

Primärversorgung von morgen sichern

Noch übernehmen in Österreich hauptsächlich Hausärzte als „Einzelkämpfer“ die Primärversorgung im öffentlichen Gesundheitssystem. Für Kassenpraxen finden sich in vielen Regionen jedoch schwer Nachfolger. Das ist mit ein Grund dafür, warum Gesundheitsminister Johannes Rauch im Sommer dieses Jahres mit der Novelle des Primärversorgungsgesetzes den Gründungsprozess für Primärversorgungszentren vereinfacht hat. Ziel ist es, deren Anzahl bis 2025 auf 120 bundesweit zu verdreifachen.

Multidisziplinärer Zugang

Was haben die Patienten davon? Primärversorgungseinheiten bieten neben längeren Öffnungszeiten auch den Zugang zu einer multidisziplinären Gesundheitsversorgung, beispielsweise zu Leistungen von Physiotherapeuten, Hebammen oder Sozialarbeitern. Ein möglicher Nachteil könnte ein Verlust der Betreuungskontinuität sein.

Der ärztlichen Standesvertretung ist es wichtig zu betonen: Auch im Vollausbau werden die Primärversorgungseinheiten nur etwa zwölf Prozent der Bevölkerung allgemeinmedizinisch betreuen können. Die restlichen 88 Prozent würden weiterhin in klassischen hausärztlichen Ordinationen sowie in Gruppenpraxen versorgt werden. (KaM)

Derzeitige Standorte von Primärversorgungseinheiten in den Bundesländern:
primaerversorgung.gv.at/standorte-pve-landkarte



Bis 2025 soll es in Österreich 120 Zentren geben. Foto: fotodrobik/Shutterstock

Gefährlicher Vorbote von Diabetes mellitus Typ 2

Diabetes mellitus Typ 2 gilt längst als Volkskrankheit. Sie wird fälschlicherweise häufig als Altersdiabetes bezeichnet. Das ist nicht richtig, denn diese Erkrankung kann Menschen aller Altersgruppen betreffen. Hinweise dafür können übermäßiger Durst, vermehrter Harnverlust, Müdigkeit und Abgeschlagenheit sein. Dann sollte man den Blutzucker umgehend kontrollieren lassen.

Rechtzeitig handeln

Eine Vorstufe des Diabetes Typ 2, der sogenannte Prädiabetes, entwickelt sich bereits einige Jahre, bevor die Erkrankung diagnostiziert wird. Schon in diesem Stadium büßen bestimmte Körpergewebe an Empfindlichkeit gegenüber dem Insulin ein. Die Bauchspeicheldrüse ist gezwungen, mehr von diesem Hormon zu produzieren, um den Blutzucker im Zaum



Durch einen gesunden Lebensstil gegensteuern. Foto: ratmaner/Shutterstock

zu halten. Das funktioniert jedoch nur begrenzt. Irgendwann ist die Kapazität des Organs erschöpft, und es kommt zur Diagnose Diabetes Typ 2. In der Entwicklungsphase können bereits Schäden auftreten, beispielsweise im Bereich der Nerven oder der Netzhaut. Prädiabetes sollte man also sehr ernst nehmen, und hier entsprechende präventive Maßnahmen einleiten. (mak)



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Mikrobiom-Expertin

©Foto Fischer Graz

Stoffwechsel unter Kontrolle

Wenn in unserem hektischen Alltag keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung bleibt, sind oft Snacks, Fertiggerichte oder Fast Food (Lebens-) Mittel der Wahl, die aber mit jeder Menge Zucker und versteckten Fetten zu Buche schlagen. Die „Rechnung“ dafür wird bei der routinemäßigen Untersuchung präsentiert, wenn Parameter des Zucker- und Fettstoffwechsels nicht mehr im Normbereich sind. Unbehandelt kann das beispielsweise zu Diabetes Typ 2 führen.

Ausgangspunkt Darm

Die Ursache von Stoffwechselstörungen liegt oft im Darm: Durch einen ungesunden Lebensstil werden nützliche Darmbakterien reduziert und die Darmbarriere geschädigt. In Folge gelangen vermehrt Schadstoffe in unseren Körper – wodurch auch die Funktion jener Organe eingeschränkt wird, die für den Fett- und Zuckerstoffwechsel verantwortlich sind.

Darmflora ergänzen

Darum ist es sinnvoll, den Darm mit speziell kombinierten, nützlichen Darmbakterien, wie sie in OMNi-BiOTiC® METAtox* enthalten sind, zu versorgen. OMNi-BiOTiC® METAtox wurde speziell zur Regulierung des gestörten Zucker- und Fettstoffwechsels entwickelt – so bekommen Sie Ihren Stoffwechsel in den Griff! Erhältlich in Ihrer Apotheke.

WERBUNG

*Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).
www.omni-biotic.com



Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

OMNi-BiOTiC® METAtox:
Speziell für übergewichtige Erwachsene (z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.




€ 4,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
METAtox*

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)
 Zum Säuremanagement bei Störungen des Zucker- und Fettstoffwechsels von übergewichtigen Erwachsenen (z. B. Diabetes Typ 2)
 30 Kapseln (Nettoinhalt 3 g) Ecologic+ e-90 g
 Wissenschaftlich geprüft

Institut AllergoSan www.omni-biotic.com
 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® METAtox (30 Stk.) bis 30. November 2023.
 Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81449



9 120117 913640

**KOMMEN SIE MIT UNS
MENTAL.IN FORM**
Wien - 11. November 2023



Erleben Sie MENTAL.in Form am 11. November 2023, das einzigartige Sport- und Gesundheitsforum in Österreich! Tauchen Sie ein in die Erfolgsstrategien von Sport-Legenden und Expert:innen und lernen Sie alltagstaugliche Methoden für mehr körperliche und mentale Gesundheit kennen. Unsere Profis geben praktische Tipps rund um Self Care, Achtsamkeit und Work-Life-Balance. Egal ob vor Ort oder per Livestream - melden Sie sich jetzt kostenlos an und machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen und erfolgreicherem Leben.

INFORMATIONEN & GRATIS ANMELDUNG
<https://www.mental-in-form.at/>



VIKTORIA SCHNADERBECK
Ehem. Profi-Fußballerin



DR. ROBERT FRITZ
Sport- und Ernährungsmediziner



powered by:

younion
Die Doseingewerkschaft

spOrts selection
SPORT- UND GESUNDHEITSSYSTEME

premium partner:

AK
WIEN

WIENER STÄDTISCHE
WIENERS INSURANCE GROUP

VSW Sport

VMS Verein Mehr Sport



Das rosarote Band, das Symbol für Brustkrebs: Etwa 5.000 Österreicherinnen bekommen jährlich diese Diagnose.
Foto: VGstockstudio/Shutterstock

Im Oktober Bewusstsein für Brustkrebs schaffen

Der Oktober steht ganz im Zeichen des Brustkrebses und macht auf die Situation von Erkrankten aufmerksam. Weltweit rücken Prävention, Früherkennung und Erforschung von Brustkrebs in den Fokus. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen – jedes Jahr sind in Österreich rund 5.500 Frauen mit dieser Diagnose konfrontiert. „Dank innovativer Therapien hat das Mammakarzinom in den letzten Jahrzehnten viel an Schrecken verloren. Die Chancen auf ein langes Überleben bei guter Lebensqualität sind deutlich gestiegen“, so Gabriela Kornek, Ärztliche Direktorin des Universitätsklinikums AKH Wien und Präsidentin des Vereins „Leben mit Krebs“, anlässlich einer Pressekonferenz in Wien.

Durch Screening und Awareness werden 95 Prozent aller Frauen mit Brustkrebs (Mammakarzinom) heute im Früh-

stadium diagnostiziert. Für diese Patientinnen gilt, dass in Abhängigkeit von Stadium und biologischem Subtyp zwischen acht und neunehalb von zehn Frauen dank individuell maßgeschneiderter Behandlungskonzepte dauerhaft gesund bleiben. „In absehbarer Zukunft ist mit einer Reihe neuer Medikamente zu rechnen. Sie werden zunächst zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten im metastasierten Setting eröffnen. Auf lange Sicht wird es jedoch ein Teil dieser Medikamente auch in die Therapie der frühen Brustkrebserkrankung schaffen, mit dem Ziel, das Rückfallrisiko weiter zu senken und/oder die Verträglichkeit im Interesse der Lebensqualität zu verbessern“, so Rupert Bartsch, Programmleiter für Brustkrebs an der Universitätsklinik für Innere Medizin 1, Klinische Abteilung für Onkologie, Medizinische Universität Wien/AKH. (mak)

Osteoporose im Fokus demnächst bei MeinMed

Jede dritte Frau erleidet im Laufe ihres Lebens einen durch Osteoporose, umgangssprachlich als Knochenschwund bezeichnet, bedingten Bruch. Osteoporose betrifft den gesamten Knochen. Verschiedenste Faktoren tragen dazu bei, dass dieser leichter porös und anfälliger für Frakturen wird. Diesem Thema widmet MeinMed in

Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse ein Webinar mit dem Titel „Knochenschutz vor Knochenbruch“ am Dienstag, 17. Oktober, ab 19 Uhr. Referentin ist Maya Thun, Fachärztin für Innere Medizin. Die Teilnahme ist frei.

