Depressionen betroffen. Foto: vdnhieu/Pixabay

abänderliches Schicksal. „Es gibt effektive Behandlungsmöglichkeiten und es besteht immer die Möglichkeit, sich Unterstützung und Hilfe zu suchen“, so die Kernbotschaft von Handschuh. Das Video kann auf der MeinMed-Website nachgesehen werden.

wenn es brennt

wichtigsten Entscheidungshilfen für Ärzte, empfehlen etwa Kresse und Kren (Meerrettich). Diese Pflanzen werden in der Volksheilkunde schon seit langem medizinisch eingesetzt, denn sie sind reich an sogenannten Senfölglykosiden. Dabei handelt es sich um Scharfstoffe – und jeder, der schon einmal frischen Kren gerieben hat, weiß, wie sie zu ihrem Namen kommen. Diese werden von den Pflanzen zur Abwehr von Schädlingen und Bakterien produziert. Das Großartige an ihnen: Das funktioniert auch bei uns Menschen. Sie können die für die Blasenentzündung verantwortlichen Bakterien an der Vermehrung hindern und sogar abtöten. Die Scharfstoffe reichern sich in der Blase an und wirken dort auf natürliche und gut verträgliche Weise. Herausgefunden haben das Wissenschaftler der

Universität Freiburg. Sie haben in ihren Laboruntersuchungen die natürliche antibakterielle (= keimabtötende) Wirkung gegen viele verschiedene Bakterienstämme belegt, auch bei typischen „Problemkeimen“ der Harnwege.



„Cranberry, Kresse und Kren sind die idealen Heilpflanzen für die Blase.“

Foto: privat

YAS PALLI-RAZMARA

Die Pflanzenwelt bietet neben den natürlichen Antibiotika Kresse und Meerrettich aber noch mehr Möglichkeiten im Kampf gegen Blasenentzündungen. Zu den effektivsten Mitteln zählt hierbei Cranberry. Die roten Beeren sorgen dafür, dass die Bakterien nicht so leicht an der Blasenwand anhaften können. Kombina-



Blasenentzündung betrifft viele Frauen.

Foto: CGNo89/Shutterstock

tionspräparate, die Cranberry mit den oben genannten Senfölglykosiden oder auch harn-treibenden (= ausspülenden) Pflanzen wie Birkenblättern vereinen, sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. „Am besten ist es, bereits bei den ersten Anzeichen zu handeln“, empfiehlt die Urologin.

Nervenkrankheiten und Inkontinenz

Inkontinenz ist eine häufige Begleiterscheinung von neurologischen Erkrankungen wie Demenz, Multipler Sklerose oder Parkinson. Zusätzlich zur ohnehin schon belastenden Grunderkrankung stellt dies nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihre Angehörigen eine enorme Herausforderung dar. Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich bietet im Rahmen der Welt-Kontinenz-Woche von 17. bis 23. Juni virtuelle Vorträge und kompakte Infoblätter an, um betroffene Menschen zu unterstützen. Informationen und Programm unter kontinenzgesellschaft.at



Inkontinenz: oft eine zusätzliche Belastung. Foto: Hector Roqueta/Shutterstock

Dr. Böhm®

ALLES FÜR GESUNDE
**HARNWEGE
UND BLASE**




Nahrungsergänzungsmittel

Die schnelle Lösung zum Trinken.

Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise...

- ✔ Cranberry, Kren und D-Mannose
- ✔ Plus Birkenblätter zum Ausspülen der Harnwege
- ✔ Auch während einer Antibiotika-Therapie geeignet

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

Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten – Wir helfen Ihnen dabei!“

- Vorsorge & Mundhygiene
- Zahnsparungen (unsichtbar)
- Veneers (optische Korrektur)
- Keramikinlays & Kronen
- Implantate (minimalinvasiv)

Vorsorge, Gesunderhaltung und Pflege ist Ihre Schönheit von morgen.

Am wichtigsten ist mir, dass Ihre Zähne langfristig optimal versorgt und Sie dadurch nachhaltig zufrieden sind. Eine gute Kaufaktion gekrönt von einem ästhetisch sehr schönen Lächeln ist unser gemeinsames Ziel.



Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche!

Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin
Alle Kassen & Privat

19., Döblinger Hauptstr. 66/9
Tel.: 01 / 368 368 7

1., Trattnerhof 2/2
Tel.: 01 / 533 11 11

Montag bis Freitag: 8 - 17 Uhr

www.viennadentalclinics.com