



## Was kann die Mariendistel wirklich?

Schlechte Leberwerte sind ein ernstzunehmendes Warnsignal des Körpers. Die Langzeitfolgen können verheerend sein. Grund genug, eine bewährte Arzneipflanze für die Leber genauer unter die Lupe zu nehmen.

„Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“ – eine Aussage, die bezeichnend für die ersten Merkmale von Leberbeschwerden ist. Diese zeigen sich nämlich zuerst meist sehr unspezifisch – etwa durch chronische Energielosigkeit und Erschöpfung. Bei einer Blutuntersuchung werden dann häufig erhöhte Leberwerte festgestellt. Unbehandelt kann dies weitreichende gesundheitliche Folgen haben.

**Warum leidet die Leber?**  
Ursachen für die Überlastung der Leber gibt es viele. Dass eine ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum dazu zählen, ist allgemein bekannt. Doch es gibt noch weitere, weniger offensichtliche Faktoren, die der Leber zusetzen können. So können selbst stark fructosehaltige Lebensmittel wie Obst-Smoothies oder auch eine langfristige Medikamenten-Einnahme eine große Belastung darstellen.

**Was Forscher empfehlen**  
Zahlreiche Studien belegen: Die Mariendistel sorgt für eine wirkungsvolle Verbesserung der Leberwerte. Verantwortlich dafür ist ihr Wirkstoff Silymarin. Dieser hilft bereits geschädigten Leberzellen, sich schneller und besser zu regenerieren. Darüber hinaus verhindert er, dass weitere Schadstoffe in die Leberzellen eindringen können.

**Darauf MÜSSEN Sie achten!**  
Aufgrund dieser belegten Heilkraft für die Leber liegt die Mariendistel aktuell zu Recht voll im Trend. Dadurch wird aber auch das Angebot an Mariendistel-Präparaten immer schwerer zu durchblicken (Stichwort: Online-Handel). Experten empfehlen, zu einem hochwertigen pflanzlichen Arzneimittel aus der Apotheke zu greifen (z. B. Dr. Böhm® Mariendistel). Nur dann kann von einer wirksamen Dosierung sowie höchsten Sicherheitsstandards in der Produktion ausgegangen werden.

TESTWOCHEN

-20%

Rabatt

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.)  
gültig von 01. bis 30.09.2024 in teilnehmenden Apotheken.  
(Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs- und Packungsbeilage, Arzt oder Apotheker.)



Studienautorin Sylvia Gaiswinkler, Gesundheitsminister Johannes Rauch (Grüne) und FrauenGesundheitsZentrum-Geschäftsführerin Aline Halhuber-Ahlmann bei der Bericht-Präsentation. BILD: BMSGPK

## Jede fünfzehnte Frau ist von Endometriose betroffen

Vorige Woche wurde der erste österreichische Gesundheitsbericht zur Menstruation präsentiert.

**Salzburg Süd.** Gesundheitsminister Johannes Rauch (Grüne), Studienautorin Sylvia Gaiswinkler und die Geschäftsführerin des FrauenGesundheitsZentrums, Aline Halhuber-Ahlmann, präsentierten vor Kurzem die Ergebnisse des ersten Menstruationsgesundheitsberichts Österreichs. Daten zur Menstruation gab es bisher nur vereinzelt. Der Gesundheitsbericht im Auftrag des Gesundheitsministeriums schließt nun die Lücke und mündet in der Überarbeitung der Leitlinie Endometriose und in einem neuen Factsheet zur Menopause.

Für die Studie wurden über 1300 Mädchen und Frauen im Alter von 14 bis 60 Jahren befragt. „Erstmals stehen uns repräsentative Daten im Zusammenhang mit Menstruation, Wechseljahren und Endometriose zur Verfügung. Themen, mit denen Frauen regelmäßig konfrontiert sind und die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden beeinflussen“, erklärte Gaiswinkler, Studienautorin der Gesundheit Österreich GmbH. Es sei an der Zeit, die Lebensumstände von Frauen gesellschaftlich anzuerkennen.

Laut Studie sind rund 1,9 Millionen Frauen (67 Prozent) mo-

natlich von starken bis mittelstarken Schmerzen während der Menstruation betroffen. 55 Prozent greifen zu Schmerzmitteln, um den Alltag bewältigen zu können. Zudem fühlen sich 20 Prozent immer oder häufig gestresst. 19 Prozent ziehen sich während der Zeit zurück. Darüber hinaus sind 500.000 Frauen von Periodenarmut betroffen, was bedeutet, dass Hygieneprodukten eine finanzielle Belastung darstellen.

Jede fünfzehnte Frau ist von Endometriose, einer chronischen gynäkologischen Schmerzerkrankung, betroffen. Die Dunkelziffer sei vermutlich höher. Nach wie vor dauert es ca. sieben Jahre bis zur Diagnose. Auch bei den Wechseljahren gebe es Aufholbedarf in Bezug auf Informationen und Sensibilisierung. Jede fünfte Frau fühlt sich zu wenig informiert. 98 Prozent berichten von Beschwerden während und nach der Menopause.

FrauenGesundheitsZentrums-Geschäftsführerin Halhuber-Ahlmann betonte die Wichtigkeit der Kommunikation über die Menstruation und Wechseljahre. Denn nur so können Betroffene gut für sich sorgen und erhalten Verständnis und Respekt.