

Schicken Sie Ihre Ohren auf Urlaub!

DIE GAR NICHT MEHR leise Weihnachtszeit und Silvester sind vorüber. Denken Sie daher daran, spätestens jetzt – aber an sich das ganze Jahr über – Ihren Ohren Erholung zu ermöglichen. „Es ist wichtig, ihnen auch untertags immer wieder eine Ruhepause zu gönnen. Das Gehör ist 24 Stunden im Einsatz, die Ohren können nicht wie die Augen geschlossen werden“, erinnert Hörakustikexperte Severin Nilges. Zu finden sind Ruheoasen auch in Städten, etwa in ruhigen Innenhöfen, Parks oder Kirchen.

Foto: famveldman - stock.adobe.com



Senioren tun sich oft bei der Arznei-Einnahme schwer

Nun belegt auch eine Studie Probleme beim Umgang mit Medikamenten

Arzneimittel gehören für viele ältere Menschen zum Alltag. Eine Studie von Forschenden der Medizinischen Fakultäten aus Düsseldorf und Duisburg-Essen (D) zeigt nun auf, dass in einer Gruppe von selbstständig lebenden über 70-Jährigen, die regelmäßig

mehr als fünf verschiedene Mittel einnehmen müssen, einige Schwierigkeiten mit der richtigen Handhabung haben. Bei der Anwendung von Tabletten stellt das häufig notwendige Teilen eine der größten Herausforderungen dar. Dafür kämen fälschlicherweise Küchen-

Fläschchen lassen sich kaum öffnen, Tabletten werden nicht exakt geteilt.

messer, Nagelscheren und Zangen zum Einsatz. Als richtig dosiert gilt ein Medikament aber nur, wenn exakt die Hälfte eingenommen wird, warnen die Experten.

Ärzte und Apotheker können jedoch Hilfestellung bieten: Lässt sich etwa das Schmerzmittel-Fläschchen nicht öffnen, kann oft der gleiche Wirkstoff in Tablettenform verschrieben werden. Um wiederum Tabletten nicht teilen zu müssen, ist vielleicht die Umstellung auf ein niedriger dosiertes Präparat oder die Anwendung eines Tablettenteilers möglich.

Ein Ziel der Studie ist es, Hausärzten eine standardisierte Beurteilungshilfe an die Hand zu geben, mit der die Einschätzung erleichtert wird, inwieweit jemand mit seinen Medikamenten alleine zurechtkommen kann. Dafür sind aber noch weitere Untersuchungen notwendig. Mag. Monika Kotasek-Rissel

Wenn das Brennen zurückkommt...

Aus der Arztpraxis:
Der aktuelle Fall

FRAUENÄRZTIN DDR. BETTINA WENDL bespricht heute den Fall einer Patientin mit stets wiederkehrender Blasenentzündung und drohender Antibiotika-Resistenz.

Symptome/Anamnese

Eine 44-jährige Patientin klagt über Schmerzen im Unterbauch, verstärkten Harndrang und dementsprechend sehr häufiges Entleeren der Blase. Sie vermutet eine Blasenentzündung, an der sie regelmäßig erkrankt. Bisher bekam sie die Beschwerden immer gut mit Antibiotika in den Griff, diese scheinen aber aktuell nicht mehr so gut zu wirken.

Klinische Untersuchung

Die Patientin ist fieberfrei, die Nieren auf Druck unempfindlich. Ein unangenehmes Empfinden wird jedoch bei Druck auf die Blasenregion angegeben. Laut Ultraschall zeigen sich die Nieren nicht gestaut, in der Harnblase findet sich jedoch Restharn. Im Urin lassen sich erhöhte weiße Blutkörperchen und reichlich Bakterien erkennen.

Diagnose

Die Patientin leidet wie vermutet an einer chronischen



Foto: 220 Selfmade studio - stock.adobe.com

Blasenentzündungen können sehr schmerzhaft sein

Blasenentzündung. Eine solche betrifft trotz guter Therapiemöglichkeiten bereits ein Fünftel aller Frauen. Zur Chronifizierung kann es kommen, wenn sich Bakterien einen sogenannten Biofilm (eine Art Schleimschicht um sich herum) schaffen und darin „verstecken“. Dann können sie nämlich von Antibiotika nicht mehr so gut angegriffen werden und sogenannte „Antibiotika-Resistenzen“ entstehen.

Therapie

Die Bildung eines solchen Biofilms kann durch pflanzliche Wirkstoffe erschwert werden. Zum Beispiel mit Proanthocyanidinen (oft als PAC abgekürzt) aus der Cranberry, aber auch mit Flavonoiden aus Birkenblättern, welche die Beweglichkeit der Bakterien hemmen. Die in Kren oder Kresse enthaltenen Scharfstoffe helfen ebenfalls: Sie stören die Kommunikation der Keime untereinander und erschwe-

einer wiederkehrenden Infektion. Die Patientin beginnt daher zeitnah mit der Einnahme eines entsprechenden pflanzlichen Kombinationspräparates. Ein positiver Nebeneffekt eines solchen Mittels: Gemeinsam mit erhöhter Flüssigkeitszufuhr hilft es auch dabei, die Bakterien leichter auszuspielen.

Verlauf

Die Patientin hat nach zweiwöchiger Behandlungsphase und vier weiteren Wochen der prophylaktischen Einnahme von Cranberry-Tabletten keine Beschwerden mehr. Sie befolgt auch künftig den Rat, bei ersten Anzeichen eines Harnwegsinfektes wieder mit der Cranberry-Therapie zu beginnen, trinkt reichlich Flüssigkeit und meidet Unterkühlung.

ANZEIGE

HÖR STÄRKE

Passt zu mir.

*600€ Rabatt ist ausschließlich gültig auf den geltenden Zuzahlungsbetrag beim Kauf von zwei Oticon Real (1, 2 oder 3) Akku-Hörgeräten. Beim Kauf von einem Oticon Real (1, 2 oder 3) Akku-Hörgerät ist ausschließlich ein Rabatt von 300€ gültig auf den geltenden Zuzahlungsbetrag. Einlösbar in allen Neuroth-Fachinstituten in Österreich. Aktion gültig bis 30.03.2024. Pro Person nur ein Rabatt gültig. Nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar. Keine Barablässe möglich.



QR-Code scannen & Termin online buchen
neuroth.com

Akku-Hörgeräte zum Preis von Batterie-Hörgeräten

Oticon Real Akku-Hörgeräte unverbindlich
14 Tage kostenlos Probetragen.

- Störgeräuschunterdrückung (wie z.B. Wind)
- Verbesserte Klangqualität
- Hervorragendes Sprachverstehen

Angebot sichern und bis zu **600€ sparen!**

Aktion gültig bis 30.03.2024

Erleben auch Sie Ihren Hörstärke-Moment.

Wir sind für Sie da. Ihre Neuroth-Fachinstitute, 140x in Österreich.

Service-Hotline: 00800 8001 8001

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Dr. Böhm®

ALLES FÜR GESUNDE
HARNWEGE UND BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise...

- ✓ Cranberry, Kren und D-Mannose
- ✓ Plus Birkenblätter zum Ausspülen der Harnwege
- ✓ Auch während einer Antibiotika-Therapie geeignet

Qualität aus Österreich.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich Q1/Q2 Offtake seit 2012

UNSERE EXPERTIN



DDr. Bettina Wendl,
Fachärztin für Gynäkologie,
Psychotherapeutin in Baden (NÖ).
Info: www.frauenaerztin-baden.co.at