

Video über Osteoporose: Warnsignal Knochenbruch

Ein plötzlicher Knochenbruch ohne vorangegangenen Sturz: Meist liegt in so einem Fall



„In Österreich leben rund 370.000 Frauen im Alter ab 50 Jahren mit Osteoporose.“

Foto: Amrein privat

KARIN AMREIN

bereits eine manifeste Osteoporose vor. Karin Amrein von der Abteilung für Endokrinologie der Med Uni Graz gab in einem Mini Med-Webinar einen Überblick über die neuesten Behandlungsmethoden. Die Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung des Knochens, die durch eine niedrige Knochenmasse und mikroarchitektonische Verschlechterungen des Knochengewebes gekennzeichnet ist. Dadurch werden die Knochen fragiler und das Risiko eines Knochen-

bruchs ist deutlich erhöht. „In Österreich leben rund 370.000 Frauen im Alter ab 50 Jahren mit Osteoporose, wobei auch Männer betroffen sein können“, so Amrein. Laut WHO zählt die Osteoporose weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen. Begleiterkrankungen wie Diabetes, Zöliakie, Unterernährung oder Krebserkrankungen erhöhen das Osteoporose-Risiko zusätzlich. In der Therapie spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Zum einen können Lebensstilmaßnahmen, etwa viel Bewegung oder der Verzicht auf Rauchen und zu viel Alkohol, dabei helfen, das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen. Zum anderen kann der Arzt eine maßgeschneiderte medikamentöse Therapie verordnen. (ah/mak)

Das gesamte Video finden Sie auf minimed.at/videothek

Corona-Impfung bei Multipler Sklerose

Bis dato ist es laut der **Multiple Sklerose Gesellschaft Wien** schwierig, allgemeingültige Aussagen zur neuen Corona-Impfung bei MS-Patienten zu formulieren. Daten stehen bislang nicht zur Verfügung. Dennoch gibt die Gesellschaft eine Einschätzung ab. Diese beruht auf dem Wissen über die Wirkmechanismen der MS-Medikamente sowie den Daten über die Wirksamkeit anderer Impfungen bei MS-Betroffenen mit oder ohne Therapie. Bei den meisten Impfungen, besonders bei jenen mit Totimpfstoffen, besteht kein erhöhtes Schubrisiko. Auch die bedingt zugelassenen Corona-Impfstoffe auf Basis der mRNA-Technologie sind Totimpfstoffe. Man kann daher davon ausgehen, dass kein oder ein geringes Schubrisiko besteht. Eine Infektion mit dem SARS-Cov-2-Virus kann hingegen einen Schub auslösen und birgt zudem das Risiko eines schweren Verlaufs. (mak)

B-Complex Plus für starke Nerven

B-Vitamine wie B6 und B12 unterstützen den Energiehaushalt, das psychische Wohlbefinden und sorgen für ein starkes Nervenkos-tüm. **WERBUNG**

HOCH DOSIERT

B-Complex Plus von Pure Encapsulations® vereint aktivierte B-Vitamine wie Metafolin® in einem hochdosierten Complex - ideal als Kur. purecaps.net

B-Complex Plus enthält alle acht B-Vitamine. Pure Encapsulations®

Thema: Kopfschmerzen Keine Angst mehr vor Migräne



Schulungsreferent und Experte im Bereich Pflanzenheilkunde

MAG. DIRK MEIER

Rund 1 Million Österreicher leiden an migräneartigen Kopfschmerzen und ertragen die Attacken oft nur mit der Hilfe von starken Schmerzmitteln. Doch das muss nicht zwingend sein. Mag. Dirk Meier hält hilfreiche Tipps und Hausmittel für Sie parat, damit Sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen:

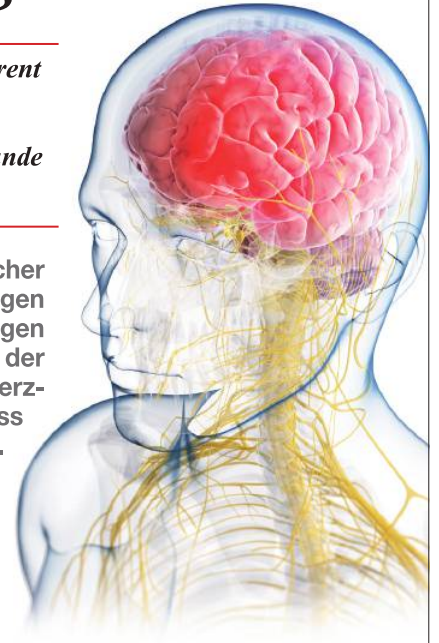
Wenn sich die nächste Migräne-attacke ankündigt, heißt das für viele Betroffene oft, dass sie für die nächste Zeit (bis zu 72 Stunden) quasi völlig aus dem Leben gerissen werden. Jeder Reiz ist dann zu viel, man möchte sich nur mehr „verkriechen“.

Auslöser vermeiden

Schlafmangel, Erschöpfung, bestimmte Lebensmittel oder zu wenig Flüssigkeitszufuhr – all das sind Faktoren, die eine Migräneattacke auslösen können. Nicht immer lassen sich diese Situationen oder Umstände vermeiden – doch mit Hilfe eines Migräne-Tagebuchs kann man zumindest auf die Spur kommen, welche Ursachen verstärkt zu Anfällen führen. So können Sie beispielsweise durch regelmäßiges Trinken, Ruhepausen und ausreichend Schlaf dazu beitragen, Migräneattacken zu reduzieren.

Hilfreiche Hausmittel

Für die Betroffenen ist es am wichtigsten, die Häufigkeit der Attacken zu verringern und somit wieder zu mehr Lebensqualität zu kommen. Als pflanzliche Unterstützung bietet sich hier vor allem Mutterkraut an. Eine Heilpflanze mit langer Tradition, die – über mehrere Monate ein-



genommen – die Häufigkeit der Anfälle verringern kann. Auch unangenehme Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen können bei langfristiger Einnahme dadurch gemildert werden. Perfekt zur Kombination mit Mutterkraut eignet sich auch Magnesium, denn mittlerweile weiß man, dass bei Migrärepatienten häufig ein Magnesiummangel vorliegt.

MEIN TIPP

Bei Mutterkraut setzen Sie am besten auf ein heimisches Qualitätsprodukt aus der Apotheke - etwa Dr. Böhm® Mutterkraut. Die Kapseln enthalten die optimale Dosierung der Heilpflanze und sind bestens verträglich – fragen Sie dazu Ihren Apotheker.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

ANZEIGE