

Wie man in turbulenten Zeiten die Nerven behält

Die Kinder müssen rechtzeitig in die Schule, in der Arbeit muss dringend etwas erledigt werden, Haushalt ...: Der Alltag bringt viele Herausforderungen mit sich. Kommt dann noch etwas Unvorhergesehenes dazu, kann das die Betroffenen rasch überfordern. Manche Menschen stecken solche Phasen großer Anspannung allerdings besser weg als andere. Das hat mit der Widerstandskraft jedes Einzelnen gegen psychische Belastungen zu tun. Man spricht auch von Stressresilienz. Diese ist teilweise genetisch bedingt, aber auch soziale Faktoren fließen mit ein. In herausfordernden Zeiten ist es besonders wichtig, sich kleine Auszeiten zu gönnen und – etwa durch Yoga, einen Waldspaziergang oder Meditation – Entspannung zu suchen. Aber auch bestimmte Nährstoffe können das Ner-



Oft fällt es einem schwer, gelassen zu bleiben. Foto: FamVeld/Shutterstock.com

venkostüm stärken, deshalb sollte man auch in hektischen Perioden nach Möglichkeit auf eine ausgewogene Ernährung achten. Einige Vitamine und Mineralstoffe sind diesbezüglich besonders wichtig. Dazu zählen Magnesium, Selen und Zink sowie Vitamine aus der B-Gruppe – hier vor allem B1, B5, B6 und B7. (mak)



MeinMed befähigt Menschen dazu, gesünder zu leben, und steigert deren Gesundheitskompetenz – auch online. Foto: Ground Picture/Shutterstock.com

MeinMed: Die nächsten Onlineveranstaltungen

Esstörungen nehmen zu: Noch vor einigen Jahren litten in Österreich rund 7.500 Jugendliche – 95 Prozent waren Mädchen – an **Magersucht** (Anorexia nervosa). Seit Beginn der Coronapandemie ist die Zahl deutlich gestiegen. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Wolfgang Gombas, widmet diesem Thema einen MeinMed-Onlinevortrag am **Montag, 24. 04., ab 19 Uhr.**

Rund 80 Prozent der westlichen Bevölkerung haben irgendeine Form der Krampfadernerkrankung. In einem Webinar am **Mittwoch, 26. 04.,** zeigt Stanislava Tzaneva von der Universitätsklinik für Dermatologie an der MedUni Wien auf, wie **Venenerkrankungen** erkannt und behandelt werden können.

Weitere Infos und Termine: MeinMed.at

PMS? Unwohlsein muss nicht sein

WERBLUNG

Schmerzende Brüste, Reizbarkeit, Verdauungsprobleme: An den Tagen vor der Regel fühlen sich viele Frauen unwohl.

Etwa 80 bis 90 Prozent aller Frauen sind von PMS (Prämenstruelles Syndrom) betroffen. Grund für die vielfältigen Beschwerden ist ein hormonelles Ungleichgewicht. Zu den Symptomen zählen auch Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Sie beginnen oft kurz nach dem Eisprung und

verschwinden meist mit Einsetzen der Regelblutung – nur um vor dem nächsten Eisprung erneut zurückzukehren.

Agnucaston® forte für mehr Wohlbefinden

Der in Agnucaston® forte enthaltene Mönchspfeffer hilft auf sanfte und effektive Weise, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen. So behandelt das pflanzliche Arzneimittel gezielt die Ursache des PMS.

Agnucaston® forte

Für Ihre Apotheke: PZN 5504165

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

© HENADZI KILENTZ/SHUTTERSTOCK.COM
BEZAHLTE WERBLUNG

WEBINAR

Venenleiden – schwere, geschwollene Beine, was tun?

Mi., 26. April 2023, 19:00 Uhr

Referentin: Assoz. Prof.ⁱⁿ PD Dr.ⁱⁿ Stanislava Tzaneva
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, Fachärztin für Gefäßerkrankungen, Universitätsklinik für Dermatologie, MedUni Wien

Stellen Sie Ihre Fragen an die Expertin live im Chat!

Kostenlos und ohne Anmeldung online teilnehmen:
meinmed.at/veranstaltung

In Zusammenarbeit mit:

Mit freundlicher Unterstützung von:

Partner:

Tabubruch: Sexualität und Potenzstörungen

MeinMed-Webinar: Erektionsprobleme sind häufig, lassen sich aber behandeln. Ein Experte berichtet.

