

## Vitamin-C-Sieger unter den Salaten



Foto: Elena\_E/Shutterstock

Wer regional und saisonal einkauft, tut der Umwelt etwas Gutes – und der Gesundheit ebenfalls. Aktuell auch aus heimischem Anbau erhältlich ist etwa der Vogelsalat. Er enthält kaum Kalorien, dafür aber viele wichtige Nährstoffe. Was etwa seinen Vitamin-C-Gehalt betrifft, kann kein anderer Blattsalat mithalten. Zudem enthält er stolze zwei Milligramm Eisen pro 100 Gramm. (mak)

# Das Glück auf dem

Bei depressiven Verstimmungen kann die richtige Kost helfen, das Gleichgewicht wiederzufinden.

VON MARGIT KOUDELKA

Phasen, in denen es einem nicht so gut geht, man sich niedergeschlagen und antriebslos oder unruhig und nervös fühlt, durchlebt wohl jeder Mensch mehr oder weniger oft. Solch depressive Verstimmungen können beispielsweise einschneidende Lebensereignisse oder hormonelle Veränderungen als Ursache haben, oder der Winterblues drückt auf das Gemüt. Frauen sind davon deutlich häufiger betroffen. Um die innere Balance wiederzufinden, ist ein gesunder Lebensstil mit guter Selbstfürsorge ratsam. Eine wichtige Rolle



**Nüsse liefern wertvolle Fette und Aminosäuren. Der Verzehr von 30 Gramm pro Tag gilt als protektiv bezüglich Depressionen.** Foto: ajiro/Shutterstock

spielt dabei die Ernährung, denn Kost und Psyche stehen in engem Zusammenhang. Damit beschäftigt sich unter anderem die Ernährungspsychiatrie („Nutritional Psychiatry“). Der Magen-Darm-Trakt ist mit einem eigenen Nervensystem ausgestattet, das beispielsweise die zugeführten Lebensmittel auf ihre Nährstoffzusam-

ensetzung hin analysiert, Ausscheidungsprozesse koordiniert und die Immunantwort beeinflusst. Bauch und Kopf kommunizieren kontinuierlich entlang der Darm-Gehirn-Achse miteinander – über Nervenbahnen, Hormone oder auch Stoffwechselprodukte der Darmbakterien. Dieses System hängt eng mit verschiedenen

## Eisenmangel: Jedes 6. Kind ist betroffen

Die veganen Solarvit® Kids & Co Jelly Beans enthalten Vitamin D3 und C für ein gesundes Immunsystem und Eisen für die geistige Fitness. Mit fruchtigem Erdbeer-Himbeer-Geschmack. Für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Apothekenexklusiv erhältlich.

www.solarvit.at WERBUNG



**Solarvit Kids & CO Jelly Beans mit Vitamin D3, C und Eisen** 987\_SOL\_1221

## Epilepsie: Was tun bei einem Anfall?

Nach Schlaganfall und Demenz ist Epilepsie die dritthäufigste neurologische Erkrankung. Bei dieser chronischen Krankheit kommt es durch exzessive Entladung von Nervenzellen im Gehirn zu sich wiederholenden Krampfanfällen.

Bei einem Anfall eines Mitmenschen gilt es, Ruhe zu bewahren und richtig zu reagieren. Der Platz rund um den Bewusstlosen sollte rasch freigemacht und der Kopf auf eine weiche Unterlage gebettet werden, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Einengende Kleidung ist zu lockern. Zudem sollte man den Anfall beobachten. Ab einer Anfallsdauer von drei Minuten muss ärztliche Hilfe veranlasst werden. Auf keinen Fall ist es ratsam, die Lage des Patienten zu verändern, ihm einen Beißkeil zwischen die Zähne zu zwängen oder gar zu versuchen, den Anfall durch Gegenhalten zu unterdrücken. (mak)

## Schluss mit dem ewigen Grübeln!

Jeder von uns kennt Lebensphasen, in denen uns **Ängste und Sorgen plagen**. Wenn wir uns verstimmt, **unruhig und antriebslos fühlen** leidet auch der **Schlaf** darunter.

Jetzt kann Sie SafrasanERWO unterstützen. Die besondere Kombination von Safran und Griffonia unterstützt Ihre innere Balance.

Mit SafrasanERWO wechseln Sie wieder auf die Sonnenseite des Lebens.

Mit nur einer Kapsel am Tag. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

**SafrasanERWO**

für innere Balance & positive Stimmung

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. | Saf\_023\_0127\_Ins



www.safrasanerwo.at

**ERWO** PHARMA

# Teller

## Sich selbst und andere schützen

Der Impfplan Österreich 2023/2024 gibt evidenzbasierte Empfehlungen

Prozessen zusammen: Hier werden nicht nur Hungergefühl und Appetit gesteuert, sondern auch Stimmungslage und Emotionen beeinflusst. „Mittlerweile gibt es eine überzeugende wissenschaftliche Evidenz, dass bestimmte Nahrungsmittel die psychische Gesundheit positiv beeinflussen können“, so Sabrina Mörk, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin an der Med-Uni Graz. Dazu zählen beispielsweise Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt, fermentierte Produkte, gewisse Eiweiße – wie Tyrosin und L-Tryptophan als Grundlage für die Bildung der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin – und Omega-3-Fettsäuren. Auch manchen Gewürzen wie etwa Safran oder Kurkuma wird ein antidepressiver Effekt zugeschrieben.

„Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten, wirksamsten präventiven Maßnahmen in der Medizin“, heißt es im Impfplan des Gesundheitsministeriums. Er wird laufend aktualisiert und gibt einen Überblick über zur Verfügung stehende Impfungen. Im Rahmen des „kostenfreien Impfprogramms“ werden die meisten impfpräventablen Krankheiten im Kindes- und Jugendalter abgedeckt. Aber auch darüber hinausgehende Impfungen sind für den individuellen Schutz – zum Teil ebenso für den Gemeinschaftsschutz – bedeutend und daher empfohlen.

### Masern und Co: Dranbleiben

Die Covid-19-Impfungen haben laut dem aktuellen Impfplan gezeigt, dass Vakzine Menschenleben retten. Allerdings gerieten dabei andere Impfungen mitunter aus dem Fokus.

So sind derzeit vor allem wieder Bemühungen notwendig, das Erkrankungsrisiko in Bezug auf Keuchhusten, Masern und Influenza zu reduzieren.

### Wesentliche Neuerungen

Änderungen und Aktualisierungen betreffen unter anderem Covid-19. Die kostenfreie Impfung ist ab dem vollendeten sechsten Lebensmonat möglich, bevorzugt empfohlen wird sie Personen mit einem erhöhten Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs.

Ein neues Kapitel widmet sich dem Respiratorischen Synzytial-Virus (RSV). Etwa gibt es seit Herbst 2023 einen Impfstoff für Schwangere – zum passiven Schutz des Babys – sowie zwei Impfstoffe für Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr – zur Vermeidung von RSV-bedingten Erkrankungen der unteren Atemwege.



Ärztliche Kontakte nutzen, um den Impfstatus zu prüfen. Foto: Shutterstock

Neu Einzug gefunden hat auch ein Kapitel zum Dengue-Fieber, gegen welches seit letztem Jahr eine Reiseimpfung zur Verfügung steht. Derzeit gibt es aufgrund der begrenzten Datenlage keine allgemeine Impfpflicht für Reisen in Endemiegebiete. Zum Beispiel können Personen mit durchgemachter Dengue-Virus-Infektion vor Reisen in Risikogebiete geimpft werden. (as)

## Noch ist Grippesaison: Was vor Infektion schützt

Noch ist Winterzeit und somit Grippe- und Erkältungssaison, welche in Österreich mit Dezember beginnt und bis März andauert. Eine echte Grippe ist nicht nur mühsam, sondern kann auch schwerwiegende Folgen haben, die einen Krankenhausaufenthalt erfordern. Doch wie erkennt man, dass man sich angesteckt hat? Zu den typischen Symptomen zählen Fieber (über 38,5 Grad), Husten, Muskel- und Kopfschmerzen, Schüttelfrost und ein plötzlicher Beginn. Virus-haltige Tröpfchen, die durch Husten oder Niesen verteilt werden, übertragen die Erreger. Die Zahl der Influenzafälle ist in dieser Wintersaison deutlich höher als vor zwei Jahren. Das ist nicht verwunderlich, weil 2021/2022 Covid-19-bedingt sehr genau auf Hygiene geachtet wurde, um eine Ansteckung zu vermeiden. Maß-



Die Grippewelle hat Österreich noch fest im Griff. Foto: Shutterstock

nahmen wie Händewaschen, Verzicht aufs Händeschütteln und Vermeidung des Kontakts mit Erkrankten führten zur Reduktion der Covid-19-Fälle. Optimal wäre es, diese Angewohnheiten beizubehalten. Solche einfachen Methoden verhindern Infektionen, die sowohl lästig als auch gravierend sein können, und tragen dazu bei, die hohe Anzahl der Grippefälle dieser Wintersaison zu senken. (msa)

Erkältung? Erste Anzeichen?

# Imupret®

**NEU**

**Bionorica®**

**Imupret® Dragees**

50 überzogene Tabletten zum Einnehmen

- ▶ Stärkt die Immunabwehr
- ▶ Bekämpft Erkältungserreger
- ▶ Mildert den Erkältungsverlauf

## Sag STOP zur Erkältung!

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.

# Herzspezialisten empfehlen Omega 3

Zu hohe Blutfettwerte können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Unterstützung bietet die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren.

Bei zu hohen Blutfettwerten können sich Ablagerungen in den Blutgefäßen bilden und dort zu Verengungen und im schlimmsten Fall zum Verschluss führen. Dies wiederum kann ernste Folgen für Herz und Gehirn haben. Zahlreiche Studien zeigen hier den Nutzen von Omega-3-Fettsäuren: Sie tragen bei ausreichender Zufuhr zu normalen Blutfettwerten bei. Da der Körper diese wichtigen Fettsäuren aber nicht selbst bilden kann, müssen sie von außen zugeführt werden.

### Klare Empfehlung

Erst vor kurzem haben Forscher der American Heart Association klar Stellung bezogen: Bei leicht erhöhten Blutfettwerten (Triglyceriden) könnte aus ihrer Sicht die Einnahme von Omega 3 in entsprechend hoher Dosierung bereits ausreichend sein. Bei stark erhöhten Werten verordnet der

BEFUND: 651984321654  
Ausgabe: 05.12.2023 / 13:55

UNTERSUCHUNG (\*=Fremdbefund)

FETTSTOFFWECHSEL

Cholesterin	+ 241
Triglyceride	+ 157
HDL-Cholesterin	51
Bewertung: Idealbereich = >55	hohes Risiko = <35
LDL-Cholesterin	+ 180

ACHTUNG: LDL-Ergebnisse nur bei Triglycerid-Werten <400  
Ergebnisse je nach KHK-Gesamtrisiko

Arzt zwar ohnehin Cholesterinsenker (sogenannte „Statine“), doch auch hier empfiehlt sich eine zusätzliche Unterstützung mit den gesunden Fettsäuren.

### Empfehlung aus der Apotheke

Problematisch: In der österreichischen Küche ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren traditionell eher gering. Um den erhöhten Bedarf zu decken, raten Experten daher zu hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln. Österreichs Apotheker empfehlen hier am

häufigsten die Omega 3 Kapseln der österreichischen Qualitätsmarke Dr. Böhm® – unter anderem wegen der folgenden Gründe:

- Dank des höchsten Omega-3-Gehalts am Markt (89%) sind täglich weniger Kapseln einzunehmen
- Die Kapseln sind leicht zu schlucken und verursachen weder fischiges Aufstoßen noch einen unangenehmen Geruch, wie man es etwa vom Fischöl aus der Flasche kennt.

- Das Präparat enthält zusätzlich Coenzym Q10, was gerade dann sinnvoll ist, wenn Cholesterinsenker (Statine) eingenommen werden. Diese hemmen nämlich die körpereigene Produktion von Coenzym Q10, wodurch es zu Müdigkeit und Energielosigkeit kommen kann. Eine zusätzliche Zufuhr ist daher sinnvoll.

**JETZT SPAREN**



Nahrungsergänzungsmittel

**-20%**  
Rabatt

auf Dr. Böhm® Omega 3 complex und Omega 3 vegan – gültig bis 29.02.2024 in teilnehmenden Apotheken.

# Kaltes Wetter – raue Hände?

In der kalten Jahreszeit hinterlassen Nässe, Kälte und trockene Heizungs-luft schnell Spuren auf der Haut.

Besonders stark merkt man dies an Stellen, die ohnehin über weniger Talgdrüsen verfügen, wie Händen, Ellbogen oder im Gesicht: Es bilden sich trockene Stellen, die jucken, schuppen und im schlimmsten Fall einreißen können.

Viele machen die Erfahrung, dass hier handelsübliche Lotionen nicht mehr ausreichen, um die Haut mit genügend Feuchtigkeit und Pflegestoffen zu versorgen. Eine reichhaltige Pflege



ge ist notwendig. Speziell für sehr trockene, empfindliche und oft schon gerötete Hautstellen wurde die Lasepton® Regenerations-Creme entwickelt. Sie

Defensil® – ein pflanzlicher Wirkstoff, der Rötungen und Irritationen entgegenwirkt. Die spezielle Kombination zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Haut intensiv pflegt, die Hautbarriere stärkt und die Regeneration der obersten Hautschicht anregt.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach der Lasepton® Regenerations-Creme. Falls nicht lagernd, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden.

Für Ihren Apotheker

**Lasepton® Regenerations-Creme**



€ 11,90 (80 ml)

PZN 4036779

# Öfter vergesslich?

## „Wir tun jetzt schon etwas für unser Gedächtnis“

**Vergesslichkeit ist ein völlig natürlicher Prozess. Das heißt aber nicht, dass man sie einfach so hinnehmen muss.**

Viele kennen es: Man verlegt den Schlüssel, vergisst auf die Schnelle Namen oder ist sich nicht mehr sicher, ob man den Herd abgedreht hat. Keine Sorge: Manchmal etwas zu vergessen ist ganz normal. Mit den Jahren können sich die unangenehmen Situationen aber langsam häufen. Jetzt sollten wir uns einen

Ruck geben, und etwas fürs Gedächtnis tun.

**Unterstützung aus der Apotheke**  
Neben ausreichender Bewegung an der frischen Luft und regelmäßigen sozialen Kontakten empfiehlt sich vor allem die Zufuhr wichtiger Gehirnbausteine über die Ernährung bzw. – noch einfacher – über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Das mit Abstand meistgekauftete Produkt in der Apotheke ist in diesem Zusammenhang Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv\*. Es enthält unter anderem einen Spezialextrakt aus der Curcuma-Wurzel, der nachweislich die Gedächtnisleistung verbessert!

und darüber hinaus auch langfristig zu einer gesunden Gehirnalterung beiträgt.<sup>2</sup> Der Grund: Er reduziert den Anteil jener Proteine im Blut, die im Gehirn unerwünschte Ablagerungen bilden können.

### Dranbleiben zahlt sich aus

Wichtig für einen spürbaren Erfolg ist die konsequente Einnahme über mehrere Monate. Wie die meisten anderen natürlichen Wirkstoffe müssen sich auch jene in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv erst im Körper anreichern, bevor sie ihre volle Wirkung entfalten. Für eine nachhaltige Unterstützung bei Vergesslichkeit sollte die Einnahme also längerfristig er-

folgen. Dank der ausgezeichneten Verträglichkeit und der Tagesdosis von nur einer Kapsel ist dies kein Problem.

### Höchste Qualität – entwickelt in Österreich

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv unterstützt nicht nur das Gedächtnis, sondern steht auch für höchste Qualität aus Österreich. Als Produkt der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird das Nahrungsergänzungsmittel nach höchsten Arzneimittelstandards produziert und durchläuft dabei zahlreiche Kontrollen hinsichtlich Qualität und Sicherheit. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!



<sup>1</sup>Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.  
<sup>2</sup>DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.  
\*It. IQVIA, OTC Cube, 05G1, MAT 11/23.

## Natürlich für ein starkes Herz



### Pflanzliche Hilfe

Seit Jahren hat sich hier besonders ein pflanzliches Mittel bewährt: Die Apozema® Nr. 18 Herz- und Kreislauftropfen. Sie enthalten bewährte Heilpflanzen wie Kampfer, Nieswurz oder Weißdorn, die das Herz entlasten und den Kreislauf unterstützen.

### Die Tropfen bieten verlässliche Hilfe bei:

- Kreislaufproblemen
- Schwindelzuständen
- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich

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



Unser Herz arbeitet 24 Stunden am Tag ohne Pause und hält so den Kreislauf aufrecht – ganz ohne, dass wir es bemerken. Erst wenn es einmal schwächelt, kann es zu unangenehmen Anzeichen wie Herzrasen, Kreislaufschwäche oder Müdigkeit kommen. In diesem Fall gilt es, das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen – am besten auf natürliche Weise.

## APOTHEKEN-TIPP

### REIN PFLANZLICHER SCHLAFHELPER

**Sie können nicht einschlafen oder wachen nachts immer wieder auf? Die meisten Ein- und Durchschlafprobleme sind auf alltägliche Stressfaktoren zurückzuführen. Genau in diesen Fällen sollte man es vor der Einnahme chemischer Schlafmittel mit einer natürlichen Option versuchen.**

Genau hier setzt die rein pflanzliche Schlafformel der Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees an. Sie enthält neben schlafförderndem Baldrian auch die beruhigenden und entspannenden Heilpflanzen Passionsblume und Melisse – diese helfen gerade

bei stressbedingten Schlafbeschwerden dabei, sanft zur Ruhe zu kommen und abzuschalten.

- Ideal dosiert
- Gut verträglich
- Für die Langzeiteinnahme geeignet



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

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.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke