



Sexualität ist auch im höheren Lebensalter kein Tabu.

Foto: AdobeStock

Die Liebe kennt kein Ablaufdatum

Sexualität kennt keine Altersgrenze, sie verändert sich. Der Online-Vortrag „Liebe kennt kein Ablaufdatum – Sexualität in der zweiten Lebenshälfte“ am 29. September ab 19 Uhr setzt ein Zeichen gegen gesellschaftliche Tabus und Altersstereotype. Intimität und Nähe bleiben auch im höheren Lebensalter ein wichtiger Bestandteil von Lebensqualität, Identität und Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen die körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen sowie deren Einfluss auf die Partnerschaft. Referentin ist Nadine Pichler vom Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige, Fonds Soziales Wien. (mak)

Mit fünf Maßnahmen Herzleiden reduzieren

Herz-Kreislauf-Erkrankungen fordern viele Leben. Fachgesellschaft will mit „Neuen Big Five“ gegensteuern.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich die häufigste Todesursache. Die Österreichische Kardiologische Gesellschaft (ÖKG) sieht deshalb dringenden Handlungsbedarf. Mit ihren „Neuen Big Five“ legt sie Maßnahmen vor, die Prävention, Früherkennung und Behandlung verbessern sollen. An erster Stelle steht, die Herzgesundheit dauerhaft zu einem wichtigen Thema der Gesundheitspolitik zu machen. Eine nationale Strategie soll Prävention, Früherkennung und Behandlung besser mit-



Die ÖKG setzt Maßnahmen für die Herzgesundheit. Foto: Sewcream/Smarterpix

einander verbinden. Auch die Herzgesundheit von Frauen soll dabei stärker berücksichtigt werden. Die zweite Forderung betrifft die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Eine langfristige Informationskampagne soll über Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol und Übergewicht, aber auch über Warnzeichen und Präventionsmöglichkeiten informieren. Drittens will die ÖKG die

österreichische Vorsorgeuntersuchung modernisieren. Das Herz-Kreislauf-Modul stammt in wesentlichen Teilen aus dem Jahr 2005 und soll an aktuelle Erkenntnisse angepasst werden. Risiken sollen früher und genauer erkannt werden. Viertens setzt die Fachgesellschaft auf Digitalisierung und fünfens auf vernetzte Dokumentation und standardisierte Qualitätsdaten.

Im Mittelpunkt stehen einfache und wiederkehrende Botschaften nach dem Vorbild internationaler Initiativen wie „Know Your Numbers!“. Kenne deine vier Herzwerte: Blutdruck, LDL-Cholesterin beziehungsweise Lipidprofil, Nüchternblutzucker sowie BMI beziehungsweise Bauchumfang. (mak)

Wien schaut auf mich!

Bezahlte Anzeige

Darm: check!

In 3 einfachen Schritten:

1. Kostenloses Vorsorge-Testkit bestellen.
2. Testkit zuhause verwenden und Probe zurückschicken.
3. Testergebnis innerhalb weniger Tage erhalten.

Schützen Sie Ihre Gesundheit: Erkennen Sie Darmkrebs, bevor er entsteht – mit dem kostenlosen Vorsorge-Testkit.

Jetzt anfordern unter: darmgesundheits.wien



Weil's Herz no lang für unsere Liebsten schlagen soll.

© AdobeStock / standret

Weil Vorsorge die beste Fürsorge ist: MeinMed Newsletter abonnieren.

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheitsexpertinnen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos abonnieren

Kollagen aus Fermentation – für straffe Haut

Mit den Jahren verliert die Haut Kollagen – und Spannkraft. Kollagen kommt sonst vom Tier – **NIWI Kollagen** ist rein pflanzlich: Durch Fermentation von Maisstärke werden die Bausteine für Ihr eigenes Kollagen erzeugt und dadurch schneller aufgenommen. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei. Eine Anwenderstudie belegt: schon nach zwei Monaten sichtbar glattere, straffere Haut. Frische, die man sieht und spürt. **NIWI Kollagen Vegan** – in Ihrer Apotheke.

Badespaß ohne Ohrenschmerzen

Ob groß oder klein – Wasser im Ohr trübt den Badespaß. Im feuchten Ohr wird Ohrenschmalz zur Brutstätte für Keime – die Gefahr: schmerzhafte Ohrentzündungen. Ein starkes Duo hilft: **Cerustop Ohrentropfen*** lösen das Ohrenschmalz sanft. Danach stellen **Normison Ohrentropfen*** den natürlichen Säureschutzmantel im Ohr wieder her und pflegen mit Dexpanthenol. Für Kinder ab drei Jahren. **Cerustop & Normison Ohrentropfen*** – in Ihrer Apotheke.

Mein Zahnfleisch hat sich verändert

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



Augentropfen befeuchten das Auge bis zu 12 Stunden

Die schönsten Augenblicke – nie wieder von trockenen Augen trüben lassen. Ein Tropfen **Rohto Dry Aid*** reicht aus, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Das Geheimnis liegt in der lipidhaltigen Formulierung: Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten – Lipid-, Mucin- und wässrige Schicht. Dank der Tearshield Technology wirken nur **Rohto Augentropfen*** auf alle drei Schichten. So werden die Augen langanhaltend befeuchtet, der Tränenfilm stabilisiert, Reibung reduziert und die Augenoberfläche vor Verdunstung geschützt. Einmal am Morgen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen*** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



© KI generiertes Bild

Unruhe, Angst, Schlaflosigkeit Die Kunst des Loslassens

Der Herbst macht es uns anvor: Mühelos lässt die Natur die Blätter fallen und kommt zur Ruhe. Uns Menschen fällt genau das oft schwer. Der Alltag setzt uns unter Druck, und manchmal genügt eine Kleinigkeit, um uns aus der Bahn zu werfen. Die Gedanken lassen sich dann nicht mehr abschüttern – sie drehen sich weiter, gerade nachts, wenn der Tag längst vorbei ist. Wer nicht loslassen kann, findet sich bald in einer

Abwärtsspirale aus Anspannung, Sorgen und schlaflosen Nächten wieder. Das zugelassene Arzneimittel **RELAX Nerventabletten und -tropfen*** beseitigt sanft, aber wirkungsvoll psychische Verstimmungen wie innere Unruhe, Sorgen und Ängste sowie Schlafstörungen. So bekommen Sie Ihre innere Gelassenheit zurück – und begegnen dem Alltag wieder mit der Ruhe, die uns die Natur im Herbst vormacht.



© KI generiertes Bild

GESUNDE VENEN SCHÖNE BEINE

VENODRIL TROPFEN mit Steinklee



bei **Krampfaderleiden**
Schmerzen & Schwellungen
sowie dadurch hervorgerufene
nächtliche Wadenkrämpfe
Durchblutungsstörungen
in den Venen mit Schweregefühl

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

VENODRIL BRAUSETABLETTEN



Für die Venengesundheit und einen normalen Blutfluss*

- 3 Fach Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.
- B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung für die ausgewogene Funktion von Blutgefäßen.



2025 wurden bei Vorsorgeuntersuchungen bei rund 160.000 Menschen erstmals Hinweise auf eine mögliche Erkrankung festgestellt. Foto: PantherMedia

Erinnerung: Kostenlose Vorsorge-Checks nutzen

Vorsorge kann helfen, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und Erkrankungen rechtzeitig zu behandeln. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) erinnert daher in den nächsten Wochen 500.000 Versicherte, die noch keine Vorsorgeuntersuchung in Anspruch genommen haben oder deren letzter Check länger zurückliegt, an den kostenlosen Gesundheits-Check. Alle

Menschen ab 18 Jahren, die in Österreich leben, können die Untersuchung einmal jährlich kostenlos bei Ärzten mit Vorsorgeuntersuchungsvertrag oder in einem Kassen-Gesundheitszentrum durchführen lassen. Kontrolliert werden unter anderem Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker. Mehrsprachige Untersuchungen sind online abrufbar auf [vorsorgeuntersuchung.at](https://www.vorsorgeuntersuchung.at)

Statine und

Bis zu 75 Prozent der Patienten brechen ihre Cholesterintherapie aufgrund von Beschwerden vorzeitig ab.

Viele Menschen, die Tabletten gegen hohes Cholesterin (sogenannte Statine) nehmen, kennen das: Die Beine fühlen sich schwer an wie Beton. Die Treppe in den ersten Stock wird plötzlich anstrengend. Selbst nach ausreichend Schlaf bleibt eine bleierne Erschöpfung. Deshalb setzen 75 Prozent der Menschen ihre Tabletten innerhalb von zwei Jahren wieder ab – und stehen unbewusst vor einem Dilemma: Schutz fürs Herz oder Lebensqualität im Alltag? Was dabei oft übersehen wird: Diese Beschwerden sind kein Zufall. Sie haben in vielen Fällen eine gemeinsame Ursache.

Warum passiert das?

Die Tabletten machen zwar ihre Arbeit und senken das Cholesterin. Gleichzeitig greifen sie jedoch in einen zweiten, entscheidenden Prozess ein: in die Produktion des lebenswichtigen Stoff Coenzym Q10. Dieser Nährstoff ist nicht irgendein „Trend-Wirkstoff“ oder



„100 mg Coenzym Q10 pro Tag können Begleitscheinungen von Cholesterinsen-kern entgegenwirken.“

Foto: Apomedica

IRIS STREIT-REINISCH

„Anti-Aging-Pulver“, wie viele denken. Er sorgt dafür, dass unsere kleinen Körper-Kraftwerke Energie herstellen können. Wird der körpereigene „Motor“ gebremst, läuft der gesamte Organismus auf Sparflamme. Besonders betroffen sind dann

Lecithin: Was das ist, und wozu es dem Körper dient

Lecithin ist eine natürliche Verbindung aus der Gruppe der Phospholipide, die in allen lebenden Organismen essenzieller Bestandteil von Zellmembranen ist. Besonders reichlich findet es sich in Eidotter, Sojabohnen und Sonnenblumenkernen. Chemisch setzt sich Lecithin aus Fettsäuren, Glycerin, Phosphorsäure und Cholin zusammen und wird wissenschaftlich als Phosphatidylcholin bezeichnet. Seine besondere Eigenschaft ist die Fähigkeit, sowohl mit Fetten als auch mit Wasser stabile Verbindungen einzugehen. Dadurch wirkt Lecithin als natürlicher Emulgator, der eigentlich nicht mischbare Stoffe wie Öl und Wasser zu homogenen Emulsionen verbindet. Im menschlichen Körper ist Lecithin unverzichtbar für die Durchlässigkeit und Elastizität von Zellmembranen, insbesondere von Nervenzel-



Sojabohnen sind eine gute Lecithin-Quelle. Foto: pexels/Maroccan Photographer

len. Es unterstützt die Signalübertragung zwischen Nerven und Gehirn, ist am Fettstoffwechsel beteiligt und trägt zur Leberzellen-Regeneration bei. Die Gewinnung erfolgt hauptsächlich aus pflanzlichen Quellen wie Sojabohnen, Raps und Sonnenblumen. Lecithin fällt als Nebenprodukt der Pflanzenöl-Raffination an. In der Lebensmittelindustrie dient es als Emulgator in Schokolade und Backwaren. (red)

Nr. 1* bei Reizhusten

* IQVIA MAT 08/2025, OIA3 Produkte bei trockenem Husten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Stilaxx®

Bei Reizhusten

+

Stilaxx® Drops GRATIS
in Ihrer Apotheke bei Kauf von Stilaxx® Hustenstiller 200ml

Isländisch Moos Hustenstiller

+ Süßholzwurzel + Eibischwurzel

sofort rechenbar

✓ Für Tag und Nacht
✓ Alkohol- und zuckerfrei 200 ml

Für Rachen & Immunabwehr

aktive Wirkstoffe

+ Eibischwurzel und Süßholzwurzel
+ Vitamin C, D und Zink
+ Xanthon

berühmte Immunstärker

Bei Kauf eines Stilaxx® Hustenstillers 200 ml erhalten Sie eine Packung Stilaxx® Drops GRATIS geschenkt – als Rachen- und Immun-Plus in der Erkältungszeit!

AKTIONSZEITRAUM: September & Oktober 2026

Erhältlich in allen teilnehmenden Apotheken, Solange der Vorrat reicht.

Nebenwirkungen



Cholesterinsenker können unangenehme Begleiterscheinungen haben. Mit Coenzym Q10 kann man diesen entgegenwirken.

Foto: Smarterpix.com

Gewebe mit hohem Energiebedarf – allen voran Herz und Muskulatur. Auch Studien zeigen, dass bei Statin-Patienten der Coenzym-Q10-Spiegel im Blut um bis zu 50 Prozent abfällt. Wird der Coenzym Q10 Bedarf also nicht mehr ausreichend gedeckt, zeigt sich das oft deutlich im Alltag: geringere Belastbarkeit, schnelle Ermüdung oder muskuläre

Beschwerden. Und obwohl dieser Zusammenhang seit Jahren wissenschaftlich bekannt ist, wird er im Praxisalltag oft nicht aktiv angesprochen. Das hat dramatische Folgen für Patienten, die die Statin-Therapie eigenmächtig abbrechen.

Speicher auffüllen

Dabei liegt die logische Lösung auf der Hand: Das, was der Kör-

per nicht mehr ausreichend selbst herstellen kann, muss gezielt von außen zugeführt werden. Studien belegen, dass die Einnahme von 100 mg Coenzym Q10 zu einer signifikanten Reduktion von Muskelschmerzen, Krämpfen und Erschöpfung führen. „Doch dabei entscheidet nicht nur die Menge – sondern vor allem die Form. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und nur wenn es bereits in einem geeigneten Träger (Öl) eingebunden ist, kann es vom Körper aufgenommen werden. In reiner Pulverform bleibt ein Großteil wirkungslos – und verlässt den Körper ungenutzt“, so die Pharmazeutin Iris Streit-Reinisch. Erst in gelöster Form erreicht Coenzym Q10 die Zellen und unterstützt dort wieder die Energieproduktion. Am besten erkundigt man sich in der Apotheke nach einem entsprechenden Produkt.

Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!



Vertrauen Sie der Kraft von Lecithin.

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.

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 Zahnsparren
- Durchbruch von Weisheitszähnen



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

ERWO PHARMA

kreussler PHARMA

Dyn-039-0226-Ins

Dr. Böhm®

IDEALE ERGÄNZUNG ZU

Cholesterinsenken



Qualität aus Österreich.

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenken (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
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Optimale Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Bild AI generiert