

# Schlafe oder wache ich? Eine Frage der Hormone

Für den Schlafprozess spielen einige Hormone eine wichtige Rolle, vor allem Melatonin, Cortisol und Serotonin. Um gut zu schlafen, ist vor allem Melatonin essentiell, das vorwiegend nachts wirkt. Dieser natürliche Botenstoff macht den Menschen müde und schläfrig. Die Melatonin-Ausschüttung ist stark lichtabhängig. Bei Helligkeit wird die Produktion gedrosselt. In der Früh bekommen die „Wachmacher-Hormone“ Cortisol und Serotonin wieder die Oberhand.



**Tagesmüdigkeit, wenn der Nachtschlaf ausbleibt.** Foto: E\_Akyurt/Pixabay.com

## Hell und dunkel

Das Licht ist also der wichtigste „Zeitgeber“ für einen gesunden Schlaf, der vielen Menschen zusehends verwehrt bleibt. Deshalb ist es für eine erholsame Nachtruhe wesentlich, auf eine entsprechende Schlafumgebung zu achten. Auch andere Reize, beispielsweise aufre-

de Filme am Abend ansehen oder anstrengende körperliche Aktivitäten zu später Tageszeit, sollten besser vermieden werden. Hingegen sind ein gemütlicher Abendspaziergang und eine Tasse Tee – etwa mit Melisse, Passionsblume oder Lavendel – sehr empfehlenswert, um einschlummern zu können. Ebenso hilft entspannende (klassische) Musik beim Einschlafen. (mak)

## Versprüh' Charme - Keine Viren!

**HAAATSCHI!** Draußen sinken die Temperaturen und die Virusanfälligkeit steigt. Kaum steht der Winter in den Startlöchern, sind wir umgeben von schniefenden Nasen und hustenden Menschen.

Kein Wunder, denn unser Körper tut sich in der kälteren Jahreszeit schwerer dabei Viren unschädlich zu machen. Zusätzlich sorgt die niedrige Luftfeuchtigkeit im Winter dafür, dass Viren besser überleben.<sup>1</sup>

### Die Rotalge-Hilfe aus der Natur

Für die meisten Erkältungen sind Viren die Auslöser. Sie gelangen hauptsächlich über die Nase und den Rachen in unseren Körper. Wer zusätzlichen Schutz vor diesen kleinen Eindringlingen möchte, sollte sich mit der Rotalge vertraut machen. Der Wirkstoff Carrageose® aus der Rotalge bildet eine Schicht auf der Oberfläche der Nasen- und Rachenschleimhaut. Damit entsteht eine physikalische Barriere, die vor Viren schützt.



### Carravir® Protect für Groß und Klein

Besonders jetzt in der geselligen Zeit, wo man vom Punschstand zur Weihnachtsfeier bis hin zur Nikolausparade pilgert, ist es sinnvoll schon vor dem Erkranken vorzubeugen. Nur drei Mal am Tag Carravir® Protect reicht aus, um vor 99,99% der Viren geschützt zu sein.<sup>2</sup> Auch Mama-Bloggerin Verena aus Langenlois vertraut auf den Spray: „Vorbeugend für mich und auch für den Rest der Familie gibt's den Carravir® Protect Nasen- und Rachen-spray.“ Verena freut sich als bald dreifache Mutter vor allem darüber, dass der Spray auch für Schwangere und Kinder ab einem Jahr geeignet ist.

Falls es zum Vorbeugen schon zu spät ist, kann Carravir® Protect dennoch Abhilfe schaffen. Denn die Anwendung des Sprays kann Erkältungssymptome reduzieren und die Dauer um drei Tage verkürzen.<sup>3</sup> So ist man bald wieder fit, um mit der Familie Kekse zu backen oder den Adventskranz zu basteln.

<sup>1</sup>https://www.hno-aerzte-im-netz.de/news/hno-news/wintereffekt-warum-es-corona-in-der-kalten-jahreszeit-leichter-hat.html, <sup>2</sup>Bansal S. et al. 2020. Iota-carrageenan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture in vitro Verringerung des Virus Titers um mind. 4,25 log10 Stufen (Eine log10 Stufe reduziert die vorhandene Keimmenge um 90%). <sup>3</sup>Koenighofer M. et al.2014. Carrageenan nasal spray in virus confirmed common cold: individual patient data analysis of two randomized controlled trials. Multidiscip Respir Med. Nov 12;9(1):57. doi:10.1186/2049-6958-9-57. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Carravir\_2022\_040



# Nächtliches Aufwachen? Dieser Spray wirkt!

**Sie wälzen sich nachts oft schlaflos im Bett? Sobald Sie einmal aufgewacht sind, schaffen Sie es kaum mehr, wieder einzuschlafen? Immer mehr Schlafmittel versprechen hier Hilfe – doch die richtige Wahl ist entscheidend. Besonders ein Spray überzeugt Betroffene hier sichtlich.**

**Darauf schwören Anwender** Besonders Schlafsprays mit dem Schlafbotenstoff Melatonin stehen bei den Anwendern aktuell hoch im Kurs. Gerade bei nächtlichem Aufwachen eignen sich diese gut, da man im Gegensatz zu Tabletten kein Glas Wasser holen muss, um sie einzunehmen. Eine Innovation sticht hier besonders hervor: der Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Spray. Er hat sich innerhalb von nur drei Monaten nach seiner Einführung zur Nr. 1 am Markt entwickelt.<sup>2</sup>

Österreich schläft schlecht – das zeigen auch Untersuchungen deutlich: Mehr als die Hälfte der Erwachsenen hat Probleme mit dem Einschlafen, noch häufiger sind jedoch Schwierigkeiten beim Durchschlafen.<sup>1</sup> Wie so oft spielt der Kopf hier eine große Rolle. Denn wenn Stress und Sorgen uns tagsüber belasten, machen sich diese oft auch nachts bemerkbar. Was ansonsten nur eine kurze, kaum merkbare Wachphase ist, wird dann schnell zum unruhigen Herumwälzen und dem vergeblichen Warten auf ein erneutes Einschlafen. Betroffene verfügen hier in der Apotheke über eine reiche Auswahl an natürlichen Schlafhilfern – doch wirken alle gleich gut?

### Effektive Spezialformel

Doch was steckt dahinter, dass Apotheker wie auch Anwender so überzeugt sind? Dr. Albert Kompek, Entwicklungsleiter bei Dr. Böhm®, hat die Antwort: „Wir kombinieren das schlaffördernde Melatonin zusätzlich mit dem beruhigenden Hopfen-Extrakt Xanthohumol. Diese beiden Wirkstoffe haben wir in pflanzlichem Öl gelöst, was für eine schnelle Aufnahme sorgt und die Anwender schneller wieder einschlafen lässt.“

<sup>1</sup>Blume, Christine, et al. "How does Austria Sleep?" Self-reported Sleep Habits and Complaints in an Online Survey. OSF Preprints, 24 May 2019. Web; <sup>2</sup>Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A3Z, sonstige Formen lt. IQVIA Österreich OTC Offtake Mai-Juli 2022

Anzeige

## -20%

Rabatt

**Rabattgutschein für alle Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm®.**  
Gültig im November 2022 in teilnehmenden Apotheken.



## Schon wieder Blasenentzündung?

Wenn der Harndrang nicht nachlässt und jeder Gang zur Toilette schmerzt, ist es höchste Zeit, etwas gegen die Beschwerden zu unternehmen. Das pflanzliche Arzneimittel Canephron® forte wirkt bei unkomplizierten Harnwegsinfekten und kann helfen ein Antibiotikum zu vermeiden.

Jede fünfte Frau erkrankt im Laufe eines Jahres an einem Harnwegsinfekt. Neben dem typischen Brennen beim Wasserlassen und Schmerzen im Unterleib gehört auch ein häufiger Harndrang mit geringen Mengen Urin zu den häufigsten Symptomen. In vielen Fällen werden Blasenentzündungen mit einem Antibiotikum behandelt, obwohl es eine wirkungsvolle Alternative gibt.

### Häufige Nebenwirkungen bei Antibiotika

Oft wird die Antibiotika-Einnahme für Betroffene zur zusätzlichen Belastung, denn die Nebenwirkungen können zu Verdauungsstörungen und Problemen mit der Scheidenflora führen. Übelkeit, Durchfall und Scheidenpilz können die Folge sein. Durch den häufigen Einsatz von Antibiotika entwickeln sich außerdem Resistenzen und die Medikamente

verlieren nach und nach ihre Wirksamkeit.

Canephron® forte ist eine pflanzliche und effektive Alternative. Bei wissenschaftlichen Untersuchungen zeigte sich, dass viele Anwenderinnen auf zusätzliche Antibiotika verzichten konnten.

### Pflanzliches Arzneimittel

Dank Rosmarin, Liebstöckel und Tausendgüldenkraut wirkt Canephron® forte umfassend:

- unterstützt die Ausspülung der Bakterien
- hemmt die Entzündung
- lindert Schmerzen und löst Krämpfe.

So werden die Symptome gezielt und natürlich behandelt sowie die rasche Heilung unterstützt. Das pflanzliche Arzneimittel kann bereits bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung eingenommen werden.

WERBUNG

Für Ihre Apotheke PZN 4964723



# Canephron® hilft

[www.canephron.at/info](http://www.canephron.at/info)

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT-CAN-34\_10/2022

## Mit einer freien Nase in die kalte Jahreszeit starten

Der Winter naht, damit einher geht der Beginn der Erkältungssaison. Symptome wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen sind in dieser Zeit häufige Begleiter der Österreicher.

Für die Linderung der Beschwerden einer Verkühlung gibt es zahlreiche Medikamente, man kann den Körper außerdem beim Kampf gegen Erkältungsviren unterstützen.

Regelmäßige Erleichterung an der frischen Luft erhöht die Resistenz des Immunsystems. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und Spurenelementen wie Vitamin C, D oder Zink gibt der Immunabwehr das Rüstzeug zur Bekämpfung der Viren. Diese können bei Bedarf durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Die Wohnräume sollten regelmäßig und ausgiebig gelüftet werden, um die Virenbelastung zu reduzieren. Es



**Bewegung im Freien stärkt das Immunsystem.** Foto: EddieKphoto/Pixabay.com

ist außerdem ratsam, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen, damit eine Befeuchtung der Schleimhäute stattfindet. Erkältet man sich trotzdem, sind Müdigkeit und Schläppigkeit Anzeichen dafür, dass man sich schonen sollte, um den Infekt nicht zu verschleppen. (mat)

**Weitere Informationen finden Sie auf: [meinmed.at/1643](http://meinmed.at/1643)**

### Gut gerüstet in den Winter

Jetzt ist die ideale Zeit, um den Körper auf den Winter und seine Herausforderungen vorzubereiten.

### Ideale Kombination

Der Nährstoffkomplex Immunaktiv von Pure Encapsulations® enthält eine Kombination aus den Mikronährstoffen Zink, Vitamin C und D für die Funktion des Immunsystems sowie Pflanzenextrakte. [purecaps.net](http://purecaps.net) WERBUNG



**Der Nährstoffkomplex für das Immunsystem** Pure Encapsulations®

### MeinMed: Rheuma trifft Frauen häufiger

Es ist bekannt, dass das Geschlecht Einfluss auf Behandlung und Prävention hat und Frauen und Männer bei derselben Krankheit verschiedene Symptome entwickeln können. Diesen Herbst widmet sich eine Webinarreihe von MeinMed und der MedUni Wien dem Thema Gendermedizin. Unterstützt wird diese Initiative von der Österreichischen Gesundheitskasse.

In einem Vortrag am Dienstag, 15. November, ab 19 Uhr beleuchtet die Rheumatologin Antonia Mazzucato-Puchner von der Medizinischen Universität Wien das Volksleiden Rheuma. Dies ist ein Überbegriff für rund 400 unterschiedliche Erkrankungen, die Gelenke, Sehnen, Knochen und Muskeln betreffen. An Rheuma erkrankten Frauen deutlich häufiger als Männer.

**Die Teilnahme ist frei. Alle Infos: [meinmed.at/veranstaltungen](http://meinmed.at/veranstaltungen)**

# Fit im Kopf auch bei Stress – so gelingt es!



Erinnerungen bereichern unser Leben. Denken Sie nur an Ihren ersten Kuss oder die Geburt Ihres Kindes. Aber nicht alles merken wir uns gleich gut. So manchem fällt es zum Beispiel schwer, sich an Namen, zu erinnern - gerade im modernen Leben mit Termindruck und dem Gefühl „ständig unter Strom“ zu stehen.

Für unser Gehirn ist es nämlich leichter, sich an Bilder oder Geschichten zu erinnern. Abstraktes wie Namen oder Telefonnummern sind da schon schwieriger. Besonders herausfordernd wird es in stressigen Situationen. Plötzlich entfällt uns der Name einer lieben Bekannten – das kann uns ein unangenehmes Gefühl geben. Grund dafür ist, dass Stresshormone das Gedächtnis beeinflussen – sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis.

Die gute Nachricht: Neben ausreichend Schlaf und einem gesunden Lebensstil können Vitalstoffe und Pflanzenextrakte mithelfen, wieder voll konzentriert zu sein.

**Ashwagandha – ein pflanzlicher Helfer**  
In der Natur finden wir viele Pflanzen, die seit jeher für

gesundheitliche Zwecke verwendet werden. Das neue Zauberwort für chronisch überlastete Menschen heißt Ashwagandha, auch als indischer Ginseng bekannt. Die Inder setzen diese Heilpflanze seit mehr als 3000 Jahren in der Ayurveda-Medizin ein und schreiben ihr verschiedenste Eigenschaften zu.

Die moderne Wissenschaft hat die Inhaltsstoffe genau untersucht und Hochinteressantes herausgefunden. Zum Beispiel, dass spezielle aus der Wurzel gewonnene Vitalstoffe (Withanolide) genau dort unterstützen, wo Stress entsteht – im Gehirn, wie wir wissen. Und zwar als pflanzliche Helfer, die Stress zwar nicht beseitigen können, aber gegen negative Einflüsse gleichsam abschirmen.

Ein spezieller hochkonzentrierter Wurzelextrakt KSM-66® Ashwagandha® wurde 14 Jahre lang sorgfältig entwickelt und in 22 Studien intensiv untersucht. Besonders gute Ergebnisse gab es laut Studien mit KSM-66® beim Kurzzeitgedächtnis. Nach der Einnahme über 8 Wochen zeigte sich eine deutliche Verbesserung.\*\*

Unter anderem konnten sich die Studienteilnehmer sogar wieder besser an Gesichter erinnern. Und auch Namen fielen dazu wieder öfter ein.

## Ausgewählte Vitalstoffe helfen zusätzlich

Freilich ist Ashwagandha kein Zauberpulver. Die Anwendung von Ashwagandha kann und soll etwa durch gesunde Ernährung unterstützt werden: Möglichst naturbelassene Lebensmittel wie Fisch, Nüsse, hochwertige Pflanzenöle und Hülsenfrüchte sind unbedingt zu bevorzugen!

In unserem oft dichtgedrängten Alltag bleibt manchmal zu wenig Zeit für ein gutes Essen. In diesem Fall können auch ausgewählte Vitalstoffe einen wertvollen Beitrag für ein klaglos funktionierendes Gedächtnis leisten. Beispielsweise die Vitamine B6 und B12, Panthothensäure oder Vitamin C. Dieses hilft nicht nur dem Immunsystem, sondern sorgt zudem dafür, dass unser Gedächtnis die Müdigkeit weniger spürt.\*

Lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke beraten!

ANZEIGE

\*Panthothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. Vitamin C, Panthothensäure und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eisen und Zink tragen zur normalen kognitiven Funktion bei. Ashwagandha-Wurzelextrakt hilft bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. \*\*Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J. Diet. Suppl.* 14(6):599-612 (2017). Nahrungsergänzungsmittel. GAED\_2022\_018

ÖKOPHARM 44

GEDÄCHTNIS\*  
WIRKKOMPLEX

... hilft einfach,  
die geistige  
Leistungsfähigkeit  
zu steigern.\*



Saft 300 mL, Kapseln 60 Stück

- Verbesserung von Kurz- und Langzeitgedächtnis<sup>1,2</sup>
- Erhöhung der Aufmerksamkeit<sup>3</sup> und Konzentrationsfähigkeit<sup>4,1</sup>
- Mit KSM-66 Ashwagandha®, Panthothensäure, Eisen, Zink, Vitamin C und vielem mehr

In Ihrer Apotheke.

\* Panthothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. 1 Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J. Diet. Suppl.* 14(6):599-612 (2017). 2 Signifikante Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Erinnerungsvermögen nach 8-wöchiger Einnahme von KSM-66 Ashwagandha im Vergleich zur Placebogruppe. 3 Der Mackworth clock Test zeigte nach einer 8-wöchigen Einnahme von Ashwagandha eine verbesserte Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung um 9,9% (Placebogruppe 0,4%) im Vergleich zum Beginn. 4 Der Eriksen Flanker Task (Test zur Beurteilung der Konzentrationsfähigkeit) zeigte nach 8-wöchiger Einnahme von Ashwagandha eine Verbesserung um 13,3% (Placebo 1,4%) im Vergleich zum Beginn. \* Nahrungsergänzungsmittel. GAED\_2022\_001

ÖKOPHARM44® WIRKT KOMPLEX, Hilft EINFACH.

## EIN NÄSCHEN FÜR'S IMPFEN

Auch ein Nasenspray kann Grippeviren stoppen



Mehr Infos zur Kindergrippeimpfung finden Sie hier:



Eine Initiative des VFI  
Mit freundlicher Unterstützung von Astra Zeneca Ges m b H



AT-7276 / 09.2022

# Psoriasis: Wenn die Haut schreit

## MeinMed-Webinar: Tipps für Symptomlinderung bei Schuppenflechte

Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, kann ganz unterschiedlich ausgeprägt sein. Für manche Menschen ist die Erkrankung in erster Linie lästig, sie kommen aber ganz gut damit zurecht. Andere fühlen sich in ihrer Lebensqualität stark beeinträchtigt. Psoriasis verläuft schubweise und zeigt sich durch schuppene, oft juckende Haut an verschiedenen Körperstellen – häufig an Knie, Ellenbogen und auf der Kopfhaut. „Sie beruht auf einer genetischen Veranlagung und wird durch sogenannte Triggerfaktoren ausgelöst, beispielsweise durch Stress“, erläuterte Julian Umlauf, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, in einem MeinMed-Webinar, welches in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet wurde. Bei Verdacht auf Schuppenflechte ist der Hautarzt der

erste Ansprechpartner. Dieser kann oft bereits nach Begutachtung der betroffenen Hautstellen die Diagnose stellen. „Dank moderner Therapien ist die Schuppenflechte ausgezeichnet behandelbar“, so der Vortragende. „Wichtig ist eine vernünftige Pflege der Haut mit antientzündlichen Salben und speziellen Pflegebädern.“ Zusätzlich helfen Vitamin-D3-Präparate und UV-Bestrahlung. Wenn eine mittelschwere bis schwere Schuppenflechte vorliegt, werden auch sogenannte Biologika eingesetzt.

### Gesunde Lebensweise

Schuppenflechte-Patienten können selbst dazu beitragen, dass die Schübe seltener werden und weniger schwer verlaufen. Dazu gehören insbesondere die Fähigkeit, mit Stress umzugehen und unnötige Belastungen zu vermei-



Verschiedene Körperstellen sind betroffen. Foto: Image Point Fr/Shutterstock.com

den, sowie eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten. Ein möglichst stressarmer Alltag beeinflusst das Hautbild ebenfalls positiv. (jua/inp)

Das Video zum Vortrag finden Sie auf [meinmed.at/mediathek](http://meinmed.at/mediathek)

# Pflanzenkraft bei Magenbeschwerden

Das Leben ist immer wieder schwer verdaulich – einmal ist es zu üppiges Essen, dann sind es wieder Stress und Überlastung, die uns im Magen liegen.

Verdauungsbeschwerden trotz gesunder Ernährung Magen-Darm-Beschwerden treten heutzutage immer häufiger trotz ausgewogener und bewusster Ernährung auf. Denn auch Ärger, Stress und Hektik können sich auf den Magen schlagen. Die Verdauung reagiert gereizt und funktioniert nicht mehr richtig und es kommt trotz organisch gesundem Magen und Darm zu wiederkehrenden, krampfartigen Zuständen im Verdauungstrakt. Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall sind oft die Folge.

### Arzneimittel für die Hausapotheke

Wie sehr unser Wohlbefinden von einem funktionierenden Darm abhängt, ist allgemein bekannt. Medikamente gegen Übelkeit,

Verstopfung, Durchfall und Co. sollten in der Hausapotheke deshalb keinesfalls fehlen. Ideal ist ein Arzneimittel, welches all diese Verdauungsbeschwerden rasch und wirksam bekämpft. Ein besonders wirksames und seit Jahrzehnten beliebtes Mittel sind MONTANA HAUSTROPFEN – eines der ältesten am Markt befindlichen Arzneimittel.

### Vielseitig anwendbar

Die 7 traditionell verwendeten Heilkräuter in MONTANA HAUSTROPFEN sind die Lösungsformel bei Verdauungsproblemen. Optimal aufeinander abgestimmt entfalten sie ihre

Wirkung gegen eine große Bandbreite von Magen- und Darmbeschwerden rasch und zuverlässig. Die rein pflanzliche Arzneispezialität führt zu einer



Werbung

„Seit Generationen bei Magen- und Darmbeschwerden empfohlen“

- Dr. Gernot Fischer

Normalisierung und Harmonisierung im Verdauungssystem und beruhigt den nervösen Magen. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken windtreibend, krampf lösend und gärungswidrig bei Zersetzungsprozessen im Magen-Darm-Trakt.

Vertrauen auch Sie auf über 90 Jahre Erfahrung und profitieren Sie von der Kraft der 7 Heilpflanzen.

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

# Ein weltweiter Kampf gegen die Zuckerepidemie

Am 14. November findet der 31. Weltdiabetestag unter dem Motto „Zugang zur Diabetesversorgung“ statt. Der 1991 von der Weltgesundheitsorganisation und der Internationalen Diabetes Föderation ins Leben gerufene Aktionstag soll auf die steigende Anzahl zuckerkranker Menschen aufmerksam machen. Das Datum geht auf den Geburtstag von Frederick Banting, dem Entdecker des Hormons Insulin, zurück.



**Jeder sollte seine Blutzuckerwerte kennen.** Foto: Africa Studio/Shutterstock.com

bereits das Riesenrad und der Wiener Hochstrahlbrunnen in jene Aktion einbezogen. Da die „Zuckerkrankheit“ als unheilbar gilt, ist eine rechtzeitige Diagnose essenziell. Folgeschäden können so verhindert werden. Laut der Österreichischen Diabetes Gesellschaft (ÖDG) sind hierzulande etwa 800.000 Menschen von Diabetes betroffen, die Dunkelziffer ist weitaus höher. (mat)

## Riesenrad „macht blau“

2006 wurde der Weltdiabetestag von den Vereinten Nationen anerkannt. Weltweit findet seit 2007 im Rahmen dieser Initiative zum Beispiel die Blue Monument Challenge statt. Hierbei werden weltweit berühmte Gebäude wie der Eiffelturm oder das Empire State Building in der Nacht blau beleuchtet. In Österreich wurden

## Alte Heilpflanze mit vielen Talenten



Foto: congerdesign/Pixabay.com

Eine der ältesten bekannten heimischen Heilpflanzen ist der Salbei. In der Volksheilkunde wird dieses Kraut bereits seit langem bei vielerlei Beschwerden eingesetzt. Die European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) bestätigt die Wirkung von Salbei unter anderem bei Entzündungen und Infektionen der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches und der Rachenschleimhaut. Auch bei Hitzewallungen kann er Linderung bringen. (mak)

## Hoggar® Night Duo Natural

Dank der innovativen Duo-Kapsel mit Zweifach-Effekt wird Lavendelöl aus echtem Lavendel in der äußeren Kapsel sofort freigesetzt und sorgt für ein entspanntes sowie angenehmes Einschlafen. Zeitverzögert entfaltet sich die innere Kapsel mit Passionsblumenextrakt und Vitamin B6, die das Durchschlafen fördert. WERBUNG

### IN IHRER APOTHEKE

PZN für Ihre Apotheke:  
5473772



**Innovative Duo-Kapsel mit Zweifach-Effekt.**

©Stada

# SOLARVIT Immun- wochen

**Starke Abwehrkraft im Angebot**

**Mit diesem Coupon**

# 22% sparen\*

\*Vom 1.11.2022 bis 30.11.2022 in allen teilnehmenden Apotheken 22 % sparen beim Kauf von Solarvit, Cetebe und VirusProtect. Cetebe Vitamin C retard 500 mg – Kapseln/ VirusProtect: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation/ Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. 207\_SOL\_0922

\* Gültig vom 1.11.2022 bis 30.11.2022 in allen teilnehmenden Apotheken beim Kauf von Solarvit, Cetebe und VirusProtect.