

Die Wege des Harns und mögliche Probleme

Nieren und Harnwege bilden ein komplexes System, das äußerst wichtig für die Gesundheit ist.

VON MARGIT KOUDELKA

Die Nieren haben im Körper die Funktion einer Kläranlage und einer Steuerzentrale des Flüssigkeitshaushaltes. Sie filtern täglich etwa 1.800 Liter Blut und trennen Gift- und Abfallstoffe von nützlichen Produkten. Zudem sind sie ein wichtiges Organ für die Regulierung des Blutvolumens und des Blutdrucks. Schädliche Stoffe gelangen über den Urin von hier aus in das Abwassersystem des Körpers und verlassen diesen über die Harnwege, zu denen Harnleiter, -blase und -röhre zählen. Erkrankungen der Harnorgane können von der meist harmlosen Blasenentzündung bis hin zu schwerwiegenden Krankheiten wie Nierenkrebs oder chronischem Nierenversagen reichen.

Häufig und schmerzhaft

Zu den häufigsten Erkrankungen der Harnwege zählen Infekte. Da die Harnröhre der Frau wesentlich kürzer ist als jene des Mannes, sind Frauen deutlich häufiger von Harn-



Das Harnsystem, auch Harntrakt genannt, dient sowohl der Bildung als auch der Sammlung und Ausscheidung des Harns.

Foto: Panthermedia

wegsinfekten betroffen. Verursacht werden diese zumeist durch Bakterien – vor allem Escherichia coli. Zu den möglichen Übeltätern gehören aber auch Pilze und Viren. Oft kommt es durch körpereigene Darmbakterien zu Infekten, die zu Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen und häufigem Harndrang führen. Ein Harnwegsinfekt sollte rasch behandelt werden, um Komplikationen zu verhindern. Häufig gelingt das ohne Einsatz von Antibiotika, mit „sanfteren“ Produkten. Eine mögliche Komplikation ist die Nierenbeckenentzündung, die massive Komplikationen hervorrufen und chronisch werden kann.

Kristalle im Harntrakt

Unter bestimmten Umständen können sich Substanzen, die eigentlich im Urin gelöst sein sollten, zu Steinen verbin-

den und sich in den Nieren, im Harnleiter, in der Blase oder Harnröhre ablagern. Kleinere Nieren- oder Harnsteine bleiben oft unbemerkt und werden mit dem Urin ausgeschieden. Größere Steine können schmerzhafte Koliken verursachen oder die Harnwege blockieren. In solchen Fällen ist zumeist ein kleiner Eingriff nötig.

Schwache Schließmuskeln

Die Schließmuskeln an der Blase und der Harnröhre sind bei Frauen deutlich schwächer ausgeprägt als bei Männern. Schwangerschaften, Geburten und hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren können den Beckenboden zusätzlich belasten. In der Folge kann eine Harninkontinenz entstehen. Häufig lassen sich die Beschwerden durch spezielle Stärkungsübungen für den Beckenboden lindern.



Foto: Panthermedia

Mit Koriander gegen Salmonellen

„Köstlich“ oder „scheußlich seifig“? An Koriander scheiden sich die Geschmäcker. Die gute Nachricht für Fans: Er hat vielfältige gesunde Wirkungen. Koriander gilt als verdauungsfördernd, antientzündlich und antibakteriell. Studien zeigen, dass der Inhaltsstoff Dodecal im Öl der Pflanze wirksamer bei Salmonellenvergiftung ist als Antibiotika. (mak)



Tee mit Honig ist optimal bei Erkältungskrankheiten.

