

Tabuthemen
Hilfe und
Lösungen

Sexualität
Leidenschaft
zurück gewinnen

Diagnose Krebs
Aufklärung bei
HPV-Impfungen

Schöne Beine
Venengesunde
Lebensweise

**MEDIA
PLANET**

Mai 2013

GESUNDHEIT DER FRAU



TIPPS

FÜR EINEN
GESUNDEN
KÖRPER



FIT IN JEDER LEBENS-LAGE

Die Entertainerin **Jazz Gitti** über das Frau sein und wie sie sich selbst stets treu bleibt.

PHOTO: KARL SCHROTTER

Mammographie
Knochendichtemessung
Digitales Röntgen
Ultraschall
Computertomographie
Magnetresonanztomographie



- erfahren
- persönlich
- rasche Termine
- mehrsprachig
- kompetent
- freundlich & sicher

www.diagnostikplus.at
Kuefsteingasse 15 · 1140 Wien

Tel.: +43(0)1 982 55 88
U3 Hütteldorfer Str., 10 & 49 Straßenbahn



VORWORT

Die Gendermedizin ermöglicht eine umfassende **Auseinandersetzung mit Frauengesundheit** unter Berücksichtigung der körperlichen Veränderungen wie auch seelischen Belastungen in den unterschiedlichen Lebensphasen. Das hohe Gesundheitsinteresse von Frauen muss besser für Kenntnisse des eigenen Gesundheitsrisikos und der Vorbeugung chronischer Erkrankungen genützt werden.

Die Wichtigkeit der Gesundheit

Neben den gynäkologischen Problemen und Problemen rund um Schwangerschaft, Verhütung und Menopause treffen einige Erkrankungen vorwiegend Frauen. Dazu gehören verschiedene rheumatische und Autoimmun-Erkrankungen, wie die Fibromyalgie oder Lupus, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Migräne, Reizdarmsyndrom und Osteoporose. Außerdem sind viele Erkrankungen mit anderen Symptomen und Auswirkungen verbunden als bei den männlichen Betroffenen.

„Untypische“ Beschwerden

1 So haben Frauen öfter „untypische“ Beschwerden bei Erkrankungen des Herzens (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Rücken- oder Bauchschmerzen bei drohendem Herzinfarkt) und eine andere Gewichtung von Risikofaktoren wie Rauchen, hohe Blutfette, Bluthochdruck oder Diabetes in der Auswirkung auf verschiedene Organfolgeschäden. Diabetes betrifft Frauen bei der Diagnose, der Entwicklung von Spätschäden und den Behandlungserfolgen ganz besonders. Diabetes wird bei ihnen später entdeckt, weil der routinemäßig erhobene Nüchternblutzucker im Frühstadium oft noch unauffällig ist. Frauen mit nicht-erkanntem, unbehandeltem Diabetes haben bei koronarer Herzkrankheit aber ein besonders hohes

Risiko für Komplikationen. Diabetes erhöht das Herzinfarkt-Risiko bei Frauen besonders stark.

Bewusst leben

2 Bei einer mittleren Lebenserwartung von derzeit 83 Jahren verbringen Frauen relativ zu Männern einen größeren Lebensanteil mit Einschränkungen und Behinderungen durch chronische Leiden und sind doppelt so oft wie Männer von depressiven Störungen betroffen. Psychische Erkrankungen sind neben chronischen Schmerzen, besonders Rückenschmerzen, bereits häufigste Ursache von Invaliderität, Frühpensionierungen und Krankenständen bei Frauen. Zum hohen Risiko für Angststörungen und Depressionen tragen hormonelle Ursachen, Stress durch Mehrfachbelastung (Kind und Job, Pflegetätigkeit in der Familie) und traumatisierende Erlebnisse bei, aber auch Überbehandlung durch Geschlechtsstereotypen: Eigenschaften wie Mitgefühl, Aufopferung, Verzicht, niedriges Selbstwertgefühl und Passivität werden eher Frauen zugeordnet. Frauen neigen eher zum „Grübeln“, aber auch zu Perfektionismus und sie sind häufiger mit sich und ihrem Körperbild unzufrieden.

Gesundheit

3 Frauen leiden öfter und intensiver unter starkem Übergewicht. Dabei nimmt die Ernährung einen hohen Stellenwert in ihrem Gesundheitsdenken ein.

LEBEN

„Frauen müssen ihre eigenen Risikofaktoren besser erkennen und mehr auf sich selbst und ausreichende Regenerationsmöglichkeiten achten.“



Dr. Alexandra Kautzky-Willer
Gender Medicine Unit,
Klinik für Innere Medizin III,
Medizinische Universität Wien

Viele haben schon in jungen Jahren verschiedenste Diäten versucht, was einerseits neben unrealistischen Schönheitsidealen das Risiko für die Entwicklung einer Anorexie, aber andererseits auch durch den Jojo-Effekt das Übergewicht erhöhen kann. Obwohl Frauen insgesamt einen gesünderen Lebensstil haben und Vorsorge für sie einen wichtigen Stellenwert einnimmt, bewegen sie sich selbst oft nicht ausreichend, bzw. haben nie erfahren, wie Freude an der Bewegung und sportliche Erfolge die Lebensqualität nachhaltig anheben. Körperliche Aktivität und Fitness verbessern Blutdruck und den Stoffwechsel, senken das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, viele Krebsformen und Osteoporose. Frauen müssen ihre eigenen Risikofaktoren besser erkennen und mehr auf sich selbst und ausreichende Regenerationsmöglichkeiten achten. Genussvolle, entspannte Stunden mit dem Partner, der Familie oder Freunden und Zufriedenheit mit dem Sexualleben tragen zu Wohlbefinden und zur Gesundheitserhaltung bei.

Um Frauengesundheit auch in der Praxis besser umzusetzen, sind Frauen-Gesundheitszentren notwendig und wichtig. Im Kamptal gibt es beispielsweise ein nur für Frauen entwickeltes Gesundheitsressort - hier wird auf Prävention frauentypischer Probleme und Gesundheitsförderung besonderen Wert gelegt.



WIR EMPFEHLEN



Gabriele
Heinisch-Hosek
Bundesministerin
für Frauen und
öffentlichen Dienst

SEITE 10

„Es ist auch wenig verwunderlich, dass Frauen stärker Burnout-gefährdet sind.“

MEDIA
PLANET

We make our readers succeed!

GESUNDHEIT DER FRAU · MAI 2013

Managing Director:

Eliane Knecht

Editorial Manager:

Daniel Pufe

Project Manager:

Mag. Judith Grün

Tel.: +43 1 2363 438-19

E-Mail: judith.gruen@mediaplanet.com

Distribution:

Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.,

A-1010 Wien, Vordere Zollamtsstraße 13

Druck:

Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H.

& Co.KG, 1232 Wien,

Richard-Strauß-Straße 16

Kontakt bei Mediaplanet:

Gregor Köstler

Tel.: +43 1 236 3438 -11

E-Mail: gregor.koestler@mediaplanet.com

Medienpartner:



Juhuu!
Mir geht's
gut.

Schenken Sie sich ein **Juhuu!** für Ihre Gesundheit.

- Dauerhaft zu Ihrem Wunschgewicht
- Ernährungsumstellung auf Basis Ihres individuellen Stoffwechsels
- Gesund essen mit Vielfalt und Genuss
- Mehr Energie und Lebensfreude durch die passende Ernährung
- Gezieltes **BODYGUARD** Coaching

Ihr persönliches Ernährungskonzept mit dem einzigartigen Juhuu-Effekt.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie am Samstag, 11. Mai, um 13 Uhr und 17 Uhr in der TV-Sendung „Einfach Bankhofer“ bei SCHAU TV sowie am Sonntag, 12. Mai, um 11 Uhr und um 16 Uhr.

Müller
www.muellerwien.at

Tel.: 01 4854377 firm@muellerwien.at www.muellerwien.at

Gezielte Vorsorge
speziell für Frauen.

Dr. Gabrielle Dienhart, FÄ für Allgemein Medizin, Psychotherapie und Homöopathie hat sich in Ihrer Wahl-ärztordination, im ersten Frauengesundheitsresort, auf alle Fragen der Medizin und Prävention spezialisiert. Die richtige Vorsorge ist für Frauen enorm wichtig. Entscheidende Kriterien sind das Erkennen und Aufspüren

von Krankheiten, noch bevor sie ausgebrochen sind. La pura bietet neben einer Reihe von Erholungsmöglichkeiten auch eine Gelegenheit die Gesundheitsuntersuchung durchzuführen, welche die besonderen Parameter, die so wichtig sind, gezielt abfragt und auswertet. Die Patientinnen bekommen im Anschluss eine Mappe mit den gesammelten Befunden und einem ausführlichen Arztbrief.

Gesundheitscheck Angebot

- » Erweiterte Gesundheitsuntersuchung
- » 2 Nächte
- » Ergänzendes Arztgespräch
- » Untersuchung in den Bereichen Ernährung, Stresssituation, energetischer Status, Herzleistung und Gefäßultraschall (TCM,HRV,CRS,ABI)
- » Ultraschall: Abdomen, Schilddrüse, Gefäße
- » Gynäkologische Untersuchung auf Zellneubildung (PAP)

ab 598,-

La pura women's health resort kamptal
Hauptplatz 58
3571 Gars/Kamp
www.lapura.at
willkommen@lapura.at

la pura
women's health resort
kamptal

Drei Jahre rezeptfreie Abgabe der „Pille danach“:
Sanova präsentiert erste Standortbestimmung zum
Thema Notfallverhütung

Im Dezember 2009 traf das österreichische Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen eine richtungswisende Entscheidung. Erstmals sollte die „Pille danach“ rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sein - eine gesundheitspolitische Festlegung, die für zahlreiche Diskussionen sorgte. Mit dem bekanntesten Notfallverhütungsprodukt Vikela® ist Sanova seither der wichtigste Ansprechpartner für Frauen, Apotheker, Ärzte und Gesundheitsmedien - auch dank der umfassenden Informationsplattform www.vikela.info, die als unkomplizierte Anlaufstelle für Frauen dient. Nun hat das Unternehmen beim renommierten Marktforschungsinstitut meinungsraum.at eine Studie unter Verwenderinnen in Österreich in Auftrag gegeben, um die Entwicklungen der letzten drei Jahre fundiert zusammenzufassen.

Die Ergebnisse sind bemerkenswert. Mehr als 30% Prozent der Frauen denken noch immer, die „Pille danach“ sei rezeptpflichtig. Überraschend für viele ist auch das Ergebnis, dass die Ersteinnahme im Schnitt im Alter von etwa 22 Jahren erfolgt. Darüber hinaus befanden sich zwei Drittel der Nutzerinnen zum Zeitpunkt der Einnahme in einer festen Partnerschaft und der überwiegende Teil hat die Anwendung mit dem Partner besprochen. Keine der Frauen gab an, die „Pille danach“ als reguläre Verhütung einzusetzen. Die umfassende Studie belegt klar, dass Notfall-Verhütung als solche verstanden und eingesetzt wird.

Für Wolfgang Wacek, Geschäftsführer von Sanova, sind die Ergebnisse eine wichtige Orientierungshilfe für zukünftige Herausforderungen: „Wir wissen jetzt, dass viele, auch vorurteilsbehaftete Befürchtungen, nicht eingetreten sind. Die „Pille danach“ wird weder als reguläres Verhütungsmittel betrachtet, noch findet ein Missbrauch durch junge Menschen statt. Wir haben aber viele Wissenslücken rund um das Thema Notfallverhütung aufgedeckt.“ Anhand der Ergebnisse wolle man laut Wacek nun intensiv mit den Apothekern kooperieren, um noch effizientere Aufklärungsarbeit zu leisten.

Weitere Informationen zu Vikela®, der „Pille danach“ und zu den Studienergebnissen finden Sie unter www.vikela.info.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.VIK_2013_030



BALANCE

Weniger Stress im Alltag

Regelmäßig Sport betreiben!

1 Mehrmals die Woche mindestens 30 Minuten Ausdauertraining hält nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn jung.

Die Balance in der Ernährung finden!

2 Die Devise heißt: Weniger Fett (mehr Fisch statt Fleisch), weniger Zucker und mehr Gemüse, Salat und Obst!

Viel Flüssigkeit zu sich nehmen!

3 Trinken Sie Wasser und ungesüßten Tee. Auch dann, wenn Sie noch keinen Durst verspüren!

Viel Schlafen!

4 Denn ein aktives Gehirn braucht Ruhephasen um am nächsten Tag wieder volle Leistung zu bringen.

Sozialer Kontakt!

5 Unter Leute gehen und Kontakte pflegen ist wichtig für einen Ausgleich zum Alltag.

Gehirn-Training!

6 Durch Leseübungen, Rechnen, Kreuzworträtseln etc., können Sie Ihr Gehirn trainieren.

FOTO: SHUTTERSTOCK

STRESS IM GRIFF.



Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BUEPT02131

Buer® Lecithin Dragées mit natürlichem Soja-Lecithin reduzieren Stress-Symptome.
Plus B-Vitamine für starke Nerven.

Nur in Ihrer Apotheke.

www.buerlecithin.at

WELLDONE, WERBUNG UND PR.

Beziehungsretter Schnarchspange

Die Velumount Methode gegen Schnarchen und Schlafapnoe

Viele Frauen können ein Lied davon singen: Nach einem anstrengenden Tag finden sie im Schlaf keine Entspannung, weil der Liebste nächtens schnarcht. Um fit und leistungsfähig zu sein, benötigen wir aber ausreichenden und erholsamen Schlaf. Denn die Folge von Schlafmangel können Übermüdung, Konzentrationschwäche, Leistungsabfall bis hin zu geschwächter Immunabwehr sein. Mit einem Wort: Die Leidgenossinnen von Schnarchern sind alles andere als fit.

Warum schnarchen wir?

"Beim Schlafen entspannen wir unsere Muskeln. Die Zunge sinkt im Gaumen zurück, dadurch wird der Rachen eng. Luft strömt mit erhöhtem Druck durch den Rachenraum. Gaumenzäpfchen und Gaumensegel beginnen zu vibrieren - es entsteht das typische Schnarchgeräusch", informiert der Hals-, Nasen-, Ohrenfacharzt Univ.-Prof. Dr. Andreas Temmel.

Gefährliches Schnarchen

Aber schnarchen ist oftmals nicht nur lästig, es kann

auch gefährlich werden. Dann nämlich, wenn es mit einer sogenannten Schlafapnoe, das sind Atemaussetzer, in Zusammenhang steht. Dies ist deshalb so gefährlich, weil durch das Aussetzen der Atmung die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn unterbrochen wird. "Anhaltende Atemaussetzer können zu einem erhöhten Blutdruck und auch zum Herzinfarkt führen", informiert Univ.-Prof. Dr. Temmel.

Stille Nacht

Unter gefährlichem, durch Schlafapnoen verursachtem Schnarchen litt der ehemalige Schweizer "Profischnarcher" Arthur Wyss. Nachdem keine der bekannten Methoden zu einer Linderung seines Schnarchens führte, entschloss er sich, selbst zu forschen: "Ich begann mich intensiv mit den Ursachen des Schnarchens auseinanderzusetzen. So entwickelte ich im eigens eingerichteten Schlaflabor die Schnarchspange Velumount®, die Schnarchen verlässlich verhindert." Arthur Wyss, dem bis heute mehr als 15.000 Personen stille Nächte ver-

danken, schläft seither ruhig und sehr gut!

Zeit zu handeln

So wirkt die Velumount® Schnarchspange Die hochflexible Spange ist leicht und kaum spürbar. Sie wird individuell an den Rachenraum angeformt und verhindert das Verschließen des Luftkanals hinter dem Gaumenzäpfchen. Damit sorgt sie für einen widerstandsarmen Luftdurchfluss. Auf diese Weise wird Atemaussetzern vorgebeugt und Schnarchen wirksam verhindert. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase ist das Einlegen und Tragen der Velumount® Spange so einfach und selbstverständlich wie Zähne putzen. Die Velumount® Schnarchspange als verlässliches Mittel gegen Schnarchen hat schon so manche Beziehung gerettet. Velumount® - für gemeinsame statt einsame Nächte!

Kontakt

Velumount Österreich
www.velumount.at
Tel: 01/877 93 30
Institute in Wien, St Pölten, Linz, Graz, Klagenfurt

**Ex-Schnarcher Ing. Richard Lugner:**

"Mir ist überhaupt nichts peinlich - außer Schnarchen!"

Es gibt tatsächlich etwas bei Richard Lugner, das ihm peinlich ist: Schnarchen! Doch seit kurzem ist es damit vorbei, denn seitdem Lugner die Velumount Schnarchspange verwendet, ist in seinem Schlafzimmer akustisch Ruhe eingekehrt. Somit steht

kuscheligen Nächten in trauter Zweisamkeit nichts mehr im Wege! Aber auch für seine Gesundheit hat Lugner das Richtige getan, denn erholsamer Schlaf ist die Basis für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit!

Ein Leben OHNE Nikotin

Softlaser. Relief hat eine einfache Möglichkeit entwickelt, um mit dem Rauchen schnell und einfach aufzuhören



Relief, der Marktführer in der Raucherentwöhnung mit Laser und Mitglied der „European Softlaser-Therapy Association“, hat eine spezielle Methode entwickelt, die für jeden anwendbar ist und hohe Erfolgsquoten bietet. Die meisten Raucher leiden unter dem immer größer werdenden Druck durch Verbote und Warnhinweise. Die „Hetzjagd“ mit Rauchverboten in öffentlichen Räumlichkeiten ist für viele Menschen auch nicht hilfreich. Dabei sollten 10 bis 15 gesunde Lebensjahre mehr, eine bessere Durchblutung und besserer Sex Ansporn genug sein, den Glimmstängel sein zu lassen.

So funktioniert's

Die Laser Methode von Relief stimuliert und regt die Endorphin-Produktion an. Durch den Einsatz des Relief-Lasers werden völlig

schmerzfrei gezielt Punkte stimuliert, die eng mit dem Suchtverhalten in Verbindung stehen. Dies hat eine sättigende Wirkung auf die Nikotinrezeptoren, die den Drang nach Nikotin neutralisiert. Oft reicht eine Sitzung, um aus Rauchern erfolgreiche Nichtraucher zu machen. Völlig schmerzlos, eher entspannend wirkt die Laser Methode.

Entzugserscheinungen bleiben meist ganz aus. Bei der Relief-Methode hat man zudem die Kontrolle über die Gewichtszunahme.

Die Erfolgsquote liegt bei über 80 Prozent. Sollte es dennoch zu einem Ausrutscher kommen, oder das Verlangen nach einer Zigarette spürbar werden, kann jeder innerhalb eines Jahres kostenlos eine zweite Sitzung in Anspruch nehmen!

Wenn auch Sie wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen sollten Sie unbedingt einen Termin bei Relief wahrnehmen.

Relief ist mit 83 Standorten in ganz Europa der größte Anbieter von Raucherentwöhnung mit Laser. Erfahrung, die Ihnen sonst keiner bietet!

In der Filiale Wien Hietzing, Graz und Klagenfurt gibt es bis zum 15. Mai 2013 30€ Rabatt in Verbindung mit diesem Artikel!

INTERNET

www.ohne-nikotin.at
www.facebook.com/relief
Info: 01/581 05 33
Hietzinger Hauptstrasse 50
1130 Wien

Relief sucht weitere **Franchise-Partner** in ganz Österreich! Bewerbung unter: office@ohne-nikotin.at

NEWS

Schon heute für morgen impfen!

Die Impfung von 12-13 jährigen Mädchen und Buben ist eine einfache und effiziente Möglichkeit, einer Infektion mit HPV (Humane Papillomaviren) vorzubeugen – Prof. Dr. Christian Marth über die Vorteile der HPV-Impfung.

Herr Prof. Dr. Marth, wie steckt man sich mit dem HPV Virus an?

