

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN ÖSTERREICHS

MEDIZIN POPULÄR

WWW.MEDIZINPOPULAER.AT

*Relaunch
ab Jänner
2023*

TARIF
2023

.... viel Neues rund ums Thema Gesundheit

KOLUMNE

Zahn-Tipp DES MONATS

DIESMAL Die Zahnkrone

Wann benötigt man eine Zahnkrone? Dr. Martin Klein, MSc, im Wesentlichen, wenn der Zahn von seiner Größe her so weit geschädigt ist, dass eine herkömmliche Füllung bzw. ein Inlay nicht mehr halten kann. Auch nach einer Wurzelbehandlung ist eine Krone sinnvoll: Der Zahn wird beschliffen, die Krone eingesetzt, sie verankert den Zahn in seiner Stabilität und dichtet die Wurzelfüllung perfekt ab.

Wie lange halten Zahnkronen? Maßgeblich ist die Befestigung, entweder mit klassischen Zementen oder mit Hilfe einer speziellen Klebtechnik. Der Vorteil ist, dass eine geklebte Krone kaum locker werden kann. Wenn man auf eine frische Wurzelbehandlung gleich eine Krone setzt, dann sind die Langzeitergebnisse sehr gut, dass diese Zahnersorgung sehr lange hält.

Wie lässt sich die Haltbarkeit verlängern? Oft wird das Zahnfleisch rund um die Kronenfüllung zu wenig gepflegt, die häusliche Mundhygiene insbesondere die Zahnfleischpflege rund um die Krone und die regelmäßige Mundhygiene beim Zahnarzt verlängern die Haltbarkeit. Wenn man merkt, dass eine Füllung bröckelt, dann sollte man so rasch wie möglich zum Zahnarzt, um Zahnschmerzen zu erhalten und den Wiederaufbau der Füllung zu erleichtern. (ftf)

Welches Material wird verwendet? Im Wesentlichen gibt es zwei unterschiedliche Materialien: Bei der sogenannten Verblechkrone kommt Verblebmetall-Keramik zum Einsatz. Es wird ein Metallkappen angefertigt, das mit Keramik verblebt wird. Die zweite, modernere Variante ist die reine Keramikkrone: Mittels moderner Computertechnik wird die Krone ohne Abdruck und Zahnlabor direkt in einer Sitzung mittels Scan und CAD/CAM-Frägung gefertigt.

Eine Zahnkrone stabilisiert den verbliebenen Zahn. Welche Möglichkeiten es gibt und wie sich die Haltbarkeit verlängern lässt, erklärt Dr. Martin Klein, MSc, Zahnarzt in Salzburg.

KOLUMNE Grüne Freuden

GRÜNE Freuden

DIESMAL: ZWIEBELBLUMEN RICHTIG SETZEN

Damit jetzt gesetzte Zwiebelblumen im kommenden Frühjahr verlässlich blühen und es zu keinen großen Enttäuschungen kommt, sind ein paar Dinge zu beachten.

VON MAG. HAGEN SCHAUB

Schon beim Kauf die Qualität prüfen. Bereits stehende Zwiebeln lassen nicht nehmen, sie sollten zudem schimmelfrei, trocken und nicht zu lange gelagert sein. Nach der Blüte das weiche Laub nicht abschneiden, damit die Zwiebelblätter Kraft fürs nächste Jahr tanken können. Beim Setzen darauf achten, wo bei der Zwiebel oben und unten ist. Und die richtige Pflanztiefe beachten (Angabe auf der Packung). Auch Blumenzwiebeln benötigen Nährstoffe.

