

Andauernde Trübsal oder nur eine Laune?

Trauer und Depression gehen oft Hand in Hand, sind jedoch unterschiedliche Verstimmungen.

Im Rahmen der Vortragsreihe zum Thema Depression fand am Montag das zweite Webinar auf MeinMed.at in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse statt. Der Videobeitrag des Psycho- und Paartherapeuten Bernhard Gracner trägt den Titel: „Depression: Mehr als nur Traurigkeit und schlechte Laune“.

Oft schwer trennbar

Sowohl in einer Trauerphase als auch bei anhaltenden Depressionen ziehen sich betroffene Menschen intensiv von

gewohnten Aktivitäten zurück. In beiden Fällen treten impulsive, negative Gefühle auf. Jedoch kann eine Trauerphase durch positive Assoziationen unterbrochen werden. Eine Depression hingegen zeichnet sich durch ein durchgehend schlechtes Stimmungsbild aus. Auch in Zeiten des Abschieds von geliebten Personen können zeitweise Gedanken auftreten, das eigene Dasein beenden zu wollen, um den Verstorbenen zu „folgen“. In einer dauerhaften Sinnkrise hingegen resultiert ein möglicher Lebensunwille oft aus Selbsthass.

Geschlechtergesundheit

Die Stigmatisierung aufgrund von sexuellen Orientierungen, welche vom klassischen Rollenbild abweichen, führt dem Ex-



Betroffene Personen fühlen oft eine Leere. Foto: Ground Picture/Shutterstock.com

perten zufolge zum Beispiel zu einer viermal höheren Rate von Suizidversuchen bei LGBTQ*-Personen. Auch zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede hinsichtlich Suizidversuchen und der Ausprägung von Depressionen. (mat)

TelefonSeelsorge-Notruf: 142
Alle MeinMed-Termine finden Sie unter: meinmed.at/
veranstaltung

BUCHTIPP



Foto: Kneipp Verlag Wien

Ein gesunder Darm erhält länger jung

Der Darm wirkt präventiv dementsprechend Abbauprozessen im Gehirn entgegen, hält die Haut frisch und elastisch, pflegt die Organe und schützt den gesamten Körper vor Entzündungsprozessen. Die Darmexpertin Anita Frauwallner forscht seit über 30 Jahren am Darm und seinen Bewohnern und hat in ihrem neuen Buch die aktuellsten Erkenntnisse der Darmforschung zum Thema „Alter“ zusammengestellt. 96 Seiten, ISBN 978-3-7088-0830-7, Kneipp Verlag 2023.

Mit Kindern auf Reisen: Das gehört in den Koffer

Martin Henkel, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern gibt Tipps für Reisen mit Kindern: „Die Reiseapotheke muss gar nicht so umfangreich bestückt sein. Abschwellende Nasentropfen fürs Fliegen, Fieberzäpfchen oder -saft für den Bedarfsfall und bei Reisen außerhalb Europas unaufgelöste Antibiotika sind die wichtigsten Bestandteile. Pflaster und Verbandsmaterialien für kleinere Verletzungen dürfen natürlich auch nicht fehlen.“ Von übermäßigen Mitteln gegen Durchfall oder Verstopfung hält der Mediziner hingegen nicht viel. Vorbeugend sollte darauf geachtet werden, nur abgekochtes oder abgefülltes Wasser zu trinken und rohe Lebensmittel vor dem Verzehr gründlich zu reinigen. Sollten doch Probleme



Richtig gepackt für unbeschwertere Ferien. Foto: Irina Wilhauk/Shutterstock.com

auftreten, empfiehlt Primar Henkel Ruhe und regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wenn allerdings Säuglinge oder Kleinkinder an akutem Durchfall erkranken, dieser nach sechs bis acht Stunden nicht aufhört, sie Fieber bekommen und nicht mehr trinken wollen, dann müssen die Eltern jedenfalls einen Arzt aufsuchen“, fügt der Experte hinzu. (mak)



Canephron® forte versteht meine Blase

Eine Blasenentzündung ist für jede Frau eine Belastung im Alltag. Canephron® forte bringt schnelle Abhilfe und entspannt die Blase.

Geballte 4-fach Wirkung gegen Harnwegsinfekte
Canephron® forte hilft rasch und effektiv dank der einzigartigen 4-fach Wirkung. Es unterstützt nicht nur die Ausspülung der Bakterien. Canephron® forte kann mehr: Es lindert Schmerzen, löst Krämpfe und hemmt die Entzündung. So wird die Infektion gezielt behandelt.

Entspannte Blase = entspannter Alltag
Übrigens – 84% der Anwenderinnen spürten eine schnelle Symptomlinderung innerhalb von 24 Stunden.¹ Mit einer erholten Blase, kann der Alltag wieder unbeschwert gemeistert werden.

1 Umfrage für Bionorica® SE unter Frauen (n=2166), die mindestens eine Blasenentzündung in den letzten 12 Monaten hatten (18-65 Jahre), Deutschland, November 2022



30 überzogene Tabletten
ohne Umhüllung

Für Ihre Apotheke PZN 4964723

Canephron® forte

www.canephron.at

bereits ab
12 Jahren

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_CAN-21_5/2023

Cholesterinsenkende Medikamente und Omega 3

Unser Experte Dr. rer. nat. Kompek erklärt, warum es sinnvoll ist, cholesterinsenkende Medikamente in Kombination mit Omega 3 und Coenzym Q10 einzunehmen und worauf man besonders achten soll.

Dr. rer. nat.
ALBERT KOMPEK
Nährstoffexperte



Cholesterin ist grundsätzlich nicht schlecht. Fließt jedoch zu viel davon durch die Blutbahnen, kommt es zu Gefäßverengungen. Das kann zu Bluthochdruck und einem erhöhten Risiko für Herz- und Gehirngefäße führen. Ärzte verschreiben in der Regel Cholesterinsenker (Statine), die weitere Ablagerungen vermeiden sollen. Durch deren Einnahme wird jedoch nicht nur das Cholesterin gesenkt, sondern auch

die Eigenproduktion von Coenzym Q10 gehemmt. Dieses wichtige körpereigene Antioxidans ist wesentlich für die Energieversorgung der Muskelzellen und die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Frage: Herr Dr. Kompek, ich habe gehört, dass die zusätzliche Einnahme von Omega 3-Fettsäuren sinnvoll ist, wenn ich Statine einnehme. Welche Vorteile hat das für mich?

Studien zeigen, dass sich durch eine Einnahme von Omega 3-Präparaten (idealerweise plus Coenzym Q10) in Kombination mit Statinen, die cholesterinsenkende Wirkung der Medikamente verbessert.



SCHWERPUNKT: OMEGA 3

Frage: Worauf muss ich beim Kauf eines Omega 3-Produktes achten?

Bedeutend ist die Dosierung der beiden wichtigsten Omega 3-Fettsäuren EPA und DHA. Viele Präparate enthalten zwar reichlich Fischöl, aber der Anteil der beiden wirksamen Fettsäuren EPA und DHA ist oft zu gering, um einen tatsächlichen Effekt auf Blutdruck oder Blutfettwerte (Triglyceride) zu erzielen.

Achten Sie daher auf der Packung auf die Formulierung „Normale Blutfettwerte“ bzw. „Normaler Blutdruck“. Diese darf nur angegeben werden, wenn die Dosis hoch genug ist.

Das meistverkaufte Produkt* in der Apotheke sind die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm® – wobei der Erfolg einerseits am hohen Omega-3-Gehalt und andererseits an der Kombination mit Coenzym Q10 liegt. Als Forschungs- & Entwicklungsleiter der Dr. Böhm®-Produkte erhalte ich dazu regelmäßig positive Rückmeldungen von Apothekern und Kunden.



* Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. (OTC, 10F)
LT, IQVIA CombOfftake Jul 21-Jul 20.

Hautpflege im Sommer

Gerade im Sommer ist es unangenehm, wenn die Haut durch Sonne, Salz- und Chlorwasser an Feuchtigkeit verliert und sich trocken anfühlt. Was kann man dagegen tun?

Wenn die Haut spannt, juckt oder sich sogar schuppige Stellen bilden, ist das nicht nur unangenehm, sondern macht auch kein schönes Bild – besonders wenn man in der warmen Jahreszeit mehr Haut zeigen möchte. Grundsätzlich versorgt sich unsere Haut durch

die Talgproduktion das ganze Jahr über selbst mit Feuchtigkeit. Doch gerade im Sommer können Sonnenstrahlen, Hitze und Flüssigkeitsmangel (durch Schwitzen oder zu seltenes Trinken) dazu führen, dass sich die Haut trocken anfühlt.

Empfehlung aus der Apotheke

Empfehlenswert ist hier eine Pflegelotion, die schnell einzieht und kein klebriges Gefühl auf der Haut hinterlässt. Ein Tipp aus der Apotheke ist die Lasepton® Hydro Lotion. Ihre Pflegeformel mit Wildrosenöl, Aloe Vera und Hyaluronsäure versorgt die Haut intensiv mit

Feuchtigkeit und erhöht spürbar Elastizität und Spannkraft. Die kühlende Gel-Textur wird von der Haut schnell aufgenommen und fettet nicht. Gut zu wissen: Sie kann auch als After Sun Lotion eingesetzt werden.

**Lasepton®
HYDRO LOTION**

**Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 4036839.**

**BESTEHEN SIE AUF
DAS ORIGINAL!**

Falls nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden.



Weniger Schwitzen im Wechsel

Begleiterscheinungen der Wechseljahre lassen sich pflanzlich in den Griff bekommen.



In den Wechseljahren stellt sich der weibliche Hormonhaushalt um. Durch den abfallenden Östrogenspiegel reagiert der Körper stärker auf Temperaturschwankungen. Die Folge sind oft Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Um gegenzusteuern können Sie im ersten Schritt auf hormonfreie, pflanzliche Alternativen setzen. So etwa mit sogenannten Isoflavonen (enthalten z.B. im heimischen Rotklee), die von Gynäkologen als pflanzliches Mittel der Wahl in den Wechseljahren empfohlen werden. Oder aber auch mit Salbei, der sich ge-

rade bei nächtlichem Schwitzen besonders bewährt hat, da er sich positiv auf die Temperaturregulation des Körpers auswirkt.



Unser Tipp

Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei ist eine einzigartige Kombination aus Salbei-Extrakt und Isoflavonen in hochdosierter Form. Schon ein Dragee täglich trägt zu mehr Wohlbefinden im Wechsel bei.

Insektenstiche bei Kindern – so lindern Sie schnell den Juckreiz!



stehen. Dadurch verschlimmert sich das Jucken jedoch nur und der Stich kann sich im schlimmsten Fall entzünden.

Um das Jucken zu stoppen und dem Kratzen vorzubeugen hilft ein Gel wie das in Apotheken erhältliche Insecticum®. Es lindert rasch Schmerz und Juckreiz, reduziert Schwellungen und desinfiziert. Die handliche Tube passt in jede Badetasche und sollte in keiner Reiseapotheke fehlen. Geeignet für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene.



Auch für Kinder ab 2 Jahren

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

ANZEIGE

55 Jahre Dr. Böhm®

FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.



Nahrungsergänzungsmittel



Magnesium und Kalium

- ✓ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- ✓ Plus Aminosäuren zur schnelleren Regeneration



RABATTGUTSCHEIN

-20% IM JULI* AUF **MAGNESIUM** Dr. Böhm® **SPORT**

*Produkt des Monats – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen! Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport® Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren.