

Longevity oder die Kunst, gesund alt zu werden

Der Begriff Longevity ist in aller Munde. Im Kern geht es dabei um die Maximierung der sogenannten Healthspan – also jener Lebensspanne, die wir in optimaler körperlicher und geistiger Verfassung verbringen. Das Ziel ist ein langes Leben bei guter Gesundheit. Wissenschaftlich fundierte Strategien setzen auf ein solides Fundament, das oft weniger spektakulär ist als die Marketingversprechen der Industrie. Eine pflanzenbetonte Ernährung kombiniert mit moderatem Kalorienmanagement sowie eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport bilden die stärkste Barriere gegen den biologischen Verfall. Hinzu kommen erholsamer Schlaf und effizientes Stressmanagement, da chronische Entzündungen als Hauptbeschleuniger des Alterns gelten. Vorsicht ist hingegen bei kostspieligen



Wie man altert, hat man zum Teil selbst in der Hand. Vlada Karpovich/Pixabay

Trends geboten. Teure Vitamin-Infusionen ohne medizinische Indikation oder der Hype um Anti-Aging-Präparate entbehren oft einer validen Studienlage beim Menschen. Wahre Langlebigkeit ist kein Produkt, das man im Regal kauft, sondern das Ergebnis eines disziplinierten Lebensstils. (mak)

Buchtipps: Longevity – Die Anti Bullshit-Formel von Hubert Trübel. Kneipp Verlag Wien, ISBN: 978-3-7088-0884-0

Blutdruck



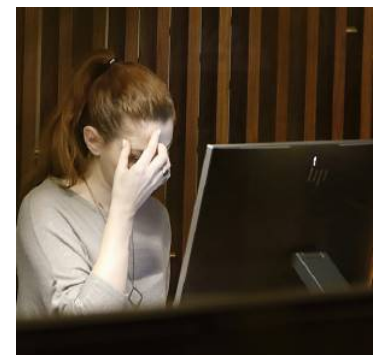
Den Blutdruck sollte man stets kontrollieren. Foto: ambro/Smarterpix.com

Schnell handeln bei zu hohen Werten! Man kann selbst einiges tun, um den Blutdruck rechtzeitig zu senken.

Bluthochdruck zählt in Österreich zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Schätzungen zufolge hat jeder fünfte Erwachsene erhöhte Werte. In der Gruppe der Menschen über 65 Jahre sind mittlerweile sogar 60 bis 70 Prozent betroffen. Die Folgen können verheerend sein, da Bluthochdruck zu dauerhaften Schäden an den Blutgefäßen und Organen führen kann. Hierzulande gilt er als einer der größten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Problem dabei: Viele wissen gar nicht, dass sie betroffen sind – denn erhöhter Blutdruck verursacht lange Zeit keine Beschwerden. Genau deshalb wur-

Wie Arbeit die psychische Gesundheit beeinflusst

Wie Arbeit gestaltet, organisiert und geführt wird, prägt maßgeblich das psychische Wohlbefinden von Beschäftigten. Faktoren wie Arbeitspensum, Zeitdruck, Rollenklarheit, Autonomie, Unterstützung und transparente Entscheidungsprozesse bestimmen, ob Arbeit als erfüllend oder belastend erlebt wird. Werden diese psychosozialen Einflüsse übersehen, können sie zu ernsthaften Gesundheitsrisiken werden – vergleichbar mit physischen oder chemischen Gefahren am Arbeitsplatz. Zum Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz am 28. April 2026 rückt die Internationale Arbeitsorganisation (ILO) dieses Thema in den Mittelpunkt. Ihr aktueller Bericht betont die Bedeutung einer präventiven, gesundheitsförderlichen Organisationskultur – von der Gestaltung



Zur Arbeitsgesundheit zählen viele Faktoren. Foto: Vasilis Caravitis/Unsplash.com

einzelner Tätigkeiten über Führungsstil und Kommunikation bis hin zu fairen betrieblichen Verfahren.

Auch in Österreich erkennen immer mehr Unternehmen, dass psychische Gesundheit eine Voraussetzung für Motivation, Qualität und Sicherheit ist und damit ein zentraler Teil moderner Arbeitsschutzstrategien. (mak)

 MeinMed.at

Ich muss mal...
mit verlässlichen Infos
gesund bleiben!



Jetzt Newsletter abonnieren

im Auge behalten

den die offiziellen Richtlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) zuletzt angepasst: Schon leicht erhöhte Werte gelten heute als Warnsignal. Umso wichtiger ist es, den Blutdruck regelmäßig zu messen und frühzeitig gegenzusteuern – noch bevor Medikamente nötig werden.

Was ist zu hoch?

Lange galt ein Blutdruck erst ab 140/90 mmHg als kritisch. Heute weiß man: Das langfristige Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall steigt bereits viel früher. Deshalb wurden die Grenzwerte für „erhöhten Blutdruck“ erst jüngst angepasst. Inzwischen spricht man bereits bei Werten zwischen 120-139 mmHg von „erhöhtem Blutdruck“. Dabei handelt es sich noch nicht um krankhafte Hypertonie – die Empfehlung lautet jedoch klar, bereits in diesem Bereich etwas

für die Herzgesundheit zu tun, auch wenn es noch keinerlei Beschwerden gibt.

Die von Ärzten empfohlenen Maßnahmen reichen von ge-



„Olivenblatt-Extrakt empfiehlt sich auch zur zusätzlichen Einnahme bei bestehender Blutdruck-Medikation.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

sunder Ernährung über ausreichend Bewegung bis hin zu bewährten Heilpflanzen – etwa Olivenblättern, die den Blutdruck nachweislich senken können.

Natürliche Behandlung

Dass Olivenöl gesund ist, ist heute längst kein Geheimnis mehr. Nur die Wenigsten wissen aber, dass gerade die Inhaltsstoffe der Olivenblätter

einen noch deutlich stärkeren Effekt auf den Blutdruck haben. „Die Olivenblätter sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt und enthalten den Wirkstoff Oleuropein, der nachweislich den Blutdruck positiv beeinflusst“, so die Medizinerin Christine Kiesel. Eine mit Olivenblatt-Extrakt durchgeführte Studie zeigte, dass bereits innerhalb weniger Wochen der Blutdruck um über 10 mmHg gesenkt werden konnte. Um dem Körper genügend Wirkstoff zuzuführen, empfiehlt sich die Einnahme eines hochdosierten Olivenblatt-Extraktes in Form von Tabletten. Die Einnahme eines solchen Extraktes eignet sich sowohl vorbeugend als auch begleitend (nicht als Ersatz!) zu einer medikamentösen Blutdrucktherapie. Am besten bespricht man sich mit dem Arzt oder Apotheker.

Malaria besiegen ist Ziel der WHO

Am 25. April rückt der Welt-Malaria-Tag eine der tödlichsten Infektionskrankheiten in den Fokus. Trotz Fortschritten bleibt die Lage alarmierend: Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gab es 2024 weltweit rund 282 Millionen Malariafälle und etwa 610.000 Todesfälle.

Vor allem in Afrika Thema

Besonders betroffen ist Afrika. Seit dem Jahr 2000 konnten durch Prävention, Moskitonetze und Impfstoffe zwar Milliarden Erkrankungen verhindert werden, doch aktuelle Entwicklungen wie Konflikte und zunehmende Medikamentenresistenzen gefährden diese Erfolge. Anlässlich des Welt-Malaria-Tags wird daher gemahnt, die Anstrengungen zu verstärken. Nur durch internationale Zusammenarbeit und Investitionen in Forschung und Versorgung lässt sich die Krankheit langfristig eindämmen. (mak)

Dr. Böhm®

IDEALE ERGÄNZUNG ZU

Cholesterinsenken




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 Cholesterinsenken (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)
- ✔ Optimale Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst



Dr. Robert Stillmann, MSc

Master of Science für Implantologie & Parodontologie

Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



Dr. Robert Stillmann, MSc
Master of Science für Implantologie und Parodontologie

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20
Tel. 01 368 21 21
www.stillmann.at
ALLE KASSEN

APOHEKE

Wenn Juckreiz auf der Haut zur Qual wird

Die Haut ist Schutzbarriere und Spiegel unseres inneren Gleichgewichts. Stress kann bei Erkrankungen wie Neurodermitis, Akne oder Rosazea Entzündungen und starken Juckreiz auslösen. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe mit Alpha-Bisabolol, Heparin-Natrium und Dexpanthenol. Sie lindert Entzündungen und Juckreiz, während Dexpanthenol die Hautbarriere stärkt und die Regeneration unterstützt. So kann sich gereizte Haut beruhigen und wieder ins Gleichgewicht kommen.

Sechs Wirkstoffe die schlank machen

Sechs Wirkstoffe. Sechs Gründe, warum das Gewicht endlich runtergeht. Die **RIXX Schlankheitstropfen*** fördern den Stoffwechsel, kurbeln die Fettverbrennung an und bremsen den Appetit. Sechs homöopathisch aufbereitete Wirkstoffe greifen gezielt ein: Blasen tang und Indianerhanf regulieren Stoffwechsel und Wasserhaushalt, Graphit dämpft den Hunger, Mariendistel entgiftet die Leber, Lebensbaum aktiviert Darm und Lymphe, Zink bekämpft Erschöpfung – ganzheitliche Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.

VEGANES KOLLAGEN

Bis zu 35%
weniger Faltentiefe



- sichtbar glatteres, jünger wirkendes Hautbild
- spürbar mehr Spannkraft, Feuchtigkeit & Glow
- erhältlich als Tabletten oder Brausetabletten

Gesunde Venen, schöne Beine

Gesunde Venen sind die Grundlage für schöne Beine. Besenreiser und Krampfadern sind dabei mehr als ein kosmetisches Problem – sie weisen oft auf eine Venenschwäche hin. Typische Anzeichen sind rote und blaue Äderchen sowie Beschwerden wie Schmerzen, Schwellungen, Kribbeln oder nächtliche Wadenkrämpfe in den Beinen. Ursache dafür sind häufig geschwächte Venenklappen, die nicht mehr vollständig schließen. Dadurch sackt das Blut in den Beinen nach unten ab, statt Richtung Herz transportiert zu werden. Erste Folgen zeigen sich oft an den Knöcheln durch Schwellungen, schwere Beine und drückende Schuhe – besonders im Frühling, da Wärme die Gefäße erweitert. Um die Venen gezielt zu unterstützen, setzen **Venodril Venentropfen*** genau bei diesen Beschwerden an. Der enthaltene Wirkstoff aus der Heilpflanze Steinklee fördert den Blut- und Lymphfluss. Angestaute Flüssigkeit kann dadurch besser abfließen, die Venenwände werden stabilisiert und abgedichtet – für spürbar leichtere Beine.



Augentropfen befeuchten das Auge bis zu 12 Stunden

Die schönsten Augenblicke – nie wieder von trockenen Augen trüben lassen. Ein Tropfen **Rohto Dry Aid*** reicht aus, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Das Geheimnis liegt in der lipidhaltigen Formulierung: Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten – Lipid-, Mucin- und wässrige Schicht. Dank der Tearshield Technology wirken nur **Rohto Augentropfen*** auf alle drei Schichten. So werden

die Augen langanhaltend befeuchtet, der Tränenfilm stabilisiert, Reibung reduziert und die Augenoberfläche vor Verdunstung geschützt. Einmal am Morgen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen*** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



Endlich wieder gut hören!

CERUSTOP*

- » löst Ohrenschmalz im Gehörgang auf natürliche Weise
- » besonders für Hörgeräteträger geeignet
- » als Ohrentropfen oder als Spray erhältlich



CERUSTOP
OHRENSPRAY
PZNr: 3944836