S Eine zusätzliche Düngergabe beim Setzen im Herbst und im Frühjahr kann Wunder bewirken. Ist der Boden zu feucht, fäulen die Zwiebeln, hier kann man mit etwas Kies oder Schotter bessere Bedingungen (Drainage) schaffen. Auch der Standort ist wichtig, manche Zwiebelblumen mögen Sonne, andere eher Schatten. Manche Zwiebeln haben eine Reihe von Feindfeinden. Hier hilft es, sie erst spät im Herbst zu setzen, wenn diese nicht mehr aktiv sind, bzw. mit Gittern zu schützen. Andere Zwiebeln benötigen Frost als Kältereiz für die spätere Blüte. Ist der Winter zu warm, wird es mit der Blüte nicht. Auch fehlende Niederschläge können ein Grund dafür sein, dass sich bei den Zwiebelblumen nichts tut, da manche von ihnen Feuchtigkeits zum Aufquellen benötigen. Und soll man Zwiebeln über den Sommer ausgraben? Hier kommt es darauf an, wie die Zwiebel „tickt“. Ist sie auf trockene Überdauerung ausgelegt und wird im Sommer genau dort, wo sie sich befindet, regelmäßig gewässert, ist es besser, sie über den Sommer in ein trockenes und dunkles Quartier zu bringen.

BELIEBTE KOONIGNS-LINDEN Wenn man mich als in Österreich lebender Deutscher fragt, wo man bei den Pfingst-Urlaub machen kann, fallen mir viele Orte ein. Zum Baden aber immer

neue Kolumnen

Bunte Korallen?

Nein, das hier ist die lichtmikroskopische Aufnahme einer Parkijezelle (...bissi mehr text über gedächtnis und hirn undsoweiter)

Lesen sie mehr über Gedächtnisstörungen und wie sie den auf die Sprünge helfen können in unserem MEDIZIN verstehen Teil!

MEDIZIN verstehen

plus

IM OP: SKOLIOSE
Schuld an den Schmerzen ist der aufrechte Gang. Wie eine Wirbelsäulenverkrümmung behandelt wird. Seite 48

HITZEWALLUNGEN
Wer zu wenig trinkt, spürt bald die Auswirkungen: Leistungsminde- rung, Schwäche und Schwindel. Seite 56

GEDÄCHTNISSTÖRUNGEN
Wie war das nochmal? Wer erlisst nach Dingen oder Wörtern sucht, fühlt sich schnell ohnmächtig. Wie das Gedächtnis besser funktioniert. Seite 51

POLITIK KOLUMNE
Die Ärztekammer hat ein neues Präsidium. Das sind seine Mitglieder. Seite 59

ZAHNTIPP
Eine Zahnkrone stabilisiert verbliebenen Zahn und verlängert seine Lebensdauer. Seite 50

AUA, DA TUTS WEH
Eine Blinddarmlage kommt am häufigsten bei Kindern und Erwachsenen zwischen 25 Jahren vor. Seite 52

Medizin verstehen

ERNÄHRUNG & GENUSS

Veggie

GUT FÜR KÖRPER UND KLIMA

Wie die Gesundheit von pflanzenbasierter Ernährung profitiert, warum Vielfalt auf dem Teller so wichtig ist und wie der Abschied von Schnitzel & Co genussvoll gelingen kann.

Von Mag. Sabine Stehr

Ernährung und Genuss

WIE VIELFALTIG DER UMGANG MIT VEGANEN LEBENSMITTELN HIERZULANDE IST, ZEIGEN DIE FOLGENDEN BEISPIELE:

Emma
Für die 14-Jährige Emma ist der bewusste Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel ein politisches Statement. So wie viele ihre Mitschülerinnen und Mitschüler möchte sie durch ihre vegane Lebensweise ein Zeichen gegen Massentierhaltung, Ressourcenverschwendung und Bodenzerstörung setzen. Ihre Eltern, die beide Fleisch essen, akzeptieren Emmas Entscheidung und machen sich aber Sorgen um mögliche Mangelerscheinungen.

Iris
Iris (29) ernährt sich seit ihrer Studentzeit ausschließlich pflanzlich und fühlt sich damit richtig wohl. In solchen Momenten erweitert die Lehrerin ihr selbstsüchtiges Kind. Plötzlich ist sie verunsichert, ob sie ihre vegane Lebensweise auch in dieser besonderen Zeit fortsetzen kann und soll. Schließlich ist sie jetzt nicht nur für ihre eigene Gesundheit, sondern auch für die optimale Entwicklung ihres Babys verantwortlich.

Thomas
Fleisch, Eier und Milchprodukte kommen bei Thomas (30) täglich auf den Tisch. Er trainiert mehrmals pro Woche im Fitnessstudio und macht Ausdauerport. Obwohl er sich als „Flexivegan“ bezeichnet, ist Thomas offen für alternative Ernährungskonzepte. Seine neue Partnerin möchte ihn von den Vorteilen einer veganen Ernährung überzeugen. Der Sportler bezweifelt, dass er auf tierischen Eiweiß verzichten kann, ohne seine mühsam antrainierten Muskeln zu riskieren.

VEGETARISCH, VEGAN: WAS BEDEUTET DAS ÜBERHAUPT?
Während Veganerinnen und Veganer keinerlei tierische Produkte konsumieren, werden bei der vegetarischen Ernährung drei Formen unterschieden: Ovo-lacto-vegetarisch: Menschen, die weder Fleisch noch Fisch essen, aber Milch und Eier essen. Diese Form wird umgangssprachlich meist als „vegetarisch“ bezeichnet. Lacto-vegetarisch: Menschen, die weder Fleisch noch Fisch noch Eier essen, aber Milchprodukte zu sich nehmen. Ovo-vegetarisch: Menschen, die weder Fleisch noch Fisch noch Milch konsumieren, aber Eier essen.

PSYCHE & BEZIEHUNG

HOCHsensibel

Gar nicht so selten und doch für viele noch rätselhaft: Warum manche Menschen überdurchschnittlich viel wahrnehmen und wie sie damit leben.

Von Mag. Sabine Stehr

Bernd ist klassisch. Wenn er ins Konzert geht, weiß er schon im Vorfeld, dass ihm im Lauf des Abends Tränen aufsteigen werden, weil ihn die Musik so mitreißt. Doch das ist nicht der Grund, warum er Konzerterlebnis allein besucht. Es wäre ihm einfach zu viel, danach noch mit Freunden in einem vollen Lokal zusammenzusetzen. Bernd hat gelernt, dass er für sich sein muss, um die geballte Ladung an Empfindungen zu verarbeiten: Er ist hochsensibel – so wie geschätzt etwa jeder und jede Fünfte in Österreich. Wie alle reagieren auf unsere Weise sensibel auf Reize – angenehme wie unangenehme. Doch bei Hochsensiblen sorgt ein Plus an Neurotransmittern, also chemischen Botenstoffen, dafür, dass auch die allerfeinsten Reize aufgefangen und zwischen den (Nerven-)Zellen übertragen bzw. verstärkt werden. „Es ist nicht so, dass Hochsensiblere weniger ausstrahlen“, sondern dass sie einfach viel mehr wahrnehmen als normal sensible Menschen. Dadurch haben sie auch wesentlich mehr zu verarbeiten“, bringt es die Klinische Psychologin Mag. Caroline Makovec auf den Punkt, fügt aber gleich an: „Hochsensibilität, oder wie ich es lieber nenne: hohe Feinfähigkeit, ist keine psychische Störung, sondern eine angeborene Eigenschaft mit vielen Ausprägungen.“

FACETTENREICHE EIGENSCHAFT
Mitfreuen oder mitleidend – beides erleben Hochsensiblere intensiv, denn sie können sich schwer abgrenzen von der Stimmung ihrer Umgebung. „Viele entwickeln so auch ein besonders hohes Verantwortungsgefühl, das leicht zur Überforderung werden kann“,

sagt die auf Hochsensibilität spezialisierte Expertin. Doch Hochsensibilität sei nicht auf Gefühle beschränkt. Es gebe auch vorwiegend sensorisch – und wenn auch selten – kognitiv Hochsensiblere. Die einen nehmen auch allerfeinste Nuancen von Geräuschen, Gerüchen, Farben, Licht usw. deutlich wahr, für ihre Haut fühlt sich ein Stoff kratzig an, den die meisten als weich erachten würden. „Die anderen sind extrem gut im vernetzten Denken, mischen den Dingen auf den Grund gehen und arbeiten tatsächlich oft in Mathematik-lastigen, naturwissenschaftlichen Bereichen.“ Hochsensiblere seien fast immer auf allen drei Ebenen besonders feinfühlig, in der Regel dominiere aber eine Facette, am häufigsten die emotionale.

EXTROVERTIERT UND ...
„Viele sind in alle“, weiß es. An sie ist keine psychische Störung, sondern eine angeborene Eigenschaft mit vielen Ausprägungen.“

Mag. Caroline Makovec
Hochsensiblere nehmen viel mehr wahr und müssen dadurch sehr viele Eindrücke verarbeiten.

Webtip
www.zartheit.net
Die Webtip-Daten bitte und Unterstützung für Hochsensibilität z.B. Vereine

Psyche und Beziehung



2023

... mit uns gesund durchs Jahr



AUSGABE	ERSCHEINT AM	MEDIZIN & TRENDS	ERNÄHRUNG & GENUSS	FITNESS & ENTSPANNUNG	KOSMETIK & PFLEGE	KOLUMNE	SPEZIAL	NOTIZEN
1	Jänner	02.01.2023	Hilfe bei depressiven Verstimmungen	Klimafreundlich & nachhaltig ernähren	Effektiv trainieren	Wärmendes für die Haut	Zahntipp: Zähneputzen – elektrisch oder manuell?	
2	Februar	01.02.2023	Ungewollt kinderlos: was nun?	Was Abnehmen bewirkt	Wieder richtig fit werden	Stress & Haut	Kind: Halsschmerzen	
3	März	01.03.2023	Wie der Körper einen Mangel zeigt	Kochen fürs Herz	Sport bei Rückenschmerzen	Anti-Faltenpflege	Tier: gemeinsamer Urlaub	Gesund älter werden: Fit & vital
4	April	03.04.2023	Allergien erkennen und vorbeugen	Ess-Mythen auf dem Prüfstand	Nordic Walking & Joggen	Hilfe bei unreiner Haut und Akne	Garten & Balkon: der passende Sichtschutz	
5	Mai	03.05.2023	Was Stress mit dem Darm macht	Lebensmittelverschwendung?	Lästiger Muskelkater	Hautgerechter Sonnenschutz	Garten & Balkon: Pflanzenschutz	Urlaub: Ich bin dann mal weg!
6	Juni	01.06.2023	Gründe für eine Hörminderung	Essbares von Wald und Wiese	Auf Rollen unterwegs	Sommerlicher Blickfang	Zahntipp: Pflege für den Zahnzwischenraum	
7-8	Juli/August	03.07.2023	Blutdruck: zu niedrig, zu hoch?	Nahrungsmittelunverträglichkeiten	Sportlich am und im Wasser	Kosmetik, die guttut	Tier: gesundes Fell	
9	September	01.09.2023	Wirksame Gedächtnisstützen	Gesundes Mittagessen	Muskeltraining für Frauen	Schönes Haar für SIE & IHN	Kind: Harnwegsinfektion	Frau: Rundum wohlfühlen
10	Oktober	02.10.2023	Entzündungen im Körper	Nahrung fürs Immunsystem	Stress: fit im Alltag	Wunden richtig behandeln	Zahntipp: empfindliche Zähne	Erkältung: Immungestärkt durch den Winter
11	November	02.11.2023	Wie Mann fit bleibt	Kur: Ernährung umstellen	Koordination und Gleichgewicht	Hautpflege – gewusst wie!	Garten & Balkon: Pflanzgefäße und Dekor	Kur & Reha: Körper & Psyche Gutes tun
12	Dezember	01.12.2023	Endlich wieder schlafen	Gesunde Fette	Wellness zu Hause	Geschützte Winterhaut	Tier: wichtige Vitamine im Winter	

... unsere Anzeigen und Sonderwerbformen

Cover-Flappe € 13.500,-	2/1 € 13.400,-	1/1 € 7.900,-	1/2 hoch € 4.500,-	1/2 quer € 4.500,-	1/3 hoch € 3.850,-	1/3 quer € 3.850,-	1/4 hoch € 2.450,-	1/4 quer € 2.450,-	1/4 2-spaltig € 2.450,-
Seite 1+2 75 x 280 Seite 3+4 105 x 280	Satzspiegel (S) 390 x 248 abfallend (A) 420 x 280	S 183 x 248 A 210 x 280	S 89 x 248 A 106 x 280	S 183 x 121 A 210 x 139	S 68 x 248 A 78 x 280	S 183 x 79 A 210 x 96	S 42 x 248 A 56 x 280	S 183 x 56 A 210 x 74	S 89 x 121

- alle Angaben in mm, Breite x Höhe
- Heftformat 210 x 280
- Anzeigen inklusive Schnittmarkierungen und bei abfallenden Formaten zusätzlich mindestens 3 mm Beschnitt.

1 BEILAGEN

- Standardauflage bis max. 80g pro Stück € 0,16
zzgl. aliquotem Porto und Fremdbeilagengebühr der Post*
- Abo-Auflage bis max. 80g pro Stück € 0,19
zzgl. aliquotem Porto und Fremdbeilagengebühr der Post*
- Einschweißen pro Stück € 0,15
Beilagenformat max. 200 x 270 mm
Beilagen über 80g und Teilbelegung auf Anfrage.

2 BEIHEFTER

- Standardauflage pro Stück € 0,14
zzgl. aliquotem Porto und Fremdbeilagengebühr der Post*
Teilaufgabe und technische Angaben auf Anfrage.

3 TIP-ON KARTEN

- 1/1 Seite Trägerinserat € 7.900,-
Maschinelle Verarbeitung und Klebung auf Standardauflage pro Stück € 0,09
zzgl. aliquotem Porto und Fremdbeilagengebühr der Post*
Mindestformat 60 x 80 mm. Teilaufgabe auf Anfrage.

4 WARENPROBEN

- 1/1 Seite Trägerinserat € 7.900,-
Maschinelle Verarbeitung und Klebung auf Standardauflage pro Stück € 0,09
zzgl. aliquotem Porto und Fremdbeilagengebühr der Post*
Mindestformat 60 x 80 mm. Teilaufgabe auf Anfrage.



5 KOMPAKT

Preis und Format auf Anfrage.

6 GESUNDE TIPPS

Bild und Text mit maximal 470 Zeichen inklusive Leerzeichen € 1.225,-

7 PLATZIERUNGSZUSCHLÄGE

U2 und U4 20 %
Fixplatzierungen 10 %
Sonderplatzierungen 20 %

8 RABATTE

ab 1 Seite 3 %
ab 3 Seiten 6 %
ab 5 Seiten 10 %
ab 10 Seiten 20 %

Beilagen, Beihefter, ToC und Warenproben sind von Rabatten ausgenommen.
Rabatte gelten bei Abnahme innerhalb eines Kalenderjahres.

