

90 JAHRE

VERTRAUEN
UND WIRKSAMKEIT!



Heute wie damals ist **Buer® Lecithin** Ihr treuer Begleiter auf dem Weg zu mehr körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. **Exklusiv in Ihrer Apotheke!**

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT-BUER-2400002 01/24

Hilfe bei häufigem

Wenn die Blase nachts keine Ruhe geben will, kann Pflanzenkraft wieder für besseren Schlaf sorgen.

Eigentlich ist die Blase gar kein kompliziertes Organ: Sie füllt sich ganz von allein und meldet sich, wenn sie entleert werden muss. Dennoch haben viele Probleme mit ihr. Wer täglich normal viel trinkt (etwa 1,5 Liter), muss in der Regel vier bis sechs Mal auf die Toilette. Problematisch wird es, wenn sich die Gänge aufs WC häufen. Denn einerseits verringert sich auf Dauer die Volumenkapazität der Blase und andererseits ist es schlicht und einfach lästig. Besonders nachts ist der häufige Harndrang unangenehm, da er auch noch den Schlafrhythmus stört. Die häufigsten Ursa-

chen sind hier entweder eine sogenannte Blaseschwäche oder aber eine Blasenentzündung (Zystitis). Wo genau liegt der Unterschied und was kann man – möglichst ohne synthetische Medikamente wie beispielsweise Antibiotika – dagegen tun?

Zystitis & Cranberry

Eine Blasenentzündung, fachsprachlich Zystitis, erkennt man dadurch, dass zum ungewohnt häufigen Harndrang ein Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Unterbauch dazukommen. Auslöser sind Bakterien, die in die Harnröhre eindringen und von dort in die Blase wandern. Frauen sind häufiger betroffen, weil ihre Harnröhre deutlich kürzer ist als die der Männer. Vorbeugende Maßnahmen sind die Entleerung der Harnblase nach dem Geschlechtsverkehr und

das Meiden von Kälte, weil diese das Immunsystem schwächen kann. Doch oft lassen sich die beharrlichen Erreger nicht abhalten. Bei unkomplizierten Verläufen (ohne Fieber und Blut im Urin) bietet dann die Pflanzenwelt Hilfe. So etwa die Cranberry, die besonders viele „Proanthocyanidine“ (PAC) enthält. Diese machen es den Bakterien schwerer, an der Blaseschleimhaut haften zu bleiben, wodurch sie leichter ausgespült werden können. Ideal zur Kombination eignen sich Kresse oder Kren, die mit ihren Scharfstoffen die Bakterien an der Vermehrung hindern bzw. sogar abtöten können.

Blaseschwäche & Kürbis

Im Gegensatz zur Blasenentzündung ist eine Blaseschwäche nicht bakteriellen Ursprungs. Hier findet sich die Ursache meist in einer sensib-

Entfesseln Sie Ihre Autonomie

Spastizität nach Schlaganfall ist behandelbar



Merz TR-2024-02-003



Jetzt Expert:innen finden unter **NEUOTREFF.**

Mit Thymian den Husten bekämpfen



Foto: Hans/Pixabay

Der Thymian macht nicht nur in der Küche eine gute Figur. Das Kraut der Gewürzpflanze hat sich auch als traditionelles pflanzliches Arzneimittel bewährt und wird noch heute geschätzt. Zum Einsatz kommt „Thymus vulgaris L.“ unter anderem bei Husten. Er wirkt entspannend auf die Bronchialmuskulatur und unterstützt den Abtransport von Schleim aus den Atemwegen. (mak)

Tussimont HUSTENSAFT

- Besonders schleimlösend bei Husten und Erkältungen
- Ab 2 Jahren geeignet

rein pflanzlich

1 löst effektiv zähen Schleim

2 wirkt krampflösend

3 erleichtert das Abhusten



Qualität aus ÖSTERREICH

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-6112 Gabres-Stalpend

Harndrang

len Blasenwand (etwa durch eine hormonelle Umstellung wie im Wechsel). Dadurch wird



„Der Steirische Arzneikürbis hat sich in der Praxis gut bewährt.“

Foto: Wendl/privat

BETTINA WENDL



Harndrang kann die Nachtruhe erheblich stören. Foto: Shutterstock.com

dem Gehirn ein „falscher“ Füllstand der Blase übermittelt, was sich in häufigem (nächtlichen) Harndrang äußert. Auch hier gibt es eine pflanzliche Möglichkeit, um effektiv gegenzusteuern: den Kürbis. Genauer gesagt sind es die Kerne des Steirischen Arzneikürbis, die sich bei nächtlichem Harndrang besonders bewährt haben. Ihre positiven Effekte auf die Blase sind wissenschaftlich belegt. Studien zeigen, dass mithilfe eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes

der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden kann.* Wichtig für einen solchen Effekt ist jedoch eine langfristige Einnahme über mehrere Monate. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten.

* Terado T. et al. Jpn J Med PharmSci 2004; 52(4): 551-61

MeinMed: Der Schlaf von Kindern und Jugendlichen

Bei schlechtem Schlaf leidet die Gedächtnisfähigkeit, man wird rasch reizbar und ist unkonzentriert. Das gilt auch für ganz junge Menschen. Am Donnerstag, 7. März um 19 Uhr, informiert der Schlafexperte Matthias Weingärtner über die Schlafentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Der Online-Vortrag ist kostenlos.



Kinder brauchen ausreichend gesunden Schlaf. Fftp: Annie Spratt/Unsplash

DEINE GELASSENHEIT IM ALLTAG!

NEU

NICA pur RELAX

Für innere Ruhe & mentale Stärke!

Erhältlich in deiner Apotheke und online unter nicapur.com

VOLLER LEBEN

Raus aus dem Schnupfen-Nebel!

Sinupret®
intens

Nase frei!

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von feststehendem Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung.

www.sinupret.at

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE

STARKE BLASE

Nahrungsergänzungsmittel

Fast jede 4. Frau ist von nächtlichem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen. Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt nachweislich die Blasenfunktion.

- ✓ Hochkonzentrierter Kürbiskern-Extrakt
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Längerfristige Anwendung empfohlen

Qualität aus Österreich.