

Voller Energie starten und sparen

Magnesium liefert frische Energie für deine Ziele.

Bis zu € 5,- sparen

Im März gibt es beim Kauf von Magnesiumcitrat und -glycinat von Pure Encapsulations® in der Apotheke € 3,- Rabatt* auf 90 Kapseln und € 5,- Rabatt* auf 180 Kapseln. WERBUNG



Organisches Magnesium jetzt im Angebot kaufen Pure Encapsulations®

*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

Den Blutdruck im

Bluthochdruck: ein Risiko für die Herzgesundheit. Mit bestimmten Pflanzen lässt er sich senken.

Bluthochdruck ist längst zur Volkskrankheit geworden: Mittlerweile ist er bei jedem vierten Österreicher nachweisbar. Ab 60 sind schon bis zu zwei Drittel betroffen. Obwohl man ihn nicht spürt, sind seine Auswirkungen auf die Gesundheit weitreichend. Gerade bei langfristig erhöhten Werten kann er auf Dauer das Herz und die Blutgefäße schädigen. Im schlimmsten Fall kann dies zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Schon bei beginnendem Bluthochdruck (Werte über 140/90 mmHg) sollte also gegengesteuert werden. Aber wie? Die Entscheidung, ob man auf Blutdruckmedika-



Für die Herzgesundheit ist es wichtig, den Blutdruck stets im Auge zu behalten und gegebenenfalls zu senken.

Foto: Koldunov/Shutterstock

mente eingestellt wird, trifft der Arzt. In jedem Fall eignen sich aber pflanzliche Wirkstoffe zur Unterstützung – entweder ergänzend oder am besten noch bevor eine medikamentöse Therapie nötig ist. „Heute gibt es effektive pflanzliche Ansätze, um den Blutdruck zu normalisieren“, weiß die Pharmazeutin Lucie Soucek. Besonders die Blätter des Oliven-

baums haben hier eine lange medizinische Tradition. Schon seit der Antike werden sie für ihre positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System geschätzt. Mittlerweile weiß man auch, warum das so ist. Die im Olivenblatt enthaltenen Wirkstoffe (Polyphenole) sind mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht. Ein spezieller Extrakt dieser Blätter zeigte in

Ernährung und Gelenke: Was dem Knorpel schmeckt

Übermäßiger Abbau von Knorpelmasse kann zu Arthrose führen. Nebst ausreichend Bewegung hat auch die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung. Die richtigen Lebensmittel können die Symptome einer Arthrose günstig beeinflussen. Als gut geeignet hat sich eine überwiegend pflanz-

liche Ernährung erwiesen, die reich an Obst und Gemüse ist. Ein Übermaß an tierischen Fetten begünstigt hingegen Entzündungsreaktionen im Körper, die sich nachteilig auf das Krankheitsbild auswirken können. Übergewicht und eine säurebetonte Ernährung können das Fortschreiten der Arthrose negativ beeinflussen. (mak)

Dr. Böhm®

IDEALE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN

NEU!

Coenzym Q10

100 mg Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter

Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)

30 Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt **Dr. Böhm® Coenzym Q10** die ideale Ergänzung dar:

- ✔ Hochdosiert – nur 1x täglich
- ✔ Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- ✔ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)

Qualität aus Österreich.

Femalen

Stark und sicher durch den Alltag

Femalen Inco Control - Zur Stärkung der Blasenfunktion

Minus € 2 auf jeden Kauf

AT/Femalen/2023008

In Kooperation mit **APOVERLAG**

Aktion gültig von 1.3.-30.6.2024

*Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. ¹Faloutsos S, Ramirez M, Ulmer M, Vogt B. Evaluation von Femalen® für die Kontrolle der Harninkontinenz bei Frauen. Eine randomisierte, doppelblinde.

Griff

Schlafstörungen nehmen zu

MeinMed-Webinar zum Thema Schlaf von Kindern und Jugendlichen

VON JUSTYNA FRÖMEL

Im MeinMed-Webinar „Der Schlaf von Kindern und Jugendlichen“ erklärte der zertifizierte Schlafcoach Matthias Weingärtner, warum gesunder Schlaf besonders wichtig für Heranwachsende ist. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

anderem Auswirkungen auf die schulischen Leistungen, da vermehrt Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten auftreten. Außerdem fördert Schlafmangel Übergewicht und Adipositas, da bei zu wenig Schlaf der Heißhunger auf hochkalorische Nahrung (Süßes und Junkfood) zunimmt.



klinischen Studien eine Senkung erhöhter Blutdruckwerte um über 10 mmHg bereits nach acht Wochen.



„Heute gibt es effektive pflanzliche Ansätze, um den Blutdruck zu normalisieren.“

Foto: privat

LUCIE SOUCEK

Besonders sinnvoll ist die Einnahme eines solchen Olivenblatt-Extraktes in Kombination mit Kalium. Der wichtige Mineralstoff wird etwa von der Weltgesundheitsorganisation zur Senkung des Blutdrucks empfohlen. Wichtig: Da sich der Effekt solch natürlicher Wirkstoffe langsam aufbaut, ist eine regelmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum notwendig. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten.

Kinder schlafen weniger

Immer mehr Kinder und Jugendliche kommen morgens nach dem Aufstehen nicht in die Gänge und sind tagsüber müde. In den vergangenen Jahren haben Schlafstörungen generell zugenommen, sowohl bei jüngeren als auch bei älteren Menschen. Das große Problem: Kinder und Jugendliche schlafen nicht ausreichend, nämlich durchschnittlich ein- bis zwei Stunden zu wenig – und zwar jede Nacht. Das hat unter

Eltern sollten Vorbilder sein

Im Schlaf laufen lebenswichtige Regenerations- und Reparaturvorgänge ab. Wichtig für einen gesunden Schlaf ist ein ungestörter Ablauf der Schlafphasen und Schlafzyklen. In den Tiefschlafphasen werden Hormone wie das Wachstumshormon HCG produziert, das wichtig für das Knochenwachstum ist und dessen höchste Konzentration zwischen 22 und 2 Uhr ausgeschüttet wird. Ist es nicht in ausreichender Menge vorhanden, hat das schwerwiegenden

Computerspiele vor dem Schlafen vermeiden

Foto: junpinzon/Shutterstock

de und langfristige Folgen für Jugendliche: Schläft man über einen längeren Zeitraum zu wenig oder schlecht, kann das Wachstum gehemmt werden. Leider gehen viele Teenager zu spät schlafen, da sie abends noch vor dem Computer sitzen oder mit ihrem Handy spielen. Wichtig: Eltern sollten ihren Kindern hierbei ein Vorbild sein und nicht selbst „am Handy kleben“.

NATÜRLICH BEWEGLICH

- ✓ Von Fachärzten der Orthopädie entwickelt
- ✓ Natürliche Vitalstoffe für Knorpel & Gelenke
- ✓ Für Aufbau und die Regeneration des Knorpels
- ✓ Verbessert die Gleitfähigkeit der Gelenke
- ✓ Unterstützt die Knochengesundheit
- ✓ Qualität aus Österreich - bewährt und gut





**€ 5,-
Gutschein***

Hinweis an die Apotheke:
Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

* AKTION gültig im Zeitraum März-April 2024 in allen teilnehmenden Apotheken. (Gutschein nur gültig auf die Kurpackung, 120 Kps.)



ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK



Dr. Böhm®
Blutdruckformel
Normaler Blutdruck
Olivenblatt-Extrakt und Kalium zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks
60 Tabletten



Nahrungsergänzungsmittel

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Für einen normalen Blutdruck
- ✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium
- ✓ Längerfristige Einnahme empfohlen

Qualität aus Österreich. 