„Mit dem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an einer Potenzstörung zu leiden. Aber auch junge Männer sind betroffen“, erklärte Franklin Kuehhas, Facharzt für Urologie und Männerheilkunde, in einem Webinar, das MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete. Die Ursachen für sogenannte erektile Dysfunktionen sind vielfältig. Dem Experten zufolge liegt dem Großteil der Fälle ein körperliches Problem zugrunde – etwa ein ungesunder Lebensstil, eine

Verletzung, Medikamente oder Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher sei eine gründliche ärztliche Untersuchung bei Vorliegen einer Potenzstörung wesentlich.

Therapiemöglichkeiten

Als Behandlungsoptionen stehen beispielsweise eine Lebensstilmodifikation, Tabletten oder Spritzen zur Verfügung. Der Fokus des Vortrags lag auf einer operativen Methode, die eine Option darstellt, wenn konservative Therapien versagen: die Implantation einer Penisprothese. Treffender sei allerdings die Bezeichnung Schwellkörperersatz, da nicht der Penis, sondern der nicht mehr funktionstüchtige Schwellkörper ersetzt werde,



Eine ärztliche Beratung ist wichtig.

Foto: Monkey Business Images/Shutterstock.com

so Kuehhas. Die Sensibilität bleibe erhalten und man wisse aus Studien, dass die Sexualpartnerinnen in der Regel keinen Unterschied zu einem Penis ohne Implantat merkten. „Der Eingriff sollte nur von einem Spezialisten durchgeführt werden“, betonte der Experte für Genitalchirurgie. Dann seien die Zufriedenheitsraten hoch. (as)



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Mikrobiom-Expertin

Foto: © Fischer Graz

Darm auf „schlank“ programmieren

Wer ungeliebte Fettpölsterchen zum Schmelzen bringen will, sollte auf seine Ernährung achten und sich ausreichend bewegen. Was aber tun, wenn sich Ihr Wohlfühl-Gewicht weder durch Ernährungsumstellung noch sportliche Aktivität einstellt? – Nehmen Sie Ihre Darmflora ins Visier!

Aus dem Gleichgewicht

Denn es gibt Darmbakterien (Firmicutes), die eigentlich unverdauliche Ballaststoffe aufspalten und verwerten. Dadurch steht mehr Energie zur Verfügung als benötigt. Zum Glück gibt es neben diesen „Dickmacher-Bakterien“ aber auch jene (Bacteroidetes), die in der Lage sind, überflüssigen Zucker zu isolieren und mit dem Stuhl auszuscheiden. So werden sie zu „Figurschmeichlern“. Im Idealfall sind die beiden Bakteriengruppen in einem ausgewogenen Verhältnis im Darm. Doch sind zu viele Firmicutes angesiedelt, nehmen Sie unweigerlich zu.

Neues Programm für Darm

Eine ungünstige Bakterienverteilung in Ihrem Darm müssen Sie nicht hinnehmen: Die speziell ausgewählten Bakterienstämme in OMNi-BiOTiC® metabolic verdrängen Firmicutes-Bakterien und gleichen das Ungleichgewicht im Darm aus. Bewährt hat sich die Kombination mit OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN. Dies ist die Lieblingsnahrung der Bacteroidetes-Bakterien. Damit vermehren sie sich und siedeln sich nachhaltig im Darm an.

WERBUNG

Erhältlich in Ihrer Apotheke • www.omni-biotic.com

Ein Allrounder für Körper und Nerven

Magnesium unterstützt nicht nur eine gesunde Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel, es spielt auch für Nerven und Psyche eine wichtige Rolle.

Magnesium

von Pure Encapsulations® liefert organisch gebundenes Magnesiumglycinat und kann vom Körper ideal aufgenommen werden.
purecaps.net WERBUNG



Magnesium unterstützt Muskeln und Nerven. Pure Encapsulations®

€ 3,- GUTSCHEIN*



Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

OMNi-BiOTiC® metabolic & OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

*€ 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® metabolic (30 Stück) ODER OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN (180 Kapseln) bis 31. Mai 2023, einlösbar in jeder österreichischen Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81191



Gestresst und überlastet?

So lösen Sie nervöse Anspannungen und werden wieder ruhiger.

Ein erhöhter Stresspegel bzw. stetige Anspannung kann schnell zu einer großen Belastung werden. Die gute Nachricht: Es gibt ein rein pflanzliches Beruhigungsmittel, das wieder Ruhe und Gelassenheit in den Alltag bringt.

Kennen Sie das? Alle wollen gleichzeitig etwas von einem. In solchen Phasen kann man sich schnell gestresst und ausgelaugt fühlen. Der Grund dafür ist unser zentrales Nervensystem, das bei Überlastung in den Alarmzustand schaltet. Kurzfristig können wir dadurch zwar die Herausforderungen des Tages mit mehr Energie meistern, langfristig führt ein solcher Dauerstress jedoch zum genau entgegengesetzten Effekt: Tagsüber ist man unruhig und nervös. Es fällt einem schwer sich auf eine Sache zu konzentrieren und abends beim Schlafengehen beginnen die Gedanken immer um die gleichen Themen zu kreisen. Wirksame Hilfe kommt aus der Natur (Dr. Böhm® Passionsblume, rezeptfrei in der Apotheke).



Anspannungen erfolgreich lösen

Das rein pflanzliche Beruhigungsmittel Dr. Böhm® Passionsblume beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv. Dadurch löst es nervöse Anspannungen und sorgt wieder für mehr Gelassenheit. Durch seine entspannende Wirkung wird man wieder belastbarer und kann auch wieder besser mit akuten Stress-Situationen (z. B. unangenehme Termine bzw. herausfordernde Aufgaben) umgehen. Der große Vorteil von Dr. Böhm® Passionsblume: Die Tabletten können tagsüber und abends eingenommen werden.

Sie machen nicht müde, sondern wirken beruhigend. Durch diesen kleinen aber feinen Unterschied bewahrt man auch tagsüber einen klaren Kopf. Abends hilft die beruhigende Wirkung dann, ganz ohne zusätzliches Schlafmittel einzuschlafen.

Der rasche Weg zu mehr Gelassenheit

Die Passionsblume wird schon seit Jahrhunderten erfolgreich in der Medizin bei innerer Unruhe eingesetzt. Ihre Wirkung ist mittlerweile mehrfach durch Studien belegt. Gut zu wissen: Dr. Böhm® Passionsblume enthält die höchst

zugelassene Dosierung der Heilpflanze. Die Wirkung setzt rasch nach Einnahme nur einer Tablette ein. Die Passionsblume ist gut verträglich und macht nicht abhängig, wodurch auch eine langfristige Einnahme möglich ist. Gehen Sie die Herausforderungen des Tages wieder mit der nötigen Ruhe an und schalten Sie abends besser ab!



Dr. Böhm® Passionsblume Das pflanzliche Beruhigungsmittel



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

- Höchst zugelassene Dosierung am Markt
- Tagsüber & abends verwendbar
- Rasche Wirkung

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Schwindel - was tun?

Mindestens jeder 10. Österreicher ist von Schwindel betroffen. So bringen Sie wieder Sicherheit in den Alltag.

Oft steckt ein niedriger Blutdruck oder eine Kreislaufschwäche hinter Schwindel. Wir haben uns angesehen, welche Tipps wirklich helfen, um sich wieder sicher auf den Beinen zu fühlen.

Tipps bei Schwindel

Schwindelpatienten sollten in jedem Fall darauf achten, viel Wasser zu trinken – ideal sind min-

destens 2 Liter. Um den Kreislauf zu stärken, können Unerschrockene am Morgen auch Wechselduschen durchführen (alle 30 Sekunden zwischen kaltem und warmem Wasser wechseln). Das fördert die Durchblutung, da sich die Blutgefäße zusammenziehen und wieder erweitern.

Hilfe aus der Apotheke

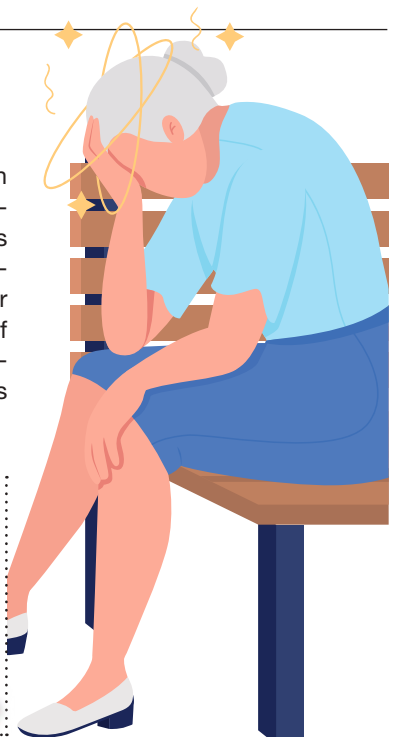
Auch in der Apotheke gibt es Unterstützung: Seit Jahren bewährt haben sich etwa die Apozema® Schwindel- und Kreislauf-Tropfen. Sie kombinieren auf einzigartige Weise bewährte, pflanzliche Wirkstoffe. So enthalten sie Kockelskörner, die bereits im

16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden und die ebenfalls traditionsreiche Heilpflanze Mittel, die seit jeher erfolgreich zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet wird. Bereits tausende Anwender schwören auf das rein natürliche Präparat.

Für Ihren Apotheker
Apozema® Nr. 30
Schwindel & Kreislauf
Tropfen

PZN 0987905

Homöopathische Arztspezialität – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Dünnes Haar: Das Problem an der Wurzel packen!

Wenn teure Pflegeprodukte versagen, findet sich die Ursache für dünnes Haar oft im Nährstoff-Haushalt.

Bis zu 100 Haare verlieren wir pro Tag. Das ist normal und gehört zum natürlichen Erneuerungsprozess der Haare. Problematisch wird es allerdings dann, wenn anschließend weniger oder dünnere Haare nachwachsen. Fast die Hälfte der Österreicher ist davon betroffen.

Die Wurzel des Übels

Wie kräftig und voll sich die Haare entwickeln, hängt in der Regel vom Organismus unter der Kopfhaut ab – vor allem von den Haarwurzeln. Diese bilden die Grundlage für gesundes Haarwachstum. Dies erklärt auch, warum viele Anwender mit rein äußerlichen Pflegeprodukten beim Versuch scheitern, volle-



res Haar zu bekommen. Die Haarwurzel selbst kann man sich wie eine Fabrik vorstellen, die laufend neue Haare produziert. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur bei guten Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus. Es gilt also, die Haarwurzel mit den bestmöglichen Nährstoffen zu versorgen.

Durch Studien bestätigt

Allen voran ist hier der Nährstoff Silizium zu nennen. Dieser ist in hoher Konzentration vor allem in der

heimischen Goldhirse sowie in Kieselerde zu finden. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Reißfestigkeit der Haare deutlich.¹ Warum das so ist? Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher, wodurch es zu mehr Elastizität und Spannkraft beiträgt – so auch bei den Haaren. Somit werden diese weniger schnell brüchig und gehen nicht so leicht aus. Das wiederum wirkt sich positiv auf das Haarvolumen aus. Ebenfalls wichtig ist

MSM (organischer Schwefel) als wichtiger Strukturbestandteil von Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen in der „Haarfabrik“ die neuen Haare produziert werden.

Was Apotheker empfehlen

In hochwertiger und idealer Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Laut einer Umfrage empfehlen diese zwei von drei Apothekern sogar bei Haarausfall.²



3 Monats-Kur

¹Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.; ² Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021.

Erfahrungsbericht:

„Dank Pasta Cool habe ich keine Schmerzen mehr“



Wolfgang F. (60)*: „Ich hatte Schulterschmerzen, die mich beim Heben von Gegenständen gestört haben. Aber auch in der Nacht bin ich bei jedem Mal Umdrehen im Bett aufgewacht. Ein Bekannter hat mir Pasta Cool aus der Apotheke empfohlen, die ich täglich auf die betroffene Stelle auftragen und über Nacht einwirken lassen sollte. Bereits nach einigen Tagen habe ich eine deutliche Verbesserung bemerkt. Nach einer Woche waren

die Schmerzen fast vollständig verschwunden und ich konnte mich wieder ohne Probleme bewegen.“

Bewährte Akut-Hilfe

Die Erfahrungen von Wolfgang F. decken sich mit denen von zahlreichen anderen Apothekenkunden. Mit der bereits seit Jahrzehnten bewährten Pasta Cool lassen sich Schwellungen und Schmerzen der Gelenke aber auch Verstauchungen wirkungsvoll behandeln. Sie wirkt dank abschwellender und entzündungshemmender Inhaltsstoffe und ätherischer Öle.

*Name von der Redaktion geändert

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



GRATIS Trinkflasche



Nahrungsergänzungsmittel

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

Beim Kauf von
**2 Magnesium Sport®
Produkten – in Ihrer Apotheke.**

Aktion gültig solange der Vorrat reicht.

