



# Gesundheit

OÖNachrichten

MITTWOCH, 28. OKTOBER 2020

WWW.NACHRICHTEN.AT/GESUNDHEIT

**1 Durchfall:** „Wenn ein Patient zu mir kommt, dann höre ich nicht nur zu, sondern achte auch aufs Aussehen – müde, blass, sind die Wangen gerötet? Und bei Bauchschmerzen taste ich die Körperregion ab, um festzustellen, wo es genau wehtut“, sagt Angelika Reitböck. Durchfall könne zum Beispiel ein Symptom für Blinddarm- oder Gallenentzündung sein, es könne sich aber auch nur um die Folge eines Magen-Darm-Infektes handeln. „Letzterer ist nach zwei, drei Tagen ausgestanden. Dauert es länger, sollte man das anschauen lassen“, sagt die Hausärztin aus Klaus/Steyr-ling. Generell gelte bei Durchfall: viel Flüssigkeit (egal ob Wasser oder Tee) und wenig essen. „Das entlastet den Magen.“ Obst, Gemüse und Vollkorn solle man meiden, gut hingegen seien gedünsteter Reis, Karottensuppe und Kochschokolade. „Meiner Erfahrung nach haben sich auch Cola und Salzstangerl bewährt. Wichtig ist, dass man die Kohlensäure aus dem Cola herausprudelt.“



Fotos: colourbox/fotowalter-grieskirchen

## Die meistgesuchten Beschwerden im Internet

Dr. Google: Durchfall gehört zu den am häufigsten im Internet gesuchten Beschwerden, vor Sodbrennen, Fieber, Migräne und Halsweh. Die OÖN haben eine echte Ärztin dazu um Rat gefragt.

VON VALERIE HADER

Weltweit informieren sich Menschen im Internet über gesundheitliche Probleme. Eine britische Studie im Auftrag des Onlinehändlers Lenstore hat nun analysiert, nach welchen Krankheitsbildern dabei am häufigsten gegoogelt wird. Das Ergebnis: Durchfall liegt mit 245.000 monatlichen Suchanfragen auf Platz eins, zu den meistgesuchten Beschwerden der Welt zählen außerdem Angst, Schwindel, Migräne und Schlaflosigkeit. Seit dem Ausbruch von Corona sind die Anfragen zu Geschmacks- und Geruchsverlust zudem massiv gestiegen.

In Österreich sind die meistgesuchten Beschwerden Durchfall, Sodbrennen, Fieber, Migräne und Halsschmerzen. Die OÖN haben All-

gemeinmedizinerin **Angelika Reitböck** aus Klaus/Steyr-ling um ihre Einschätzung – und ihre Empfehlungen – gefragt.

„Viele Leute fragen Dr. Google, bevor sie zum Arzt gehen. Das erlebe ich in meiner Praxis tagtäglich“, sagt Reitböck. Einerseits sei das verständlich und auch gut, denn so könnten sich die Menschen rasch ein Bild über ihren Gesundheitszustand machen. „Früher war es viel aufwendiger, an Informationen zu kommen, und oft mit einer Menge Zeit und Kosten verbunden. Heute ist es die Fülle, die die Menschen verunsichert und überfordert“, sagt Reitböck.

Die OÖN haben die Referentin für Vorsorge der Ärztekammer Oberösterreich gleich zu den fünf meistgesuchten Beschwerden befragt – damit man sich das Googeln ersparen kann.



**2 Sodbrennen:** Hier hilft nur Verzicht: auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten sowieso, aber auch auf Süßes, Fettiges oder zu kaltes Essen. „Das Problem ist, dass viele Betroffene das zwar wissen, es ihnen aber im Alltag oft schwer fällt, diese Empfehlungen umzusetzen“, weiß Angelika Reitböck aus ihrer Praxis. Lindern ließen sich die Beschwerden oft, indem man Mandeln kaut. „Denn die blockieren die Säure.“ Auch Brokkoli könne helfen, genauso wie Haferflocken und Honigwasser. Vorteilhaft sei zudem viel Schlaf und weniger Stress. „Und wenn alles nichts nützt, gibt es Magensäureblocker aus der Apotheke.“



**3 Fieber:** Ab 38 Grad spricht man von Fieber. Auch hier rät die Ärztin zu viel Flüssigkeit, „denn da ist ja der ganze Körper erhitzt und braucht das zum Abkühlen“, sagt sie. Fieber sei überhaupt eine große Belastung für den Kreislauf, deshalb ist Ruhe für den Patienten ganz wichtig. Als Hausmittel empfiehlt Reitböck Essigpatscherl, „aber nur wenn die Füße heiß sind – und nur dann“. Ab einer Temperatur von 39,5 Grad sollte man zu fiebersenkenden Medikamenten greifen.



**4 Migräne:** Die Anfälligkeit für diese massiven Kopfschmerzen werde häufig vererbt, sagt Angelika Reitböck. Auslöser ist sehr oft Stress. Ganz wichtig ist hier wiederum, auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr zu achten, auch Ruhe und Dunkelheit wirken sich positiv aus. „Und Medikamente lieber früher als später nehmen, denn wenn man zu lange wartet, wirken sie oft nicht mehr.“ Bewährt hätte sich zudem ein Kopfschmerztagebuch, in dem Patienten eintragen, was sie gemacht und gegessen haben. „So können Sie erkennen, welches Verhalten beziehungsweise welches Lebensmittel eine Migräne-Attacke hervorruft“, sagt Reitböck. „Bei einem Herrn hat sich so zum Beispiel herausgestellt, dass er immer, nachdem er Spinat gegessen hatte, Kopfschmerzen bekam.“



**5 Halsschmerzen:** Die treten jetzt sehr häufig auf und werden meist durch Virus-Infekte verursacht. Sie können auch ein Hinweis auf das Coronavirus sein, was abgeklärt werden muss. „Normalerweise helfen Lutschbonbons und viel trinken, denn das Wichtigste ist, die Schleimhäute feucht zu halten“, sagt Reitböck und empfiehlt Tee mit Honig und frischgepresstem Zitronensaft. „Der wirkt entzündungshemmend.“ Außerdem sollte man die Kälte meiden und genug schlafen, um dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Auch ein



Topfenwickel sei eine gute Idee, der Topfen sollte aber nicht zu sein. Bessern sich die Beschwerden nach vier bis fünf Tagen nicht oder kommen Schluckbeschwerden dazu, sollte man das ärztlich abklären lassen.

WERBUNG

**health**  
medizinisches training,  
die elisabethinen linz

**ROSA ZEITEN FÜR IHRE GESUNDHEIT**

**Mag. Ulrike Neuner**  
Geschäftsführerin

**HEALTH HAT DEN GESAMTEN MENSCHEN IM FOKUS. SEIN WOHLBEFINDEN. VON DER VORBEUGUNG BIS ZUR REGENERATION. UNSER ZIEL IST IHR STARKES IMMUNSYSTEM!**

**health | medizinisches training**  
4020 Linz | Museumstraße 31 | 0732/777155  
office@health-mt.at | www.health-mt.at





Wenn man nachts immer wieder schwitzt, sollte man diesem Symptom auf den Grund gehen.

Fotos: Colourbox, OÖEG

## Nicht immer harmlos: Schwitzen in der Nacht

Wer immer wieder schweißnass erwacht, sollte seinen Hausarzt kontaktieren und dieses Symptom abklären lassen

Das Nachthemd klebt am Körper, die Bettdecke ist feucht, auf Brust und Rücken steht der Schweiß: Wer nachts durchgeschwitzt aufwacht, hat vielleicht eine zu hohe Temperatur im Schlafzimmer oder einfach nur einen schlechten Traum durchlebt.

Schwitzen während der Nachtstunden kann jedoch auch Krankheitssymptom oder Warnsignal dafür sein, dass im Körper etwas nicht stimmt.

### Von Grippe bis Krebs

Durch das Schwitzen schützt sich unser Körper vor Überhitzung, die aufgebaute Wärme wird von innen nach außen abgeleitet. „Das vegetative Nervensystem gibt über den Botenstoff Acetylcholin den fast zwei Millionen Schweißdrüsen auf unserer Haut das Signal dazu“, erklärt Primar Thomas Bamberger, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Schärding. Nächtliches Schwitzen sei typisch für Infektionskrankheiten wie beispielsweise Grippe oder Lungen-



„Wenn der Nachtschweiß länger als drei oder vier Wochen andauert und mit weiteren Beschwerden verbunden ist, sollte die Ursache abgeklärt werden.“

■ Primar Thomas Bamberger, Innere Medizin in Schärding

entzündung. Die durch das Fieber aufgebaute innere Wärme wird so abgebaut. Ernsthaftige Erkrankungen wie Aids, Tuberkulose oder eine Schilddrüsenüberfunktion könnten ebenso der Grund sein wie bestimmte Krebserkrankungen.

„Wenn der Nachtschweiß länger als drei oder vier Wochen an-

dauert und mit weiteren Beschwerden wie Schmerzen, ständigem Durst oder Gewichtsverlust verbunden ist, sollte eine ursächliche Erkrankung abgeklärt werden“, erklärt Thomas Bamberger. Vielfach würden Medikamente unerwünschten Nebeneffekt mit sich bringen, vor allem Arzneien, die das vegetative Nervensystem beeinflussen. Dazu zählen durchblutungsfördernde Mittel, die beispielsweise bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder koronarer Herzkrankheit verordnet werden. Auch Antidepressiva und starke Schmerzmittel wie Opioide können diese Nebenwirkung verursachen.

Wer viel schwitzt, muss unbedingt ausreichend Flüssigkeit zuführen, denn mit dem Schweiß verliert der Körper auch Mineralstoffe und Salz. Außerdem sollten auslösende Faktoren wie Alkohol, Nikotin, scharfes Essen und Koffein vermieden werden. Die ideale Temperatur im Schlafzimmer liegt bei 16 bis 18 Grad.

## Thrombose: Junge Frauen gefährdet

Die Gerinnsel können in den Beinen, aber auch im Becken oder in den Armen auftreten

Zwei von 1000 Menschen erkranken im Jahr erstmals an einer Thrombose. In jüngeren Jahren sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Durch Pille, Schwangerschaft, Wochenbett und Hormonersatztherapie sind Frauen stärker gefährdet, einen Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel zu erleiden. Bei einer Thrombose bilden sich diese Gerinnsel in einem Blutgefäß oder im Herzen. Dieser Blutpfropf behindert den Blutstrom. Die Funktion unseres Körpers verhindert, dass wir verbluten, wenn wir uns beispielsweise in den Finger schneiden. Passiert das aber „versehentlich“, können Blutgefäße teilweise ganz verstopfen – dann droht eine Thrombose.

### Spannungsgefühl in den Beinen

Vor allem in den Beinen bilden sich häufig Thrombosen. Dabei gebe es zwei Arten, erklärt Johannes Neuhofer, Ärztekammer-Vertreter für Haut- und Geschlechtskrankheiten und OÖN-Doktor: „Einerseits gibt es die oberflächliche Venenthrombose, andererseits die tiefe Beinvenenthrombose. Spannungsgefühl oder Schweregefühl im Bein, Schwellungen, rötlich-bläuliche Farbveränderungen oder Wärmegefühl können darauf hindeuten.“

Auch im Beckenbereich, in den Armen oder in der oberen oder unteren Hohlvene kann es zu Thrombosen kommen.

Im schlimmsten Fall ist eine lebensgefährliche Lungenembolie die Folge. Symptome sind plötzliche Atemnot, Husten, Brustschmerzen, Herzklopfen oder Ohnmacht bis zum Herzversagen. Jeder dritte Erkrankte entwickelt innerhalb von acht Jahren nochmals eine Thrombose. Für diesen erneuten Gefäßverschluss ist das Risiko bei Männern deutlich höher als bei Frauen.

Je nachdem, wo das Gerinnsel sich gebildet hat, gibt es verschiedene Therapien: Medikamente, Kompression oder Operation. Sofortmaßnahme bei einer akuten Thrombose: das betroffene Bein oder den Arm hochlagern und Kompressionsverband anlegen.

### TIPPS FÜR DIE VORSORGE

■ Um Thrombosen vorzubeugen, sollte man auf ausreichend Bewegung achten, etwa an langen Büro-Arbeitstagen.

■ Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Getränke und flüssige Speisen) ist wichtig, um das Blut dünnflüssig zu halten.

■ Eine weitere Möglichkeit sind tägliche Thrombosespritzen mit Heparin, sie können die Entstehung meist verhindern.



Spannung, Wärme und Schweregefühl können auf eine Thrombose hindeuten.(cbx)

## Die Hände sind eine Hausapotheke, die man immer dabei hat

Die Akupressur-Übungen aus dem neuen Buch „Happy Hands“ kann jeder einfach ausprobieren

Die Gesundheit liegt in deinen Händen – Helga Schörgendorfer meint das wortwörtlich. Die Yogalehrerin und Aerobictrainerin aus Grieskirchen beschäftigt sich schon lange mit der Chinesischen Medizin und lässt ihr Wissen in ihre Bewegungsstunden einfließen. Nun hat sie in einem Buch besondere Übungen für die Hände zusammengestellt. „Man kann sie mit den beigelegten Ringen machen oder auch mit einem Finger“, sagt Schörgendorfer.

