

MeinMed: Was tun bei Osteoporose?

Verschlechtert sich die Mikrostruktur und nimmt die Dichte der Knochen ab, bezeichnet man dies als Osteoporose. Etwa 600.000 bis 700.000 Menschen in Österreich sind von diesem krankhaft beschleunigten Rückgang der Knochensubstanz betroffen. Diesem Thema widmet sich ein MeinMed-Webinar am Donnerstag, 20. Oktober, ab 19 Uhr. Referentin ist Maya Thun, Fachärztin für Innere Medizin in Wien. Die Teilnahme ist frei.

Informationen zur Teilnahme und weitere Termine:
meinmed.at/veranstaltungen



Kalzium ist wichtig für gesunde Knochen.

Foto: udrat1/Shutterstock.com

Wenn plötzlich nichts mehr hält

MeinMed: Inkontinenz ist kein Schicksal, mit dem man leben muss

Inkontinenz gilt nach wie vor als Tabuthema, obwohl rund eine Million Österreicher davon betroffen sind. Oft werden nicht alle Möglichkeiten der Therapie ausgeschöpft, obwohl heute viele Hilfsmittel zur Verfügung stehen.

Der Präsident der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich, Michael Rutkowski, empfiehlt im Rahmen eines MeinMed-Vortrages zunächst eine genaue Diagnose, bei der ein Blasentagebuch über zweimal 24 Stunden gute Dienste leisten dabei kann, die genaue Form der Inkontinenz festzustellen. Grundsätzlich wird zwischen Drang- und Belastungsinkontinenz unterschieden. Der Urologe führt zudem eine Ultraschalluntersuchung durch, eventuell eine Blasen Spiegelung und Blasenfunktionsmessung. „Wenn eine genaue Diagnose vorliegt, gibt

es auch gute Therapiemöglichkeiten, die allerdings individuell an die Patientensituation angepasst werden müssen“, so Rutkowski. Sehr oft kann durch konservative Maßnahmen wie Physiotherapie, Verhaltenstherapie, Elektrostimulation, Biofeedback oder Medikamente bereits eine Verbesserung erzielt werden. Bei langanhaltender Inkontinenz ist auch ein operativer Eingriff möglich.

Die Kontinenz- und Stomaberaterin Adelheid Anzinger gab wertvolle Tipps für die Bewältigung des Alltags mit Inkontinenz. „Schon die Änderung des eigenen Lebensstils, etwa eine Gewichtsabnahme oder der Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Rauchen sowie auf schweres Heben, kann die Kontinenz verbessern“, so die Expertin. Inkontinenzhilfsmittel sind während der Therapie anzuraten, weil sie Sicherheit geben,



Inkontinenz betrifft rund 1 Million

Österreicher. Foto: Clare Lynch/Shutterstock.com

um überhaupt ein Blasentraining und Beckenbodentraining durchzuführen zu können. Hierfür stehen spezielle Einlagen, Kondomurinale mit Beinbeutel sowie Kontinenztampons zur Verfügung. Kooperationspartner der Veranstalter war die Österreichische Gesundheitskasse. (ah/mak)

Das Video zum Vortrag finden Sie auf meinmed.at/mediathek



WERBUNG

Brennpunkt Blase?

Brennen beim Wasserlassen sowie ständiger Harndrang – jede zweite Frau leidet mindestens einmal im Leben an einem Harnwegsinfekt. Die oft schmerzhafteste Erkrankung kann wirksam pflanzlich behandelt werden.

Frauen sind aufgrund der kurzen Harnröhre besonders häufig von Blasenentzündungen betroffen. Dazu kommen Risikofaktoren, wie falsche Intimhygiene, ein aktives Sexleben oder eine Hormonumstellung durch Pille, Schwangerschaft und Wechsel. Auch wer wenig trinkt oder nicht ausreichend warme Kleidung trägt und auskühlt, begünstigt einen Harnwegsinfekt.

Canephron® forte hilft

Das pflanzliche Arzneimittel Canephron® forte unterstützt die rasche Heilung des Harnwegsinfekts und ist eine wirksame Alternative zum Antibiotikum. Es wirkt schmerzlindernd, krampflösend, entzündungshemmend und spült die Bakterien aus.

Für Ihre Apotheke: PZN 4964723



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-27_10/2022

Vivea Gesundheitstag am 16. Oktober 2022 in Wien

Sie wollen sich über traditionelle und moderne Therapiemethoden informieren?

Gemeinsam mit unseren Ärzten und Therapeuten versuchen wir, Ihnen Ihre Gesundheit ein Stückchen näherzubringen.

Im Zuge unseres Vivea Gesundheitstages am 16.10.2022 im Palais Niederösterreich erhalten Sie wertvolle Informationen rund um das Thema Gesundheit. Neben interessanten und informativen Vorträgen haben Sie auch die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen. Der Vivea-Gesundheitstag findet von 11.30 bis 15.00 Uhr im Palais Niederösterreich bei freiem Eintritt statt.

Verena Ölzant, BSc.

12.30 Uhr: Dr. Moor & Kältetherapie mit Cryofos – gezielt Schmerzen lindern; Referentin: Dr. Magdalena Helmreich

13.00 Uhr: Gesunde Blutgefäße dank der natürlichen Heilkraft des Kohlendioxidgrasses; Referentin: Dr. Claudia Schrammel

13.30 Uhr: Arthrose und Ganzkörperkältetherapie – mehr Vitalität, weniger Schmerzen; Referentin: Dr. Sabine Weinzettl

14.00 Uhr: Basenfasten & Intervallfasten – viel mehr als nur ein neuer Gesundheitstrend; Referentin: Anja Hofer, BSc.

Reservierungen

Ihre Reservierung wird gerne per E-Mail unter info@viveahotels.com entgegengenommen. WERBUNG

Programm:

12.00 Uhr: Stoffwechsel-Reset – der Weckruf für neue Lebensenergie; Referentin:

Thema: Husten ist nicht gleich Husten

Trockener oder verschleimter Husten?

Ob trockener Husten oder Husten mit Schleim ist für die Behandlung von Husten von erheblicher Bedeutung.

Husten ist eben nicht gleich Husten. Deshalb ist abzuklären, um welche Art von Husten es sich handelt. Trockener Reizhusten oder verschleimter Husten? Die Auswahl des richtigen Hustenmittels ist für eine effektive Behandlung entscheidend.



Reiz- oder Schleimhusten – welcher Hustensaft ist der richtige?

Was hilft bei Reizhusten?

Reizhusten, auch trockener Husten genannt, entsteht durch eine entzündliche Reizung der Schleimhäute. Reizhusten tritt häufig am Beginn einer Erkältung auf und sollte rasch behandelt werden, da trockener Husten besonders quälend und belastend ist und zu weiterer Reizung führt. Hustenstiller mit Isländisch Moos, Eibisch- und Süßholzwurzel (Stilaxx®) wirken effektiv und

stillen bereits bei der Einnahme rasch den Reizhusten, indem sich ihre enthaltenen Schleimstoffe wie ein Balsam über die gereizten Schleimhäute legen.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Stilaxx® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Für Ihre Apotheke
**Stilaxx®
Hustenstiller**
200 ml
PZN 4575909
stilaxx.at



Was hilft bei Schleimhusten?

Bei verschleimtem Husten bilden sich große Mengen Schleim in den Bronchien. Dieser Schleim ist oft Nährboden für Bakterien und sollte schnell wieder ausgeworfen werden. Dabei helfen schleimlösende, auswurfördernde Hustenmittel. Hustenstiller sind jetzt kontraproduktiv, da sie das Abhusten unterdrücken und deshalb der Schleim nicht abtransportiert werden kann.

Pflanzliche Hustenlöser mit Glycerin (Mucolaxx®) forcieren den Abtransport und befreien schnell wieder von zähem, festsitzendem Schleim.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Mucolaxx® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Für Ihre Apotheke
**Mucolaxx®
Hustenlöser**
200 ml
PZN 5318830
mucolaxx.at



WERBUNG

Bei Reizhusten

Bei Schleimhusten



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen der Medizinprodukte informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Versprüh deinen Charme, keine Viren!

Vom Rachen bis zur Nase, sprüh dich durch die Virenphase!

„Ich versprüh meinen Charme, keine Viren“, stellt Verena, Mama-Bloggerin aus Niederösterreich klar. Ob in der Schultasche ihrer Kinder, beim Besuch von Oma und Opa oder beim bevorstehenden Thermenkurbesuch mit den besten Freundinnen, den Virenfänger haben Verena und viele andere österreichische Familienbloggerinnen als sicheren Begleiter immer dabei. Ein Gefühl von Zuversicht sowie der regelmäßige Austausch und das Zusammentreffen mit Freunden und Familie sind für unsere seelische Gesundheit sehr wichtig. Ein österreichisches, wissenschaftsbasiertes Unternehmen hat mit dem Inhaltsstoff Carrageose®, welcher aus Rot-



algen gewonnen wird, eine schützende Barriere gegen Erkältungsviren entwickelt.

**CARRAVIR® PROTECT
REDUZIERT 99,99%
DER VIREN***

Fast immer sind Viren die Ursache für Erkältungen, und diese Viren gelangen hauptsächlich über die Nase und den Rachen in unseren Körper. Carravir® Protect kann gegen die winzigen Eindringlinge eingesetzt werden, da der Inhaltsstoff Carrageose® aus der Rotalge eine physikalische Barriere bildet, die das Eindringen von Viren unterbindet. Mit nur drei Mal sprühen kommt man geschützt durch den Tag. Erhältlich in Ihrer Apotheke. (PZN 5395115)

*Bansal S. et al. 2020. Iota-carrageenan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture in vitro Verringerung des Virus Titers um mind. 4,25 log10 Stufen (Eine log10 Stufe reduziert die vorhandene Keimmenge um 90%). Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Carravir_2022_021

Eine farbintensive Vitamin C-Bombe



Darüber, ob es nun Blau- oder Rotkraut heißt, lässt sich streiten. Tatsache ist jedenfalls, dass dieses Kohlgemüse reich an Vitamin C ist. Etwa 200 Gramm davon decken bereits den empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem liefert das farbintensive Gemüse einige wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen. Und um der Farbfrage auf den Grund zu gehen: Wird das Kraut auf sauren Böden angebaut bekommt es seine rötliche Färbung, auf alkalischen Böden jedoch wird der Kohl eher bläulich. (mak)

Hilfe

Studien belegen: Eine steirische Pflanze unterstützt Blase und Prostata bei häufigem Harndrang.

Häufiger Harndrang kann – besonders nachts – schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine schwache Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht sofort nachgibt. Interessanterweise wird eine Blasenschwäche immer eher den Frauen zugerechnet. Tatsache ist aber: Männer sind ebenso betroffen. Lediglich die Ur-

BERATUNG VON BRILLE BIS BRAILLE.



Wir beraten von
0% – 30% Sehvermögen.
Hundertprozentig.

Kontakt

Tel.: 01/981 89-110,
Hägelingasse 4-6, 1140 Wien,
service@blindenverband-wnb.at,
www.facebook.com/blindenverband.wnb
www.blindenverband-wnb.at



Blinden- und Sehbehindertenverband
Wien, Niederösterreich und Burgenland



WEBINAR

Osteoporose: Was T(h)un? – KnochenSCHUTZ vor KnochenBRUCH!

Do., 20. Okt. 2022, 19:00 Uhr

Referentin: Dr.ⁱⁿ Maya Thun
Fachärztin für Innere Medizin

Stellen Sie Ihre Fragen an die Expertin live im Chat!

Kostenlos und ohne Anmeldung online teilnehmen:
meinmed.at/veranstaltung

In Zusammenarbeit mit:



Mit freundlicher Unterstützung von:



Partner:



MeinMed



für Frau und Mann

sache ist eine andere: Während bei Frauen meist eine sensible bzw. leicht reizbare Blasenwand oder eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur ausschlaggebend ist, ist es bei Männern in der Regel die altersbedingt gutartig vergrößerte Prostata. Diese drückt auf die Harnröhre, wodurch beim Toilettengang nicht der gesamte Harn ausgeschieden werden kann. Der sogenannte Restharn, der in der Blase verbleibt, vermittelt dann schnell wieder das Gefühl, erneut auf das WC zu müssen.

Steirische Heilpflanze

Umso beeindruckender, dass eine Heilpflanze gleich auf beide Beschwerdebilder einen Effekt zeigt. 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.



„Kürbiskerne werden vermehrt von Urologen empfohlen.“

Foto: Lex Kareilly

DIRK MEIER

„Kürbiskerne werden vermehrt von Urologen empfohlen. Auch die europäische Gesellschaft für Phytotherapie empfiehlt die tägliche Einnahme von Kürbiskernen bei Beschwerden wie Prostatavergrößerung bzw. überaktiver Blase“, so der Nährstoffexperte und Pharmazeut Dirk Meier. „Um genügend von den wirksamen Inhaltsstoffen aufzunehmen, empfiehlt sich in jedem Fall die Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskernextraktes in Tab-



Häufiger Harndrang betrifft beide Geschlechter. Marko Subotin/Shutterstock.com

lettenform.“ In dieselbe Kerbe schlagen auch internationale Leitlinien, die die Anwendung von derartigen Extrakten als kostengünstige und nebenwirkungsarme Möglichkeit beim gutartigen Prostatasyndrom mit geringen Beschwerden empfehlen.*

*Wehrberger et al, Urologe 2012; 51:1674

Hoggar® Night Duo Natural

Dank der innovativen Duo-Kapsel mit Zweifach-Effekt wird Lavendelöl aus echtem Lavendel in der äußeren Kapsel sofort freigesetzt und sorgt für ein entspanntes sowie angenehmes Einschlafen. Zeitverzögert entfaltet sich die innere Kapsel mit Passionsblumenextrakt und Vitamin B6, die das Durchschlafen fördert. WERBUNG

IN IHRER APOTHEKE

PZN für Ihre Apotheke: 5473772



Innovative Duo-Kapsel mit Zweifach-Effekt.

©Stada

Ist ein Schnupfen immer harmlos?

Oft ist ein Schnupfen harmlos und klingt nach ein bis zwei Wochen von selbst ab. Jedoch kann sich die Entzündung verschlimmern und auf die Nasennebenhöhlen ausbreiten.

Während ein Schnupfen einfach unangenehm ist, geht eine Nasennebenhöhlenentzündung unter anderem mit Schmerzen im Oberkiefer, im Stirn- oder Augenbereich einher. In diesem Fall sollte dringend ärztlicher Rat eingeholt

werden! Mit einer rechtzeitigen Behandlung des festsitzenden Schnupfens und der Entzündung der Nasennebenhöhlen kann diese Entwicklung oft noch vermieden werden.

Sinupret® intens gegen den Schnupfen

Das pflanzliche Arzneimittel wirkt von innen, löst den festsitzenden Schleim, lindert den Druckkopfschmerz und erleichtert die Atmung.



Sinupret® intens



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

www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

WERBUNG

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE BLASE UND PROSTATATA



Nahrungsergänzungsmittel

Schluss mit nächtlichem Harndrang

Ständiger Harndrang vor allem in der Nacht, schwacher Harnfluss, unangenehmes Nachtröpfeln? Das muss nicht sein! Dr. Böhm® Kürbis für Blase und Prostata **unterstützt einen normalen Harnfluss**. Nur 1 Tablette täglich versorgt Sie mit dem **20-fach konzentrierten Extrakt** von steirischen Kürbiskernen – und ist so die Antwort auf lästigen Harndrang.

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke