

NEU Rubaxx CBD Gel PLUS – super stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Wenn man abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern spürt, ist eine schnelle Versorgung der strapazierten Muskel- und Gelenkzonen enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut

Menthol kann bestimmte Ionenkanäle der Haut aktivieren und die lokale Mikrozirkulation erhöhen.

2. Sofortiger Frische-Effekt

Durch Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl. Minzöl



„Das CBD Gel PLUS hilft mir sehr. Ich trage es meistens abends auf und habe dann über Nacht deutlich weniger Beschwerden. Morgens kann ich meine Knie spürbar besser belasten.“
Marianne H.

intensiviert dieses Gefühl.

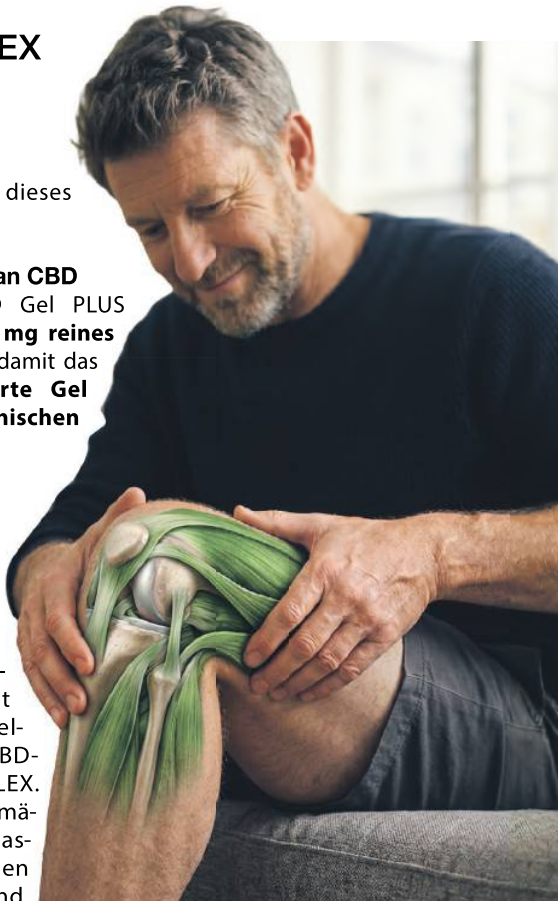
3. Das Plus an CBD

Rubaxx CBD Gel PLUS enthält **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in österreichischen Apotheken**.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten CBD-PLUS-KOMPLEX. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.



NEU

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx
CBD Gel PLUS**
(PZN 6007279)



NEU

Mit dem extra **PLUS.**



Von der Nr. 1*

RubaXX®

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Thema Nervenschmerzen

Schmerzhaftes Realität: Jeder Zweite leidet an Ischias

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Langes Sitzen, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Auch Taubheits- oder Kribbelgefühle können auftreten. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs. Doch Schmerzpatienten können aufatmen. Das Arzneimittel Restaxil Tropfen (Apotheke,

rezeptfrei) kann speziell bei Nervenschmerzen helfen.

Natürlich, gut verträglich

In Restaxil ist u. a. der natürliche Arzneistoff **Iris versicolor** aufbereitet, der laut Arzneimittelbild bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüft-nerv bis zum Fuß eingesetzt wird. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arznei-

stoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs. Zusammen mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen ergeben sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil! **Das Beste:** Die Schmerztropfen sind zudem gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil
Tropfen**
(PZN 4954185)

www.restaxil.at



RESTAXIL Tropfen, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2, Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen.
• Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

WERBUNG

Die passende Diät für „Jäger“ und „Farmer“

Abnehmen: Wie Menschen auf bestimmte Ernährungsformen reagieren ist Gegenstand der Nutrigenomik.

Nicht jede Ernährung wirkt bei allen Menschen gleich, weil genetische Unterschiede bestimmen, wie Nährstoffe verarbeitet, gespeichert oder genutzt werden. Interessant ist dabei der Blick auf die Evolution. Oft wird zwischen „Jägern“ und „Farmern“ unterschieden: Jäger und Sammler lebten lange von eiweiß- und fettreicher Kost, während mit der Landwirtschaft stärker kohlenhydratreiche Nahrung aufkam. Manche genetischen Varianten scheinen besser zu einer ursprünglicheren, andere besser



K. Sepp, S. Wöhrer, K. Schneider und E. Gürtler.

Foto: Katharina Schiffli

zu einer agrarischen Lebensweise zu passen. Das erklärt, warum Menschen trotz ähnlicher Kalorienmenge sehr unterschiedlich auf dieselbe Diät reagieren.

Nicht nur Kalorien zählen

„Der eine kommt mit Kohlenhydraten hervorragend zurecht, der andere nimmt trotz gleicher Ernährungsweise

enorm zu. Diese Unterschiede sind genetisch mitbedingt und können heute sichtbar gemacht werden“, erklärte Stefan Wöhrer, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie sowie Gründer und ärztlicher Leiter von Permedio im Rahmen eines Pressefrühstücks im Wiener Hotel Sacher am 25. Juni. Genau hier setzt die Nutrigenomik an. Sie versucht zu verstehen, welche Ernährung zu welchem Menschen passt, statt pauschale Empfehlungen für alle zu geben. Das Ziel ist eine Form von personalisierter Ernährung, die genetische Anlagen, Lebensstil und Krankheitsrisiken berücksichtigt. So kann das Wissen über Gene und Essverhalten zu besserer Gesundheit beitragen. (red)

Soforthilfe bei Insektenstichen

Die Schattenseite des Sommers: Lästiges Surren und schmerzhaftes Pikse

VON MARGIT KOUDELKA

Sommerzeit ist Insektenzeit, und damit auch Hochsaison für Mücken-, Bienen- oder Wespenstiche. Meist sind die Beschwerden harmlos: Die Haut rötet sich, schwillt leicht an und beginnt zu jucken. Wichtig ist vor allem, die betroffene Stelle nicht aufzukratzen, da sich diese sonst entzünden kann.

Unmittelbar nach dem Stich hilft Kühlen. Kalte Umschläge oder ein in ein Tuch eingewickeltes Kühlpad lindern Schwellung und Juckreiz. Befindet sich noch ein Bienenstachel in der Haut, sollte dieser vorsichtig entfernt werden, ohne die Giftblase zusätzlich auszudrücken. Auch spezielle Hitzestifte aus der Apotheke können Beschwerden reduzieren. Neben klassischen Mitteln greifen viele Menschen



Ob sie – wie Mücken – auf das Blut aus sind oder zur Verteidigung: Insektenstiche sind unangenehm, meist aber unbedenklich. Foto: magicbloods/Smarterpix

auf bewährte Hausmittel zurück. Besonders bekannt ist Spitzwegerich: Die frischen Blätter werden zwischen den Fingern zerdrückt und auf den Stich gelegt. Der Pflanzensaft wirkt kühlend und beruhigend auf die gereizte Haut. Ebenso beliebt sind Zwiebelscheiben oder Aloe-vera-Gel, die den Juckreiz lindern können. In den meisten Fällen verschwinden die Beschwerden

nach wenigen Tagen von selbst. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn starke Schwellungen, Atemnot, Kreislaufprobleme oder Hautausschläge auftreten. Dann sollte rasch ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Das gilt insbesondere für Allergiker, etwa bei einer Bienen giftallergie. Hier gelten andere Regeln und oft ist ein Notfallset erforderlich.

Aktuelle Umfrage: Fachärzte im Fokus

Österreich steht derzeit vor wichtigen Entscheidungen im Gesundheitsbereich. Deshalb befragte der Berufsverband der FachärztInnen Österreich im Juni insgesamt 3.226 Patienten aus Kassenordinationen aller neun Bundesländer.

Ein positives Bild

Die deutliche Mehrheit der Befragten fühlt sich in den Ordinationen gut betreut: Neun von zehn geben an, dass sich ihr Facharzt ausreichend Zeit für ihre Anliegen nimmt. Ebenso hoch ist der Anteil jener, die sich verständlich aufgeklärt und aktiv in medizinische Entscheidungen eingebunden sehen. Auch die Organisation von Terminen wird überwiegend positiv bewertet. Der Großteil der Patienten erhält bei neuen Beschwerden innerhalb von maximal zwei Wochen einen Termin. Ein Drittel wird sogar binnen weniger Tage untersucht.

Keine Überweisungspflicht

Kritisch sehen die Befragten eine Überweisungspflicht. 90 Prozent sind für den Erhalt der freien Arztwahl. Mehr als die Hälfte äußert die Sorge, dass solch eine Maßnahme die Zweiklassenmedizin verschärfen und Diagnosen verzögern könnte.

Der Berufsverband der FachärztInnen Österreich schlägt deshalb für künftige Reformen einen anderen Fokus vor: eine gezielte Steuerung innerhalb des Systems. Das Ziel ist, kostenintensive und oft überfüllte Fachambulanzen im Spital zu entlasten, indem man die Fachärzte im niedergelassenen Bereich mehr einsetzt. (Las)



Die Meisten haben einen Facharzt des Vertrauens. Foto: unsplash/Vitaly Gariev

Muskeln statt Fett?

Wer möchte das nicht? Den Muskelanteil erhöhen und das Körperfett reduzieren... Lesen Sie hier wie es gelingen kann – auch ohne mühsames Dauerfasten.

Man bewegt sich, ist aktiv – und trotzdem ist man mit dem eigenen Körper nicht mehr zufrieden. Gerade mit steigendem Alter berichten das viele. Was aber nur die Wenigsten wissen: Das liegt oft an der natürlichen Veränderung von Muskel- und Fettanteil. Bereits ab Mitte 30 nehmen die Muskeln nach und nach ab, wodurch sich der Energieverbrauch des Körpers reduziert. Das heißt, dass die aufgenommenen Kalorien vermehrt zu Fett werden – auch wenn man Sport macht. Doch wie kann man diesen Teufelskreis aufhalten?

Muskelanteil optimieren

Hier kommt Kreatin ins Spiel. Eine körpereigene Substanz, die maßgeblich für die Entwicklung von Muskelkraft verantwortlich ist.

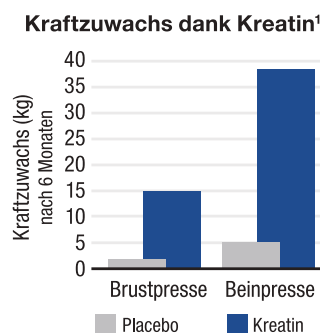
Das Problem: Die körpereigene Produktion nimmt mit dem Alter ab. Studien zeigen aber, dass dieser Rückgang schon mit der täglichen Einnahme von 3 Gramm Kreatin pro Tag gestoppt werden kann. In Kombination mit Sport (idealerweise Krafttraining) kann so die Muskelmasse erhalten bzw. wieder aufgebaut werden. Und es gilt: Mehr Muskel braucht auch mehr Energie. Somit können Kalorien, die vom Muskel verbraucht werden, nicht als Fett gespeichert werden.



Neu am Markt

In der Apotheke gibt es jetzt Magnesium Sport® mit Kreatin von Dr. Böhm®. Nur ein Getränk täglich liefert die klinisch-wirksame Kreatin-Menge (3 Gramm). Bei regelmäßiger Bewegung wird damit der Muskelaufbau unterstützt und das Verhältnis zwischen Muskel- und Fettanteil wieder positiv zu beeinflusst.

Gut zu wissen: Die Wirkung von 3 Gramm Kreatin wurde auch in Studien belegt. Bei langfristiger Einnahme zeigte sich im Vergleich zu Placebo ein deutlicher Kraftzuwachs.¹



**JETZT NEU
IN DER
APOTHEKE**



Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Kreatin

- Zum Erhalt und Aufbau der Muskulatur
- Magnesium – essenziell für die Verwertung von Kreatin im Muskel
- Nur 1x täglich – kurmäßige Einnahme empfohlen

**-20%
IM JULI***

*Gültig für alle Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkte in teilnehmenden Apotheken. Produkt des Monats – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen!

¹Candow DG et al, Appl Physiol Nutr Metab, 2015 Jul;40(7):689-94.

ACHTUNG: Gelsenalarm! Schnelle Hilfe bei Juckreiz

Jetzt haben lästige Gelsen wieder Hochsaison. Auch wenn ihre Stiche meist harmlos sind – das anschließende Jucken könnte einen verrückt machen.



Gelsen werden durch unsere Atemluft sowie von Körperwärme und Schweiß angelockt. Besonders Frauen und Kinder ziehen Gelsen nahezu magisch an, da deren Haut im Durchschnitt mehr Wärme abgibt als jene der Männer.

Warum jucken die Stiche überhaupt?

Sofort nach dem Stich injizieren die geflügelten Plagegeister ein spezielles Sekret in die winzige Wunde, wodurch unser Blut nicht gerinnt und sie in Ruhe das Blut saugen können. Dieses Sekret löst gleichzeitig in unserer Haut eine allergische Reaktion aus – der Stich schwillt an und juckt.

Kühlen statt Kratzen

Reflexartig beginnt man zu kratzen. Das verschlimmert den Juckreiz aber nur und im schlimmsten Fall kann sich der Stich dadurch auch entzünden.

Daher empfiehlt es sich, stattdessen ein kühlendes Gel aufzutragen – z. B. Insecticum® aus der Apotheke.

Es wirkt rasch und 3-fach bei Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen...):

- 1 Lindert den Juckreiz
- 2 Stillt den Schmerz
- 3 Abschwellend

Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene.

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

**ab 2
Jahren**



SCHWACHE BLASE

„Dieses Produkt hält, was es verspricht!“

Nach wenigen Wochen mit den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® war Margot Jandl* begeistert.



„Ich habe schon jahrelang Probleme mit der Blase und habe schon sehr viel ausprobiert, um diese in den Griff zu bekommen. Vor ein paar Wochen habe ich Dr. Böhm® Kürbis für die Frau probiert und bin begeistert!“

Ein Treffen mit Freundinnen, ein Stadtbummel oder ein Abend im Restaurant werden plötzlich zur Herausforderung. Die ständige

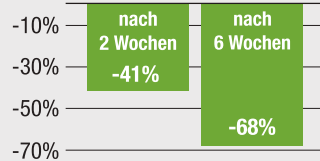
Angst, dass etwas passiert, lässt viele lieber zu Hause bleiben. Oder – auch nicht besser – Slipeinlagen werden zum ständigen Begleiter.

Unterstützung aus der Natur

Doch einfach hinnehmen muss man das nicht: Tatsächlich gibt es einen vollkommen natürlichen Weg, der in dieser Situation hilfreich sein kann. Um die Blasenschwäche in den Griff zu bekommen, empfehlen Gynäkologen einen speziellen Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis.

Studien zeigen: Bei Frauen mit Blasenschwäche konnten damit die täglichen unfreiwilligen Harnverluste nach einer zweiwöchigen Anwendung um 41 % und nach sechs Wochen sogar um 68 % verringert werden.¹

Verringerung der täglichen unfreiwilligen Harnverluste:



Zu finden ist dieser Extrakt in den Dr. Böhm® Kürbis für die Frau Tabletten aus der Apotheke – zufriedene Anwenderinnen vertrauen seit Jahren darauf.



Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
30 Tabletten (PZN 4846082)

*Name geändert

Hautpflege-Test: Hornhaut reduzieren

Gerade jetzt im Sommer kann niemand unschöne Hornhaut gebrauchen. Für rasche Ergebnisse empfehlen Apotheker die Lasepton® Fußcreme. Wir haben das Produkt unter die Lupe genommen.

Preis: 75 ml á € 12,90 (Apotheke)

Anwendung: Bei übermäßiger Hornhaut und trockenen Füßen

Wirkung: Die Lasepton® Fußcreme enthält eine Kombination ideal aufeinander abgestimmter Wirkstoffe: Urea (12 %) zur Entfernung bestehender und Vorbeugung neuer Hornhaut, Dexpanthenol zur Beruhigung der Haut sowie Avocado- und Nachtkerzenöl für Geschmeidigkeit. Durch die leichte Textur zieht sie schnell ein, ohne zu kleben. Bereits nach wenigen Wochen war deutlich reduzierte Hornhaut zu beobachten.

Testergebnis: Die natürliche Zusammensetzung und rasche Wirkung überzeugt auf allen Ebenen.

Die Anwendung der Creme lässt sich einfach in die tägliche (Abend-) Routine integrieren und liefert schnell die gewünschten Ergebnisse. Ideal für schöne Füße im Sommer – auch ohne teure Fußpflege im Kosmetikstudio.

Fazit: Klare Empfehlung bei hervorragendem Preis-Leistungs-Verhältnis.

- Reduziert effektiv Hornhaut
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Zieht schnell ein und klebt nicht



Unsere Bewertung:



APOTHEKEN FAVORIT

GARANTIERT GUTER SCHLAF

Abends ins Bett gehen und 7 bis 8 Stunden am Stück schlafen – schön wär's... Die Realität sieht leider oft so aus, dass wir mitten in der Nacht wieder aufwachen, hellwach im Bett liegen und nicht mehr einschlafen können.

Eine natürliche Substanz, die uns genau dabei unterstützt, ist der Schlafbotenstoff Melatonin.

Besonders Melatonin-Sprays stehen bei den Anwendern gerade hoch im Kurs: Man braucht kein Glas Wasser zum Schlucken von Tabletten. Die Wirkung setzt beim Sprühen unter die Zunge aufgrund der direkten Aufnahme über die Mundschleimhäute rasch ein.

Ein Produkt, das hier besonders hervorsticht, ist der Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm®. Denn er enthält neben einer ausreichenden hohen Melatonin-Menge zusätzlich noch Xanthohumol aus dem Hopfen – ein Inhaltsstoff, der beruhigend wirkt und uns hilft, besser abzuschalten.



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.