### Druck auf der Haut

Die Grundlage dafür bildet die Akupressur. Damit bezeichnet man den Druck auf bestimmte Energiepunkte. Bei der Akupunktur verwendet man dafür Nadeln und sticht diese in ganz bestimmte Punkte am Körper. „Akupressur ist für mich so etwas wie die Hausapotheke, die ich immer dabei habe“,

### ÜBUNG FÜR DIE STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Folgende Akupressur-Übung soll das Immunsystem stärken und Schmerzen lindern:

■ Der Punkt dafür befindet sich auf dem Handrücken. Werden Daumen und Zeigefinger zueinander geschlossen, ist er an der höchsten Stelle der entstehenden Erhebung.

■ Hat man den Punkt gefunden, werden die Finger wieder gelöst

und mit einem Massagering (oder mit einem Finger) Druck ausgeübt.

■ Auf der gegenüberliegenden Seite in der Handfläche kann man mit Gegendruck des Zeigefingers die Akupressurwirkung verstärken. Mindestens eine Minute gedrückt halten oder leicht massieren.

**Aus dem Buch:** „Happy Hands“ von Helga Schörgendorfer, KVM – Der Medizinverlag, 12,80 Euro

Akupressur fürs Immunsystem  
Foto: Silvia Zellinger/KVM Verlag

sagt Schörgendorfer. Viele kennen etwa den Punkt zwischen Oberlippe und Nase, den man drückt, wenn der Kreislauf schwach ist oder einem übel ist. „Die Akupressur wirkt präventiv und unterstüt-

zend, kann aber eine medizinische Behandlung nicht ersetzen.“

Akupressur wirkt auf der Haut, dem größten Sinnesorgan des menschlichen Körpers. Und die sogenannten Energiepunkte befin-

den sich entlang der Meridiane, so werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Energieleitbahnen im Körper bezeichnet. Sind diese blockiert, zeigt sich das durch Schmerzen oder Un-

wohlsein. Mit Akupressur oder Akupunktur kann man die Blockaden lösen.

„Die Handflächen wie auch unsere Fußsohlen sind besonders empfindsam, weil sie sich laut der chinesischen Lehre am Ende der Meridiane befinden“, sagt die Autorin.

„Die neuronalen Leitungen von den Finger- und Zehenspitzen zum Gehirn gleichen einer dicht befahrenen Autobahn, auf der wir blitzschnell reagieren. Und dieses Prinzip machen wir uns bei den Übungen zunutze“, sagt Schörgendorfer. Ihre Lieblingsübung im Buch ist das Rollen des Ringes über die Finger. „Das erfrischt in Sekunden.“ Für die Stärkung des Immunsystems und für die Schmerzlinderung genügt der Druck auf einen einzigen Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger (siehe Infokasten). (ried)



# Sportlich durch die kalte Jahreszeit: „Der Infekt kommt nicht vom Wetter“

Bewegung im Freien ist auch im Herbst und Winter möglich – wichtig ist Aufwärmen davor, die richtige Bekleidung währenddessen und danach schnell wieder hinein

VON CLAUDIA RIEDLER

**O**b wegen der frischen Luft oder weil man sich im Studio vor einer möglichen Ansteckung fürchtet – Bewegung im Freien ist auch in der kalten Jahreszeit möglich. Und sogar besonders gesund: Man stärkt sein Immunsystem, bekommt mehr Energie, beugt dem Herbstblues vor und bleibt fit.

„Grundsätzlich sind im Herbst und Winter viele Sportarten möglich. Ein besonders gutes Herz-Kreislauf-Training für jede Altersgruppe ermöglichen Laufen, Langlaufen, Nordic Walking und auch Mountainbiken“, sagt Christian Fridrik, Sportmediziner aus Leonding. Sein Zusatz-Tipp fürs Fahrrad: „Stellen Sie den Sattel ein wenig niedriger für mehr Stabilität, verwenden Sie wintertaugliche Reifen und passen Sie Ihren Fahrstil an.“ Um die Vorteile der luftigen Bewegung zu nutzen, sollte man einiges beachten.

**Aufwärmen:** Bei niedrigen Temperaturen brauchen die Muskeln länger, um warm zu werden. Fridrik rät deshalb, zehn bis 15 Minuten aufzuwärmen – am besten schon im Freien. „Das kann Stretching sein oder lockeres Einlaufen am Beginn.“ Wer mit dem Mountainbike fährt, sollte nur kurz Gymnastik machen und dann schnell aufs Rad, um nicht auszukühlen.

**Die richtige Bekleidung** ist ein entscheidender Faktor beim Out-



Laufen wirkt zu jeder Jahreszeit gut als Herz-Kreislauf-Training. (colourbox, privat)

door-Training. „Wer am Beginn des Trainings leicht friert, hat die richtige Wahl getroffen“, sagt der Sportmediziner. Bei Temperaturen unter fünf Grad sei eine Kopfbedeckung notwendig. Man kleide sich nach dem Zwiebelprinzip. „Am wichtigsten ist die atmungsaktive Funktionsunterwäsche, um auf der Haut nicht zu sehr zu schwitzen.“ Darüber kommen Schichten gegen Kälte, Wind und Nässe – je nach Wetterlage.

**Muskeln:** In der Kälte verlangsamt sich der Stoffwechsel, das vermindert die Durchblutung in den Muskeln, erhöht den Muskeltonus und man ist verletzungsanfälliger. Was dagegen hilft? „Vor dem Training aufwärmen!“

**Atmung:** Die kalte Luft reizt die Bronchien. Wer kann, sollte durch die Nase einatmen. „Der Vorteil dabei ist, dass die Luft vorgewärmt und gereinigt wird. Lunge und Atemwege werden weniger gereizt“, sagt der Mediziner. Man könne aber auch ein Schlauchtuch vor Mund und Nase geben, das habe einen ähnlichen Effekt.

**Trinken:** Auch wenn das Durstgefühl viel geringer ausgeprägt ist, muss man in der kalten Jahreszeit genauso viel trinken wie im Sommer. „Beim Stoffwechsel wird Wasser verbraucht, auch wenn man nicht so stark schwitzt“, sagt Fridrik. Wenn es draußen kalt ist, sind Tee oder andere warme Getränke ideal.



„Wer am Beginn des Trainings leicht friert, hat die richtige Wahl bei der Bekleidung getroffen.“

Christian Fridrik, Sportmediziner

**Nach dem Training** – wenn also die Belastung abbricht – sollte man schnell ins Warme und die verschwitzte Kleidung ausziehen. „Während der Belastung wird das Immunsystem herunterreguliert, deshalb können danach leichter Infekte entstehen“, erklärt Fridrik. „Krank macht nicht das Wetter, sondern Bakterien und Viren. Und die haben leichtes Spiel, wenn man nach der Belastung nicht aufpasst, sich nicht aufwärmt und die Durchblutung wieder ankurbelt.“

**Keine körperliche Anstrengung** ist erlaubt, wenn man verkühlt oder gar krank ist. „Bei einer Erkältung kann man schon einen kurzen Spaziergang von zehn bis 20 Minuten machen, das ist sogar genesungsfördernd. Aber keine Belastung“, sagt Fridrik. Bei einem fieberhaften Infekt sei jede sportliche Betätigung verboten. Ansonsten gilt: Wetter und Temperatur spielen keine Rolle. Man müsse nur die entsprechende Kleidung wählen.



Schluss mit dem Rauchen! (Colourbox)

## Einfach anfangen: Rauchfrei im November

Viele Raucher sind mit ihrer Situation unzufrieden, können es sich aber nicht vorstellen, von der Nikotinsucht wegzukommen. Diesen Menschen bietet das Rauchfrei Telefon eine besondere Hilfestellung: Im Rahmen der Online-Kampagne „November Rauchfrei“ werden Nikotinabhängige dazu animiert, den Rauchstopp zu wagen. „Man muss den ersten Schritt setzen und es einfach einmal probieren“, sagt Sophie Meingassner, klinische Psychologin und Leiterin des Rauchfrei Telefons: „Hat man einmal den ersten Monat hinter sich, wird es viel einfacher, die Finger von der Zigarette zu lassen.“

All jene, die es schaffen, belohnen sich selbst mit einer spürbaren Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Darüber hinaus ist man auch besser vor Covid-19 geschützt. Denn: „Raucher infizieren sich leichter mit dem Coronavirus und sind oft von einem schweren Verlauf der Krankheit betroffen“, sagt Meingassner.

Das Rauchfrei Telefon bietet kostenlose Hilfe beim Rauchstopp und ist unter der **Gratisnummer 0800 810 013** von Montag bis Freitag (10 – 18 Uhr) erreichbar. Raucher werden zudem auf **www.rauchfrei.at** und Facebook dazu animiert, sich eine Rauchpause zu gönnen.

WERBUNG

## DICKDARM – Besuch in der Unterwelt

Er ist der letzte Teil des Verdauungstraktes und eng mit dem Wurzelchakra verbunden.

Energetisch gesehen dürfen im Dickdarm auch seelische Altlasten verdaut und losgelassen werden, damit die Vitamine des neuen Lebens gedeihen können. Diese Meditation widmet sich dem Kreislauf des Lebens:

In aufrechter Sitzhaltung visualisieren wir mit geschlossenen Augen unseren Körper und richten unsere Aufmerksamkeit auf den Verlauf des Dickdarms, der auf der rechten Körperseite vom Blinddarm aufsteigt bis unter die Leber, dann abbiegt und zur linken Körperhälfte führt, wo er dann unterhalb des Magens Richtung Ausgang führt. Wie ein mächtiger Schlauch umgürtet er den Dünndarm und macht und kraftvoll nehmen wir ihn auch wahr. Er sammelt, was vom Dünndarm aussortiert wurde, wagt es auf kurvigen

Wegen durch um es dann aus dem Körper zu schicken.

Alles Uralte, das sich in dunklen Winkeln versteckt und uns belastet hatte, darf jetzt gehen. Es dient unserem Sein nicht mehr als Nahrung, es ist Ballast. Wir schicken es durch unseren machtvollen Dickdarm, lassen es los und verabschieden es. Anschließend schicken wir noch einmal silbernes glitzerndes Licht auf diesen Weg, um auch die letzten dunklen Anteile aus den Ecken zu spülen und abzutransportieren.

Es ist ein sehr kraftvoller Akt, Uraltes zu verabschieden und wir sammeln diese machtvolle Kraft im Wurzelchakra. Eine neue Stärke des Vertrauens in die eigene Kraft darf sich jetzt manifestieren.

**Finde deine Energie! Auf [www.energetik-ooe.at](http://www.energetik-ooe.at), Facebook und YouTube.**

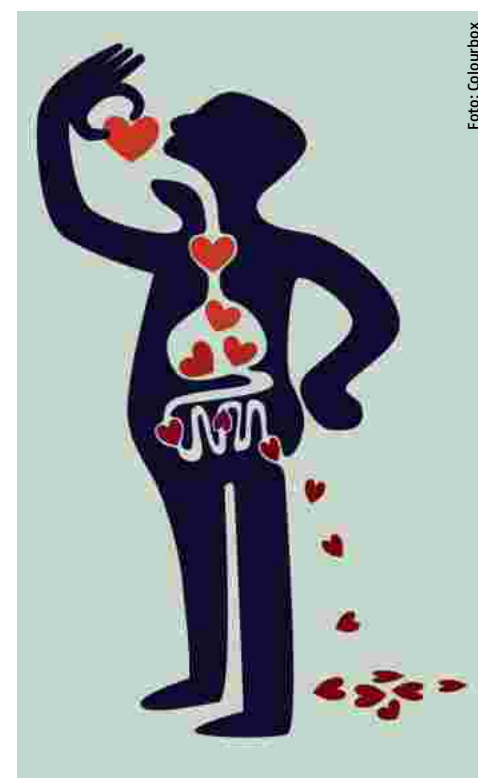


Foto: Colourbox

### Pink Ribbon

Der Tourstopp musste kurzfristig abgesagt werden - die Brustkrebs-Vorsorge und Früherkennung darf trotzdem ihre Wichtigkeit nicht verlieren!

Gleichzeitig bedanken wir uns recht herzlich bei den öö. Spenden-Partnern. Durch ihre Hilfe kann das Beratungsangebot, speziell auch für Brustkrebs-Patientinnen, aufrecht erhalten werden - kostenlos und anonym!

Ein herzliches Dankeschön für die treue Unterstützung!

**Bewegungsgruppe 4.11.**

14-tägig in Linz für PatientInnen und Angehörige

**Experten-Information 5.11.**

Webinar & Telefonhotline: Mag. Hartl: Begleitung bei

Begleitung & Beratung - persönlich, telefonisch und online für PatientInnen und Angehörige in den 14 öö. Beratungsstellen

Anmeldung & Info: [office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at) bzw. 0732 / 77 77 56

**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH**

Linz, Harrachstr. 13, [www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at), 0732/777756

Spenden sind absetzbar: AT70 5400 0000 0025 5968, AT66 3400 0000 0103 9890, AT77 2032 0000 0011 7334

[www.energetik-ooe.at](http://www.energetik-ooe.at)



Aus meiner APOTHEKE, wo Qualität und Beratung zählen

## Kann ein Nasenspray vor Coronaviren schützen?



In Zeiten wie diesen ist es wichtig sich vor Viren zu schützen. Die Nase spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sie stellt eine beliebte Eintrittspforte für Krankheitserreger dar. Weil diese durch Einatmen – also durch die sogenannte Tröpfcheninfektion – zuerst auf die Schleimhaut der Nase treffen, ergibt es Sinn, sie gleich dort abzufangen. Hier tut

sich ein Wirkstoff der Rotalge namens Carrageose® hervor. Die antivirale Wirkung der Carrageose® als Nasenspray (Coldamaris®) wurde in Studien an verschiedenen Erkältungsviren wie zum Beispiel Rhino- und Coronaviren getestet und bestätigt. Mit präklinischen Daten konnte jetzt auch gezeigt werden, dass Carrageose® das Potenzial hat, das Risiko an COVID-19

zu erkranken zu reduzieren. Das funktioniert, indem sich die Carrageose® wie ein Netz um die eindringenden Viren legt. Diese verfangen sich darin und eine Virusverbreitung kann stark reduziert werden. Der natürliche Wirkstoff aus der Rotalge ist sehr gut verträglich. Daher ist der Nasenspray auch für Schwangere und Kinder ab einem Jahr geeignet.

## Haustiere: Juckreiz und Fellwechselstörungen



Das Fell des Tieres gilt als Spiegel seiner Gesundheit. Seidig weich, glänzend und widerstandsfähig soll es sein. Ist es hingegen stumpf, brüchig, oder verfilzt, liegt

die Ursache des Problems meist ein Stück tiefer: an der Haut unserer Fellnasen. Selbiges gilt, wenn übermäßig Haare ausfallen. Hauterkrankungen werden von Herrchen oder Frauchen aber häufig nicht rechtzeitig erkannt. Entstehen aber kahle Stellen oder kratzt sich das Tier wund, ist die Bestürzung groß. Dann ist es höchste Zeit zu handeln. Ihr Tier wird es Ihnen

danken. Avalun Fell-Globuli® sind eine homöopathische Arzneispezialität für Tiere bei Juckreiz, Ekzemen und Fellwechselstörungen. Mit ihrer Kombination aus drei exakt aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen stoppen sie die Beschwerden, regenerieren trockene, gereizte Haut und machen das Fell wieder weich und glänzend. Auch der natürliche Wechsel von Sommer- auf Winterfell, der für Ihr Tier auch einen Kraftakt darstellt, wird unterstützt.

PZN: 5197929



## Keine Chance für den Herbst-Blues



Graue Tage schlagen auf das Gemüt

In der dunklen Jahreszeit fällt bei vielen Menschen die Stimmung in den Keller. Graufechtes Herbstwetter und Lichtmangel schlagen aufs Gemüt. Dazu kommen unsichere Zeiten, ausgelöst durch die Coronakrise. Elternsorgen und berufliche Ängste prallen aufeinander. Das belastet Körper und Seele. Kein Wunder, dass Betroffene über Nervosität, innere Unruhe oder psychische Verstimmung klagen und abends einfach nicht in den Schlaf finden. Steuern Sie daher frühzeitig entgegen bevor die Energiereserven aufgebraucht sind.

Das homöopathische Arzneimittel RELAX® Nerventropfen (auch als Tabletten erhältlich) enthält eine Kombination aus fünf exakt aufeinander abgestimmten Wirkstoffen und beseitigt Unruhe, Angst, psychische Verstimmungen und Schlafstörungen sanft und dennoch wirksam. So können Sie bald wieder ein- und durchschlafen, um gestärkt in den nächsten Tag zu starten – ganz ohne Gewöhnungseffekt und frei von Nebenwirkungen.

Geheimtipp für starke Nerven

Für Ihren Apotheker:

**RELAX**  
NERVEN-  
TROPFEN

PZN: 2377861



## Raus aus der Juck-Kratz-Spirale

Neurodermitis, trockene Haut, Ekzeme oder auch allergische Reaktionen – alles Gründe, wieso juckt und beißt. Wird der Juckreiz unerträglich, muss man sich einfach kratzen! Dabei sollte man genau das vermeiden, denn durch das Kratzen verletzt man die oberen Schichten der Haut und die Haut wird immer noch sensibler und empfindlicher.

Es gilt daher den Juckreiz so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen. Die cortisonfreie Sensicutan-Salbe® schützt und pflegt die Haut mit ihrer natürlichen und einzigartigen Wirkstoffkombination:



- » **Alpha-Bisabolol** (Hauptbestandteil der Kamille) hemmt Entzündungen und regeneriert die geschädigte Hautschutzbarriere.
- » **Heparin** lindert den Juckreiz. Ganz ohne Cortison!

# HYALURON ACTIV

GLÄTTET FALTEN UND POLSTERT DIE HAUT VON INNEN AUF

**1+1  
Gratis Aktion!**  
Beim Kauf einer  
Packung Hyaluron Activ  
Tabletten erhalten Sie  
ein Hyaluron Activ Serum  
im Wert von € 30  
**GRATIS** dazu.



PZN: 4293022

www.hws.at

Aktion in allen teilnehmenden Apotheken erhältlich.





800.000 Österreicher leiden unter Migräneattacken.

Foto: colourbox

# Antikörper gegen Migräne

Neue Therapie bringt vielen Kopfschmerz-Patienten Erleichterung

Für rund 800.000 Österreicher steht das Leben regelmäßig für mindestens einen Tag still: Sie leiden an Migräne – heftig pulsierenden Kopfschmerzen mit Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen, die das Leben zur Qual machen. Zwischen den einzelnen Attacken liegen meist kurze Abstände, die jedoch sehr unregelmäßig ausfallen können. Im Durchschnitt haben Migränepatienten etwa zwei Migräneattacken pro Monat. Bei etwa acht Prozent der Patienten kommt es zu mehr als drei Attacken pro Monat.

Eine neue Antikörper-Therapie bringt Migräne-Patienten spürbare Erleichterung. Die Häufigkeit der Kopfschmerz-Attacken wird damit um bis zu zwei Drittel gesenkt. Die Barmherzigen Brüder

Linz waren nicht nur bei der Zulassungsstudie dabei. „Zurzeit laufen zwei weitere Studien mit demselben Präparat, für die wir noch Patienten aufnehmen“, macht Primar Christian Lampl, Leiter der Abteilung für Neurologie mit Stroke Unit und Akutgeriatrie, Betroffenen Hoffnung.

### Wer darf an Studie teilnehmen?

„Um in die Studien aufgenommen zu werden, müssen Patienten an chronischer Migräne leiden, einen eklatanten Übergebrauch an Schmerzmitteln haben und sie dürfen keine andere Migräne-Prophylaxe nehmen“, erklärt Primar Lampl. Auch Patienten, bei denen andere Therapien nicht wirken, würden in Betracht kommen.

Grundlage der Therapie ist die Hypothese, dass bestimmte Boten-

stoffe schmerzwahnehmende Nervenfasern im Kopfbereich reizen und damit die Migräne auslösen. Hier setzen die CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide)-Antikörper an. Sie blockieren die Wirkung des Botenstoffs, der für Migräneattacken mitverantwortlich ist. „Die neue Medikamentenklasse ist vor allem für die Vorbeugung der Migräne geeignet“, sagt Lampl. Das Mittel können sich die Patienten einmal im Monat selbst mit einem Pen injizieren. Zudem gibt es eine monatliche Kontrolle im Krankenhaus, zu der die Patienten ihr Kopfschmerz-Tagebuch mitbringen sollten. Im Schnitt konnten die Schmerzattacken bei der Zulassungsstudie um zwei Drittel gesenkt werden, bei einigen Patienten verschwanden die Schmerzen komplett.

# Neurologie-Patienten trotz Corona gut versorgt

Linzer Neurologe initiierte europaweite Leitlinien zur Behandlung von chronisch kranken Menschen

Viele chronisch kranke Menschen, die auf regelmäßige Behandlungen im Spital oder beim niedergelassenen Facharzt angewiesen sind, fühlten sich wegen des Corona-bedingten Lockdowns im Frühjahr medizinisch vernachlässigt. Um Versorgungsengpässe künftig zu vermeiden, haben Mediziner der europäischen Neurologengesellschaft aus 47 Ländern auf Initiative von Primar **Tim von Oertzen** vom Neuro-med-Campus Linz Leitlinien erarbeitet. Das Ergebnis ist ein vierteiler Katalog mit Empfehlungen, die zum einen Patienten mit chronischen neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Epilepsie oder Multipler Sklerose, aber auch mit akuten neurologischen Komplikationen infolge einer Corona-Infektion wie etwa Gehirnblutungen eine kontinuierlich gute medizinische Versorgung garantieren.



Foto: ÖÖN

menbereichen hat die Europäische Neurologische Gesellschaft Leitlinien herausgegeben:

■ Empfehlungen für neurologische Abteilungen von Spitälern während der Covid-19-Pandemie. „Dabei geht es um die Versorgung des Personals mit Schutzausrüstungen, damit Untersuchungen wegen der Ansteckungsgefahr mit Corona nicht aufgeschoben werden müssen“, so von Oertzen.

■ Empfehlungen für die normale neurologische Versorgung chronisch Kranker. Hier geht es unter anderem um Risikominimierung für Patienten, die mit immun-schwächenden Medikamenten behandelt werden müssen.

■ Empfehlungen, damit Patienten mit neurologischen Komplikationen durch Covid-19-Infektionen (etwa Gehirnblutungen) sicher und rasch versorgt werden können.

■ Empfehlungen zur Behandlung von Patienten mit chronischen neurologischen Erkrankungen. Dazu gehört etwa, dass Betroffene mit genügend Medikamenten versorgt sein müssen – für den Fall, dass sie länger nicht zur Apotheke oder zum Arzt gehen können. (gul)

### Experten aus 47 Ländern

Erarbeitet haben die Fachärzte die Leitlinien mit Hilfe von Fragenkatalogen, die Neurologen europaweit ausgefüllt haben. „Auf diese Weise konnten wir jene Maßnahmen herausfiltern, die für die Behandlung von Patienten mit neurologischen Erkrankungen während der Covid-19-Pandemie besonders wichtig sind.“ Zu folgenden The-

WERBUNG

# Gesund und stark im Leben

## Ein kraftvolles Auftreten beginnt bei den Füßen.

Unser Auftreten beeinflusst, wie wir wahrgenommen werden. Dabei spielt eine aufrechte, starke Haltung eine große Rolle. Häufig jedoch ist diese stabile Aufrichtung beeinträchtigt, beispielsweise durch Rücken- und Gelenkschmerzen. Zurecht wird Bewegungsmangel und langes, unergonomisches Sitzen am Schreibtisch als häufige Ursache genannt.

Doch was ist, wenn selbst bei regelmäßigem Sport im Alltag Schmerzen auftreten? Dann kann es sehr gut sein, dass der Grund im wahrsten Sinne des Wortes in der Tiefe liegt: nämlich bei unseren Füßen.

### Körper unter Spannung

„Eine Fehlstellung des Fußes ist kein lokales Problem“, weiß Willy Jurtin, Entwickler der Jurtin medical® Systemeinlagen und Autor des Buches „Der Fuß im Kreuzverhör“. „Steht beispielsweise das Fersenbein falsch, wirkt sich das auf das Sprunggelenk aus. Und jedes Gelenk, das nicht optimal ausgerichtet ist, löst eine Kettenreaktion aus, die alle umliegenden Gelenke beeinträchtigt.“ Das wiederum stellt eine Herausforderung für Muskeln, Sehnen und Bänder dar. Denn: Alles im Körper ist miteinander verbunden. „Es muss nicht einmal mit Fußschmerzen einhergehen“, so Jurtin. „In vielen Fällen wird der Schmerz von

unten nach oben weitergereicht, bis sich die Fehlhaltung des Fersenbeins unter anderem in Form von Nacken- oder Kopfschmerzen äußert.“

### Perfektion, die wirkt

Eine wirkungsvolle Unterstützung sind Einlagen. Sie helfen dem Fuß und damit dem gesamten Körper die optimale Aus- und Aufrichtung wiederzufinden. Das Ergebnis: mehr Wohlbefinden und ein starkes Auftreten. Dabei gilt: Je optimaler die Einlage an die Fußgegebenheiten angepasst ist, umso zuverlässiger werden Symptome gelindert oder sogar ganz behoben. Um eine perfekte Passform zu ermöglichen, hat Willy Jurtin ein System entwickelt, mit dem sich maßgeschneiderte orthopädische Einlagen in kürzester Zeit herstellen lassen.

Mensch und Technik gehen dabei Hand in Hand, erklärt Jurtin: „Während die Person bequem und ohne Belastung sitzt, stabilisiert der Orthopäde mit beiden Händen den Fuß in der richtigen Position. Anschließend wird die Einlage so angepasst, dass diese entspannte, gesunde Ausrichtung auch jederzeit im Alltag möglich ist.“ Und das noch dazu besonders schnell: „Ihre maßgefertigten Einlagen können Sie sofort mitnehmen. Gesundheit sollte nie auf morgen verschoben werden!“

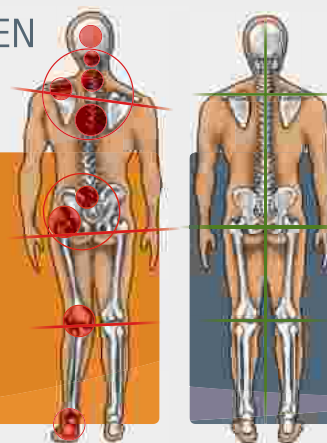


ENDLICH SCHUHEINLAGEN DIE WIRKEN.