Anmeldung und weitere Termine auf meinmed.at/Veranstaltung

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

BS/WNB

Blinden- und Sehbehindertenverband
Wien, Niederösterreich und Burgenland



Die Resilienz stärken für Ruhe und Gelassenheit

Laut letzter „What worries the world“-Erhebung sind Inflation, Angst vor Armut und sozialer Ungleichheit sowie die Zuwanderung aktuell die Top 3 der Sorgen der Österreicher. Unsicherheit ist ein Gefühl, das Menschen schwer aushalten können. Wenn wir Angst haben, schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol aus. Dauerhaft kann dies zu gesundheitlichen Schäden führen. Chronischer Stress begünstigt etwa Verdauungsbeschwerden, Magengeschwüre oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb ist es besonders in Krisenzeiten von Bedeutung, nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Abwehrkraft (Resilienz) zu achten. Resilienz lässt sich trainieren. Grundsätzlich basiert diese auf sieben Säulen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung,



Resilienz hilft, auch in Krisen Ruhe zu bewahren. Alliance Images/Shutterstock

Aktivierung, Übernahme von Verantwortung, Knüpfen/Etablieren von Netzwerken und Zukunftsplanung. Die einzelnen Säulen sind bei allen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Zu Beginn des Trainings gilt es herauszufinden, welche Pfeiler ohnehin bereits stabil sind bzw. bei welchen noch Ausbaubedarf besteht. Dann gilt es, gezielt dort anzusetzen, wo noch Schwächen bestehen. (mak)

Thema Verstopfung

Was tun bei hartem Stuhl?



Wenn der Darm streikt, ist das für Betroffene eine wahre Belastung – vor allem, wenn es regelmäßig passiert. Die gute Nachricht: Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich, gibt der Verdauung den kleinen Schubs, den sie manchmal braucht – sanft und natürlich.

der pflanzlichen Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel plus wohltuendem Kümmel. Das Ballaststoff-Getränk sorgt im Darm nicht zuletzt durch die darin enthaltenen Flohsamen für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert – so wie es eigentlich sein sollte.

Die Ursachen für harten Stuhl sind vielfältig und kaum zu vermeiden: Sie reichen von Stress und hormonellen Schwankungen bis hin zur Einnahme von Medikamenten. Die Folge ist jedoch jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr, bzw. nur unter unangenehmem Pressen. Abführmitteln stehen viele Betroffene jedoch trotzdem skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. „Ich habe Angst, dass ich dann ohne Medikament gar nicht mehr auf die Toilette kann“, schildert die Nutzerin eines Online-Forums. Effektive Unterstützung bietet jetzt eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich.

Der große Vorteil: Dr. Böhm® Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Es ist daher auch eine längerfristige Einnahme möglich.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht

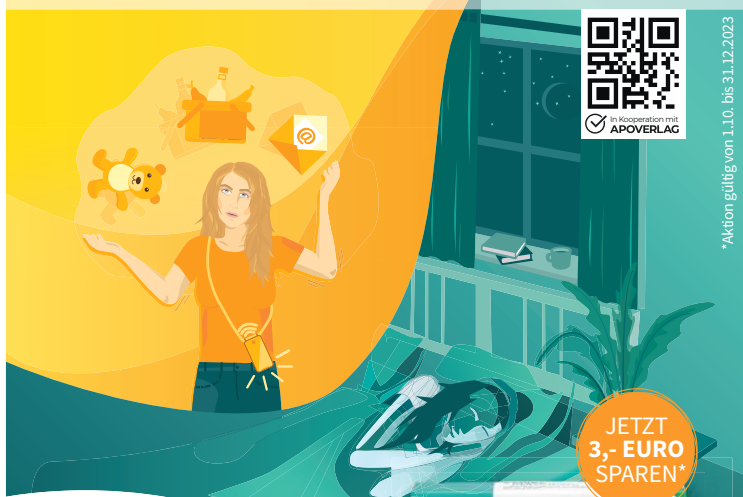
Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachtel in Flüssigkeit auflösen und schnell trinken. Unser Tipp: Es schmeckt auch großartig in Orangensaft – und eignet sich so hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Überzeugen Sie sich selbst von Dr. Böhm® Darm aktiv und holen Sie sich jetzt Ihre Gratis-Probe in der Apotheke.*

Anzeige

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination

Leistungsdruck? Ohne mich!



JETZT 3,- EURO SPAREN*

Für die **NERVEN** und innere **GELASSENHEIT**



Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**



Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.

TESTWOCHEN

Jetzt Gratis-Probe holen!



Nahrungsergänzungsmittel

*Gültig in teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht.