



**Ergotherapie ist eine Möglichkeit, vielerlei Fähigkeiten von Schlaganfall-Patienten zu verbessern oder wiederherzustellen.**

Foto: Pixabay

## Nach Schlaganfall von Ergotherapie profitieren

VON MARGIT KOUDELKA

Am 27. Oktober wird der Welttag der Ergotherapie begangen, der 29. Oktober gilt als Welt-Schlaganfall-Tag. Möglicherweise ist es kein Zufall, dass diese beiden Tage so knapp aufeinander folgen, denn von Ergotherapie können unter anderem Schlaganfall-Patienten enorm profitieren.

### Was Ergotherapie kann

Ergotherapeuten unterstützen Patienten dabei, grundlegende Alltagsaktivitäten wie Essen, Ankleiden, Körperpflege und Haushaltsführung wieder zu erlernen oder anzupassen. Gezielte Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Geschicklichkeit helfen Patienten, alltägliche Aufgaben besser zu bewältigen. Personen, die einen Schlaganfall erlitten haben, sind häufig von kognitiven Einschränkungen betroffen. Ergotherapie

kann dazu beitragen, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösungsfähigkeiten zu trainieren und zu verbessern. Ebenso können Ergotherapeuten Empfehlungen für die Anpassung des Wohnraums geben, um die Sicherheit und Zugänglichkeit zu erhöhen, beispielsweise durch den Einsatz von Hilfsmitteln oder die Umgestaltung des Wohnraums.

Alltagsaktivitäten nicht mehr selbstständig durchführen zu können, beeinträchtigt häufig das Selbstbewusstsein sowie die Motivation von Schlaganfall-Patienten. Dem kann Ergotherapie entgegenwirken.

### Kooperation oft sinnvoll

Ergotherapeuten arbeiten häufig mit anderen Fachleuten wie Physiotherapeuten und Logopäden zusammen, um eine ganzheitliche Betreuung des Schlaganfall-Patienten zu gewährleisten.



## Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

### Konzentrationschwäche und verminderte Merkfähigkeit? Was tun, wenn die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt?

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden.

Ginkgo biloba, Lecithin sowie der Vitamin B Komplex sind hierbei die idealen Energielieferanten. Ginkgo wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und den Energiestoffwechsel im Gehirn. Dadurch kommt es zu einer optimalen Sauerstoff- und Energieversorgung der Gehirnzellen. Lecithin ermöglicht eine verbesserte Informationsweitergabe im Nervensystem. Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen zusätzlich den Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer ist ein nussig-wohl-schmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex. Durch die Einnahme kann die Gehirntätigkeit gesteigert und die Konzentrations- und Gedächtnisleistung verbessert werden. Auch milde Formen der Altersvergesslichkeit können vermieden bzw. deren Auftreten hinausgezögert werden.

Ideal für unterwegs sind die neuen Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

**Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!**

**Vorteilspackung**  
Ginkgo Lecithin plus  
2 x 500 ml!

Jetzt  
**€ 5,-**  
sparen\*!



\* Sie sparen € 5,- beim Kauf einer Vorteilspackung Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml im Vergleich zum Kauf von zwei Einzelpackungen Ginkgo Lecithin plus 500 ml. Im Oktober in allen teilnehmenden Apotheken erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.



Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



**€ 10,55**  
(statt € 12,55)

Damit  
**Schmerzen**  
dich nicht  
**ausbremsen!**

PZN 5526563. Bis 31.12.2024 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Gutschein nur bei Kauf des angegebenen Produktes innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepassiven. Maximal 3 Packungen pro Kunde zur Abgabe. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barablässe. Alle Angaben zu Preisen, Produkttexten, Produktbildern sind ohne Gewähr, Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

ab 12 Jahren (mit einem Gewicht ab 40 kg)



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Impressum: ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH, Donau-City-Straße 11, Arestower, Top 13, 1220 Wien. OTC-AT-00892

Werbung

# Grippaler Infekt, Influenza & Co.

Unterschiedliche Erkältungsviren sorgen wieder für Krankenstände

Alle Jahre wieder um diese Jahreszeit: Die Zahl der Krankenstände in Österreich steigt deutlich. Aktuell tragen vor allem grippale Infekte zu einem Anstieg der Arbeitsunfähigkeitsmeldungen bei. Allein die Österreichische Gesundheitskasse verzeichnete in der Kalenderwoche 40 80.891 Krankenstände aufgrund grippaler Infekte, 13.501 Arbeitsunfähigkeitsmeldungen aufgrund von Covid-19 und 485 Fälle von Influenza. Ein grippaler Infekt, auch Erkältung genannt, wird von unterschiedlichen Viren, etwa Rhino- oder RS-Viren, ausgelöst, die meist eine Entzündung der Schleimhäute in Nase und Rachen verursachen. Diese heilt in der Regel innerhalb einer Woche ohne Folgen wieder ab. Die echte Grippe, die durch Inflenzaviren hervorgerufen wird, sorgt hingegen zumeist länger für Beschwerden.



**Viren, die Infektionen der oberen Atemwege auslösen können, werden meist durch Niesen, Husten und Händeschütteln übertragen.**

Foto: Pixabay

Wie eine Covid-19-Erkrankung kann Influenza ebenfalls mild verlaufen und so weitgehend einer Erkältung ähneln. Aber Influenza- wie auch Sars-CoV-2-Viren können zu schweren Infektionen der Atemwege führen – etwa mit einer Lungenentzündung als Folge. Solche Komplikationen betreffen vor allem betagte Menschen und Personen mit Begleiterkrankungen.

Eine Erkältung entwickelt sich schleichend, über meh-

rere Tage. Beschwerden durch die echte Grippe treten oft schlagartig auf. Dazu zählen hohes Fieber, Schüttelfrost, Muskel- und Gliederschmerzen. Typisch für Erkältungsbeschwerden sind Schnupfen mit verstopfter oder laufender Nase, Niesen, Husten und Halsschmerzen. Auch leichtes Fieber, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen sind möglich. All die genannten Beschwerden können auch bei einer Covid-Erkrankung auftreten. (mak)

# Blase

Wenn sich die Prostata vergrößert und „Mann“ deshalb nachts oft „raus muss“, belastet das auch die Partnerin.

Nächtlicher Harndrang bei Männern ist nicht nur lästig, sondern auch weit verbreitet. Die Ursache ist in der Regel eine gutartig vergrößerte Prostata. Eine solche betrifft Schätzungen zufolge bereits 20 Prozent der über 50-jährigen und sogar jeden zweiten Mann über 60.

Durch dieses harmlose Wachstum der „Vorsteherdrüse“ wird die Harnröhre eingengt. Dadurch kann die Blase beim Toilettengang nicht mehr restlos entleert werden – es bleibt ein „Restharn“ zurück. Genau dieser Rest sorgt dann schnell für das Gefühl, wieder auf die Toilette zu müssen. Betroffene

# Was Sportlermuskeln bei der Erholung helfen kann

Lecithin ist ein natürlicher Bestandteil der Zellmembran aller Lebewesen. Es unterstützt den Körper bei starker körperlicher und geistiger Beanspruchung. Tierische Quellen sind vor allem Eigelb und Innereien. „Mittlerweile wird Lecithin jedoch hauptsächlich aus Pflanzen wie der Sojapflanze gewonnen. Der Vorteil ist der wesentlich höhere Anteil ungesättigter Fettsäuren im Vergleich zu Lecithin aus Eigelb“, weiß Andreas Hoyer, Vizepräsident des Österreichischen Apothekerverbandes. Sportlich aktive Menschen können von diesem Multitalent profitieren. „Es verkürzt die Muskelerholungszeit nach körperlicher Belastung. Studien bestätigen eine um ein Drittel verkürzte Erholungszeit der Muskulatur“, so Hoyer. Zudem hat Lecithin eine positive Wirkung auf den Herzmuskel. „Dieser deckt

seinen hohen Energiebedarf durch den Abbau freier Fettsäuren. Hier stellt Lecithin sowohl Fettsäuren als auch das notwendige Phosphat bereit“, erklärt der Pharmazeut. Der Körper kann Lecithin in einem



„Lecithin verkürzt die Muskelerholungszeit nach körperlicher Belastung.“

Foto: privat

ANDREAS HOYER

gewissen Maß selbst synthetisieren, allerdings in unzureichendem Maß. „50 Prozent davon werden über den Darm als Gesamtmolekül aufgenommen und müssen daher zugeführt werden. Der Rest wird bei Verdauung in einzelne Bestandteile aufgespalten, die für den Körper wichtig sind. Das sind Cholin, Linolsäure und Phosphat“, erläutert Andreas Hoyer.



## DEIN IMMUNSYSTEM IST STARK,

UM DAS *Leben zu genießen* DEN GANZEN TAG

AKTIVIEREN
Immunsystem
AUFFÜLLEN





Für so viele gesunde Kindergarten- Schul- und Arbeitstage wie möglich

- ✓ DER NATÜRLICHE WEG UM DAS IMMUNSYSTEM ZU UNTERSTÜTZEN
- ✓ MIT WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN BELEGT
- ✓ FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

✂



In Kooperation mit APOVERLAG

-10%



AT-DEF-0924-009: Information für Verbraucher

# raubt den Schlaf

müssen nachts bis zu dreimal aufstehen und das stille Örtchen aufsuchen.

## Partnerinnen leiden mit

Doch auch die Partnerinnen der Männer leiden mit. Häufig wachen sie durch die nächtlichen „Wanderungen“ auf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Die gute Nachricht: Eine steirische Heilpflanze verschafft Linderung.



„Kürbiskerne werden bei überaktiver Blase vermehrt von Experten empfohlen.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

## Steirische Heilpflanze

Die Rede ist vom Steirischen Ölkürbis. Die positive Wirkung seiner Kerne auf Blase und Prostata ist mittlerweile nicht nur

durch Studien belegt. Auch die Erfahrungen in der Praxis zeigen, dass sie (bzw. ihr Extrakt) eine effektive Unterstützung bei häufigem Harndrang sind.

## Von Experten empfohlen

„Die europäische Gesellschaft für Phytotherapie empfiehlt ebenfalls die tägliche Einnahme von Kürbiskernen bei Beschwerden wie Prostatavergrößerung bzw. überaktiver Blase“, so Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel. „Um genügend von den wirksamen Inhaltsstoffen aufzunehmen, empfiehlt sich in jedem Fall die Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskernextraktes in Tablettenform.“ In dieselbe Kerbe schlagen auch internationale Leitlinien, die die Anwendung von derartigen Extrakten als kostengünstige und nebenwirkungsarme Möglichkeit beim gutartigen



**Stress für viele Beziehungen: nächtliche Toilettengänge.** Foto: Panthermedia

Prostata-syndrom mit geringen Beschwerden empfehlen.<sup>1</sup>

Quelle

<sup>1</sup>Wehrberger et al., Urologe 2012; 51:1674



Psoriasis geht oft auch unter die Haut der Betroffenen. Depressionen sind eine mögliche Begleiterkrankung.

Foto: Panthermedia

## Depression: Häufiger Begleiter der Psoriasis

Die Schuppenflechte kommt selten allein. Sie eine chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung, die häufig auch andere Körperbereiche als die Haut betrifft. Bei etwa einem Fünftel der Betroffenen geht sie beispielsweise mit einer Arthritis einher. Rund ebenso viele Schuppenflechte-Patienten haben mit Depressionen zu kämpfen. Dies ist nicht nur

eine Folge der stigmatisierenden Plaques, also der charakteristischen Hautschuppen, wie lange Zeit angenommen wurde. Vielmehr weisen neuere Forschungen darauf hin, dass das neuroinflammatorische Muster (Entzündung von Nervengewebe), das bei Psoriasis beobachtet wird, auch mit depressiven Symptomen in Verbindung stehen kann. (mak)

## Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® Lecithin!

Exklusiv in Ihrer Apotheke.



AT-BUER-2400029 09/24

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



4 Euro Rabatt auf 0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml Aktionszeitraum: 1. Okt. bis 31. Dez. 2024

APOTHEKE

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.



**ALLES FÜR MEINE BLASE**





Nahrungsergänzungsmittel

Häufiger Harndrang – vor allem in der Nacht? Das muss nicht sein! **Dr. Böhm® Kürbis unterstützt rein pflanzlich einen normalen Harnfluss.** Nur 1 Tablette täglich versorgt Sie mit dem **hochkonzentrierten Extrakt** aus steirischen Kürbiskernen – und ist so die Antwort auf lästigen Harndrang.

- ✓ Unterstützt Blase und Prostata
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Langfristige Anwendung empfohlen

Qualität aus Österreich. 