Der Hauptmechanismus der Ansteckung erfolgt über den Geschlechtsverkehr, leider stellt auch die Verwendung von Kondomen keinen ausreichenden Schutz vor einer HPV-Infektion dar, auch eine Ansteckung über den Geburtskanal ist bei HPV-infizierten Müttern, welche vaginal entbinden, möglicherweise durch Hautkontakt reicht für eine Infektion. Eine HPV-Infektion kann zu Feigwarzen, Krebsvorstufen sowie der Entstehung von Krebs führen, infizierte Patientinnen, welche bereits eine Operation am Gebärmutterhals hatten, haben ein vier mal höheres Risiko der Frühgeburtlichkeit. Darüber hinaus kann eine Infektion mit HPV noch zahlreiche andere Tumore, wie z.B. Enddarmkrebs oder Kehlkopfkrebs, auslösen.

Welche Möglichkeiten der Prävention einer HPV-Infektion gibt es?

Leider gibt es keine wirksamen Möglichkeiten die HPV-Infektion zu verhindern, einzig die Impfung ist eine optimale Präventionsmaßnahme nicht mit dem HP-Virus infiziert zu werden.

Für wen würden Sie die Impfung empfehlen?

Nachdem der Hauptübertragungsmechanismus der Geschlechtsverkehr ist, wäre es ideal, wenn man Mädchen und Buben bereits vor



Univ. Prof. Dr. Christian Marth
Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

dem ersten Sexualkontakt impft. Rezente Daten belegen, dass dann die Effizienz am höchsten ist. Im Vergleich zu anderen Infektionen kann man bei HPV auch nach Über-

FACTS ZUM HP-VIRUS

■ **Krankheiten:** Das HP-Virus kann langfristig Krebs (z.B. Gebärmutterhalskrebs) auslösen.

■ **Genitale Feigwarzen** (Kondylome) sind HPV bedingt.

■ **In Österreich** werden pro Jahr bei ca. 6000 Frauen Krebsvorstufen am Gebärmutterhals diagnostiziert. Pro Jahr sterben ca. 140 Frauen an Gebärmutterhalskrebs.

■ **Impfung:** Einzige Möglichkeit der Primärprävention, empfohlen für Mädchen ab 9 Jahren.

Auch für Burschen ist eine HPV Impfung möglich.

■ **Nebenwirkungen:** Rötungen an der Einstichstelle, Schwindel

! **Weiterführende Links:**

www.netdoktor.at
www.krebshilfe.net

winden der Infektion mit demselben Virusstamm noch einmal infiziert werden. Aus diesem Grund macht die Impfung letztendlich immer dann Sinn, wenn noch das Risiko einer Ansteckung besteht.

Wie viele Spritzen benötigt man und wie sieht die Kosten-erstattung in Österreich aus?

Durch nur drei Spritzen (zweite Spritze erfolgt nach 1-2 Monaten, die Dritte nach 6 Monaten), welche kein Risiko für die Patientin darstellen, könnte ein Großteil der Erkrankungsfälle mit Gebärmutterhalskrebs verhindert werden.

Leider ist Österreich das letzte europäische Land, welches die HPV Impfung nicht unterstützt, nachdem jahrelang von öffentlicher Seite massiv dagegen opponiert wurde. Dies führte dazu, dass wir in Österreich eine Durchimpfungsrate von nur 2-3 % haben, wohingegen Ruanda zum Beispiel bereits eine Durchimpfungsrate von 90% aufweist. Generell gilt, dass die HPV-Impfung in Österreich privat zu zahlen ist, eine Impfung kostet etwa 150 €, wobei es in den Bundesländern, Niederösterreich sowie Vorarlberg Modelle mit Unterstützung durch die Landesregierung gibt.

Wie sieht Ihre Zukunftsvision aus?

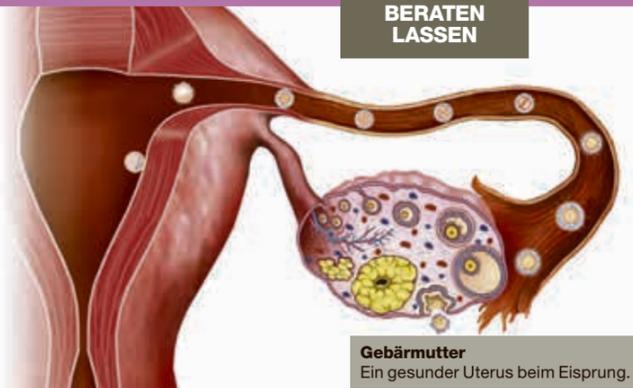
Ich wünsche mir eine Aufnahme der HPV-Impfung in die Schulimpfprogramme, denn nur dann erreichen wir eine ausreichende Durchimpfungsrate. Der Staat muss die Kosten schon heute für morgen ausgeben, da die Latenzzeit dieser Erkrankung zwischen 15- 20 Jahren beträgt und die Effekte dadurch nicht sofort messbar sind.

BÉATRICE DRACH
redaktion.at@mediaplanet.com



KURZNACHRICHTEN

FACHGERECHT VOM ARZT BERATEN LASSEN



Gebärmutter
Ein gesunder Uterus beim Eisprung.

Myome – neue Behandlungsmöglichkeit hilft

■ **Myome sind gutartige Muskelfaserknoten in der Gebärmutter und kommen in der weiblichen Bevölkerung häufig vor, jenseits des 40. Lebensjahres sind rund die Hälfte der Frauen davon betroffen, bei vielen bleiben die Myome beschwerdefrei.**

Treten Beschwerden auf, so hängen sie von der Lage des Myoms ab und reichen von starken und unregelmäßigen Blutungen – dem häufigsten Symptom – bis hin zu Unterbauchschmerzen, Blasen- und Darmproblemen und Fruchtbarkeitsstörungen.

Die Symptome der Myome können mit einem Gelbkörperhormon, der Pille oder der Hormonspirale gemildert werden, kleiner werden die Myome dadurch aber nicht. Mit einer besonderen Spritze kann die Patientin für einige Monate in einen künstlichen Wechsel gebracht werden, dadurch beginnt das Myom zu schrumpfen.

Myome waren früher die häufigste Ursache für eine Gebä-

mutterentfernung – dies hat sich in den letzten Jahren geändert, da immer mehr Frauen der Uterusentfernung kritisch gegenüberstehen. Deswegen ist die Möglichkeit, mit einem nebenwirkungsarmen Medikament die Myome zu verkleinern für viele Frauen willkommen. Dabei handelt es sich nicht um Injektionen, sondern um Tabletten, die täglich über drei Monate eingenommen werden sollen. Bereits in den ersten Wochen merkt man, dass die Blutungen weniger werden und dann ganz aufhören. Nach Beendigung der Therapie stellt sich die normale Monatsblutung wieder ein. Abgesehen von vorübergehenden Hitzewallungen, die manchmal auftreten können, ist das Medikament gut verträglich. Natürlich kann es nur nach fachärztlicher Untersuchung und unter Betreuung eines Arztes verschrieben werden.

Der neue Wirkstoff verhindert das Weiterwachsen des Myoms und verkleinert es sogar. Selbst wenn ein Myom operiert werden muss, geht man heute organerhaltend vor: man entfernt nur das Myom, nicht aber die ganze Gebärmutter.



Univ. Prof. Dr. Johannes Huber
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

UNIV. PROF. JOHANNES HUBER
redaktion.at@mediaplanet.com

Dem Burnout entkommen!

Burnout – eine vermeintlich neue Krankheit scheint sich wie eine Epidemie auszubreiten. Als wesentliche Ursache dieses gesundheitlichen Desasters gelten andauernde Überlastungen.

Der Zustand höchster Angespanntheit (Hirnwellentätigkeit über 22 Hz) sollte 2 Stunden pro Tag nie überschreiten. Doch der gestresste Mensch von heute löst sich oft 12 Stunden nicht von diesem Bewusstseinszustand. Wenn der innere Motor also ständig mit erhöhter Drehzahl läuft und Ruhepausen zur Erholung fehlen, dann steigt der gesamte Stress-Level stetig an, bis schließlich die Grenze der Belastbarkeit überschritten ist.

Ausgebrannt durch Dauerstress

Bereits vor Jahrzehnten entdeckten Wissenschaftler den überraschenden Effekt der Gehirnwellensynchronisation mit sogenannten **Brain Waves**. Vereinfacht ausgedrückt, kann man mit binauralen Tönen die Gehirntätigkeit bis in die Tiefschlaf-Frequenz herunterbremsen.

Entspannen und dabei abnehmen

Dr. Arnd Stein, ein führender deutscher Psychotherapeut, und Sonja Diem, Burnout-Prophylaxe-Trainee und Geschäftsführerin von Shape-Line International, haben nun gemeinsam das Programm body 'n soul training entwickelt. Dabei ver-

setzen **Brain Waves** Sie in den entspannten Alpha-Zustand. Während Sie mühelos bewegt werden, erreichen Sie ein beinahe tranceartiges Gefühl des Loslassens.

Entspannt und schlank statt ausgebrannt

Diese Synergie aus Schwingung und Bewegung führt zu einem bis dato noch nie erreichten Effekt der Linderung vieler Erschöpfungssymptome und formt gleichzeitig die Figur – Gewichtsverlust inklusive. Nutzen Sie die Einladung zu einem Gratis-Probetraining.

Hertz	Frequenz	Bewusstseinszustand
0-4	Delta	Tiefschlaf
4-8	Theta	Entspannung, Leichtschlaf
8-13	Alpha	Ruhiger Geist, Harmonie
13-22	Beta I	Bewusste Aufmerksamkeit
22-30	Beta II	Höchste Angespanntheit
30+	Gamma	Hektik, Stress, Angst, Hyperaktivität



Shape-Line body 'n soul

Entspannt und schlank statt ausgebrannt

body 'n soul training testen und das tolle Feeling erleben! NEU und exklusiv bei Shape-Line

- lindert Burnout Symptome
- formt die Figur
- Gewichtsverlust inklusive

1. body 'n soul training GRATIS

3 Wochen GRATIS trainieren

Schnellentschlossene sparen satte 90€

Über 30 Studios in Österreich!
www.shapeline.at

Mit Brain-Waves gegen Stress

Entspannen und dabei abnehmen! Jetzt neu und exklusiv bei Shape-Line. body 'n soul training, eine revolutionäre Entspannungstechnik!
www.shapeline.at
Gratis-Info: ☎ 0800/206 009

WERBUNG

INSPIRATION

Was Kinder brauchen, ist Sicherheit

■ **Frage:** Wie erklärt man den eigenen Kindern am besten, dass ein Elternteil oder eine andere Bezugsperson schwer erkrankt ist?

■ **Antwort:** Sechs junge an Krebs erkrankte Mütter haben ein Buch entwickelt, das mit seinen Bildern und Worten Kinder und ihre Bezugspersonen dabei unterstützen kann, ihre eigenen Ängste und Gefühle zu erkennen und darüber zu sprechen.

Eltern wollen für ihre Kinder sorgen. Was jedoch, wenn ein Elternteil schwer erkrankt und sich das Leben aller Familienmitglieder von einem Tag auf den anderen verändert? Wenn die Krankheit in den Mittelpunkt des Alltags rückt? Das Buch *Das Jahr der blassen Sonnenblume*, geschrieben von Silvia Roncaglia und illustriert von Cristiana Cerretti, soll bei diesen schwierigen Gesprächen unterstützen.

Ein Buch bietet Hilfestellung

Die Idee zum Buch kam sechs jungen Frauen, die alle eine Krebsdiagnose erhielten, als ihre Kinder noch klein waren. Gemeinsam haben sie eine einfühlsame Geschichte aus der Sicht zweier Kinder entwickelt, denen Stück für Stück bewusst wird, dass ihre Mama eine Krankheit hat, die viel schlimmer ist als der *Heulhus* oder die *Masern*, die *Pünktchen machen*. Ein Buch, das offen und respektvoll von dem großen Schmerz erzählt. „Kinder hängen in ihren emotionalen Reaktionen viel mehr als

unabhängige Erwachsene von den Reaktionen der Eltern ab,“ sagt die auf Trauerprozesse spezialisierte Psychotherapeutin Anita Natmeßnig. „Was ein Elternteil fühlt, wird auch vom Kind wahrgenommen.“ Deshalb sei es wichtig, als Erkrankte/r diese großen, intensiven Gefühle wie Schock oder Angst, die vollkommen normal sind, zuzulassen und irgendwann zu der Phase des Annehmens zu kommen.

Das Umfeld informieren

Die meisten Betroffenen teilen kurz darauf ihren nächsten Angehörigen mit, dass sie erkrankt sind. Wenn die erste Übung im Aussprechen da ist, wird empfohlen, einen guten Zeitpunkt zu wählen, um bald darauf die Kinder ihrem Alter entsprechend zu informieren. Dabei gibt es klare, empfehlenswerte Richtlinien für das Gespräch: „nämlich ehrlich, offen und in einfachen Worten. Je kleiner das Kind ist, desto mehr



TITELBILD VON „L'ANNO DEL GIRASOLE PALLIDO“. Erschienen im italienischen Verlag Lapis Edizioni.

COPYRIGHT © EDIZIONI LAPIS ROMA

häppchenweise, damit das Kind Zeit hat, die Nachricht zu verdauen und dann eventuell noch ein zweites Mal darauf zurückkommen kann.“ Dabei sei nicht die Krankheit selbst das Schwierige für Kinder, sondern wenn sie merken, dass Gefühle, von denen sie spüren, dass sie da sind, vor ihnen

verborgen werden. „Wenn nicht offen gesprochen wird, verlieren Kinder das Vertrauen in die für sie wichtigsten Bezugspersonen.“, sagt die Expertin.

Ein Unterstützer-Netzwerk bauen

Im Buch hat der kleine Matthias Angst, er könnte Schuld haben an der Krankheit der Mutter. Immerhin habe er sie erst vor kurzem an der erkrankten Stelle mit einem Pfeil getroffen, woraufhin die Mutter böse geworden sei. „Was entscheidend ist über Kinder zu wissen: Je kleiner sie sind, desto schneller fühlen sie sich verantwortlich, wenn sich in der Familie irgendetwas verändert,“ sagt Anita Natmeßnig. Kindern gegenüber sollte deshalb besonders betont werden, dass sie keine Schuld an der Erkrankung oder dem Verlauf dieser tragen. „Sie sollen ihre Leben bestmöglich so normal wie bisher weitermachen.“ Eltern rät die Therapeutin daher, sich ein Netzwerk an Unterstützern zu bauen - angefangen von Familie und Freunden bis hin zur professionellen Hilfe - um Kräfte für das zu sammeln, was wirklich wichtig ist: „nämlich gesund zu werden und sich dazwischen Zeit zum Spielen mit Kindern zu nehmen.“

Das Symbol Sonnenblume

Im Buch wird eine blasse Sonnenblume, die anders ist als die anderen ihr Gesicht nicht der Sonne zuwendet, zum Symbol für die Krankheit der Mutter. Das Buch schenkt Hoffnung

und Zuversicht, ohne dabei falsche Sicherheit zu geben. Am Ende, wenn der Mama wieder Haare wachsen und ihr strahlendes Lächeln wieder zurückgekehrt ist, setzen sie gemeinsam neue Sonnenblumensamen. „Diesmal habe ich die Samen ganz besonders vorsichtig in die Erde gesetzt, langsam, einen nach dem anderen, und jedem einzelnen habe ich einen Wunsch zugeflüstert: dass sie gesund und stark wachsen mögen, bereit, sich der Sonne zuzuwenden.“



ILLUSTRATION AUS DEM BUCH.

COPYRIGHT © EDIZIONI LAPIS ROMA

Das Buch *Das Jahr der blassen Sonnenblume*, das 2012 in Wien den *Arts and Humanities Award Wien* gewonnen hat, kann von Patientinnen bei ihrem onkologischen Betreuungsteam bezogen werden. Es ist dank der Unterstützung eines Sponsors kostenlos.

DANIELA SCHWARZ

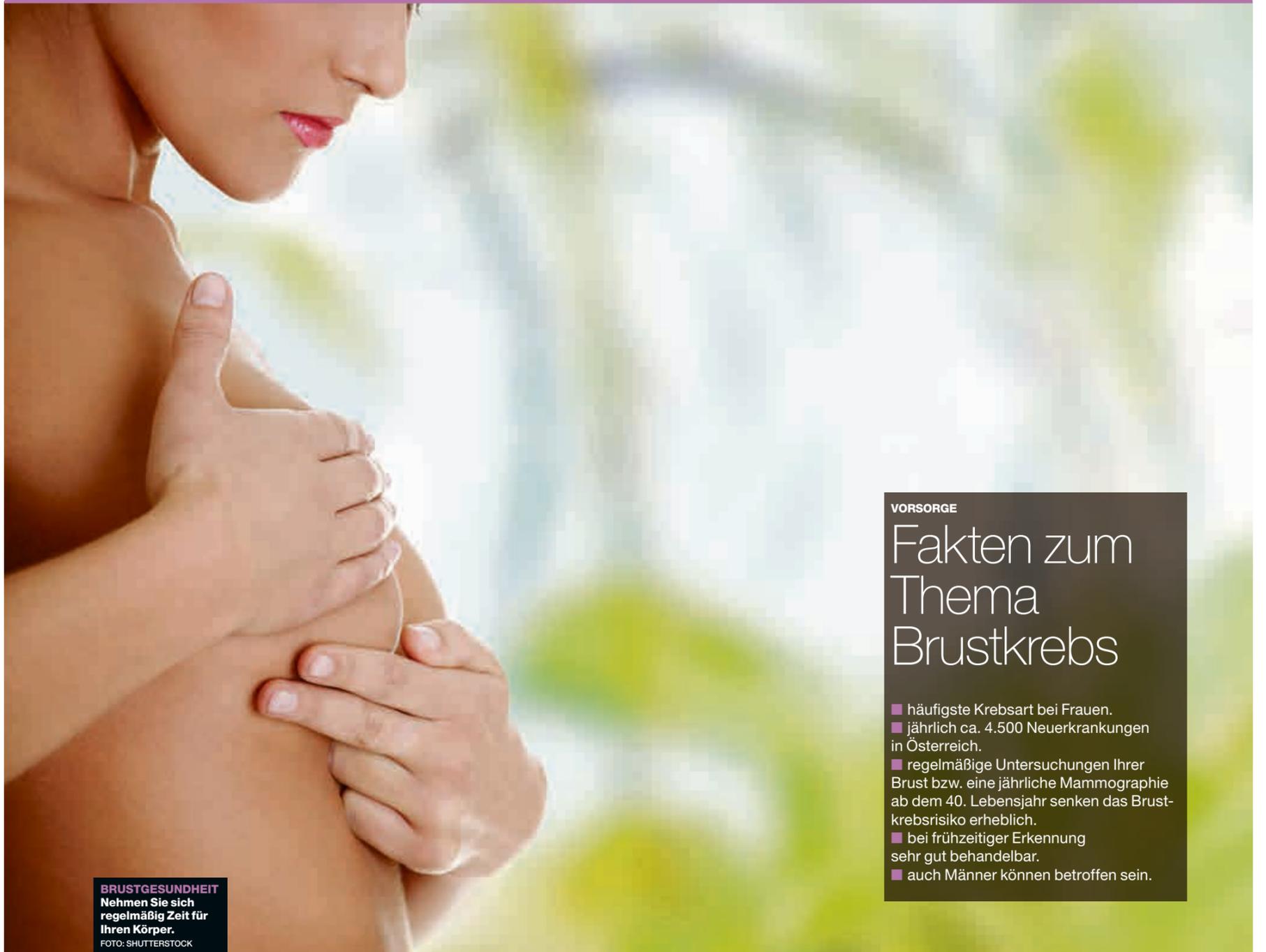
redaktion.at@mediaplanet.com



„Was ein Elternteil fühlt, wird auch vom Kind wahrgenommen.“

Mag.a Anita Natmeßnig
Studium der evangelischen Theologie, Kinodokumentarfilm *Zeit zu gehen* über unheilbar krebserkrankte Menschen im Hospiz, Autorin, als Psychotherapeutin in eigener Praxis in Wien tätig (Systemische Therapie), Seminare, Vorträge, Lesungen

FACTS



VORSORGE

Fakten zum Thema Brustkrebs

- häufigste Krebsart bei Frauen.
- jährlich ca. 4.500 Neuerkrankungen in Österreich.
- regelmäßige Untersuchungen Ihrer Brust bzw. eine jährliche Mammographie ab dem 40. Lebensjahr senken das Brustkrebsrisiko erheblich.
- bei frühzeitiger Erkennung sehr gut behandelbar.
- auch Männer können betroffen sein.

BRUSTGESUNDHEIT
Nehmen Sie sich
regelmäßig Zeit für
Ihren Körper.
FOTO: SHUTTERSTOCK

INSPIRATION

Ein starker Wille und ausreichend Bewegung sind maßgeblich daran beteiligt, die **Lebensqualität** nachhaltig zu gewährleisten und zusätzlich zu steigern.



ENTSCHEIDEN
SIE SICH FÜR
EINEN
GESUNDEN
LEBENSSTIL

Herausforderungen meistern

DIABETES

WIEN/ÖSTERREICH

Hatten Sie eine familiäre Vorbelastung an Diabetes zu erkranken?

Mir wurde diese Krankheit sozusagen in die Wiege gelegt, da meine Mama bereits Typ II Diabetikerin war. Meine Mama lebte in schwierigen Lebenssituationen, hat sich nicht an ihre Broteinheiten gehalten, gegessen was sie wollte und ist leider schon im Alter von 42 Jahren verstorben. Auch mein Papa und mein Onkel sind an Diabetes erkrankt, ich selbst war immer übergewichtig und so war es abzusehen, dass ich auch zuckerkrank werde. Gott sei Dank ist dieser Erkrankung nun aber gut erforscht.

Wann wurde bei Ihnen Diabetes diagnostiziert und wie leben Sie seitdem mit dieser Erkrankung?

Bei mir wurde vor 30 Jahren diese Krankheit diagnostiziert. Am Anfang habe ich versucht, diese mit Diäten in den Griff zu bekommen, was auch zu einer Besserung führte. Eine Zeit lang habe ich Tabletten eingenommen, habe mich dann ziemlich gehen lassen und zu viel gegessen, was dazu führte, dass ich mir nun seit ungefähr fünf Jahren Insulin spritze. Ich habe im Krankenhaus eine sehr gute Einschulung bekommen, leider dann wieder sehr stark zugenommen, das war vor allem für meine Gelenke sehr beschwerlich. Durch eine Diät habe ich 20 Kilo abgenommen. Der große Vorteil

dieser Diät war es, dass mir alles nach Hause geliefert wurde und ich so nicht durch Einkäufe in Versuchung geführt werden konnte. Ich habe diese Form der Ernährung 1,5 Jahre gemacht, und habe dadurch gelernt, kleinere Portionen zu mir zu nehmen.

Zusätzlich zur Diät habe ich auch den Muskelaufbau trainiert, was zu einer besseren Fettverbrennung geführt hat. Auch Schwimmen und Radfahren hat mir sehr gut getan, einzig Walken hat mir große Schmerzen an den Gelenken bereitet. Ich hatte einige Operationen im Bereich des Bewegungsapparats und musste daher mit dem Sportprogramm pausieren. Ich freue mich aber schon wieder, wenn ich mit dem Training starten kann, da es mir so gut getan hat und auch der Schönheit sehr zugute kommt – die weiblichen Problemzonen werden schön gestrafft. Auch auf das Schwimmen und Spaziergehen in der nun wärmeren Jahreszeit freue ich mich sehr.

Wie geht es Ihnen momentan gesundheitlich?

Durch die Bewegung geht es mir sehr gut und ich kann sagen, dass ich im Moment internistisch total gesund bin, meine Zuckerwerte sind altersgemäß in Normbereich. Ich bin im Krankenhaus Stockerau in der Zuckerambulanz und bin mit der Betreuung dort sehr zufrieden. Alle drei Monate mache ich mein Blutbild. Wichtig ist, auf sich zu schauen und sich zu halten. Ich habe viele Jahre lang sehr ungesund gelebt, geraucht und getrunken; seit meinem 55. Lebensjahr

PROFIL

Martha Butbul alias Jazz Gitti

■ **Alter:** 67 Jahre jung
■ **Beruf:** Entertainerin
■ **Kurz gefragt:** Das Energiebündel Martha Butbul alias Jazz Gitti ist 67 Jahre jung, dreifache Großmutter und seit über 30 Jahren Diabetikerin.



lebe ich sehr gesund, trinke kaum mehr Alkohol und spüre nun selbst, was mir gut tut. Ich weiß eigentlich bei jeder Mahlzeit, wie viele Broteinheiten sie enthält und gönne mir mal etwas, wie z.B. ein Eis. Wichtig ist es, auch die Gesundheitsuntersuchungen regelmäßig durchzuführen.

Was sind Ihre nächsten Ziele?

Ich möchte wieder gerne Boggie tanzen und nun endlich mit Zumba beginnen. Am 9. Mai ist unser Muttertagskonzert & Fanclubtreffen im ‚Schutzhaus Zukunft‘ auf der Schmelz in 1150 Wien. Und dann geht's mit meiner neuer Tournee ‚Er ist ein Frauenschwarm‘ durch bis Silvester und das liebe ich.

Wie schaffen Sie es, immer so fröhlich und optimistisch zu sein?

Eine Seherin hat mir kürzlich gesagt, meine Aufgabe auf dieser Welt ist es, anderen Leuten Freude zu bereiten.

Man muss sich im Leben immer fragen, was ist das Wichtigste? Mein Beruf gibt mir Kraft, macht mir Spaß und taugt mir – ich möchte das machen, solange ich Qualität bringen kann; daher weiß ich, dass ich Abstriche machen muss, um fit zu bleiben. Natürlich bin auch ich nicht immer lustig, aber man kann sich nur selbst immer wieder aus einer Depression rausholen.

BÉATRICE DRACH

redaktion.at@mediaplanet.com



Coverplast® Hydrokolloid-Pflaster für unreine Haut



Im Gegensatz zur herkömmlichen Behandlung von Hautunreinheiten bieten Hydrokolloid-Pflaster eine moderne Alternative: Sie wirken wie eine zweite, extradünne und flexible Haut, die diskret Hautunreinheiten klärt und die empfindlichen Hautstellen vor äußeren Einflüssen schützt. Coverplast® Hydrokolloid-Pflaster bestehen aus hydrophilen Partikeln, die in einen polymeren Klebstoff eingebettet sind. Zusammen mit der dezenten Deckschicht wirken sie effektiv und zuverlässig – ohne groß aufzufallen. Die Haut kann atmen und ist vor Schmutz und Bakterien geschützt und regeneriert sich schneller.

Das Pflaster kann für mehrere Tage auf der Haut bleiben oder täglich im Rahmen Ihrer kosmetischen Pflege gewechselt werden.

Dank der runden, abgerundeten Form und ihrer unauffälligen Erscheinung können Coverplast® Hydrokolloid-Pflaster auch unter Make-up verwendet werden.

Deckende Cremes oder Puder kommen mit den betroffenen Hautstellen nicht in Kontakt. So können Hautunreinheiten perfekt getarnt abheilen.

Erhältlich sind die Coverplast® Hydrokolloid-Pflaster in Ihrer gut sortierten Apotheke.





WOHLAUF UND AKTIV.
Dank körperlicher Betätigung und entsprechender Ernährung wird ein beschwerdefreier Alltag zur Selbstverständlichkeit.
FOTO: KARL SCHROTTER



Rauchen aufgeben.
Gesünder leben. PHOTO: SHUTTERSTOCK

RAUCHFREI WERDEN

Das Laster besiegen

Man alleine hat es in der Hand, das Rauchen aufzugeben und wenn man ohnehin gerade dabei ist, das Leben umzukrempeln, sollte man auch gleich die Ernährung und die Bewegung in die richtige Richtung steuern. Einen besseren Moment gibt es nicht.

In den ersten drei Tagen nach der letzten Zigarette ist das Verlangen nach Nikotin normalerweise am stärksten, lässt aber nach zwei Wochen nach. In dieser Zeit tritt das Verlangen schubweise auf, es ist nicht immer gleich stark. Noch Jahre später kann es einen überfallen. Dann gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren und einige Minuten abzuwarten – danach sollte das Verlangen abgeklungen sein.

Viele stellen fest, dass sie anfangs leichter ermüden und sich kaum konzentrieren können. Andere nehmen erheblich zu. Nicht selten treten Schmerzen, Juckreiz, Schwitzen, Frieren, Schlafstörungen, Durchfall oder Husten auf. Typisch sind auch Stimmungsschwankungen: Man wird leichter ungeduldig, reizbar oder sogar depressiv. Allerdings klingen die meisten Symptome nach 4-6 Wochen ab.

Wer wegen einer psychischen Krankheit wie Depression in Behandlung ist, sollte seinen Arzt bitten, ihn beim Rauchstopp zu unterstützen.

WALTER KLEIN

redaktion.at@mediaplanet.com

GROSSES KINO.

Sie reservieren Ihre Kinokarten seit Jahren online? Sie verwenden regelmäßig Online-Banking?

NA DANN? VORHANG AUF!

Vereinbaren Sie doch auch Ihren Arzttermin online. Wann immer Sie Zeit haben - rund um die Uhr.

Online-Terminbuchung

von CompuGroup Medical macht es möglich.

Mitmachen
und iPod
gewinnen

Mehr auf
www.cgm-life.at

Synchronizing Healthcare

Mehr Informationen finden Sie unter

www.cgm-life.at



CompuGroup
Medical

NEWS



Univ.-Doz. Dr. Günter Primus, F.E.B.U.

Universitätsklinik für Urologie,
Medizinische Universität Graz

INNERE MEDIZIN

50% aller Frauen erleben mindestens einmal in ihrem Leben einen Harnwegsinfekt. Am gefährdetsten sind Frauen beim ersten sexuellen Kontakt, im Rahmen einer Schwangerschaft und in der Menopause.

Unterleibsleiden der Frau

Harnwegsinfektionen zählen zu den häufigsten Frauenleiden. Harnwegsinfekte bei der Frau sind aufgrund der anatomischen Situation mit kurzer Harnröhre und geringer Distanz zu Scheide und Anus häufig. An einem Harnwegsinfekt erkranken innerhalb eines Jahres 10 % der jungen Frauen, im Pensionsalter 20 % und im Pflegeheim über 60 %.

