

Schmerzhafte 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 Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt wird. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff 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



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

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.



Restaxil

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.

Hilfe, Blähbauch!

Natürliche Unterstützung für einen aktiven Darm – Tag für Tag

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur

so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und

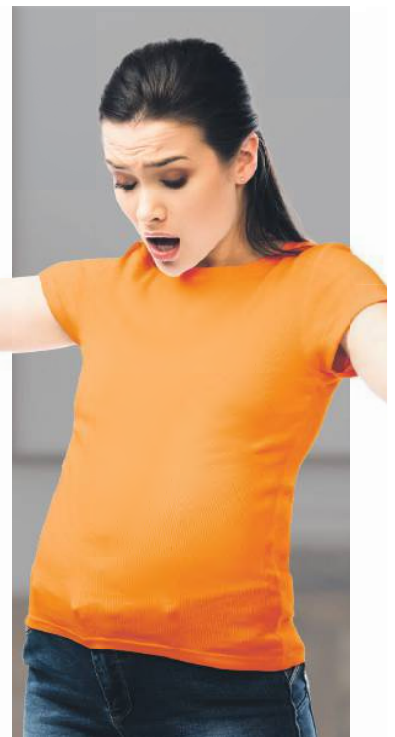
der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 5785922)

www.kijimea.at



KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

^{1,3}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

Mamas Hausmittel bei hartem Stuhl

Harter Stuhl ist für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt pflanzliche Mittel und Wege, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs in die richtige Richtung zu geben.



Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Der Toilettengang kann dann zur echten Herausforderung werden und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Häufig bleibt auch das unangenehme Gefühl einer unvollständigen Entleerung zurück. Was kann man dagegen tun? Vor allem, wenn man Abführmittel im ersten Schritt vermeiden möchte?

Den Tipp von Mama kennen viele

Wenn die Verdauung einmal träge ist, helfen Ballaststoffe und viel Trinken – das hat sich über Generationen bewährt. Die Ballaststoffe binden Wasser im Darm, erhöhen so das Stuhlvolumen und fördern eine natürliche Darmtätigkeit. Insbeson-

dere Flohsamenschalen entfalten dabei einen sanft wirkenden Quell-
effekt, der den Stuhl auflockert und die Passage durch den Darm erleichtert. Doch obwohl der Körper täglich auf Ballaststoffe angewiesen ist, erreichen viele Menschen die empfohlene Menge nicht – selbst bei ausgewogener Ernährung.

Wirksame Alternative aus der Apotheke

Abhilfe schaffen hochdosierte Ballaststoff-Präparate aus der Apotheke – so etwa Dr. Böhm® Darm aktiv – mit der Kraft von fünf sorgfältig kombinierten pflanzlichen Ballaststoffen, darunter die oben angesprochenen Flohsamen. Das fruchtige Trinkpulver ist bereits in praktischen Sachets vordosiert und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Die spezielle Kombination unterstützt gleich dreifach*: Der

Stuhl wird weicher und gleitfähiger, die Darmaktivität wird angeregt und die Darmentleerung wird erleichtert.

Bestnote „Sehr gut“

Auch die Fachwelt ist überzeugt von Dr. Böhm® Darm aktiv. Bei einem unabhängigen Produkttest unter Apothekenangestellten wurde das Ballaststoff-Präparat mit der

Bestnote „Sehr gut“ ausgezeichnet – u.a. mit folgenden Ergebnissen:

- 9 von 10 Teilnehmern bemerkten innerhalb der ersten 3 Tage eine Verbesserung, jede/r Zweite sogar bereits innerhalb der ersten 24 Stunden
- 96% würden Dr. Böhm® Darm aktiv weiterempfehlen.



PRODUKT-TIPP

Dr. Böhm® Darm aktiv Wirkt sanft bei hartem Stuhl

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹



PZN 5891765

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.; ¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Trockene Haut: Wirksame Pflege mit Soforteffekt

Wenn die Haut an Händen, Ellenbogen oder im Gesicht austrocknet, macht das kein schönes Bild. So können Sie gegensteuern:

Entscheidend sind hochwertige Inhaltsstoffe, die tief in die Haut eindringen und dort gezielt wirken. Besonders geeignet sind pflanzliche Öle, die die Hautbarriere stärken und Feuchtigkeit speichern. Zusätzlich hilft der bewährte Wirkstoff Dexpanthenol: Er beruhigt gereizte Haut, und unterstützt den natürlichen Regenerationsprozess. Außerdem ist es wichtig, dass die Creme angenehm in der Anwendung ist – also schnell einzieht und keinen fettigen Film hinterlässt. Dadurch wird das Produkt auch gerne regelmäßig benutzt.

