

# Wenn Essen nicht vertragen wird

Neue MeinMed-Vortragsreihe über Nahrungsmittelintoleranzen

VON MARGIT KOUDELKA

In einer dreiteiligen Webinarreihe widmet sich MeinMed in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse dem Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Heinz Hammer, Facharzt für Gastroenterologie und Hepatologie, informiert über Laktose-, Fruktose- und andere Kohlenhydratintoleranzen. Gleich zu Beginn seines Vortrags riet der Experte davon ab, bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelintoleranz „auf gut Glück“ Diäten auszuprobieren. „Wie jede Behandlungsmaßnahme, die wir als Ärzte setzen, ist auch eine Diätempfehlung eine medizinische Empfehlung, die auch Nachteile haben kann“, so der Mediziner. Beispielsweise kann es durch laktosefreie Ernährung zu einem Kalziummangel kommen. Ein



**Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall: Bei Laktoseintoleranz kann der Körper den Zucker in Milchprodukten nicht richtig verdauen.** Foto: Unsplash

Eiweißmangel ist eine weitere mögliche Folge einer laktosefreien Diät, vor allem für Menschen, die sich fleischlos ernähren. Von Selbstexperimenten riet Hammer also ab. Ein nützliches Instrument für die Abklärung einer Unverträglichkeit ist hingegen ein Ernährungstagebuch, das dem behandelnden Arzt wichtige Hinweise für die Diagnose liefern kann.

## STUDIE

An der Med Uni Graz wird ein Produkt für Menschen mit Fruktoseintoleranz untersucht. Dazu werden betroffene Personen zwischen 18 und 80 Jahren gesucht. Die Studie erstreckt sich über sechs Wochen. Anmeldung: 0316/385 80 269 oder heinz.hammer@meduni.graz

## 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 Kaufunktion 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**  
**Döblinger Hauptstr. 66/9**  
**1190 Wien**

**Tel.: 01 / 368 368 7**

**Montag bis Freitag: 8 - 17 Uhr**

**Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!**



**Jetzt in Aktion in Ihrer Apotheke!\***

**Sparen sie 4 Euro auf Buer® Lecithin flüssig 1000 ml.**



\*Aktion gültig von 1.4.-31.5.2025



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.

## NATÜRLICH BEWEGLICH

- ✓ Von Fachärzten der Orthopädie entwickelt
- ✓ Natürliche Vitalstoffe für Knorpel & Gelenke
- ✓ Für Aufbau und die Regeneration des Knorpels
- ✓ Verbessert die Gleitfähigkeit der Gelenke
- ✓ Unterstützt die Knochengesundheit
- ✓ Qualität aus Österreich - bewährt und gut



**€ 5,-**  
**Gutschein\***

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

\* AKTION gültig bis 30. April 2025 in allen teilnehmenden Apotheken. (Gutschein nur gültig auf die Kurpackung, 120 Kps.)

## Zecken fallen nicht von den Bäumen

„Die Annahme, dass man im Wald besonders gefährdet sei und Zecken sogar von Bäumen fallen würden, hält sich hartnäckig“, so Albrecht Prieler, Impferferent der Ärztekammer Burgenland. Tatsächlich lebt das Spinnentier aber eher auf niedriger Vegetation, vornehmlich auf Gras, Sträuchern und Unterholz. Wenn man die Zecke im Vorbeigehen unabsichtlich abstreift und sie eine freie Hautstelle findet, kann sie zustechen und Krankheiten übertragen. Vor FSME kann man sich durch eine Impfung schützen, allerdings muss diese alle fünf Jahre aufgefrischt werden. (mak)



Die Zecken haben bald wieder Hochsaison.

Foto: Pixabay

# Die Wahrheit über

## Cholesterinsenker (Statine) können häufig unerwünschte Nebenwirkungen haben.

Knapp die Hälfte der erwachsenen Österreicher hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast eine Million davon wird deswegen auch medikamentös behandelt – in der Regel mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich in weiterer Folge weniger Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sinkt.

Leider können diese Cholesterinsenker aber auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So kommt es in zahlreichen Fällen zu Erschöpfungszuständen, anhaltender

Energielosigkeit oder auch muskulären Problemen. Vor allem körperlich aktive Menschen bemerken diese Nebenwirkungen. Aber wie kommt es überhaupt dazu?

### Coenzym-Q10-Mangel

Tatsächlich ist es so, dass Statine nicht nur die Produktion von Cholesterin hemmen, sondern ungewollt auch jene von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Nährstoff ist im Gegensatz zu den überschüssigen Blutfetten jedoch notwendig für den Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch in Herz, Gehirn und unserer Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kann das also ein Grund für Ermüdung, Energielosigkeit und Muskelschmerzen sein.

Übrigens: Auch mit zunehmendem Alter kann ein deutlich geringerer Coenzym Q10

Spiegel im Körper beobachtet werden. So zeigen Studien, dass die Menge an Coenzym Q10 ab dem 40. Lebensjahr sinkt.<sup>2</sup>



„100 mg Coenzym Q10 pro Tag können unangenehmen Wirkungen von Cholesterinsenkern entgegenwirken.“

Foto: privat

CLAUDIA WEINBERGER

### Die Speicher wieder auffüllen

Treten die oben genannten Begleiterscheinungen einer Statin-Therapie auf, sollte man dies mit dem Arzt besprechen. In der Regel gilt: Ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Allerdings lässt sich die Verträglichkeit signifikant verbessern – nämlich indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder „aufgefüllt“ wird. Hierfür empfehlen sich

## „Saure“ Gelenke durch Zucker und tierische Fette

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung und kann erhebliche Einschränkungen im Alltag verursachen. Es handelt sich dabei um einen langsamen Abbau von Gelenknorpel. Einen entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf hat die Ernährungsweise.

### Was Gelenken schmeckt

Die Wahl der richtigen Lebensmittel kann die Symptome einer bestehenden Arthrose günstig beeinflussen. Bei der Verdauung von Zucker und tierischen Fetten produziert der Körper Säuren, dabei mag er es eigentlich lieber leicht basisch. Um das gewünschte Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen, greift er auf basisch wirksame Mineralstoffe zurück, beispielsweise Kalzium. Durch eine nährstoffarme, gleichzeitig aber säurebetonte

Ernährung verliert der Körper irgendwann die Kontrolle über den Säureüberschuss. Das führt dazu, dass die Säuren im Organismus eingelagert werden und dort Entzündungen verursachen. Hinzu kommt, dass Nährstoffmängel den notwendigen Neuaufbau des Knorpels verhindern. Beides wirkt sich negativ auf die Gelenke aus.

Außerdem stellt Übergewicht einen Risikofaktor dar. Speziell Hüft- und Kniegelenke leiden unter dem Übergewicht. Sie müssen die vermehrte Belastung abfedern, wodurch der Gelenksverschleiß vorangetrieben wird. Hinzu kommt, dass in den Fettzellen vermehrt entzündungsfördernde Substanzen gebildet werden. Diese „heizen“ wiederum Entzündungsherde im Körper an und lösen schmerzhafte Prozesse aus. (mak)

## DIE SANFTE LÖSUNG BEI VERSTOPFUNG

100% PFLANZLICH

### AKUT

HILFT RASCH UND SANFT BEI VERSTOPFUNG UND VÖLLE-GEFÜHL



### DANACH

UNTERSTÜTZT DIE DARM-TÄTIGKEIT UND DEN AUFBAU DER DARMTFLORA

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

[www.optifibre.at](http://www.optifibre.at)

# Statine

hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke.

## Produkte richtig vergleichen

Neben der ausreichend hohen Dosierung von 100 Milligramm sollte man bei der Produktauswahl noch einen weiteren Faktor berücksichtigen und zu Weichkapseln greifen, bei denen das Coenzym Q10 in Öl gelöst wurde. „Da es sich bei Coenzym Q10 (ähnlich wie bei Vitamin D) nämlich um einen fettlöslichen Stoff handelt, kann er nur so optimal vom Körper aufgenommen werden“, erklärt die Pharmazeutin Claudia Weinberger. Kapseln mit Coenzym-Q10-Pulver hingegen werden schlechter aufgenommen. Zudem schützen sie den Inhalt oft nicht ausreichend vor Sauerstoff, Licht und Wärme, wodurch es zum „Zerfall“ der ausschlaggebenden Wirkstoffe kommen kann.



## Statine verursachen nicht selten Energielosigkeit.

Foto: Panthermedia

Quellen:  
1 Inside Health MAT/10 2023.  
2 Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195–204.

## Eine gesunde Jause für die Kinder



Foto:unsplash

Von Geburt an beherbergt der Dickdarm eine riesige Menge von Mikroorganismen, welche bei der Verdauung mitarbeiten und das Immunsystem stärken. Die richtige Ernährung dient ihnen als Nährboden. Gerade Ballaststoffe sind hierfür besonders wichtig, aber die Österreicher essen davon zu wenig. Eine gesunde Jause für Kindergarten und Schule kann der erste Schritt sein. Die Bestandteile sind eigentlich simpel: Als Basis eignen

sich Vollkornbrot oder ein ungesüßtes Müsli. Kombiniert können diese mit Topfenaufstrich und Naturjoghurt werden. Als Topping fehlen zum Schluss nur noch Obst, Gemüse und auch Nüsse. Dabei ist es wichtig, dass die Jause dem Kind schmeckt, denn sonst wird nichts gegessen. Ist das Kind sehr heikel und entwickelt Darmprobleme oder Mängel, kann mit Nahrungsergänzungsmitteln nachgeholfen werden. (LaS)

**Dr. Böhm®**

**IDEALE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN**



NEU!

Q10

Qualität aus Österreich.

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsen kern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt **Dr. Böhm® Coenzym Q10** die ideale Ergänzung dar:

- ✔ Hochdosiert – nur 1x täglich
- ✔ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✔ In Öl gelöst – für optimale Bioverfügbarkeit

**RÖSCH & HANDEL**

Helopanflat

Das Einzige mit Pankreatin UND Simeticon



Blähungen

Verdauungsstörungen

Enzymmangel

Auch für Schwangere und Stillende



BEI BLÄHUNGEN UND VERDAUUNGSSTÖRUNGEN IN MAGE, PANKREAS, LEBER UND GALLE, ZUR VERBESSERTEN DARSTÄNDIGKEIT DES MAGEN-DARMTRAKTS BEI BILDGEBENDEN VERDÄUUNGSSTÖRUNGEN. Wirkstoffe: Pankreatin und Simeticon

Mehr Infos:



Erhältlich in Ihrer Apotheke

www.bano.at

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



BANO

HEALTHCARE