9 ANZEIGENPRODUKTION

1/4 Seite € 180,-
1/3 Seite € 210,-
1/2 Seite € 240,-
1/1 Seite € 300,-

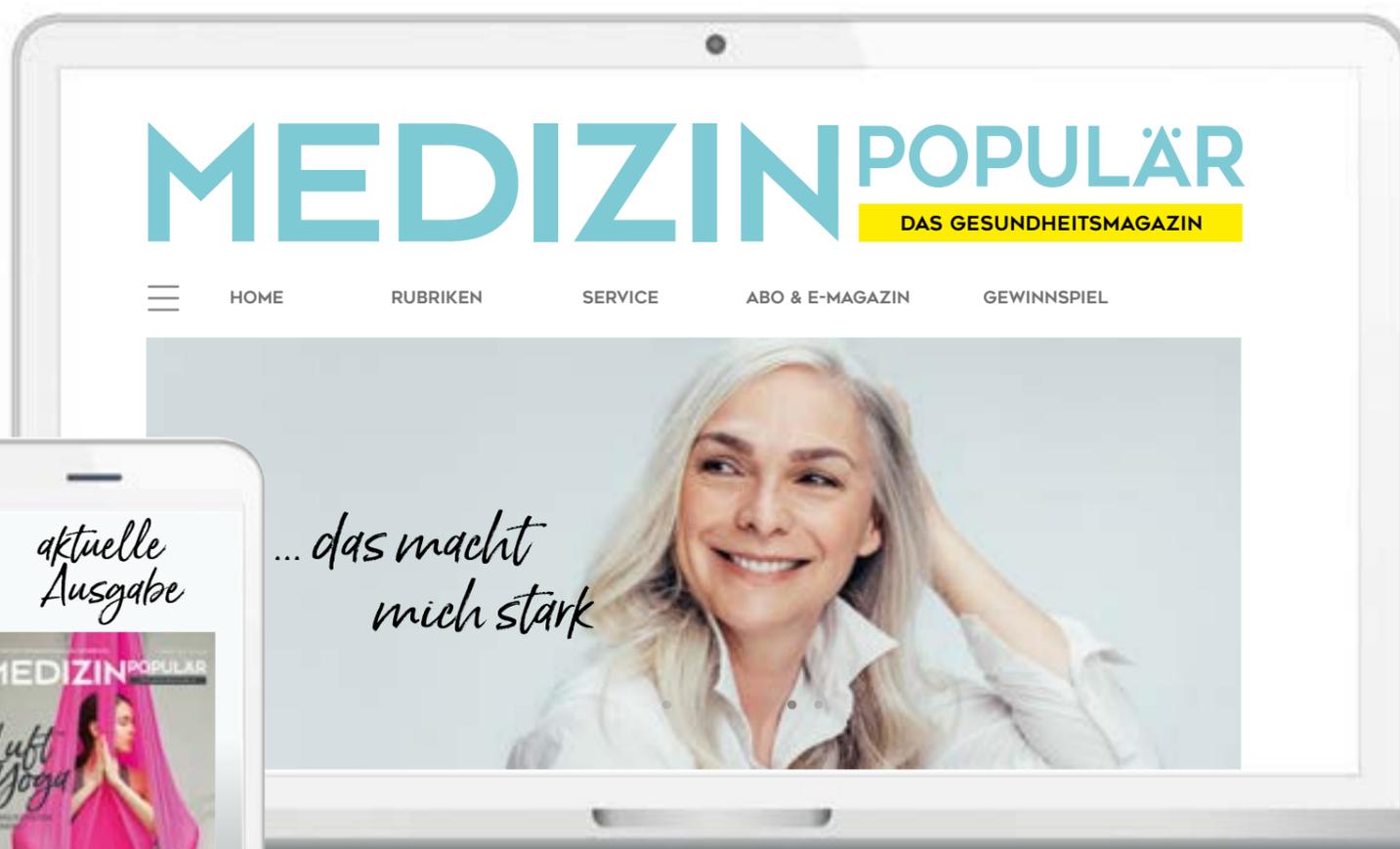
10 STORNIERUNG

Ein Auftrag kann nur bis zum Anzeigenschluss und ausschließlich in schriftlicher Form storniert werden.

Alle Preise zuzüglich 5 % Werbeabgabe und der gesetzlichen MwSt. vom Endbetrag.
Für die Abwicklung von Aufträgen gelten die Geschäftsbedingungen des Verlages. Download unter www.medizinpopulaer.at
* vorbehaltlich Transporttarif-Änderungen

DER NEUE WEBAUFTRITT

lädt ein zum Verweilen



Big Size Banner

- Format 960 x 90 px (jpg)
- Platzierung im Kopf der Startseite und allen Unterseiten
- Preis/Monat € 980,-*

Content Ad

- Format 300 x 250 px (jpg)
- Platzierung auf der Startseite
- Preis/Monat € 750,-*

Gewinnspiel

- Print und Online
- Format 640 x 180 px (jpg)
- Platzierung auf der Startseite
- Preis auf Anfrage

Themen Button

- Format 300 x 180 px (jpg) plus redaktionellem Inhalt 300 x 230 px (jpg)
- Platzierung auf der gewünschten Themen-Unterseite
- Preis/Monat € 500,-*

