

Veganes Kollagen wirkt schneller

Schöne Haut ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis der richtigen Wirkstoffe von innen. **NIWI Kollagen Vegan** versorgt Ihren Körper gezielt mit pflanzlichen Aminosäuren für ein frisches, jugendliches Hautbild. Ein Komplex aus 16 abgestimmten Aminosäuren wird besonders gut aufgenommen – so wird die Kollagenbildung schneller unterstützt. Die vegane Formel gleicht bis zu 10 Jahre Kollagenverlust aus – für ein glatteres, strafferres und frischere Hautbild. Ob als Tablette oder Brausetablette.

Sechs Wirkstoffe, die schlank machen

Die **RIXX Schlankheitstropfen*** fördern den Stoffwechsel, kurbeln die Fettverbrennung an und bremsen den Appetit. Sechs homöopathisch aufbereitete Wirkstoffe greifen gezielt ein: **Blasentang** und **Indianerhanf** regulieren Stoffwechsel und Wasserhaushalt, **Graphit** dämpft den Hunger, **Mariendistel** entgiftet die Leber, **Lebensbaum** aktiviert Darm und Lymphe, **Zink** bekämpft Erschöpfung – ganzheitliche Unterstützung bei der Gewichtsreduktion. Schlank werden, schlank bleiben ohne JoJo-Effekt.

Mein Zahnfleisch hat sich verändert

Meine Dentalhygienikerin hat es bemerkt: Seit Jahren hatte ich Entzündungen, Rückgang, Blüten und empfindliche Zähne. Auch Mundgeruch war ein Thema. Mit den **ZOM Zahnfleischtropfen*** wurde es besser: weniger Entzündung und Blüten, geringere Empfindlichkeit und ein deutlich frischerer Atem. Auch meine Dentalhygienikerin bestätigte die Verbesserung.



Schwimmen ohne Ohrenscherzen

Badetag mit Nachspiel: Nach einem langen Tag im Wasser meldet sich nachts das Ohr – beim Kind mit Tränen, beim Papa mit gequältem Stöhnen aus dem Schlafzimmer. Die Mama? Weiß immer Rat. **Wie es dazu kommt:** Wasser, das nach dem Baden im Gehörgang zurückbleibt, ist selten sauber. Es bringt Keime mit und vermischt sich mit dem Ohrenschmalz zur perfekten Brutstätte für Bakterien. Kinder trifft es besonders hart, weil sie länger tauchen, häufiger springen und ihre Gehörgangshaut empfindlicher ist. Und der Pool? Leider keine Lösung – im Gegenteil: Chlor greift die natürliche Hautschutzbarriere im Ohr zusätzlich an.

Vor dem Baden: Cerustop Ohrenöl* reinigt das Ohr von überschüssigem Ohrenschmalz, ohne den Gehörgang zu reizen – damit Bakterien gar keinen Nährboden finden. Wattestäbchen sind tabu: Sie schieben das Schmalz nur tiefer und gefährden das Trommelfell. **Nach dem Baden: Normison Ohrentropfen*** trocknen den Gehörgang nach dem Baden zuverlässig und stärken die natürliche Hautschutzbarriere – für ein dauerhaft gesundes Ohr. **Cerustop und Normison** – damit der Badeurlaub am Strand endet, nicht beim Arzt.



Besenreiser: Früh erkennen, gezielt gegensteuern

Besenreiser sind mehr als nur ein kosmetisches Problem, sie sind oft erste Anzeichen einer beginnenden Venenschwäche. Die feinen roten oder blauen Äderchen zeigen, dass die Venen unter Druck stehen und die Venenklappen nicht mehr richtig arbeiten. Das Blut staut sich in den Beinen – Beschwerden wie schwere,

müde Beine, Spannungsgefühle oder nächtliche Wadenkrämpfe können die Folge sein. Wer früh handelt, kann gezielt gegensteuern: **Venodril Venentropfen*** setzen genau hier an. Der Wirkstoff aus der Heilpflanze Steinklee unterstützt den Blut- und Lymphfluss, stärkt die Venenwände, wirkt krampflösend und hilft, Stauungen zu reduzieren. Ergänzt durch den pflanzlichen Arzneiwirkstoff Zaubernuss mit zusammenziehender Wirkung auf gedehnte Venen wird die Venenschwäche gebremst und das Risiko für weitere Besenreiser sowie Krampfadern verringert.



Neurodermitis

Sommer auf der Haut

Cortisonfreie Behandlung bei Neurodermitis, Psoriasis und empfindlicher Problemhaut: Sonne und Meerwasser können der Haut gut tun – doch ein langer Tag in Hitze, Salz und Sonne beansprucht sie zugleich. Am Abend ist gereizte Haut bei Neurodermitis, Psoriasis oder empfindlicher Problemhaut oft strapaziert und beginnt zu jucken. Wer dann kratzt, schädigt die Haut weiter – und der Reiz kehrt verstärkt zurück. Genau jetzt braucht die Haut mehr als Pflege: eine echte Behandlung. Hier hilft **Sensicutan*** – das zugelassene, cortisonfreie Arzneimittel. Bisabolol hemmt Entzündungen, Heparin lindert den Juckreiz, Dexpanthenol regeneriert die Hautbarriere. Auch für Kinder ab 3 Jahren. Wenn die Sommerhaut reizt, beruhigt **Sensicutan***. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.



Wie sehr die Schilddrüse das Herz beeinflusst

Schilddrüsenenerkrankungen beeinflussen zahlreiche Körperfunktionen – von Wachstum und Gehirnentwicklung bis zur Herzgesundheit. Die Internistin und Nuklearmedizinerin Alice Pap erklärte im Rahmen eines MeinMed-Webinars, dass Schilddrüsenhormone nahezu alle Zellen steuern und besonders das Herz stark reagieren kann. Eine Überfunktion führt zu innerer Unruhe, Hitzegefühl, Gewichtsverlust und häufig zu Herzrasen, Rhythmusstörungen oder Kurzatmigkeit. Unbehandelt drohen Vorhofflimmern, Herzschwäche oder ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Ursachen sind meist autonome Knoten oder Autoimmunerkrankungen wie Morbus Basedow; auch Medikamente wie Amiodaron können die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Unterfunktion äußert sich dagegen



Die Schilddrüse wird mittels Ultraschall untersucht. Foto: Panthermedia

durch Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit, trockene Haut und verlangsamte Verdauung. Entscheidend ist eine frühzeitige Diagnose, denn eine stabile Schilddrüsenfunktion schützt das Herz und beugt schweren kardiovaskulären Komplikationen vor.

Das gesamte Video zum Webinar kann online nachgesehen werden. (mak)

OPTIFIBRE.AT

Reizdarm? Lieber Schmetterlinge im Bauch!

MIT OPTIFIBRE® BRINGE ICH MEINEN DARM WIEDER IN BALANCE

Optifibre® ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei beeinträchtigter Darmtätigkeit.

100% PFLANZLICH

Optifibre
100% PFLANZLICHER BALLASTSTOFF
UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT

Empfehlung

Wechselbeschwerden lassen sich häufig mit pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen.

Der Gynäkologe Felix Stonek schildert den Fall einer Patientin mit klimakterischen Beschwerden, die ihren Alltag stark beeinträchtigen:

Frau Martina Müller (49) hat zwei Kinder und ist als Chefsekretärin tätig. Seit mehreren Monaten leidet sie unter unregelmäßigen Blutungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüchen sowie zunehmender Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen. Besonders belastend ist für sie, dass sie ihren Beruf nur mehr unter großer Mühe ausüben kann. Freizeitaktivitäten sind aufgrund der unregelmäßigen und zum Teil sehr starken Blu-

tungen kaum noch planbar, auch ihre Beziehung leidet darunter. Sie berichtet, dass es so nicht weitergehen könne – sie wünscht sich dringend Hilfe.



„Isoflavone gelten bei Wechselbeschwerden als Mittel der Wahl.“

Foto: privat

FELIX STONEK

„Nach ausführlicher Anamnese und gynäkologischer Untersuchung empfehle ich die Bestimmung des Hormonstatus. Die Beschwerden deuten klar auf eine beginnende hormonelle Umstellung hin“, so der Facharzt. Im Wechsel (Klimakterium) verändert sich das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron, denn die Eierstöcke produzieren diese Hormone immer weniger. Der Organismus reagiert auf die-



In Bezug auf ihren Einfluss auf den Cholesterinspiegel sind Eier bei moderatem Verzehr besser als ihr Ruf.

Foto: Panthermedia.net/nblxer

Cholesterin: Warum Eier besser sind als ihr Ruf

Eier gelten seit Jahrzehnten als Cholesterinbombe, doch dieser Ruf hält wissenschaftlichen Erkenntnissen kaum stand. Zwar enthalten Eier tatsächlich Cholesterin, doch für den Blutspiegel ist vor allem die körpereigene Produktion entscheidend. Der Organismus passt die Synthese an die Ernährung an, sodass der Einfluss einzelner Lebensmittel gering bleibt. Wichtiger für den Cholesterin-

wert sind Lebensstilfaktoren wie ausreichend Bewegung, Gewicht und die Menge gesättigter Fette.

Für gesunde Menschen spricht daher kaum etwas gegen den moderaten Verzehr von Eiern. Personen mit bestimmten Stoffwechselstörungen sollten allerdings zurückhaltender sein. Der Mythos vom „schlechten Ei“ ist damit weitgehend überholt. (mak)

vom Frauenarzt



Hitzewallungen und andere Wechselbeschwerden lassen sich häufig mit pflanzlichen Mitteln – wie Isoflavone oder Salbei – lindern. Foto: Panthermedia

sen Mangel mit typischen Beschwerden wie Hitzewallungen (Östrogenmangel) sowie Müdigkeit und Depressionen (Progesteronmangel).

Im Hormonstatus zeigt sich dieser Mangel an Östrogen und Progesteron, gleichzeitig steigen die Hormone der Hirnanhangsdrüsen (FSH und LH) und beweisen den Eintritt des Klimakteriums. Diese Phase kann

mehrere Jahre dauern und unterschiedlich starke Beschwerden hervorrufen.

Pflanzliche Therapie

Bei leichten Beschwerden empfiehlt der Gynäkologe eine pflanzliche Therapie mit Phytohormonen wie Isoflavon aus Soja oder Rotklee. „Diese Inhaltsstoffe helfen, die Hormone auf natürliche Weise wieder

Viele Missverständnisse um das Tourette-Syndrom

Zum Europäischen Tourette-Tag am 7. Juni soll mehr Aufmerksamkeit für eine Erkrankung geschaffen werden, die im Alltag oft missverstanden wird. Das Tourette-Syndrom gehört zu den Tic-Störungen und äußert sich durch motorische und vokale Tics, also unwillkürliche Bewegungen oder Lautäußerungen. Betroffene können diese nicht einfach willentlich unterdrücken, auch wenn der Druck im sozialen Umfeld oft groß ist.

In Österreich gibt es laut Tourette Selbsthilfe Österreich schätzungsweise rund 3.500 Betroffene. Viele erleben Vorurteile, Unsicherheit oder sogar Ausgrenzung, obwohl die Störung nichts mit „Absicht“ oder schlechtem Benehmen zu tun hat. Besonders bei Kindern und Jugendlichen dauert es oft länger, bis die Diagnose gestellt wird. Tics können sich



Betroffene leiden oft selbst an ihren Tics. Foto: olanstock/Smarterpix

im Verlauf verändern, zeitweise stärker werden oder auch wieder abklingen.

Wichtig sind deshalb frühe Abklärung, verständliche Information und ein respektvoller Umgang. Behandlungsmöglichkeiten umfassen vor allem Verhaltenstherapie, bei Bedarf auch Medikamente. Heilbar ist Tourette derzeit nicht, doch die Beschwerden lassen sich häufig deutlich lindern. (mak)

ins Gleichgewicht zu bringen“, erklärt er. Zusätzlich hilft Salbei gegen das vermehrte Schwitzen. Bei stärkeren Beschwerden ist eine niedrig dosierte Hormontherapie zu erwägen – individuell angepasst und so kurz wie möglich. Viele Patientinnen sprechen jedoch so gut auf die pflanzliche Therapie an, dass dieser Schritt gar nicht nötig ist.

Felix Stonek erklärt weiter: „Isoflavone gelten bei Wechselbeschwerden als Mittel der Wahl.“ Vier Wochen nach Beginn der Therapie berichtet Frau Müller von einer spürbaren Besserung. Die Hitzewallungen sind seltener, die Stimmung ausgeglichener, auch die Blutungen weniger stark. Sie fühlt sich wieder belastbarer und aktiver im Alltag. Die pflanzliche Behandlung wird fortgeführt, ein Kontrolltermin in sechs Monaten ist vereinbart.

Neuer Vorsorgepass für Selbstständige

Die Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS) führt einen neuen Vorsorgepass ein, der 1,3 Millionen Versicherte zu mehr Prävention motivieren soll. Er bündelt Maßnahmen wie Vorsorgeuntersuchungen, Krebsfrüherkennung, Impfungen sowie Mundhygiene. Jede Leistung bringt Punkte, die in einen Bonus umgewandelt werden können. Zusätzlich zeigt ein dreistufiges Statusmodell den persönlichen Fortschritt. Alle Aktivitäten werden automatisch erfasst und können über die svsgO App oder das Webportal abgerufen werden. Die SVS sieht darin Österreichs größte Vorsorgeaktion und betont den gesundheitlichen Nutzen frühzeitiger Prävention. „Der Pass schafft einen Überblick über die individuellen Vorsorgemaßnahmen, zeigt den persönlichen Vorsorge-Status und belohnt Prävention“, so SVS-Obmann Peter Lehner. (PA/mak)

MEIN TIPP BEI

Schwitzen im Wechsel

Nur 1x täglich

Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei
 125 mg Isoflavone + 150 mg Salbei-Extrakt
 Wohlfühlen in den Wechseljahren
 Salbei bei übermäßigem Schwitzen
 Vitamin B6 für die hormonelle Balance
 Plus hochkonzentrierte Isoflavone
nur 1 Dragee täglich

30 Dragees Nahrungsergänzungsmittel

Hitzewallungen oder übermäßiges (nächtliches) Schwitzen, machen vielen Frauen das Leben in den Wechseljahren schwer. Viele Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau hier hat sich **Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei** bewährt:

- ✔ Hochdosierter Salbei bei häufigem Schwitzen
- ✔ Isoflavone – empfohlen von Gynäkologen
- ✔ Garantiert hormonfrei

Qualität aus Österreich.