



TIPP **A**
AUS DER
APOTHEKE

Von Mag. pharm.
Eva Maria Owesny

Hilfe - es brennt!
Ein „Frauenleiden“

Vor allem Frauen werden häufig von immer wiederkehrenden Reizungen und Entzündungen der Blase heimgesucht. Die Cranberry (amerikanische Preiselbeere) ist als Hausmittel zur Behandlung und Vorbeugung von Harnwegsinfekten schon lange bekannt.

Spezielle Inhaltsstoffe verhindern, dass sich Bakterien an der Zellwand der Blase anlagern. Die Bakterien werden mit dem Harn ausgespült und eine Infektion kann somit schon im Vorfeld verhindert werden.

Die Wirkstoffe der Cranberry werden in Form von Säften, Granulaten, Tabletten oder Kapseln eingenommen. Zusätzlich sollte viel getrunken werden, um die ableitenden Harnwege durchzuspülen – zwei bis drei Liter pro Tag. Spezielle Blasen- und Nierentees enthalten Kräuter, die zur Anregung der Nierentätigkeit führen und die Harnproduktion erhöhen.

Weiters fühlen sich die Bakterien in einer sauren Umgebung nicht besonders wohl. Daher kann es sinnvoll sein, denn Harn mit Vitamin C-Säften, Zitronensäure und Essigwasser anzusäuern. Einen wohltuenden Effekt haben Wärmeanwendungen (Sitzbäder) oder eine Wärmflasche. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einem für Sie geeigneten Präparat. Gerne mischen wir Ihnen aber auch Ihren ganz persönlichen „Blasentee“.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Österreichische Apothekerkammer, Mag. pharm. Eva Maria Owesny, Spitalg. 31, 1091 Wien oder an: beratung@apotheke.or.at



**Ein zufriedenstellendes und regelmäßiges
Liebesleben ist für Körper und Seele gesund!**

Zufriedenheit in der Partnerschaft hängt in allen Altersgruppen unter anderem auch von sexueller Erfüllung ab. Schließlich sorgt guter Sex für gute Stimmung und für emotionale Ausgeglichenheit. Studien beweisen, dass alleinstehende Männer mit ihrem Leben unzufriedener sind als in einer Partnerschaft lebende. Im Übrigen ist die Lebenserwartung bei Singles niedriger als bei den gebundenen Männern...

Was macht eigentlich Sex so gesund? Er fördert die Ausschüttung von Testosteron und stimmungsaufhellenden Hormonen (Pheromone). Dazu kommt der rein körperliche Trainingseffekt – der Kreislauf wird ganz einfach in Schwung gebracht, was vor allem dem Herz hilft.

Das Leben in einer Partnerschaft hat für beide Seiten entscheidende Vorteile. Zum Einen sollte es Zuwen-

Sexualität & Partnerschaft



MÄNNERSACHE
GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG • SPORT • SEX & PARTNERSCHAFT
• GEFAHREN • VORSORGE

Eine Serie von Prof. Dr. Christian P. Schmidbauer
und Dr. Alexander Friedl

**Wie wärs
mit Verführung
in
erotischen
Dessous?
Das kommt
sicher an!**

nung, Liebe und Vertrauen geben, weiters hilft man sich im günstigen Fall gegenseitig bei Stressbewältigung, der Lösung von Alltagsproblemen, trifft gemeinsam wichtige Entscheidungen, entlastet den Partner in verschiedensten Bereichen wie Haushalt.

Aber es gibt noch zusätzliche Aspekte: Er oder Sie motiviert die Partnerin/den Partner zu notwendigen Arztbesuchen und unterstützt allenfalls bei Nikotin- oder Alkoholproblemen. Allerdings sollte eben auch die Verwirklichung erotischer Fantasien möglich sein!

Männer auf Partnersuche haben es heute leichter als früher. Die weltweite Vernetzung, social networks, das Angebot seriöser Partnerbörsen sowie Veranstaltungen wie Singlepartys können einfach genützt werden und führen in vielen Fällen in je-

dem Alter zum erhoffen Erfolg.

Obwohl Potenz, Sexualität und Liebe heute sehr freizügig und offen thematisiert werden, gibt es leider nach wie vor ein Tabuthema: Die erektile Dysfunktion, im Volksmund Impotenz genannt. Diese stellt ein sehr unangenehmes und damit belastendes Krankheitsbild dar, über das nur wenig gesprochen wird.

Erektionsstörungen sind deutlich altersabhängig: Jeder vierte Mann über 60 leidet darunter. Allerdings kann zunehmendes Unvermögen, den Geschlechtsverkehr zu vollziehen, auf eine Krankheit hindeuten, die dringend behandelt werden muss! Zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck oder Störungen im Hormonhaushalt. Daher sollte bei ersten Anzeichen ein Arzt aufgesucht werden!

Darüber hinaus können die aus dieser Situation entstehenden Versagensängste enorm sein. Auch hier ist eine gute Partnerschaft ein unschätzbarer Vorteil. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin offen darüber! Wobei die sexuelle Lust (Libido) stark vom seelischen Wohlbefinden abhängig sein kann. Erholungs Urlaube, erotische Kleidung, Massagen und die



Erfüllung erotischer Wünsche können die Libido neu erwecken.

Versuchen Sie, sich bei Beziehungsproblemen in die Partnerin hinein zu versetzen. Überdenken Sie Ihre Entscheidungen, widmen Sie sich intensiv der Konfliktlösung. Behandeln Sie Ihr Gegenüber auch im Streit respektvoll! Das heißt, keine Beschimpfungen und nur ja keine Gewalt! Damit schlagen Sie eine Tür zu, die sich meist nicht mehr öffnen lässt...

Die Stimmung kann durch recht simple Dinge verbessert werden – beachten Sie Jubiläen wie Hochzeits- und Geburtstage, sorgen Sie für Abwechslung im Alltag (ein

spontaner Kurzurlaub etwa), sprechen Sie Probleme sofort direkt an. Bei ernsthaften Zerwürfnissen suchen Sie professionelle Hilfe! All das hilft, das Sexualleben wieder zufriedenstellend zu gestalten.

Prof. Schmidbauer ist Facharzt für Urologie, Dr. Friedl, Urologe in Ausbildung in Wien. Kontakt: 01/315 21 90, schmidbauer@urologie-wien.com, friedl.urologie@gmail.com

