



Migräne ist für Betroffene sehr belastend. Foto: CrizzyStudio/Shutterstock

Zahlen und Fakten rund um Migräne

Migräne betrifft rund eine Million Österreicher. Sie liegt laut einer WHO-Studie bei der unter 50-jährigen Bevölkerung auf Platz eins der am meisten beeinträchtigenden neurologischen Erkrankungen. Frauen sind bis zu dreimal häufiger davon betroffen. Migräne kann bereits in der Kindheit auftreten, ihren Gipfel hat sie zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr. Sie ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Attacken, die häufig unangekündigt auftreten. Unbehandelt kann sie chronisch werden, sodass es zu 15 oder mehr Attacken pro Monat kommt. (mak)

Rezeptfrei. Migränefrei.

Einige Betroffene kämpfen sich mit Schmerzmitteln durch den Tag, statt gezielt den Schmerz und die Begleitsymptome ihrer Migräneattacke zu bekämpfen.

Schnell und effektiv

Aurasin akut mit Zolmitriptan wirkt gezielt an der Schmerzursache und lindert dabei auch die Begleitsymptome. aurasinakut.at

WERBUNG



Wirkt rasch und effektiv bei akuter Migräne

©Stada

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 040_AUR_0224



Gewitter können bei Menschen, die empfindlich auf Pollen reagieren, Asthmaanfälle auslösen. Foto: Juice Flair/Shutterstock

Was Gewitter mit akutem Asthma zu tun haben

Gewitter können Menschen mit Pollenallergie zusätzlich belasten. Das „Thunderstorm-Asthma“ entsteht unter spezifischen meteorologischen Bedingungen. Es tritt typischerweise bei Patienten mit Aeroallergien (Pollen, Pilzsporen) auf. Dabei gelangen große Pollenkörner, die normalerweise in den oberen Atemwegen stecken bleiben, durch Aufwinde in höhere Luftschichten. Dort zerfallen

sie zu kleineren Partikeln. Diese sehr kleinen Teilchen werden durch Abwinde wieder in Bodennähe gedrückt, gelangen in die unteren Atemwege und können akutes Asthma verursachen. Als bislang größter Vorfall gilt ein heftiges Gewitter am 21. November 2016 in Melbourne. Innerhalb von 30 Stunden kamen 3.365 Allergiker in die Notaufnahmen, 35 auf die Intensivstation. (mak)

KI kann bereits viel, aber nicht den Arzt ersetzen

Wie in vielen Bereichen hält künstliche Intelligenz (KI) auch in der Medizin raschen Schrittes Einzug. Mittlerweile kommen Computer-Vision-Tools zum Einsatz, die verdächtige Hautläsionen genauso gut erkennen können wie ein spezialisierter Facharzt. Andere Werkzeuge können anhand von Scans Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorhersagen. Es gibt auch datengesteuerte Roboter, die bei minimalinvasiven Eingriffen helfen. Um Krankheiten präzise zu diagnostizieren und Behandlungsentscheidungen zu treffen, wird die KI zur Analyse genomischer und molekularer Daten von Patienten eingesetzt. So wird maschinelles Lernen beispielsweise zur Erkennung der Alzheimer-Krankheit und zur Auswahl des optimalen Antidepressivums für Patienten mit schweren Depressionen verwendet. Soge-



KI: Hilfe aber (noch) kein Ersatz für Menschen. Foto: Stock-Asso/Shutterstock

nannte Deep-Learning-Methoden können zur Verarbeitung von Daten aus elektronischen Gesundheitsakten eingesetzt werden, um den Gesundheitszustand von Patienten vorherzusagen. Nach wie vor liegt die letzte Entscheidung allerdings in Menschenhand. Moderne Technologien können unterstützen, nicht jedoch jenen, die sie nutzen, die Entscheidungen abnehmen. (mak)

Schwere Beine sind ein Alarmsignal

Bei neun von zehn Erwachsenen zeigen sich zumindest leichte krankhafte Veränderungen des Beinvenensystems. Oft handelt es sich dabei um Besenreiser und kleinere netzförmige Krampfader, die den noch feineren rötlichen Besenreisern ähneln, jedoch etwas stärker ausgeprägt und von bläulicher Farbe sind. Diese sollten nicht nur aus optischen Gründen behandelt werden. Ohne Eingreifen schreitet das Leiden unbemerkt fort – Entzündungen oder gar chronische Wunden können die Folgen sein. Durch frühzeitiges Erkennen sowie konsequente Therapie können bestehende Beschwerden gelindert und das Komplikationsrisiko deutlich reduziert werden. Erste Symptome, über die Betroffene klagen, sind müde, schwere Beine, die gegen Abend in der Knöchelregion anschwellen. Beim Eindrücken bleiben kurzfristig Dellen zurück. (mak)

Müde, schwere Beine?

Diese Symptome können erste Anzeichen einer Venenveränderung sein.

Antistax® Frischgel

mit rotem Weinlaubextrakt kühlt und belebt die Beine und regt die Durchblutung an. Das kühlende Gel bei Bedarf auch mehrmals täglich auftragen. WERBUNG



Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen. Kosmetikum. 093_ATX_0424



Kleinere Schrammen können selbst versorgt werden. Foto: ulleo/Pixabay

Wunden versorgen, Narben vorbeugen

Ein Schnitt in den Finger beim Kochen, eine Schramme am Knie nach einem Sturz ... ein kleines Malheur ist rasch passiert. Damit die Wunde gut heilen kann, ist eine adäquate Versorgung wichtig. Diese beginnt mit dem Stillen der Blutung mit sterilen Tupfern. Danach sollten die verletzten Hautbereiche mit Desinfektionsmittel oder physiologischer Kochsalzlösung gereinigt und verbunden werden. Brandwunden müssen zudem gekühlt werden. Wundsalben können zusätzlich helfen, damit sich die Haut rasch wieder regeneriert. (mak)

Lungenhochdruck ist gar nicht so selten

Der 5. Mai ist Tag des Lungenhochdrucks. Fachleute bezeichnen diesen als pulmonale Hypertonie.

M. ANMASSER, M. KOUDELKA

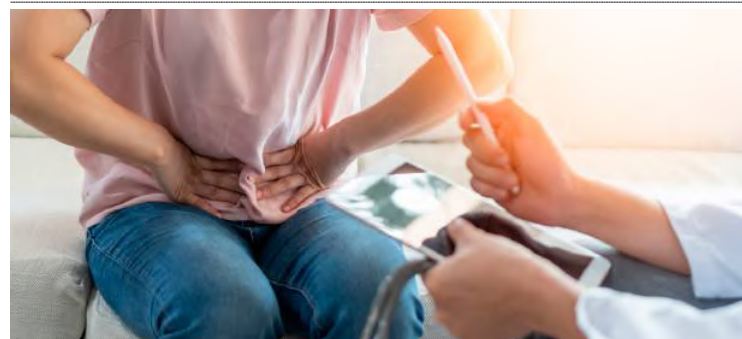
Bislang galt der Lungenhochdruck als seltene Erkrankung. Das heißt, dass nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen davon betroffen sind. Einer Studie zufolge liegt die geschätzte Prävalenz bei 50 bis 70 Millionen Erkrankten. Das bedeutet also, dass mittlerweile fast ein Prozent der weltweiten Bevölkerung an Lungenhochdruck leidet und die Erkrankung somit nicht mehr als selten betrachtet werden sollte. Häufig ist die Diagnose schwierig und lang-



Menschen mit Lungenhochdruck fühlen sich häufig rasch erschöpft und energielos. Foto: LariBat/Shutterstock

wierig. In den USA beispielsweise vergehen durchschnittlich zwei bis drei Jahre bis zur Diagnosestellung, 75 Prozent der Betroffenen sind bei der Erstdiagnose bereits fortgeschritten erkrankt. Weiters geht eine pulmonale Hypertonie, die in Verbindung mit Herz-Kreislauf- sowie Atemwegserkrankungen auftritt, mit einer deutlich er-

höhten Erkrankungsrate und Sterblichkeit einher. Das unterstreicht, wie wichtig es ist, ein Bewusstsein für dieses Krankheitsbild zu schaffen. Zu den Symptomen zählen unter anderem Atemnot bei Anstrengung sowie beim Vorwärtsbeugen, rasche Erschöpfung, Herzrasen sowie Abhusten von bluthaltigem Sekret.



Die häufigsten Symptome des Reizdarmsyndroms sind Bauchschmerzen, Blähungen und Stuhlprobleme. Foto: Chinnapong/Shutterstock

Diagnose Reizdarm: Was dagegen helfen kann

Das Reizdarmsyndrom betrifft jeden fünften Österreicher und verursacht Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall oder Verstopfung, die oft mit Stress und belastenden Lebensereignissen zusammenhängen. Die enge Verbindung zwischen Darm und Nervensystem wird als „Bauchhirn“ bezeichnet und kann die Darmbeweglichkeit beeinflussen. Immunologische

Prozesse und Veränderungen im Mikrobiom können ebenfalls eine Rolle spielen. Therapien umfassen die Ausschlussdiät, Lebensstiländerungen, Entspannungstherapien wie Yoga und medikamentöse Therapien wie die Stärkung der Darmwand und Entlastung des Darms von gewissen Schadstoffen als Basistherapie und eine anschließende Optimierung der Darmflora mit Probiotika. (red)

Gespickter Apfel bei Eisenmangel



Foto: Dirk Ercken/Shutterstock

Früher empfahl man Menschen mit Eisenmangel, Äpfel zu essen, die man zuvor mit Eisennägeln gespickt hatte. Das funktioniert im Prinzip tatsächlich: Die braunen Flecken, die sich durch die Nägel im Apfel bilden, bestehen aus Eisenmalat. Dies ist eine Form des Eisens, die vom Körper besonders gut aufgenommen werden kann. Allerdings raten Experten von dieser Methode ab, da sich die Eisenmenge kaum genau dosieren lässt. (mak)

**JUBILÄUMSAKTION
90 JAHRE**
VERTRAUEN
UND WIRKSAMKEIT!



€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern.
Exklusiv in Ihrer Apotheke.

4 Euro Rabatt auf
Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml
0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml
Aktionszeitraum: 1. April bis 30. Juni 2024



APROVERLAG

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung, Wirkstoff, Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Ernährung bei Kinderwunsch

Mutter und Kind sollten gut mit Energie und Vitaminen versorgt sein

Manche Nähr- und Mineralstoffe können nur schwer über herkömmliche Lebensmittel aufgenommen werden – man kann diese aber ergänzen. Mit der Einnahme von Folsäure etwa sollten Frauen bereits bei vorhandenem Kinderwunsch beginnen. Dieses Vitamin der B-Gruppe ist insbesondere in den ersten zwölf Schwangerschafts-

wochen wesentlich für das optimale Wachstum des Kindes. Jod sollte während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden, wobei Frauen mit Schilddrüsenerkrankungen dies vorab in einem Arztgespräch klären sollten. Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D. (juf)



Viel frisches Gemüse gehört auf den Speiseplan Foto: Anna Om/Shutterstock



Bionect Creme
verbessert und beschleunigt die Wundheilung

Bionect
HYALURON BEI WUNDEN
CREME + SPRAY
bionect.at

Bionect Control Spray
schützt zusätzlich vor exogenen Keimen

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

Reizdarmfrei mit MED DARM-REPAIR

- lindert Darmbeschwerden
- stärkt die Darmwand

Jetzt - 20 % Aktion in Ihrer Apotheke

PANACEO

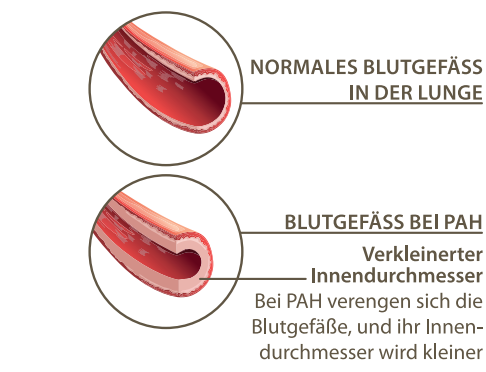
Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

5. Mai: Welt-Lungenhochdruck-Tag

Kurzatmig? Müde? Schwindlig? Nicht alles ist Frühjahrsmüdigkeit. Achten Sie auf die Symptome!

Lungenhochdruck oder genauer gesagt der pulmonale arterielle Lungenhochdruck (PAH) ist eine seltene Erkrankung mit unspezifischen Anzeichen. Die fortschreitende Erkrankung, die durch eine Verengung der Lungengefäße gekennzeichnet ist, kann insbesondere die rechte Herzhälfte schädigen und unbehandelt zum Rechtsherzversagen führen. PAH kann in jedem Alter auftreten und trifft mehr Frauen als Männer. Pro einer Million Menschen sind zwischen 48 und 55 Personen betroffen.

Unspezifische Symptome
Viele Menschen schenken den zunächst nur schwach ausge-



Achten Sie auf die Symptome! Eine Früherkennung ist wichtig. Experten verhelfen zu mehr Lebensqualität für Betroffene. Informieren Sie sich auf lungenhochdruck.at

prägten Symptomen zudem keine Aufmerksamkeit, da diese unspezifisch, also nicht typisch für genau diese Erkrankung sind. Das kann dazu führen, dass die Erkrankung erst in einem späten Stadium erkannt wird.

Bei Verdacht
Ein rasches Handeln ist aber entscheidend für die Lebensqualität

Häufige Symptome einer PAH

- Müdigkeit
- Herzrasen
- Ödeme
- Ohnmachtsanfälle
- Brustschmerzen
- Schwindel
- Kurzatmigkeit

und -erwartung der Betroffenen. Wichtig ist daher, die Zeichen der PAH so früh wie möglich zu erkennen und rechtzeitig mit einer entsprechenden Therapie zu beginnen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärzt*in, wenn Sie folgende Symptome beobachten (siehe Grafik).

In das Expertenzentrum
Da Diagnose und Behandlung der

Erkrankung Expertise und eine spezifische Infrastruktur benötigen, raten Fachärzt*innen, Patient*innen bei Verdacht auf eine PAH an ein Expertenzentrum zu überweisen.

Unterstützung
Mit freundlicher Unterstützung von AOP Health • aop-health.com
WERBUNG

GENCAP_01_042024_INT

Endlich wieder Freude an Bewegung – ohne Schmerzen!

Wenn es bei unseren Gelenken, Muskeln und Sehnen zu Verletzungen kommt, wird jede Bewegung zur Qual. Was kann man tun?



Die milderen Temperaturen und schöne Natur laden im Frühling zu Bewegung im Freien ein. Doch was tun, wenn Schmerzen im Bewegungsapparat die Freude daran verderben? Etwa, wenn man sich durch einen unachtsamen Schritt den Knöchel verstaucht, die Schulter beleidigt oder einen Muskel zerrt. Häufig wird der Schmerz auch noch von unange-

nehmen Schwellungen begleitet. Ganz klar: Betroffene möchten die Beschwerden schnellstmöglich loswerden und nicht nur kurzfristig mit Schmerzmitteln betäuben.

Schmerzlinderung aus der Tube

Wir haben in der Apotheke nachgefragt: Am besten zur

Behandlung geeignet sind hier schmerzlindernde und entzündungshemmende Umschlagpasten. Ein Klassiker ist dabei etwa die Pasta Cool: Die rezeptfreie Paste aus Österreich hilft rasch und effektiv bei Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen. Ihre optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffe lindern

den Schmerz, bekämpfen die Schwellung und begünstigen die Heilung.

Tipp: Pasta Cool® auftragen und mit einem Tuch abgedeckt über Nacht wirken lassen. Am nächsten Tag können die Reste der Paste mit warmem Wasser abgewaschen werden.

Pasta Cool ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

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



Angst vor schütterem Haar?

Wird das Haar allmählich dünner, kann das von Betroffenen als große Belastung empfunden werden ...



„Meine Haare sind sehr oft trocken und glanzlos, aber am meisten stört mich, dass sie immer dünner werden. Dabei hätte ich so gerne volles und kräftiges Haar, um mir schöne Frisuren zu machen“, berichtet Beate T. (62)* verzweifelt. Vielen Frauen geht es ähnlich, sie würden alles für eine glänzende Haarpracht tun. Beate T.: „Ich habe schon unzählige Pflegeprodukte ausprobiert, aber nichts hat wirklich geholfen, woran liegt das?“

Unterstützung der Haarwurzel

Die Antwort auf diese Frage findet sich in den Zellen der Kopfhaut. Liegt hier nämlich ein Ungleichgewicht an Nährstoffen vor, können die Haare gar nicht

wie gewünscht wachsen – und zwar ganz egal, wie viele äußerliche Pflegeprodukte zum Einsatz kommen. Experten empfehlen dann eine zusätzliche Zufuhr dieser Nährstoffe – idealerweise über ein hochdosiertes Nahrungsergänzungsmittel. Da das Haar pro Monat im Durchschnitt nur 1 cm wächst, ist eine Einnahmedauer über einen Zeitraum von etwa drei Monaten sinnvoll. Am besten also eine Zeit lang bei einem hochwertigen Produkt bleiben und nicht durchwechseln. So sparen Sie Geld und erreichen schlussendlich schneller den gewünschten Erfolg.

Von Anwendern empfohlen Hunderttausende ÖsterreicherInnen vertrauen in diesem Zu-

sammenhang auf Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, dem meistverkauften Apotheken-Produkt für volles Haar¹.

Die Tabletten enthalten unter anderem eine sinnvoll dosierte Kombination aus naturreinem Schwefel und Goldhirse. Letztere ist ein wichtiger Lieferant von Silizium, einem Stoff, der im Körper Wasser bindet und somit Elastizität und Spannkraft der Haare erhöht. Die Mikronährstoffe gelangen im Körper direkt zu den Haarwurzeln und sorgen so langfristig für ein gesundes Haarwachstum.

*Name von der Redaktion geändert.

¹Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2023

²Apothekenabsatz Fußpflege IQVIA OTC Offtake MAT 12/2023

Geschenktipp zum Muttertag



Nahrungsergänzungsmittel + Kosmetikum

Jetzt mit **GRATIS** Fußcreme

Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set mit einer **Gratis-Tube** der österreichischen Nr.-1-Fußcreme² von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.



Kosmetikum 75 ml

Lasepton® Fußcreme

- Reduziert effektiv Hornhaut (12% Urea)
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht

Cholesterinsenker als Energieräuber...

Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft?

Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es auch bei Cholesterinsenkern (Statinen) zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung bzw. ständiger Müdigkeit begleitet sein.



Sinnvolle Ergänzung

Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, gibt es jetzt ein vielversprechendes Präparat: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10.

Statine reduzieren Coenzym Q10!

Die wertvollen Arzneimittel senken nämlich nicht nur den erhöhten Cholesterinspiegel, sondern hemmen ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff wird jedoch von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Blutdruck im roten Bereich?

Kreislaufprobleme, Müdigkeit sowie Kopfschmerzen sind die häufigsten Symptome für einen hohen Blutdruck und belasten Betroffene in ihrem Alltag erheblich.



Oft wird der Bluthochdruck erst spät als Ursache dafür erkannt, was zusätzlich das Risiko einer ernsten Herz-Kreislauf-Erkrankung mit sich bringt.

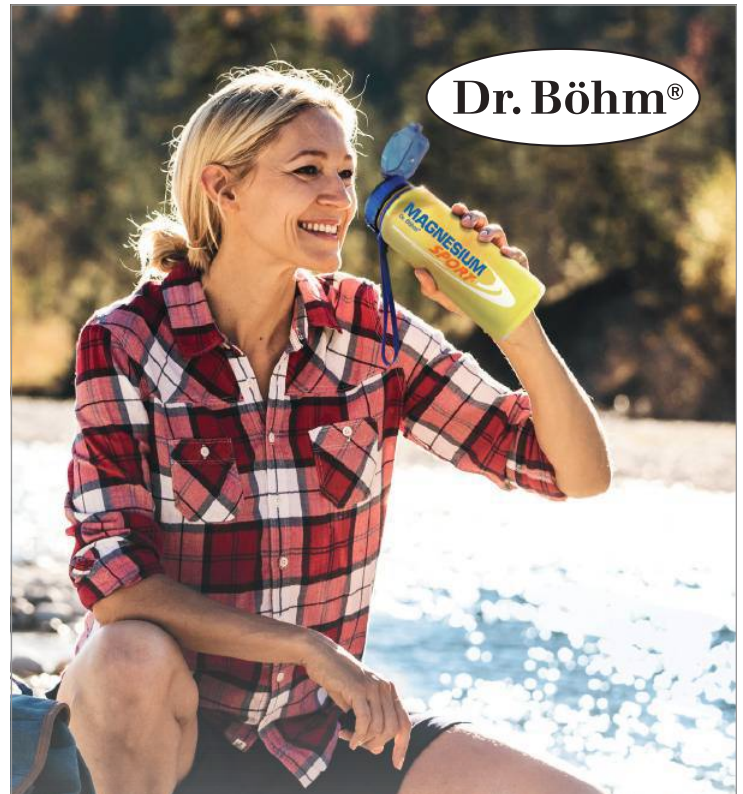
In jedem Fall sollte man schnell gegensteuern. Neben der Therapie mit gängigen Blutdruckmedikamenten eignen sich hier zusätzlich homöopathische Helfer aus der Natur, die auch schon bei unangenehmen Begleiterscheinungen von lediglich leicht erhöhtem Blutdruck sinnvoll sind: Crataegus (Weißdorn) ist etwa ein klassisches Mittel mit ausgleichender

Wirkung auf Herz, Kreislauf und Blutdruck. Bei Ohrengeräuschen und Schwindel kommt Arnica zum Einsatz, starkes Herzklopfen kann sehr gut mit Glonoinum behandelt werden.

Besonders effektiv ist eine Kombination dieser einzelnen Wirkstoffe – hierfür eignen sich sogenannte Komplextropfen aus der Apotheke. Besonders mit den Bluthochdruck-Tropfen Nr. 10 von Apozema® haben Apotheker wie auch Anwender sehr gute Erfahrungen gemacht.



Homöopathisches Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Dr. Böhm®



Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium und Kalium

für Muskeln und Energiestoffwechsel.

GRATIS

Trinkflasche

- ✓ 100% auslaufsicher
- ✓ Geruchsneutral, aus Tritan (BPA-frei)
- ✓ Geeignet für jede Standard-Fahrradhalterung

Beim Kauf von zwei Magnesium Sport®-Produkten in Ihrer Apotheke.

Aktion gültig solange der Vorrat reicht.