**Lasepton®
Regenerations-
Creme
€ 13,90 (80 ml)**



GESEHEN
IN DER
APOTHEKE

Unsere Empfehlung aus der Apotheke

Ein Produkt, das all diese Kriterien erfüllt, ist die Lasepton® Regenerationscreme. Sie kombiniert pflanzliche Öle mit Dexpanthenol, regeneriert trockene und irritierte Haut zuverlässig und hinterlässt ein geschmei-

diges Hautgefühl. Besonders überzeugt hat uns, dass sie schnell einzieht und selbst bei hartnäckig trockenen Hautstellen sichtbar wirkt. Noch dazu ist die Creme aus Österreich (UVP € 13,90) deutlich günstiger als teure Spezialcremes – erhältlich in Ihrer Apotheke.



VORHER



NACHHER

Schlaflose Nächte, ständiges Aufwachen

Mehr und mehr Menschen leiden unter Ein- und Durchschlaf-Störungen – verbunden mit allen einhergehenden Problemen wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit aber auch einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Schlafen Sie wieder besser!

Zählen auch Sie zu knapp der Hälfte aller Österreicher, die nachts wach liegen? Dann empfiehlt sich die Einnahme eines natürlichen Schlafhelfers. Besonders gute Erfahrungen haben Betroffene wie auch Pharmazeuten hier mit dem Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm® gemacht. Mit der einzigartigen Kombination aus dem natürlichen Schlafbotenstoff Melatonin (hilft, schneller einzuschlafen) und beruhigendem Hopfen unterstützt er schnell und effektiv bei Einschlafproblemen sowie bei nächtlichem Aufwachen. „Ich habe alles probiert – Lavendel, Kamille oder



auch diese Schlaf-Gummibären. Der Ein- und Durchschlaf Spray ist das erste Mittel, mit dem ich wieder 7 Stunden Schlaf pro Nacht finde“, erzählt eine Apothekenkundin.



Nahrungsergänzungsmittel
*Apothekenabsatz
Schlafmittelmarkt 13A3Z
lt. IQVIA Österreich OTC
Offtake MAT 11-2025

3 Pflanzen 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.

Altersherz: Warum Ihrem Herz die Kraft ausgeht



Was passiert beim Älterwerden eigentlich im Herzen? Und was können wir tun, um auch im höheren Alter fit und aktiv zu bleiben?

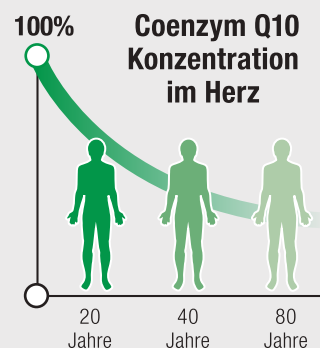
Man kommt beim Treppensteigen schneller außer Atem und fühlt sich öfter müde und erschöpft... All das können Anzeichen für das umgangssprachliche „Altersherz“ sein. Während Probleme mit dem Herzen immer einer ärztlichen Abklärung und gegebenenfalls einer Medikation bedürfen, wollen viele Menschen zusätzlich auch selbst aktiv werden, um den lebenswichtigen Muskel zu unterstützen. Aber wie geht das?

Zu wenig Coenzym Q10?

Das Herz ist ein wahrer Hochleistungsmotor und arbeitet ein Leben lang ohne Pause durch. Das sogenannte Coenzym Q10 (auch Ubichinon genannt) ist ein essenzieller Bestandteil der Energieproduktion in den Herz-Zellen. Es wird zwar vom Körper selbst hergestellt, Studien zeigen jedoch, dass der Coenzym-Q10-Spiegel mit dem Älterwerden deutlich sinkt. Die Folge ist eine verminderte Energieversorgung des Herzmuskels.

Tipp für die Herzgesundheit

Um die Herzgesundheit auch im fortgeschrittenen Alter zu unterstützen, gibt es hochdosiertes Coenzym Q10 von Dr. Böhm®. Nur eine Kapsel täglich versorgt das Herz mit der empfohlenen Menge (100 mg) an Coenzym Q10 plus Thiamin für die Herzfunktion. Das österreichische Qualitätsprodukt überzeugt Apotheker durch seine hohe Wirksamkeit und Sicherheit. Denn es wird nach strengsten Arzneimittelstandards hergestellt und unterliegt laufenden Qualitätskontrollen – heutzutage keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.



Der Gehalt an Coenzym Q10 im Herzgewebe alter Menschen (77-81 Jahre) beträgt nur noch 43% dessen, was man bei 19-21-Jährigen findet.¹

¹Kalen A, Appelkvist EL, Dallner G, Age-related changes in the lipid compositions of rat and human tissues. Lipids. 1989;24(7):579-84.



TIPP AUS DER APOTHEKE

6€ SPAREN*

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Hochdosiert – nur 1x täglich
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- In Öl gelöst – für eine optimale Aufnahme

* im Vergleich zu zwei 1-Monatspackungen



Nahrungsergänzungsmittel

Ein Kraut, das auf den Teller sollte



Foto: Brebca/Smarterpix

Tellerkraut, auch Winterpostelein genannt, ist ein fast vergessenes Blattgemüse, das im späten Winter und Frühjahr Saison hat. Seine zarten, dunkelgrünen Blätter schmecken mild-nussig, vor allem in frischen Salaten oder als Beilage. Das robuste Kraut gedeiht auch in kühleren Monaten und bringt Farbe sowie Nährstoffe auf den Teller. Die Blätter enthalten Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen, aber wenig von dem unerwünschten Nitrat, das bei anderen Salatpflanzen oft ein Problem ist. (mak)

Schwellungen ernst nehmen

Das Lymphödem ist eine häufige Krankheit, die oft nicht erkannt wird

VON MARGIT KOUDELKA

Der 6. März steht im Zeichen des Lymphödem-Tages 2026 – einer chronischen Erkrankung, die hierzulande geschätzte 150.000 Menschen betrifft. Ein Lymphödem entsteht, wenn Lymphflüssigkeit nicht ausreichend abtransportiert wird und sich im Gewebe staut. Man unterscheidet zwischen primären (angeborenen) und sekundären Formen. Letztere treten häufig nach Krebsoperationen – etwa bei Brustkrebs –, Bestrahlungen, Verletzungen oder schweren Infektionen auf. Zu den beeinflussbaren Ursachen zählen Übergewicht, Bewegungsmangel und eine unzureichende Hautpflege, die Entzündungen begünstigen kann. Auch wiederholte Belastungen oder langes Sitzen ohne Ausgleich wirken sich negativ auf den Lymphfluss



Kompressionsbandagen fördern den Lymphabtransport und gehören zur Therapie von Lymphödem.

Foto: petia_stoycheva/Smarterpix.com

aus. Nicht beeinflussbar sind hingegen genetische Faktoren oder notwendige onkologische Eingriffe. Typische Symptome sind anhaltende Schwellungen, Spannungsgefühle, schwere oder müde Gliedmaßen sowie eine verhärtete Haut im fortgeschrittenen Stadium. Früh erkannt, lässt sich der Verlauf jedoch gut kontrollieren. Die Therapie basiert auf der sogenannten Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie.

Dazu gehören manuelle Lymphdrainage, Kompressionsbandagen oder -strümpfe, Bewegungstherapie und konsequente Hautpflege.

WEBINAR

Dem Lymphödem widmet MeinMed ein Webinar mit dem Physiotherapeuten Andreas Wittlinger am Donnerstag, 5. März um 19 Uhr. Für alle Infos bitte QR-Code scannen.

Dynexan 1,8% Mundgel®

für die ganze Familie!

Stoppt den Schmerz

Auch für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder geeignet.

- Zahnungsbeschwerden von Babys
- Entzündungen oder Verletzungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Aphten

- Druckschmerzen von Zahnsparzen
- Durchbruch von Weisheitszähnen

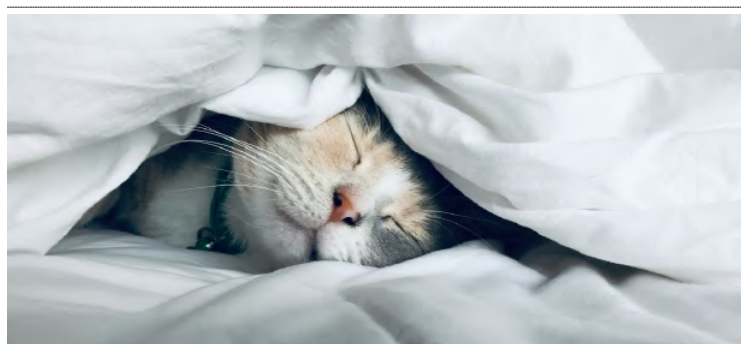


Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ERWO PHARMA

kreussler PHARMA

Dyn_039_0226_Ins



Schlechter Schlaf im Alter kann ernsthafte Folgen haben. Wer seinen Schlaf pflegt, schützt Selbstständigkeit im Alltag.

Foto: unsplash

Warum gesunder Schlaf auch im Alter wichtig ist

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf: Viele Menschen schlafen kürzer oder wachen häufiger auf. Erholbarer Schlaf bleibt aber essenziell für die Gesundheit. Schlafmangel bei älteren Menschen kann das Sturzrisiko erhöhen und gleichzeitig leidet das Gedächtnis. Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit werden häufig dem Alter zugeschrieben, hängen aber nicht selten mit

schlechtem Schlaf zusammen. Auch Herz-Kreislauf-Probleme oder Schmerzen können sich verstärken. So entsteht leicht ein Zyklus aus Beschwerden, nächtlicher Unruhe und Tagesmüdigkeit, der die Lebensqualität deutlich einschränkt. Regelmäßige Schlafenszeiten, Bewegung am Tag, eine ruhige Schlafumgebung, Tageslicht und feste Abendroutinen können viel bewirken. (JaS)

Gesunde Venen, schöne Beine

Besenreiser und Krampfadern sind mehr als ein äußerlicher Makel – sie zeigen, dass die Venen Hilfe brauchen. Gerade im Frühling schwellen die Beine an und werden schwer, weil steigende Temperaturen die Gefäße weiten. **Venodril Venentropfen*** setzen genau dort an: Ihr Wirkstoff Steinklee regt den Blut- und Lymphfluss an, damit angestaute Flüssigkeiten abfließen können. Gleichzeitig stabilisieren **Venodril Venentropfen*** die Venenwände und dichten sie zuverlässig ab. Für federleichte schöne Beine!

Schlank mit Homöopathie

Viele träumen vom Frühjahr – und von ein paar Kilos weniger. Doch Crash-Diäten scheitern meist: Der Körper holt sich zurück, was ihm gefehlt hat. Besser: fettarme Ernährung, Bewegung und **RIXX Schlankheitstropfen*** – die mit natürlichen Inhaltsstoffen dreifach helfen: Blasen- und Stoffwechsel & Fettverbrennung an, Zink & Graphit bremsen Heißhunger, Indianerhanf leitet Wasser aus und strafft die Haut. Die Kombination soll den Körper ganzheitlich bei einer Gewichtsreduktion begleiten.

JUCKREIZ CORTISONFREI BEHANDELN

Einzigartige Wirkstoffkombination:

Dexpanthenol
befeuchtet die Haut nachhaltig und
beschleunigt die Wundheilung.

Heparin
lindert den Juckreiz.

Alpha-Bisabolol
(Hauptbestandteil der Kamille)
hemmt Entzündungen und regeneriert die geschädigte Hautbarriere.



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

Augentropfen, die bis zu 12 Stunden befeuchten

Augentropfen, die bis zu 12 Stunden befeuchten – mit einem einzigen Tropfen. Die schönsten Augenblicke beginnen mit Augen, die sich wohlfühlen – doch Brennen, Jucken und ständiges Nachtropfen rauben genau das, Tag für Tag. **Rohto® Dry Aid Augentropfen*** machen damit Schluss: Ein einziger Tropfen am Morgen genügt, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Möglich macht das die patentierte Tearshield Technology – sie stabilisiert alle drei Schichten des Tränenfilms gleichzeitig, während herkömmliche Augentropfen nur die Oberfläche erreichen. So bleibt die Feuchtigkeit erhalten, Reibung wird reduziert und die Augen zuverlässig vor Verdunstung geschützt. Kein Nachtropfen, kein Brennen, kein einziger Gedanke an trockene Augen – einfach Ruhe, den ganzen Tag. Und das Beste: Schon beim Eintropfen erfrischt ein belebender Frischekick müde, beanspruchte Augen sofort. Morgens ein Tropfen **Rohto® Dry Aid*** – und der Tag gehört dir. Jetzt in deiner Apotheke.



Starke Nerven – glücklicher leben

Es sind Zeiten, die Spuren hinterlassen – selbst bei Menschen, die täglich ihr Bestes geben. Irgendwann schläft man schlechter, die Gedanken lassen sich nachts nicht mehr abschalten, und was einmal als kleine Sorge begann, wird zur echten Belastung. Wer dem auf Dauer nichts entgegensetzt, gerät in eine Abwärtsspirale, aus der man allein nur schwer wieder herausfindet. So weit muss es nicht kommen. **Relax Nerven-**

Tropfen* und **Relax Nerven-Tabletten*** setzen genau dort an, wo die Belastung sitzt. Die bewährte Wirkstoffkombination beruhigt das überreizte Nervensystem, löst innere Anspannung und durchbricht den Kreislauf aus Stress, Schlafmangel und Erschöpfung. Innere Ruhe kehrt zurück, der Schlaf wird wieder tief und erholsam. Natürlich wirksam, ohne Gewöhnungseffekt. Mit **Relax*** zurück zur Resilienz!



SCHUTZ VOR RHINO- UND CORONAVIREN



GOLDAMARIS PLUS Nasenspray

kann vor grippalen
Infekten schützen,
die Krankheitsdauer
verkürzen sowie
virusbedingte
Erkältungssymptome
reduzieren.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte
Wirkungen dieses Medizinprodukts
informieren Gebrauchsinformation, Arzt
oder Apotheker.
COLD-045-25/1/22012025