Bei den über 60-jährigen Frauen wird die Häufigkeit wiederkehrender Harnwegsinfekte auf 10-15 % geschätzt.

Symptomatik

Die Symptome für eine Blasenentzündung sind relativ typisch. Diese beginnen oft plötzlich, manchmal kurze Zeit nach einer Unterkühlung mit häufigem Harndrang, Brennen beim Wasserlassen, Blasenkrämpfen und kleinen Harnmengen. Ungefähr 80 % der Harnwegsinfektionen werden durch E.coli, einem Darmkeim, verursacht.

Es ist sinnvoll, einen Harnwegsinfekt des unteren Harntrakts (=Blasenentzündung) von einem Harnwegsinfekt des oberen Harntrakts (=Nierenbeckenentzündung) zu unterscheiden.

Bei Frauen vor dem Wechsel ist häufiger Geschlechtsverkehr der stärkste Risikofaktor für wiederkehrende Harnwegsinfekte, gefolgt

von häufigem Partnerwechsel und Spermizidgebrauch.

Fördernde Faktoren für die Entstehung eines Harnwegsinfektes sind Störungen des Scheidenmilieus (Hygiene, orale Kontrazeptiva, postmenopausale Veränderungen), sexuelle Aktivität, geringe Trinkmenge.

Diagnostik

Der Goldstandard zur Diagnose eines Harnwegsinfektes ist bei entsprechender Anamnese und typischen Beschwerden die Harnuntersuchung.

Harnteststreifen gehören zu den am häufigsten eingesetzten diagnostischen Instrumenten bei klinischem Verdacht auf einen Harnwegsinfekt. Zumeist setzt man Teststreifen ein, mit denen unter anderem Nitrit (Stoffwechselprodukt typischer Harnwegserreger), weiße Blutkörperchen, Eiweiß und Blut als Entzündungsmarker nachgewiesen werden können. Streifentests sind kostengünstig und genügen meist, um eine Blasenentzündung festzustellen.

Vorbeugung

Da die häufigsten Erreger von Harnwegsinfektionen Darmbakterien sind, ergibt sich logisch die Bedeutung von Analhygiene (Vermeiden der ‚falschen Wischrichtung‘).

Behandlung

Bei wiederkehrenden Blasenentzündungen kann die vorbeugende Einnahme einer kleinen Dosis eines Antibiotikums nach dem Geschlechtsverkehr sinnvoll sein. Eine Blasenentzündung wird zwar nicht durch Kälte hervorgerufen, eine Unterkühlung kann allerdings eine Blasenentzündung begünstigen. Zumindest geben manche Frauen an, bei kalten Füßen häufiger eine Blasenentzündung zu entwickeln. Grundsätzlich gilt es, Nierengegend und Unterleib nicht unnötig Kälte und Nässe auszusetzen. Schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung sollte man möglichst viel trinken – zwei bis drei Liter am Tag –, um Keime aus der Blase zu spülen und so die Entzündung vielleicht noch abzuwenden. Empfehlenswert sind auch Kräutertees und sogenannte Blasen- oder Nierentees, z.B. Bärentraubenblätterttee. Solche Tees haben zwar keine direkte heilende Wirkung, helfen aber beim Ausspülen der Keime. Wirksam können Cranberry-Kapseln oder -Saft sein, um das Festsetzen von Keimen in der Blase zu verhindern. Auch die altbewährte Wärmflasche auf dem Bauch hilft die Immunabwehr zu stärken.

UNIV.DOZ.DR. GÜNTER PRIMUS FEBU
redaktion.at@mediaplanet.com



ACHTEN SIE AUF
DIE ZEICHEN
IHRES KÖRPERS

FOKUS

Tabuthema Vaginalinfektionen: Möglichkeiten der Behandlung und Vorbeugung

Frage: Welche effektive Möglichkeit gibt es, vorliegende Pilzinfektionen zu behandeln bzw. neuen vorzubeugen?

Antwort: Die Gabe von Laktobazillen in Form von Scheidenkapseln leistet sowohl in der Abheilung einer bestehenden Pilzinfektion, als auch als Prophylaxe wertvolle Dienste.

Drei von vier Frauen haben mindestens einmal im Leben eine vulvovaginale Pilzinfektion, knapp die Hälfte aller Frauen erleidet zwei oder mehrere Episoden. Diese Form der Pilzinfektion wird meistens durch *Candida albicans*, seltener durch andere *Candida*-Spezies hervorgerufen. Diese Keime kommen beim Großteil aller gesunden Menschen vor und verursachen meist nur dann Krankheitserscheinungen, wenn die Immunabwehr geschwächt und die Scheidenflora aus dem natürlichen Gleichgewicht geraten ist.

Unterschiedlichste Faktoren begünstigen das Auftreten der Infektion

Für Frau Univ.-Doz. Dr. Monika Birner, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in St. Pölten gibt es eine Vielzahl von „begünstigenden Faktoren für das Auftreten einer Pilzinfektion, wie zum Beispiel eine Antibiotikatherapie, Schwangerschaft,

diverse Stresssituationen, Hallenbadbesuche, Schaumbäder, Intimpflegeprodukte, duftendes Toilettenpapier oder parfümierte Slipeinlagen, Weichspüler für die Wäsche etc., die eine Austrocknung und Reizung der Scheidenschleimhaut begünstigen.“ All diese Faktoren können bewirken, dass der normalerweise saure pH-Wert in der Scheide, der eine gesunde Balance des Scheidenmilieus gewährleistet, stark ansteigt und somit das Wachstum von Krankheitserregern gefördert wird.“ Herrscht in der Scheide ein saures Milieu, ist eine ausreichende Anzahl von Milchsäureproduzierenden Bakterien (Laktobazillen) vorhanden. Diese verdrängen unerwünschte Keime wie *Candida albicans*.

Scheidenkapseln bieten Schutz vor Infektion

Die vaginale Verabreichung der probiotischen Keime in Form von Scheidenkapseln bietet empfindlichen Frauen einen wirksamen Schutz vor Scheideninfektionen. Auch die Heilung einer bereits bestehenden Infektion wird durch die Wiederherstellung eines günstigen Scheidenmilieus unterstützt und beschleunigt. Bei milden Beschwerden kann die alleinige Gabe der Scheidenkapseln ausreichen, bei stark ausgeprägten Infektionen ist die Kombination mit einem antimykotisch wirksamen Medikament erforderlich.

BÉATRICE DRACH
redaktion.at@mediaplanet.com



Univ.-Doz. Dr. Monika Birner
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Leben ohne Brille ?

Wir haben die
individuelle
Lösung
für Sie!

auge laser

ORDINATION BADEN

GRUNDAUERWEG 15 | A-2500 BADEN
Tel.: +43 (0) 2252 - 90 10 - 0

ORDINATION WIEN

JOSEFSTÄDTERSTRASSE 6/9 | A-1080 WIEN
Tel.: +43 (0) 1 - 409 42 40

office@auge-und-laser.at | www.auge-und-laser.at

Geben Sie dem Harnwegsinfekt keine Chance

Früherkennung durch Combur⁵ Test[®] HC Harnteststreifen

Mit diesem Harnselbsttest können Sie schnell und sicher zu Hause eine mögliche Harnwegsinfektion feststellen.

Selbst bei einer Langzeitprophylaxe gegen Harnwegsinfekte und der damit verbundenen erhöhten Vitamin C Zufuhr liefert der Combur⁵ Test[®] HC ein verlässliches Ergebnis. Der Test ist vor Störungen durch Vitamin C geschützt.

Der Combur⁵ Test[®] HC ist in Ihrer Apotheke erhältlich und in Ihrer gewohnten Umgebung durchführbar. Im Falle eines positiven Ergebnisses suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.



COBAS, COMBUR und LIFE NEEDS ANSWERS sind Marken von Roche.

© 2013 Roche
Roche Diagnostics GmbH, 1211 Wien, Engelhorngasse 3, www.roche.at



cobas[®]
Life needs answers

GASTKOMMENTAR

Wohin wir schauen, begegnen uns **Bilder von Frauen in Lust**. Bilder von Frauen, die lustvoll Schokolade, Autos und viel mehr anpreisen. Bilder, die signalisieren, dass Frauen immer lustvoll sind, gleichgültig, wie alt sie sind, wie lange ihre Beziehungen schon andauern, ob sie gerade ein Kind geboren haben, sie sich gerade im Beruf beweisen müssen, müde von der Arbeit nach Hause kommen, Kinder zu versorgen oder die Hausarbeit zu erledigen haben.

Was ist nur mit der LUST LOS?

Sie finden Sex am Abend lustvoll, morgens oder mittags. Sie sind nicht prüde, für alle Spielarten offen und erreichen bei jedem Geschlechtsverkehr einen Orgasmus. Sie haben es auch gut, denn in all den Hochglanz-Frauenmagazinen finden sie immer Ratschläge. Lust, wo immer man hinsieht. Und doch, jede 10. Frau, die uns im Supermarkt begegnet, hat ein Geheimnis: sie leidet.

Tabuthema: Lustlosigkeit

Sie leidet darunter, dass sie all den genannten Bildern nicht entspricht, denn sie ist lustlos. Sie leidet, weil sie genau in dem Alter ist, in dem sie sich als sexuell attraktiv beweisen muss. Sie ist zwischen 23 und 43 und entspricht keinem der genannten Bilder der Lust. Weder hat sie das Bedürfnis mit ihrem Partner zu schlafen, noch regen sie Bilder oder Fantasien dazu an, es zu tun.

Sie leidet auch, weil sie genau damit nicht umgehen kann, dass sie so gar nicht den gängigen (sexuellen) Klischees der Frauen in ihrem Alter entspricht. Sie assoziiert mit ihrem Problem Frauen weit nach dem Wechsel. Sie hat das Gefühl, ihren Partner zu enttäuschen, fühlt sich weniger weiblich, inadäquat und unsicher. Sie ist unglücklich, beunruhigt, frustriert, enttäuscht und hoffnungslos.

Probleme behandeln

Aber genau das brauchen diese Frauen nicht zu sein. Sie können sich sehr gut und rasch aus dieser unglücklichen Situation befreien, wenn sie sich dem Problem stellen.

Sexuelle Probleme entstehen dadurch, dass das eingespielte körperliche, psychische oder soziale Gleichgewicht der Frau durch einen oder mehrere Faktoren gestört wird. Eine Reihe von Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Schilddrüsenerkrankungen, immer wiederkehrende Genital- und Harnwegsinfektionen,

LEIDENSCHAFT

„Oft wird vergessen, dass eine Frau zum Ausleben ihrer Lust ein Gegenüber braucht.“



Dr. Elia Bragagna
Sexualmedizinerin und fachliche Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit GmbH

fektionen, Inkontinenz, chronische Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch hormonelle Störungen, können Lustlosigkeit verursachen. Oft sind es aber auch Medikamente, die das hormonelle Gleichgewicht oder die genitale Durchblutung stören, ebenso Operationen, Unfälle, Chemo- oder Strahlentherapien. Auf der psychischen Ebene wirkt sich kaum etwas lusthemmender aus, als die täglichen, nicht geklärten, kleinen Kränkungen oder die Unfähigkeit, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen und dann die passenden Worte zu finden, diese Bedürfnisse dem Partner mitzuteilen. Soziale Stressoren, die uns so normal erscheinen, weil sie so allgegenwärtig sind, können einen sehr negativen Einfluss auf die Sexualität haben. Dazu gehören Sicherheit, berufliche, familiäre und finanzielle Sorgen.

Faktor: Das Gegenüber

Nur zu oft vergessen wir aber, dass eine Frau zum Ausleben ihrer Lust

auch ein Gegenüber braucht, das mit sich selbst und seiner Sexualität im Reinen ist und eine (sexuelle) Anziehungskraft hat. Ein Partner, der selbst jeden Kontakt zu sich und seinen Bedürfnissen, zu seiner Lebendigkeit verloren hat, der sich nicht pflegt und gehen lässt, der nicht mehr in sinnliche Resonanz treten kann, keine Freude an der Beziehung zeigt, der eventuell sexuelle Probleme hat, löst keine sexuellen Impulse in der Frau aus. Das ist normal, denn wir Menschen sind keine Maschinen.

Wir reagieren zum Glück noch auf Störfaktoren, indem wir Symptome produzieren, die uns aufmerksam machen, dass etwas in uns aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das Symptom kann also genutzt werden, um die dahinter liegenden Probleme zu beheben und so wieder zur unbeschwertem Sexualität zu gelangen. Der Weg zur eigenen Lust braucht manche Schritte, die es sich zu gehen lohnt.

GYNOPHILUS® & LACTAMOUSSE®

Für eine gesunde Scheidenflora

Gynophilus® Scheidenkapseln
(Medizinprodukt)

- mit dem „guten“ Lactobacillus Casei Rhamnosus
- ohne Kühlschrankschrankpflicht

Lactamousse Intimpflegeschaum

- reinigt schonend und pflegt mit Milchsäure, Aloe und Hamamelis
- frei von Parfum und Farbstoffen



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Germania Gynäkologie

www.gesundescheide.at

Für Gratisproben SMS mit Namen, Adresse und Kennwort „Gesundheit der Frau“ an: 0664/425 00 54 (solange der Vorrat reicht)

Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

„Bei Harnwegsinfektionen:
Die Urkraft der Preiselbeere. Für Sie!“

- ✓ Glutenfrei, laktosefrei
- ✓ Ohne Zuckerzusatz

Jede zweite Frau kennt Harnwegsinfekte aus eigener Erfahrung. Die Schleimhaut der Blase ist entzündet und es kommt zu Brennen beim Wasserlassen, Bauchschmerzen, trübem Urin.

Hilfe bietet Alpinamed® Preiselbeer-Granulat mit 100% Preiselbeer-Extrakt. Der hohe PAC-Gehalt verhindert, dass sich E.coli-Bakterien an der Blasen-schleimhaut festsetzen und die unangenehme Entzündung auslösen. Sie werden mit dem Urin ausgeschieden: ohne Brennen, ohne Schmerzen.

Zur diätetischen Zusatzbehandlung bei Harnwegsinfekten gibt es neben den bewährten Alpinamed® Preiselbeer-Produkten Granulat, Filmtabletten und Trink-Konzentrat ab sofort: **NEU** Toffees zum Kauen Alpinamed® Preiselbeer Direkt.



Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at

GASTKOMMENTAR



AKTIV REGENERIEREN
Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und helfen zu entspannen.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Die Frauenerwerbsquote in Österreich ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen und liegt im internationalen Vergleich mit 69,5 % auf einem sehr hohen Niveau. Gleichzeitig werden zwei Drittel der Hausarbeit von den Frauen geleistet.

Doppelbelastung der Frau

Von halbe/halbe sind wir noch weit entfernt. Kinderbetreuung, Haushalt, Pflege der älteren Angehörigen werden größtenteils von Frauen unbezahlt und neben ihrem Beruf geleistet. Für die meisten Frauen ist ein Leben mit dieser Mehrfachbelastung der Normalzustand. Ein Normalzustand, der mit einem hohen Stressfaktor verbunden ist, was nicht zuletzt ein Gesundheitsrisiko bedeutet.

Die Doppelbelastung der Frau

Die Mehrfachbelastung bedeutet aber nicht nur ein physisches Gesundheitsrisiko, sondern geht auch mit großen, psychischen Belastungen einher. Hoher Druck, Zeitmangel und häufig auch materielle Sorgen hinterlassen ihre Spuren. Deswegen ist es auch wenig verwunderlich, dass Frauen stärker Burnout-gefährdet sind und öfter unter psychischen Krankheiten leiden als Männer.

Aufklärung ist essentiell

Auf diese besonderen Herausforderungen muss vor allem vorbeugend mit arbeitsplatzbezogenen Maßnahmen geantwortet werden.

ArbeitnehmerInnen sollen in Zukunft länger gesund im Erwerbsprozess bleiben können, da sind sich alle einig. Hier sind auf der einen Seite die Unternehmen gefragt, für spezifische Angebote im Bereich der Prävention zu sorgen. Neben der betrieblichen Gesundheitsförderung benötigen wir aber auch ein noch besseres Wissen über die konkreten gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen. Es ist höchste Zeit, anzuerkennen, dass deren Bedürfnisse oft anders aussehen als die von Männern.

Entlastungen suchen und finden

Diese Einbeziehung einer Gender-Perspektive ins Gesundheitswesen ist eine große Chance. Eine Chance, Präventionsarbeit erfolgreicher und treffsicher zu machen, diagnostische Methoden maßgeschneidert anzuwenden und therapeutische Maßnahmen mit einer höheren Erfolgsquote zu wählen. Der Lehrstuhl für Gender Medizin an der MedUni Wien und die Frauengesundheitszentren in zahlreichen Bundesländern sind als klares Bekenntnis dafür zu werten, dass die Gender-Perspektive in der Medizin nicht nur längst angekommen, sondern auch anerkannt ist und entsprechend gefördert werden muss.

AUSGLEICH

„Für die meisten Frauen ist ein Leben mit dieser Mehrfachbelastung der Normalzustand, was nicht zuletzt ein Gesundheitsrisiko bedeutet.“



Gabriele Heinsch-Hosek
Bundesministerin für Frauen und öffentlichen Dienst

Wie kann man Frauen darüber hinaus entlasten? Zwei Ansatzpunkte sind hier zentral: Die noch stärkere Einbeziehung der Männer in die Hausarbeit und die Kindererziehung. Gleichzeitig brauchen wir auch einen deutlichen Ausbau der institutionellen Kinderbetreuung – quantitativ und auch qualitativ. Aber nicht nur für die Kinder muss gesorgt sein, sondern auch im Pflegebereich gibt es noch Bedarf. Vor allem im ländlichen Raum haben wir bei den sozialen Dienstleistungen noch Versorgungslücken. Um die abzudecken, wird es auch nötig sein, die Arbeitsbedingungen in der Pflege zu verbessern.

Erst dann, wenn Männer die Hälfte der Hausarbeit selbstverständlich übernehmen und Frauen genauso ungehindert Karriere machen können, wenn Kindererziehung und deren Vereinbarkeit mit dem Beruf keine klassischen „Frauenfragen“ mehr sind, werden wir die Mehrfachbelastung von Frauen samt aller gesundheitlichen Risiken, die sie mit sich bringen, überwunden haben. Bis dahin liegt noch ein Stück des Weges vor uns – aber wir sind mit gutem Tempo unterwegs.

GABRIELE HEINSCH-HOSEK
redaktion.at@mediaplanet.com

7

LAUFTIPPS

Ilse Dippmann's Tipps für ein erfolgreiches Lauftraining

Nehmen Sie sich Zeit für sich

1 Laufen ist die ideale Sportart für Frauen. Laufen ist Lebensqualität, es hält fit und bietet Ausgleich nach einem langen Tag.

Integrieren Sie das Training in Ihren Alltag

2 Laufen ist an jedem Ort und zu jeder Zeit mit relativ wenig Aufwand möglich. Nehmen Sie Ihre Laufbekleidung zum Beispiel mit zur Arbeit und gehen Sie nachher gleich laufen.

Laufen als Fixpunkt

3 Der beste Weg, um ein regelmäßiges Training zu gewährleisten, ist Verbindlichkeit herzustellen. Planen Sie Ihre Lauftage fix in Ihrem Kalender ein oder verabreden Sie sich mit LaufpartnerInnen.

Setzen Sie sich Ziele

4 Schreiben Sie sich Ihre (Lauf-) Gründe auf und stecken Sie sich Ziele. Melden Sie sich beispielsweise gleich für einen Laufbewerb an.

Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Training

5 Laufen ist die ideale Gelegenheit, die umliegende Gegend zu erkunden und die Landschaft zu genießen. Überlegen Sie welche Teile Ihrer Umgebung Sie, noch nicht kennen und „erlaufen“ Sie sich diese.

Wählen Sie die richtige Laufbekleidung

6 Ziehen Sie sich für das Lauftraining nicht zu warm an. Zu Beginn des Trainings können Sie ruhig das Gefühl haben, leicht zu frösteln.

Bleiben Sie dran

7 Haben Sie Geduld. Die Fitness, die Sie vielleicht länger vernachlässigt haben, können Sie nicht in kurzer Zeit zurückgewinnen. Haben Sie es dann aber geschafft, werden Sie nach jedem Training spüren, wie gut das Laufen Ihrem Körper und Ihrer Seele tut..



NEWS



TIPP

4

KRAMPFADERN
SIND
BEHADELBAR

EINFACH SCHÖNE BEINE
Für viele Frauen sind
Krampfadern ein leidiger
Begleiter, den man aller-
dings auch wieder
loswerden kann.
PHOTO: SHUTTERSTOCK

Krampfadern: Kosmetische Beeinträchtigung oder Krankheit?

Venenleiden zählen zu den am meisten verbreiteten Zivilisationskrankheiten. 90 % der Bevölkerung haben in irgendeiner Form Venenveränderungen. Jede 5. Frau und jeder 6. Mann leiden unter einer medizinisch bedeutsamen Venenschwäche. Venenerkrankungen sind meist vererbt und altersabhängig. Sind beide Eltern betroffen, werden die Kinder zu 90 % ebenfalls Venenprobleme haben.

„In gesunden Beinvenen unterstützen die sich öffnenden und schließenden Venenklappen den Transport des Blutes zum Herzen. Das Herz pumpt das Blut über die Arterien in das Bein. Demgegenüber sind die Venen jene Gefäße, in denen das Blut wieder zum Herzen zurück fließt. Dabei werden die Venen durch Klappen unterstützt, die

bewirken, dass das Blut nur in eine Richtung fließen kann.“ erklärt Dr. Müller.

Bei einer Venenerkrankung kommt es zur Ausweitung der Venen (Krampfadern) mit Auftreten einer Klappenschwäche. Diese verursacht krankhafte Blutflüsse in den Venen, die den Druck im Bein und auf das Gewebe erhöhen.

Venenerkrankungen führen einerseits zu Beschwerden in den Beinen: Schmerzen, Spannungsgefühl, schwere und müde Beine, Schwellungen der Beine. Andererseits treten Veränderungen an den Beinen auf: Krampfadern und Besenreiser. In fortgeschrittenen Stadien kommt es zu bräunliche Verfärbungen,



OA Dr. Wolfgang Müller
Facharzt für
Chirurgie &
Venenpraxis

Verhärtungen bis hin zum offenen Bein (=Ulcus cruris).

„Wichtig ist, dass medizinisch bedeutsame Klappenschwächen rechtzeitig behandelt werden“, ergänzt Dr. Müller

Nicht jede Behandlungsmethode ist für jeden gleich gut geeignet

Wie beseitigt man nun jedoch dieses lästige Übel, wenn es sich erst einmal gebildet hat? „Eine ausführliche Duplexsonografie ist die Grundlage für die Diagnose und Behandlung von Venenerkrankungen“, sagt Dr. Müller. Dabei werden die Venen mit Hilfe von Ultraschall untersucht, erkrankte Venenklappen und Fehlflüsse werden sofort erkannt. Eine völlig harmlose, schmerzfreie Untersuchung, mittels der die optimale Therapie gewählt werden kann. Das Venenröntgen hingegen kann mit Nebenwirkungen behaftet sein und ist nicht mehr state of the art.

Dr. Müller nennt drei prinzipielle Therapieansätze: Venen entfernen, Venen verschließen, Venen erhalten. Das Entfernen einer Vene ist ein chirurgischer Eingriff, wie z.B. die Strippingoperation. Dabei entfernt man die erkrankte Vene, Fehlflüsse finden nicht mehr statt und die gesunden Venen werden entlastet. Eine moderne Alternative zur klassischen Venenoperation ist in vielen Fällen das Verschließen der Vene mit Laser oder Radiowelle (VNUS Closure Fast). Venen können auch durch Mikroschaum chemisch verschlossen werden (Schaumverödung). In diesen Fällen verbleibt die verschlossene Vene im Körper und wird abgebaut. In ausgewählten Fällen besteht auch die Möglichkeit, die Vene zu erhalten, da auch in erkrankten Venen gesunde Blutflüsse ablaufen können (CHIVA Methode). „Eine beste Behandlungsmethode gibt es nicht – sie ist individuell für jeden Patienten verschieden. Häufig ist es auch

sinnvoll, unterschiedliche Methoden zu kombinieren, um das optimale Ergebnis zu erzielen“, betont Dr. Müller. Daher gehört die Behandlung von Krampfadern in die Hand erfahrener Spezialisten, die Diagnostik mittels Ultraschall selbst durchführen und mehrere Methoden beherrschen.

Venengesunde Lebensweise

Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung schützt vor Venenproblemen. Sowohl in der Arbeit als auch in der Freizeit sollte jede Gelegenheit zur Bewegung genutzt werden. Benützen sie die Treppe anstelle des Aufzugs, strecken Sie Ihre Beine oft aus und lagern Sie diese hoch, so oft es möglich ist. Vermeiden sie enge Kleidung. Ausgewogene ballaststoffreiche Kost und das Verhindern von Übergewicht fördern ebenfalls die Venengesundheit.

MAGDALENA KRAH
redaktion.at@mediaplanet.com

DAUERSTRESS ?

IMMER SCHÖN COOL BLEIBEN!

NEURAPAS[®] Filmtabletten

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von seelischen Verstimmungszuständen und bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen.

100 Filmtabletten

PASCOE NATURMEDIZIN

Verhilft schnell zu mehr:

- Antriebskraft
- Ausgeglichenheit
- Lebensfreude

Natürliche Hilfe bei Übersäuerung. Dr. AUER® Basensystem – das Original



Seit Jahren wird Übersäuerung als Ursache für viele Befindlichkeitsstörungen verantwortlich gemacht. Internationale Studien haben sich damit befasst und sind zu dem Erkenntnis gekommen, dass dies völlig zu Recht geschieht.

Wissenschaftlich anerkannt

Ein Absenken des Säuregehaltes im Bindegewebe und in der Grundsubstanz unterstützt den Organismus bei der Selbstheilung. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Was kann man nun aktiv beitragen zur Bekämpfung der Übersäuerung des Körpers?

Dem Original vertrauen

Gegen Übersäuerung sollten regelmäßig Basenpulver® Dr. AUER® oder rein pflanzliche Basenkapseln Dr. AUER® zugeführt werden. Die hohe Qualität der Dr. AUER® Präparate wurde in zahlreichen internationalen Studien bewiesen. Gerade im Winter sehr beliebt ist Basenbad Dr. AUER®, das für eine sanfte Entsäuerung über die Haut steht. Es verhilft der Haut zu Geschmeidigkeit und neuer Reinheit, eine Kurzentspannung im Alltag.



Apothekenexklusiv

Basenpulver® Dr. AUER® ist seit Jahren das meist empfohlene Apotheken Präparat. Die Produktqualität wird permanent verbessert, für das optimale Verhältnis der Inhaltsstoffe garantieren das Forschungsteam und die Qualitätskontrolle. Ein internationaler Erfolg österreichischer Forschung.

Optimale Qualität

Dr. AUER® steht für höchste Produktqualität zum besten Preis. Entscheidend sind die herausragende Qualität, der wissenschaftliche Hintergrund und internationale Anerkennung. Basenpulver® Dr. AUER® enthält nur untersuchte Substanzen höchster Reinheit.

www.basenpulver.net

Fit für die Zukunft

Bundessozialamt unterstützt Frauen mit Problemen am Arbeitsmarkt



BUNDESSOZIALAMT

Netzwerk Berufliche Assistenz NEBA

Die vom Bundessozialamt ins Leben gerufene Dachmarke NEBA ist das erste Netzwerk in ganz Österreich, das alle Projekte der Beruflichen Assistenz für Menschen mit Behinderung und ausgrenzungsgefährdete Jugendliche umfasst.

Unter dem NEBA-Dach befinden sich derzeit vier verschiedene Programmlinien, die von kompetenten Anbieter/innen in allen Bundesländern umgesetzt werden:

- Jugendcoaching
- Berufsausbildungsassistenz
- Arbeitsassistenz
- Jobcoaching

Alle Leistungen des NEBA-Netzwerkes sind kostenlos und verfolgen dasselbe Ziel: Betroffene im Alter von 15-65 Jahren sollen „Erfolgreich am Arbeitsmarkt“ sein.

Vorteile von NEBA

Informations-, Arbeits- und Werbematerialien im einheitlichen Design und teilweise in mehreren Sprachen ermöglichen einen Dialog mit allen Zielgruppen.

WWW.NEBA.AT

Mit dem Online-Wegweiser WWW.NEBA.AT können sich Betroffene einen Überblick über alle Beruflichen Assistenzleistungen in ganz Österreich verschaffen. Mit der Expresssuche kann der/die am besten geeignete/n Anbieter/in im regionalen Umfeld ausgewählt werden.

Damit ist sichergestellt, dass all jene, die für einen erfolgreichen Auftritt auf dem Arbeitsmarkt Unterstützung und Förderung benötigen, diese Leistungen kennenlernen und sie auch nutzen können.

NEBA Aktionen

Im NEBA-Netzwerk werden auch verschiedene Aktionen wie die gerade laufenden NEBA-Schnuppertage angeboten.

Mehr zu den NEBA-Schnuppertagen, die von 17.6. bis 19.7.2013 in ganz Österreich für Jugendliche mit Vermittlungshindernissen bis zum 25. Lebensjahr laufen finden Sie unter www.neba.at/schnuppertage.



fit2work

für eine gesunde Arbeitswelt

Das „fit2work“-Programm für gesundheitlich eingeschränkte Arbeitnehmer/innen und für Betriebe, ist seit Jahresbeginn österreichweit vertreten.

fit2work bietet Beratung und Unterstützung bei Fragen zur seelischen und körperlichen Gesundheit am Arbeitsplatz. Die Beratung steht erwerbstätigen, arbeitssuchenden und arbeitslosen sowie selbstständigen Personen, insbesondere nach, oder während längeren Krankenständen, sowie Wiedereinsteigern/- einsteigerinnen und Betrieben zur Verfügung. Das Angebot von fit2work ist kostenlos, freiwillig und vertraulich.



© Fotoproduktion: SEE'YA, Fotograf: Peter Garmusch