*zzgl. 20% MwSt., Frequenzpakete auf Anfrage

Erscheinungs- und Produktionsdaten

Allgemeine Informationen

	AUSGABE	ANZEIGENSCHLUSS	DRUCKUNTERLAGENSCHLUSS	ERSCHEINUNGSTERMIN
1	Jänner	01.12.2022	14.12.2022	02.01.2023
2	Februar	29.12.2022	13.01.2023	01.02.2023
3	März	02.02.2023	14.02.2023	01.03.2023
4	April	02.03.2023	14.03.2023	03.04.2023
5	Mai	31.03.2023	14.04.2023	03.05.2023
6	Juni	03.05.2023	12.05.2023	01.06.2023
7-8	Juli-August	01.06.2023	14.06.2023	03.07.2023
9	September	03.08.2023	14.08.2023	01.09.2023
10	Oktober	04.09.2023	14.09.2023	02.10.2023
11	November	03.10.2023	13.10.2023	02.11.2023
12	Dezember	02.11.2023	14.11.2023	01.12.2023

DRUCKUNTERLAGEN

PDF: » Print-PDF nach PDF/X-1a-Norm, composite, PDF-Version 1.3, ohne Transparenzen. » Bilder 300 dpi Auflösung.
 » ICC Profil: Kern: PSO_MFC_Paper_eci, Umschlag: PSocoated_v2_300_eci » Nur CMYK-Farbraum. » Max. Farbauftrag: 260% »
 Alle Schriften eingebettet. » Inklusive Schneidzeichen und 3 mm Beschnitt. » Keine Verschlüsselung.

DRUCKEREI

Radin print d.o.o
 Gospodarska 9
 10431 Sveta Nedelja
 Kroatien

VERKAUFSTEAM

Verkaufsleitung
 Mag.^a Marion Nussbaumer
 Telefon +43 1 512 44 86 - 38
 Mobil +43 664 128 57 29
 m.nussbaumer@aerzteverlagshaus.at

Senior Key Account
 Michaela Thenius
 Telefon +43 1 512 44 86 - 52
 Mobil +43 664 520 15 58
 m.thenius@aerzteverlagshaus.at

Key Account
 Mag.^a Rebekka Jocham
 Telefon +43 1 512 44 86 - 33
 Mobil +43 664 343 60 71
 r.jocham@aerzteverlagshaus.at

Vertriebsassistentz
 Yvonne Zinkl
 Telefon +43 1 512 44 86 - 37
 y.zinkl@aerzteverlagshaus.at

Abo-Service
 abo@medizinpopulaer.at

Druckdaten
 anzeigen@medizinpopulaer.at

HERAUSGEBER

Dr. Peter Neidhart

EIGENTÜMER

Verlagshaus der Ärzte, Gesellschaft
 für Medienproduktion und
 Kommunikationsberatung GmbH,
 Nibelungengasse 13, 1010 Wien

Geschäftsführer: Dr. Peter Neidhart

MEDIZIN populär ist ein Produkt aus
 dem Verlagshaus der Ärzte



VdÄ VERLAGSHAUS
 DER ÄRZTE



21/22

Reichweite2,5 %
 LeserInnen 194.000
 Reichweite Frauen 3 %
 Reichweite Männer 2 %

ALTER

20-29 Jahre1,4 %
 30-39 Jahre1,4 %
 40-49 Jahre 2,2 %
 50-59 Jahre 3,2 %
 60-69 Jahre 3,3 %

HH-EINKOMMEN

Bis € 2.3992,8 %
 Bis € 3.299 2,9 %
 Bis € 4.799 2,3 %
 Bis € 4.800 und darüber 2,4 %

LPA 194.000



2022

Druckauflage 62.864
 Verbreitete Auflage inkl. e-paper 59.291
 Verkaufte Auflage inkl. e-paper 17.682
 Bezahlte Privatabos inkl. e-paper11.923

Arzt und Wartezimmer32.669
 Zahnärzte 4.127
 Tierärzte 1.903
 Kioskaufgabe ca. 1.500

GROSSVERKAUF

Wiener Apotheken & Friseure österreichweit 5.350

Erscheinungsweise 11x jährlich

TLP nur € 40,72

MEDIZIN populär ist
ein Produkt aus dem

VdÄ | VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

Österreichische
Ärztezeitung **Ä** arztjobs.at

VdÄ | BÜCHER **MEDIZIN** POPULÄR