JURTiN medical AUSTRIA



Die Ferse ist das Grundelement des ganzen Bewegungsapparates. Knickt sie nach innen, können zahlreiche Probleme entstehen.



Mit den JURTiN-MEDICAL-SYSTEMEINLAGEN wird die Ferse gerade gestellt und eine aufrechte Haltung ermöglicht.

- FEHLSTELLUNGEN DES UNTERKIEFERS, KOPFSCHMERZEN
- RÜCKEN-, NACKEN-, SCHULTERSCHMERZEN
- FUNKTIONELLER BECKENSCHIEFSTAND, BEINVERKÜRZUNG
- FEHLSTELLUNG DER KNEIACHSE, FALSCHER DRUCKBELASTUNG DER MENISKEN, KNEISCHMERZEN
- VORFUSSSCHMERZEN, HALLUX VALGUS, FERSENSPORN, HAMMERZEHE, KNICK- UND SENKFUSS
- WERDEN PER HAND AM UNBELASTETEN FUSS ANGEPASST
- INDIVIDUELLE EINZELLÖSUNGEN
- PASSEN IN JEDEN BEQUEMEN SCHUH VERURSACHEN KEIN DRUCKGEFÜHL
- SOFORTIGE MITNAHME UND BENUTZUNG NACH ANFERTIGUNG
- WERDEN VON ÄRZTEN UND THERAPEUTEN EMPFOHLEN

IHR KÖRPER IST WIEDER IN DER BALANCE

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPRAXIS PHDR. THOMAS PILZ, MSC

in Bad Goisern und Linz  
Tel: 0664 4822143  
www.praxis-thomas-pilz.com

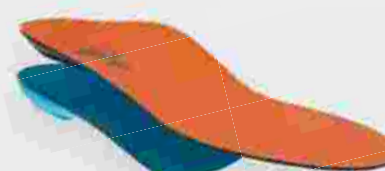
JURTiN MEDICAL KIRCHDORF E.U.

in Kirchdorf an der Krems  
Tel: 0664 75161212  
www.jurtin-kirchdorf.at

JURTiN MEDICAL SYSTEMEINLAGEN GMBH

in Ried im Innkreis, Uttendorf und Bergheim  
Tel: 07752 21255  
www.jurtin.at

TERMINE NACH VEREINBARUNG



www.jurtin.at



# Corona: Die wichtigsten Begriffe im Überblick

Das Virus hat viele medizinische Vokabel und damit auch Verwirrung in unseren Alltag gebracht

**W**as versteht man unter CT-Wert, was ist ein Antigentest? Was bedeutet Inzidenz? Mit dem Coronavirus haben viele medizinische Fachbegriffe unseren Alltag erobert. Wer über die Krankheit gut informiert sein will, muss sich notgedrungen auch als Medizin-Laie damit auseinandersetzen. Hier ist ein Überblick über die wichtigsten Corona-Begriffe samt deren Bedeutung:

**Antikörpertest:** Mit einem Antikörpertest kann nachgewiesen werden, ob eine Person eine Infektion mit dem Coronavirus hinter sich hat. Dazu wird eine Blutprobe benötigt. Antikörper können erst ein bis zwei Wochen nach Symptombeginn und circa vier Wochen nach der Infektion nachgewiesen werden. Daher eignet sich dieser Test nicht, um eine akute Infektion zu diagnostizieren.

**Der PCR-Test** ist derzeit die gängigste Art, das Coronavirus nachzuweisen. In einem Labor wird mit Hilfe einer Polymerase-Kettenreaktion (kurz PCR) untersucht, ob das Coronavirus in der Probe enthalten ist. Dafür wird das Erbmateriale von Viren so stark ver-

vielfacht, bis es nachgewiesen werden kann. Proben für diesen Test werden in der Regel von der Rachenwand oder aus dem Nasen-Rachen-Raum entnommen.

**Antigen-Test:** Ein Antigen-Test kann mithilfe eines Abstriches virale Proteine nachweisen. Dieser Test ist meist gemeint, wenn von Schnelltests die Rede ist, da er in unter 30 Minuten ein Ergebnis liefern kann. Allerdings gelten diese Antigen-Tests als weniger sensibel als PCR-Tests.

**Aerosole:** Eine wichtige Rolle bei der Infektion mit Sars-CoV-2 spielen nach Einschätzung von Experten sogenannte Aerosole. Das sind sehr kleine Schwebeteilchen, in denen sich das Virus befinden kann. Anders als Tröpfchen, die zu Boden fallen, können die kleineren und leichteren Aerosole noch längere Zeit in der Luft stehen und ansteckend sein.

**Der Ct-Wert** gibt an, wie viele Durchläufe es beim PCR-Test braucht, bis das Coronavirus in einer Probe identifiziert werden kann. Deshalb nehmen Experten an: Je höher der Ct-Wert, desto geringer ist die Viruslast beim jewei-

ligen Patienten. Und je geringer die Viruslast, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, jemanden anzustecken.

**FFP2- und FFP3-Maske:** Diese Masken zählen zu den filtrierenden Halbmasken und schützen den Träger vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen. Es gibt Modelle mit und ohne Ausatemventil. Masken ohne Ventil filtern die eingeatmete und auch die ausgeatmete Luft und bieten dadurch einen Schutz für Träger und Dritte. Masken mit Ventil bieten keinen Fremdschutz, da die ausgeatmete Luft nicht gefiltert wird.

**Inkubationszeit:** Mit der Inkubationszeit wird die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Beginn der Erkrankung bemessen. Laut Robert-Koch-Institut (RKI) in Berlin wurde in mehreren Studien berechnet, dass 95 Prozent der Infizierten nach zehn bis 14 Tagen Symptome entwickelt hatten.

**Die Inzidenz** beschreibt den Zugang neu Erkrankter „in einen Bestand von Kranken/Betroffenen“. Somit gibt die 7-Tage-Inzidenz an, wie viele Menschen in

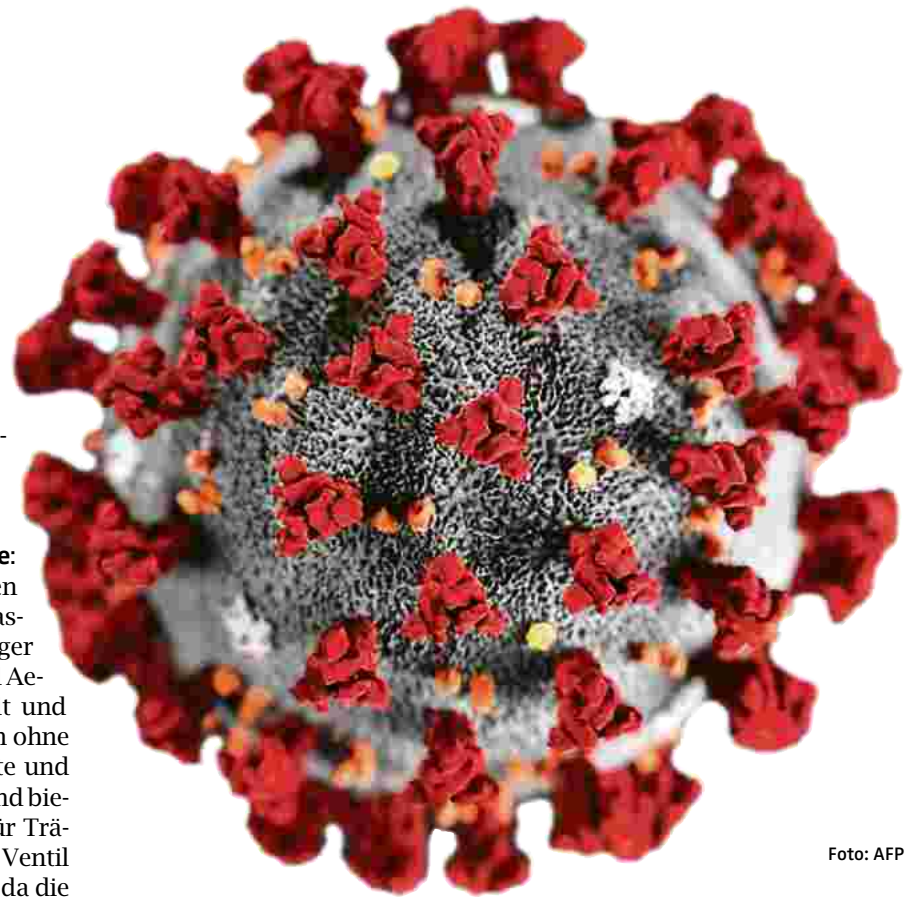


Foto: AFP

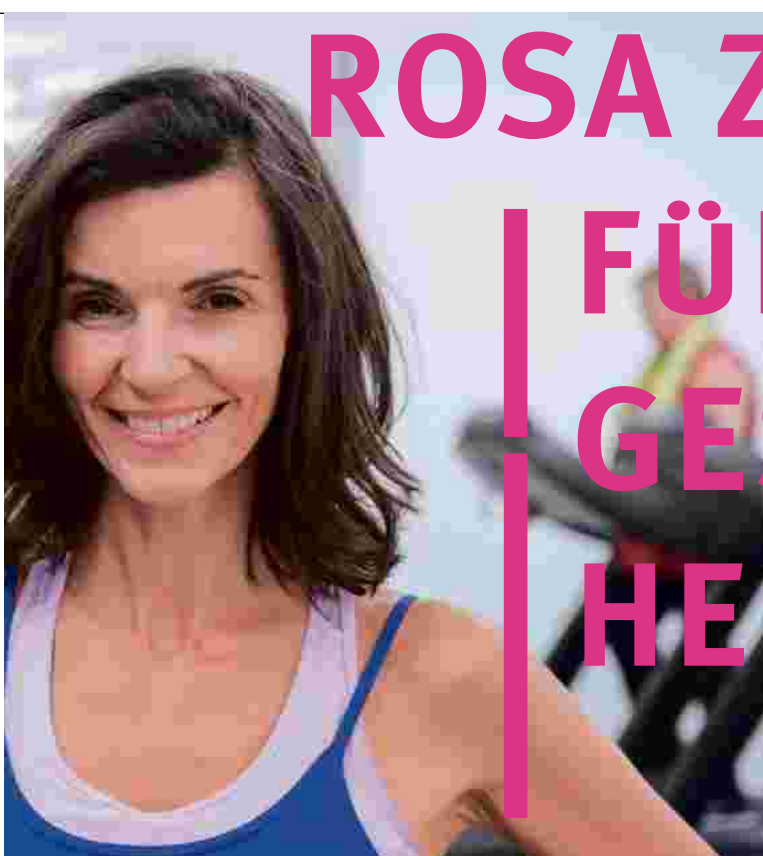
den letzten sieben Tagen insgesamt neu erkrankt sind. Dieser Wert wird oft pro 100.000 Einwohnern angegeben. Er wird unter anderem zur Einstufung von Risikogebieten genutzt.

**Superspreader:** Wenn eine einzelne infizierte Person besonders viele andere Menschen ansteckt, spricht man von einem „Superspreader“. Ein Superspreader-Event ist eine Veranstaltung, bei der eine oder wenige infizierte Personen das Virus auf viele weitere Menschen übertragen.

**Reproduktionszahl R:** Die Reproduktionszahl zeigt, wie viele Menschen eine infizierte Person im Durchschnitt ansteckt. Die Zahl wird statistisch geschätzt. Liegt R unter 1, ist die Pandemie rückläufig. Ist diese Zahl höher, steigt auch die Anzahl der Infizierten.

**Verdoppelungszeit:** Sie zeigt an, wie lange es braucht, bis sich die Zahl der Corona-Fälle verdoppelt hat. Je höher dieser Wert, desto langsamer verbreitet sich das Virus.

WERBUNG



## ROSA ZEITEN FÜR IHRE GESUNDHEIT



**health**

medizinisches training.  
die elisabethinen linz.



**health:** Wir sind eine Fitness-einrichtung mit medizinischer Betreuung. Die Besonderheit unseres Angebotes ist die Kombination medizinischer Kompetenz und Sicherheit, verbunden mit professioneller Betreuung im Training.

**WUSSTEN SIE, DASS UNS MUSKELTRAINING VOR KRANKHEITEN SCHÜTZT UND UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKT?**

Menschen, die fit sind und regelmäßig ihr Training im Fitnessstudio absolvieren, sind besser vor Virusinfektionen geschützt.

Es gibt freilich keinen Immunisierungsfaktor durch Krafttraining, jedoch können Menschen, die trainieren, besser mit der Abwehr von Krankheiten umgehen. Beim Muskeltraining werden Botenstoffe, sogenannte Myokine, produziert und diese machen unser Immunsystem stark. Ihr starkes Immunsystem ist uns **100,- Euro wert!**\* **health** bewegt.

**IHR STARKES IMMUNSYSTEM IST UNS EUR 100,- WERT!**

\*Sparen Sie bei Abschluss einer 12-Monats-Mitgliedschaft **100,- Euro**, bei einer 4-Monats-Mitgliedschaft **50,- Euro**.

Aktion gültig für Neumitglieder von 1. November bis 15. Dezember 2020. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barablöse.

**health | medizinisches training**  
4020 Linz | Museumstraße 31 | 0732/777155  
office@health-mt.at | www.health-mt.at