Foto: Bob/Pixabay

Erkältung und Grippe besser unterscheiden

Sowohl eine Erkältung als auch die Grippe werden durch Viren übertragen. Beide Erkrankungen unterscheiden sich jedoch in ihrem Verlauf und den Symptomen. Während eine Erkältung meist schleichend mit Halsschmerzen, verstopfter Nase und Husten beginnt, setzt die Grippe plötzlich mit hohem Fieber, starken Gliederschmerzen und extremer Erschöpfung ein. Hausmittel können Erkältungssymptome lindern: Viel Flüssigkeit, Inhalationen mit Salzwasser, Kräutertees und Honig wirken beruhigend. Auch warme Wickel oder Erkältungsbäder können das Befinden verbessern. Bei einer Grippe hingegen ist Bettruhe besonders wichtig für die Genesung. Fieber sollte erst ab 39 °C gesenkt werden. Hält die Erkrankung länger als eine Woche an oder verschlechtert sich der Zustand, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Schwangere oder chronisch Kranke sollten frühzeitig zum Hausarzt gehen. Zur Vorbeugung empfiehlt sich regelmäßiges Händewaschen sowie eine Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. (juf)

Grippostad®
STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Grippostad®
Kapseln

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

24 Hartkapseln Wirkstoffe: Paracetamol, Acetilsalicylsäure, Coffein und Chlorpheniraminmaleat STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA
Caring for People's Health

Entgiftungskur: Fett weg von der Leber!

Fast jeder Vierte ist im Laufe seines Lebens von der Diagnose Fettleber betroffen. Eine seit Jahrhunderten bewährte Heilpflanze bietet Hilfe.

„Immer mehr Österreicher bekommen die Diagnose ‚Fettleber‘. Gegensteuern kann man mit regelmäßigen Entgiftungskuren.“

Mag. Lucie Soucek
Nährstoffexpertin



Die Leber ist die Entgiftungszentrale unseres Körpers. Sie filtert schädliche Stoffe aus dem Blut und produziert die für die Verdauung wichtige Gallensäure. Kalorienreiches und süßes Essen sowie Alkohol oder eine langfristige Medikamenten-Einnahme setzen ihr jedoch zu. Denn all diese Substanzen werden über die Leber

abgebaut. Zu viel davon kann das Organ also überlasten. Passiert das, beginnt die Leber zu „verfetten“ – Diagnose: Fettleber.

Gibt es Symptome?

Das Gefährliche an einer beginnenden Fettleber: Sie macht kaum auf sich aufmerksam, höchstens durch Müdigkeit oder einen Druck im Oberbauch. Unbehandelt kann sie jedoch von einer Entzündung (Hepatitis) bis hin zu einer unheilbaren Schädigung (Zirrhose) führen. In jedem Fall gilt: Regelmäßig die Leberwerte kontrollieren lassen und – sollten sie erhöht sein – sofort gegensteuern.

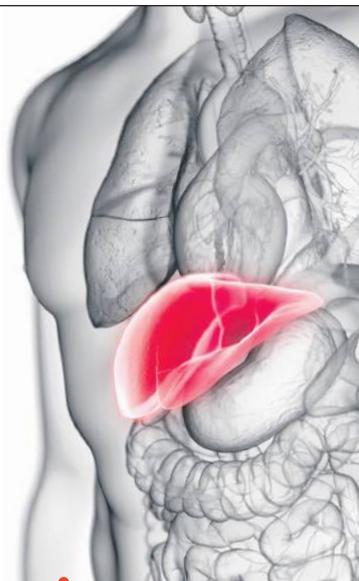
Wissenschaftlich belegt

Zum Glück belegen zahlreiche Studien, dass es eine wirksame und rein pflanzliche Möglichkeit gibt, die Leberfunktion zu verbessern. Hochwertige Mariendistel-Präparate aus der Apotheke (z. B. Dr. Böhm® Mariendistel) un-

terstützen die Leber wirkungsvoll. Entscheidend ist dafür der in den Früchten der Heilpflanze enthaltene Wirkstoff Silymarin. Er hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und blockt neue Schadstoffe auf ihrem Weg in die Leber wie ein Schutzschild ab.

Regelmäßig entgiften

Spätestens, wenn schlechte Leberwerte festgestellt werden, ganz grundsätzlich aber zumindest einmal im Jahr, sollten wir unsere Leber mithilfe der Mariendistel entgiften. Aber Achtung – am Markt gibt es mittlerweile unzählige Mariendistelpräparate (teilweise auch mit Artischocke). Hierbei handelt es sich in den meisten Fällen um keine Arzneimittel. Somit unterliegen sie keinen Kontrollen und die Wirkung ist ungewiss. Die rezeptfreien Dr. Böhm® Mariendistel Kapseln aus der Apotheke hingegen enthalten hierzu den optimal dosierten Extrakt der Heilpflanze. Für einen merkbaren Effekt sollten sie kurmäßig über zwei bis drei Monate hinweg eingenommen werden.



**UNSERE
EMPFEHLUNG**

**Dr. Böhm® Mariendistel
140 mg Kapseln**



Pflanzliches Arzneimittel PZN 3922378

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

Endlich geschmeidige Füße ohne Hornhaut



An der Fußsohle sind im Vergleich zur restlichen Haut unseres Körpers kaum Talgdrüsen vorhanden, wodurch dieser Bereich schnell austrocknet und rau wird. Das Ergebnis: unschöne Hornhaut

Wirksam gegensteuern

Um die lästige Hornhaut wieder loszuwerden, empfehlen Dermatologen spezielle Pflegeprodukte mit hochdosierter Urea. Dieser Wirkstoff löst sanft abgestorbene Hautzellen und hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch er

auch erneuter Hornhautbildung vorbeugt. Die häufigste Empfehlung aus der Apotheke ist hier die Lasepton® Fußcreme. Sie enthält neben 12% Urea auch pflegendes Dexpanthenol sowie natürliche Öle aus Avocado und Olive. Diese besondere Formel zeigt eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen – das belegt auch ein unabhängiger Produkttest (PKA-Journal): Bereits nach zweiwöchigem Eincremen war die Hornhaut der VerwenderInnen sichtbar reduziert und die Füße fühlten sich spürbar geschmeidiger an.



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

*Unabhängiger Produkttest unter Apothekenangestellten (pkajournal)



HARTER STUHL BEI KINDERN?

Gerade Kinder sind häufig von hartem Stuhl betroffen. Hier gilt es früh zu handeln! Ansonsten entwickelt sich schnell eine hartnäckige Verstopfung daraus: Aufgrund von Scham oder der Angst vor Schmerzen wird der Stuhlgang dann teils aktiv zurückgehalten – was das Problem nur verschlimmert. Damit es erst gar nicht dazu kommt, können Eltern früh mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr gegensteuern.

Genau hier setzt Dr. Böhm® Darm aktiv Junior & Co ab 4 Jahren an. Das wohlschmeckende fruchtige Getränk mit speziell aufeinander abge-

stimmten pflanzlichen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang* – bereits nach 1-3 Einnahmen.

- Angenehm weicher Stuhl*
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung*
- Fruchtiger Geschmack – wird gern getrunken



PZN 5911290 Nahrungsergänzungsmittel

Jetzt überzeugen – mit Ihrer Gratis-Probe in teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht!

Diese Pflanzen stärken das Herz

Sie fühlen sich müde und schlapp oder klagen über Herzrasen und Schwindel?

All diese Symptome deuten auf ein geschwächtes Herz-Kreislauf-System hin. Ein weit verbreitetes Problem – doch es gibt pflanzliche Mittel, mit denen man das Herz-Kreislauf-System unterstützen kann.

Hilfe aus der Apotheke

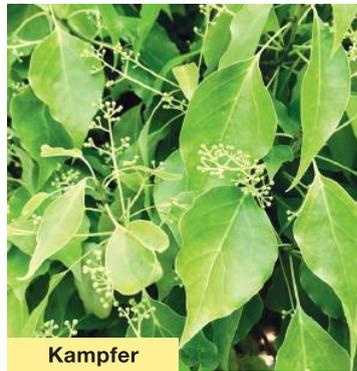
Für viele Betroffene haben sich hier pflanzliche Tropfen mit zwei speziellen Inhaltsstoffen

bewährt: Weißdorn wird schon seit Jahrhunderten für Herz und Kreislauf eingesetzt. Seine Blätter und Blüten unterstützen das Herz und die Blutdruckregulation. Kampfer wiederum wird eine kreislaufanregende Wirkung zugeschrieben.

Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe mit weiteren bei Kreislaufproblemen empfohlenen Heilpflanzen (z. B. weiße Nieswurz) vereint, sind die homöopathischen Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel entlastet das Herz und unterstützt den Kreislauf.



Weißdorn



Kampfer

Monika F.*: „Mein Mann leidet unter einem wetterbedingten niedrigen Blutdruck. Das bedeutet Schwindel und teilweise Herzstolpern. Diese Tropfen helfen ihm sehr, sich wieder sicherer im Alltag zu fühlen. Wir können dieses Produkt nur empfehlen.“

*Name geändert.

Die Tropfen sind in der Apotheke erhältlich und eignen sich bei

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufproblemen
- Schwindel

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:

PZN 0987934

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



Ihr Cholesterinspiegel macht Ihnen Sorgen?

Man fällt aus allen Wolken, denn eigentlich hat man gar nichts gespürt. Trotzdem werden bei der Gesundenuntersuchung plötzlich die Blutfettwerte ein Thema. Was kann man tun?

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an erhöhten Blutfettwerten (etwa Cholesterin oder Triglyceride). Tut man langfristig nichts dagegen, entstehen Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch das Blut schlechter durchfließen kann. Das bedeutet wiederum ein erhöhtes Risiko für unsere Herzgesundheit.

Was Sie tun können

Der erste Rat des Arztes ist oft eine Änderung des Lebensstils. Also mehr Bewegung und ge-

sündere Ernährung. Reicht das nicht aus, werden in der Regel Cholesterinsenker (Statine) verschrieben. In diesem Fall ist es sinnvoll, ergänzend Omega 3 einzunehmen, das die Wirkung der Medikamente unterstützt. Dies ist inzwischen wissenschaftlich anerkannt und durch zahlreiche Studien belegt. Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang am häufigsten Omega-3 von Dr. Böhm®.

Durchdachte Formel

Das Besondere an den Fischölkapseln von Dr. Böhm®: Sie enthalten die höchste Dosierung an EPA und DHA am Markt und leisten so einen sinnvollen Beitrag zu normalen Blutfettwerten (Triglyceride). Auch die weiteren enthaltenen Wirkstoffe sind ideal auf das Problem „Blutfettwerte“ abgestimmt. So ist etwa zusätzlich der lebenswichtige Stoff Coenzym Q10 enthalten, der

wesentlich für die Energieversorgung der Muskelzellen und für das Herz ist. Das macht die Kapseln auch zu einer idealen Ergänzung einer bestehenden Medikation mit Statinen (Cholesterinsenker). Letztere hemmen nämlich nicht nur die körpereigene Cholesterinproduktion, sondern auch jene von Coenzym Q10.

Genial: Die Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln sind magensaftstabil und verursachen daher kein fischiges Aufstoßen. Anwender sind begeistert – nicht umsonst ist das aus nachhaltiger Fischerei hergestellte Präparat das meistverkaufte seiner Kategorie.¹

¹Apothekenabsatz Cholesterinsenkernde Prod. & Omega 3 Lt. IQVIA Österreich OTC Offtake 10/2024.



JETZT -20% RABATT*

Dr. Böhm® Omega 3 complex

- Für normale Blutfettwerte
- Geruchlos & geschmacksneutral
- Plus Coenzym Q10



Nahrungsergänzungsmittel

*Für Dr. Böhm® Omega 3 complex & Omega 3 vegan, gültig im Februar 2025 in teilnehmenden Apotheken.