



Live-Stream
30.11.2023,
19:00 Uhr

Freiheit versus öffentliche Gesundheit.

Runde der Regionen: Wo hört das Recht auf persönliche Freiheit auf und wo beeinträchtigt es das Recht auf öffentliche Gesundheit? Verfolgen Sie unsere nächste Diskussion auf MeinBezirk.at. Gleich vormerken!

MeinBezirk.at

In Zusammenarbeit mit



MeinMed.at



Aus Liebe zur Region.



MeinBezirk.at

Behinderter

Vor allem – aber nicht nur – sind die Gliedmaßen häufig von Durchblutungsstörungen betroffen.

Symptome einer Durchblutungsstörung können je nach betroffenem Bereich variieren. Häufig kommt es zu Schmerzen, Taubheit, Kälte- oder Schwächegefühl.

VON MARGIT KOUDELKA

Häufigste Formen

Der Begriff Durchblutungsstörung bezeichnet eine Beeinträchtigung des normalen Blutflusses im Körper. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, zum Beispiel durch Verengung oder Blockierung der Blutgefäße, Entzündungen oder Schäden an den Gefäßwänden. Durchblutungsstörungen können in verschiedenen Teilen des Körpers auftreten, etwa im Herzen (koronare Herzkrankheit), im Gehirn (Schlaganfall), in den Beinen (periphere arterielle Verschlusskrankheit, PAVK) oder in anderen Organen. Die

Die häufigsten Durchblutungsstörungen sind Arteriosklerose, PAVK und venöse Thrombose. Arteriosklerose tritt auf, wenn sich Plaque in den Arterien ansammelt und den Blutfluss einschränkt. PAVK betrifft die Arterien in den Beinen und kann zu Schmerzen beim Gehen führen. Eine venöse Thrombose entsteht, wenn sich ein Blutgerinnsel in einer Vene bildet und den Blutfluss blockiert. Es ist wichtig, bei Verdacht auf eine Durchblutungsstörung einen Arzt aufzusuchen, um eine genaue Diagnose und geeignete Behandlung zu erhalten. Bleibt eine gestörte Durchblu-



Weltweit gilt die Rote Schleife als Symbol für Solidarität mit HIV-positiven und aidskranken Menschen.

Foto: Suriyawut Suriya/Shutterstock

HIV und AIDS: Infizierte vor Diskriminierung schützen

Mit HIV infizierte Menschen können heutzutage in der Regel wie alle anderen leben. Dennoch sind sie nach wie vor häufig Vorurteilen ausgesetzt. Unwissenheit und Voreingenommenheit in ihrem Umfeld machen Betroffenen oft das Leben unnötig schwer. Diskriminierende Maßnahmen sind jedoch nicht nur fehl am Platz, sondern hinterlassen auch Narben im Selbstwert der Betroffenen und können zu psychischen Problemen führen. Bei Menschen, die über ihre HIV-Infektion Bescheid wis-

sen und regelmäßig moderne antivirale Medikamente einnehmen, lässt sich nämlich im Normalfall kein Virus im Blut und in anderen Körperflüssigkeiten nachweisen. Daher gibt es auch keine erhöhte Ansteckungsgefahr und besondere Schutzmaßnahmen sind nicht notwendig. Im Jahr 1988 wurde erstmals der Welt-AIDS-Tag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausgerufen. Eines der Ziele ist es, die Bevölkerung aufzuklären, um Menschen mit Vorurteilen den Wind aus den Segeln zu nehmen. (mak)

Erkenne einen **Schlaganfall**.
Erkenne den ungebetenen



PP/EL/AUT-0898/03.2023/1 CV AT 2-30014_05/2023



GESICHT

Hängt beim Lächeln einer der Mundwinkel herab?

ARME

Können nicht beide Arme gleichzeitig gehoben werden?

SPRACHE

Klingen selbst einfache nachgesprochene Sätze verwaschen?

TEMPO

Ein Symptom reicht aus – sofort 144 oder 112 rufen!

Blutfluss



Durchblutungsstörungen können gefährlich werden und müssen deshalb abgeklärt und gegebenenfalls behandelt werden. Foto: E.Kalinovskiy/Shutterstock

ung unbehandelt, kann diese schwerwiegende Folgen wie Gewebeschäden, Schlaganfall oder Herzinfarkt haben.

Wie vorbeugen?

Ein gesunder Lebensstil ist ein wichtiger Faktor für eine gute Durchblutung. Eine gesunde Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten

und fettarmem Eiweiß ist, kann dazu beitragen, Cholesterinspiegel und Blutdruck sollten in einem gesunden Bereich gehalten werden. Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Rauchen hingegen schädigt die Blutgefäße und erhöht das Erkrankungsrisiko.

Neues Webinar: Rheuma im Fokus bei MeinMed

Arthrose ist die häufigste rheumatische Erkrankung. In Österreich sind etwa 1,4 Millionen Menschen davon betroffen. Es handelt sich dabei um einen durch Fehl- oder Überbelastung bedingten übermäßigen Verschleiß des Knorpels und damit verbundene Gelenkschmerzen. Diesem Thema widmet MeinMed in Kooperation mit der Ös-

terreichischen Gesundheitskasse ein Webinar am Donnerstag, 30. November, ab 19 Uhr. Walpurga Lick-Schiffer, Stv. Ärztliche Direktorin des LKH Murtal, erklärt unter anderem, welche Rolle regelmäßige Bewegung in Zusammenhang mit Arthrose spielt. Die Teilnahme ist frei. Anmeldung und weitere Termine: meinmed.at/veranstaltung

Grippostad®
STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitiges Fieber oder erhöhter Körpertemperatur. Mit Vitamin C.

24 Kapseln

Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure, Coffein und Chlorpheniramin

STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA
Caring for People's Health

HustHustHustHustHust
tHustHustHust
Hust

Bionorica®
Bronchipret®

- löst festsitzenden Schleim
- bekämpft die Entzündung
- beruhigt den Husten

Für Groß & Klein

Bronchipret®

Stark. Pflanzlich. Wirksam.

Durchblutungsstörungen?

Eingeschlafene HÄNDE & FÜSSE können ein **WARNSIGNAL** sein

PADMA CIRCOSAN Kapseln

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei:

- kühlen Händen und Füßen
- Tribelen und Arteriosklerosen
- Straßentromben (untere Extremitäten)
- folgen von leichten Durchblutungsstörungen

www.padma.at

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.

Ständig gereizt & einfach ausgelaugt?

Immer mehr Österreicher fühlen sich gestresst und überlastet – wie kann man gegensteuern?

Befragungen zeigen, dass fast die Hälfte aller Österreicher mit stressbedingten Problemen im Alltag kämpft. Für die einen ist es der herausfordernde Job, den anderen wächst die Belastung im Privat- oder Familienleben über den Kopf. Oft werden dann die eigenen Bedürfnisse hintenangestellt und die Warnsignale des Körpers nicht wahrgenommen, wodurch man sich erschöpft sowie ausgelaugt fühlt und schneller als sonst gereizt ist.

Wieder zur Ruhe kommen

Um aus dem negativen Kreislauf auszubrechen, sollte man ganz bewusst zur Ruhe kommen – speziell dann, wenn das Nervenkostüm bis aufs Letzte angespannt ist und das Loslassen einfach nicht mehr gelingen möchte. Gut gemeinte Tipps zur Stressreduktion wie „Sag öfter



einmal Nein!“ oder „Nimm dir mehr Zeit für dich!“ sind hier im ersten Schritt jedoch leider nur mäßig hilfreich – schließlich lässt sich der Alltag für die meisten von uns nicht einfach vom einen auf den anderen Tag neu organisieren. Während es zwar durchaus erstrebenswert ist, langfristig die Stress-Auslöser zu reduzieren, sollte man also auch anderweitig gegensteuern. Sehr gut geht das mit einer altbewährten Heilpflanze.

Pflanzliches Beruhigungsmittel

So wird etwa die Passionsblume bereits seit Jahrhunderten als pflanzliches Beruhigungsmittel eingesetzt. Sie beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung entsteht und man wieder zur Ruhe kommt. Dadurch hilft sie im Alltag dabei einen kühlen Kopf zu bewahren und gelassen zu bleiben. Abends wiederum unterstützt ihre beruhigende

Wirkung beim Einschlafen – ganz ohne Schlafmittel.

Tipp: Für eine verlässliche Wirkung braucht es die Wirkstoffe der Passionsblume in hoher Konzentration. Ideal dafür geeignet sind die Dr. Böhm® Passionsblume Tabletten mit der höchsten am Markt zugelassenen Dosierung der Heilpflanze.

UNSER TIPP



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Dr. Böhm® Passionsblume

- Höchste zugelassene Dosierung am Markt
- Tagsüber & abends verwendbar
- Rasche Wirkung

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Erfahrungsbericht:

„Die Schmerzen im Knie waren weg“

Akute Schmerzen im Bewegungsapparat können den Alltag zur echten Herausforderung machen.

Herbert G. (62)* hat durch eine alte Verletzung immer wieder Probleme mit den Knien. Im Herbst begannen sie bei seinen abendlichen Spaziergängen wieder zu schmerzen: „Vor allem beim Bergabgehen spüre ich die Knie häufiger. Vor ein paar Wochen tat es mir aber besonders im rechten Knie unverhältnismäßig stark weh und es war auch angeschwollen. Mein Nachbar

hat mir dann Pasta Cool empfohlen. Ich habe die Paste ganz einfach mehrmals über Nacht aufgetragen und die Schmerzen waren weg.“

Einfache Anwendung

Die Erfahrungen von Herbert G. decken sich mit denen von zahlreichen anderen Apothekenkunden. Mit der bereits seit über 40 Jahren bewährten Pasta Cool lassen sich Schwellungen und Schmerzen der



Gelenke nach stumpfen Verletzungen oder auch Verstauchungen wirkungsvoll behandeln. Sie wirkt dank abschwellender und entzündungshemmender Inhaltsstoffe und ätherischer Öle.

Tipp: Zur Anwendung streicht man Pasta Cool auf die betroffene Stelle, deckt sie mit einem Taschentuch oder einer Mullbinde ab und lässt sie über Nacht wirken.

*Name und Alter geändert

Arzneimittel – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Wenn nachts die Blase voll ist...

Nächtlicher Harndrang ist lästig und stört die Nachtruhe. Das muss nicht sein! Eine aktuelle Studie bestätigt, wovon viele begeisterte Anwender immer wieder berichten...

Nahezu die Hälfte aller Männer ab 50 verspürt den vermehrten Drang, die Blase zu entleeren. Vor allem nachts stört der regelmäßige Gang zur Toilette erheblich den Schlaf. Schuld ist in der Regel ein sogenannter „Restharn“, der nach dem Urinieren in der Blase zurückbleibt und dort schnell erneut das Gefühl verursacht, auf die Toilette zu müssen. Einfach so hinnehmen muss man dies aber nicht – denn es gibt pflanzliche Unterstützung.



Kürbis reduziert Restharn

Die Rede ist von einem Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis. Der Kürbis ist in der Volksmedizin schon seit jeher ein bewährtes Mittel für Blase und Prostata. Das ist mittlerweile

auch wissenschaftlich bestätigt: In einer Studie konnte gezeigt werden, dass nach 12-wöchiger Einnahme eines Extraktes aus Kürbiskernen das Restharnvolumen in der Blase um ein Viertel abnimmt. Die Mehrheit der Pro-

banden (fast 80 %) gab an, dass sich ihre Probleme wesentlich gebessert hatten. Für die Betroffenen ein wichtiger Schritt hin zu mehr Lebensqualität.¹



Tipps aus der Apotheke

Die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm[®] enthalten den zuvor angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in hoher Konzentration und optimaler Dosierung (500 mg). So bringt schon eine Tablette täglich die nötige Unterstützung für die Blase. Das Präparat wird nach höchsten Qualitätsstandards produziert und ist exklusiv in der Apotheke erhältlich.

¹Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9

Dieses Kraut ist gegen das Stimmungstief gewachsen

Erhöhter Leistungsdruck, die Mehrfachbelastung aus Arbeit, Familie und Haushalt aber auch Sorgen um die Zukunft schlagen sich bei immer mehr Menschen aufs Gemüt.

Gerade jetzt, in der dunkleren Jahreszeit, fühlen sich viele erst recht niedergeschlagen. Häufig geht dies auch mit einem schleichenden Interessensverlust einher. Hier gilt es, rasch gegenzusteuern. Denn schnell kann sich ein kurzfristiges Stimmungstief zu einer ausgewachsenen depressiven Verstimmung entwickeln.



Pflanzliche Hilfe

Aktuelle Studien zeigen, dass hier vor allem die bewährte Heilpflanze Johanniskraut einen positiven Effekt erzielt. Ihre Wirkung ist vergleichbar mit chemischen Stimmungsaufhellern – und hat dabei kaum Nebenwirkungen. Besonders häufig empfohlen werden die Johanniskraut-Tabletten von Dr. Böhm[®]. Sie wirken sanft, sind gut verträglich und können über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Gut zu wissen: Da sich seine Wirkung kontinuierlich aufbaut, ist eine längerfristige Einnahme von Johanniskraut über mehrere Wochen zu empfehlen.

* Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Apotheken-Tipp Pflege für raue Hände

Im Herbst und Winter hinterlassen Nässe, Kälte und trockene Heizungsluft schnell Spuren auf der Haut. Besonders häufig betroffen sind die Hände, die über weniger Talgdrüsen verfügen.

Um gegenzusteuern, ist eine besonders reichhaltige Pflege notwendig. Speziell für sehr trockene, empfindliche oder bereits gerötete Hautstellen wurde die Lasepton[®] Regenerations-Creme entwickelt. Sie kommt aus der medizinischen Hautpflege und enthält neben pflanzlichen Ölen aus Wildrose,



Mandel und Olive auch hautberuhigendes Dexpanthenol sowie Defensil, einen pflanzlichen Wirkstoff, der Rötungen und Irritationen entgegenwirkt.

- Beruhigt und regeneriert gereizte Stellen
- Versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit
- Zieht rasch ein und fettet nicht



Exklusiv in der Apotheke.

Für Ihren Apotheker:
PZN 4036779