



Juni 2023

Gesund durchs Jahr



Mag.
Silvia Hackenberger
Nationalpark-Apotheke
Molln

Magen aus dem Gleichgewicht

Wenn das Leben im Eiltempo an einem vorbeirauscht und kaum Zeit für geregelte Mahlzeiten und Ruhephasen bleibt, wird der Magen im wahrsten Sinn des Wortes „sauer“. Die Produktion von Magensäure wird angekurbelt, und die sonst gut vor der aggressiven Säure geschützte Magenschleimhaut wird angegriffen. Es entsteht eine Entzündung der Magenschleimhaut. Völlegefühl, Schmerzen im Oberbauch und Übelkeit - Anzeichen einer Gastritis – können entstehen. Durch saures Aufstoßen kann auch Sodbrennen entstehen, da die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre auf die Magensäure empfindlich reagiert.

Ursachen und Behandlung

Ursache für Gastritis können neben Stress auch bestimmte Medikamente, übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Infektionen oder Autoimmunreaktionen sein. Bei gelegentlichem Auftreten von Magenbeschwerden reicht es meist auf magenreizende Speisen, die scharf, fettig oder stark gewürzt sind, zu verzichten, und Alkohol, sowie saure und koffeinhaltige Getränke zu meiden. Säure reduzierende Tabletten oder Gele können kurzfristig die Beschwerden lindern. Auch das Trinken von entzündungshemmenden Tees und Kräuterauszügen können hier gut helfen. Sollten trotz Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung die Beschwerden anhalten, ist ein Arztbesuch zu empfehlen, um die genaue Ursache abzuklären.

Bei Fragen wenden Sie sich an das Team der Nationalpark-Apotheke Molln. Wir beraten Sie gerne!

Venen-Probleme rasch erkennen und handeln

Nationalpark-Apotheke Molln misst Venendurchfluss

Eine Venenschwäche bezieht sich auf eine Störung des Venensystems im Körper. Venen sind jene Blutgefäße, die das sauerstoffarme Blut von den Geweben zurück zum Herz transportieren.

Bei einer Veneninsuffizienz funktionieren diese Venen nicht richtig, was zu verschiedenen Beschwerden führen kann wie Krampfadern, geschwollenen Beinen, Schweregefühl, Schmerzen, Juckreiz, Hautveränderungen und Hautgeschwüre im fortgeschrittenen Stadium. Langfristig wird die Vorlast des Herzens erhöht und das Herz schafft im Alter die Pumpleistung nicht mehr. Herzinsuffizienz kann entstehen. Ursache sind nicht richtig schließende Venenklappen, wodurch das venöse Blut in den Beinen gestaut wird. Da Tätigkeiten vermehrt im Sitzen oder Stehen verrichtet werden, Übergewicht häufiger und regelmäßige Bewegung seltener werden, ist unser Venensystem oft besonders belastet.

Umso wichtiger ist es deshalb, die persönliche Venengesundheit und mögliche Risikofaktoren besser einschätzen zu können, denn Venenprobleme lassen sich oft vermeiden, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Neben mehr Bewegung, Nährstoffen wie Vitamin C, das das kollagene Gewebe stärkt, sowie pflanzlichen Wirkstoffen, die Kapillar abdichtend wirken, gibt es eine physikalische Methode: Mit leichten Kompressionsstrümpfen können Beschwerden gelindert werden. Sie sehen elegant aus, haben ein komfortables Tragegefühl und haben keine Nebenwirkungen wie Medikamente. Wir beraten Sie gerne unverbindlich!



Ein Klick und du bist im Onlineshop der Nationalpark Apotheke Molln.

SCANNEN & BESTELLEN



Venenfunktion messen

Von **11. bis 13. Oktober** findet in der Nationalpark-Apotheke Molln, Marktstraße 6, eine kostenlose Venen-Messaktion statt, in der Ihr Venendurchfluss völlig schmerzlos gemessen wird. Anschließend erhalten Sie einen Venenpass mit den gemessenen Werten. Kommen Sie einfach vorbei!

Teilnehmen sollten an dieser Aktion jene, die schon jetzt an typischen Alarm-Symptomen leiden, Menschen mit familiärer Vorbelastung und sichtbaren Zeichen wie Krampfadern, sowie schwangere Frauen – oder nach einer Schwangerschaft aufgrund hormoneller Veränderungen.

