



Auch die Muskeln und Gelenke der Hände wollen regelmäßig bewegt werden, um lange gesund zu bleiben.

Foto: svetograph/Shutterstock.com

Möglichst lange noch kräftig zupacken können

VON MARGIT KOUDELKA

Die Hände sind die wichtigsten Werkzeuge des Menschen. Wenn diese nicht mehr schmerzfrei funktionieren, kann dies die Betroffenen stark einschränken. Die permanente Beanspruchung macht die Hände anfällig für Schmerzen, Verletzungen oder altersbedingten Verschleiß. Wenn bestimmte Handgriffe Schmerzen bereiten oder bestimmte Bewegungen gar nicht mehr ausgeführt werden können, nachts die Hände einschlafen oder ein Finger sich immer weiter krümmt, ist etwas nicht in Ordnung. Solche Beschwerden können durch verschiedene Erkrankungen ausgelöst werden, etwa durch Arthrose, Morbus Dupuytren oder Sehenscheidenentzündung.

Dem Nerv ist es zu eng

Beim Karpaltunnelsyndrom etwa wird ein Nerv, der an der

Innenseite des Handgelenkes verläuft, eingeengt. Mögliche Folgen sind Schmerzen, Taubheitsgefühl und verminderte Griffstärke. Dagegen hilft es als Erste-Hilfe-Maßnahme, das betroffene Handgelenk zu kühlen. Dies dämpft Entzündungen und wirkt schmerzlindernd. Zusätzlich ist es ratsam, den Arm mehrmals täglich von der Hand bis zum Ellenbogen zu bürsten. Damit lässt sich Lymph- und Durchblutungsstauungen entgegenwirken. Übungen zur Mobilisation der Fingergelenke lindern die Beschwerden zusätzlich.

Training für die Hände

Wie so oft ist es besser, vorzubeugen als zu heilen. Damit die Hände möglichst lange kräftig und gesund bleiben, ist es ratsam, täglich einige Übungen durchzuführen. Ziel ist es, die Gelenke zu mobilisieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Motorik zu trainieren.

Das starke Duo für gesunde Knochen

MULTIvitDK® aus dem Hause Genericon vereint Vitamin D3 und K2 in geschmacksneutralem Maiskeimöl und leistet damit einen aktiven Beitrag zur Unterstützung Ihrer Knochenvitalität und Ihres Immunsystems. Die Einnahme ist dank der praktischen Dosierpumpe besonders einfach.

www.multi.at



WERBUNG

Palmölfrei

Glutenfrei

Laktosefrei

BPA-frei

Vegetarisch



PZN: 4862603

In Ihrer Apotheke



Wieder durchatmen trotz Schnupfen

Eine verstopfte Nase, wiederkehrendes Niesen oder sogar Druck im Kopf, der sich zu einer Nebenhöhlenentzündung weiterentwickeln kann, zählen bei einer Erkältung zu den unangenehmsten Symptomen. Was viele nicht wissen – eine Erkältung ist eine Entzündung, die am besten wirksam mit Pflanzenextrakten behandelt wird.

Verstopfte Nase und festsitzender Schnupfen – alle Jahre wieder plagen uns in den Wintermonaten hartnäckige Erkältungen. Dabei führen virale Infektionen zu einer Entzündung der Nasenschleimhaut. In 9 von 10 Fällen sind auch die Nasennebenhöhlen betroffen. Meist entsteht dadurch ein unangenehmer Druck im Kopf, der Konzentration und Leistungsfähigkeit verringert. An einen erholsamen Schlaf ist mit Schnupfen ebenfalls nicht zu denken, denn im Liegen fällt das Atmen besonders schwer.

Sinupret® intens macht die Nase frei

Sinupret® intens ist ein pflanzliches Arzneimittel. Mit seiner 5-fachen Pflanzenkraft aus Schlüsselblume, Enzian, Sauerampfer, Holunder und Eisenkraut bekämpft es den festsit-

zenden Schnupfen wirkungsvoll von innen.

Sinupret® intens:

- löst den Schleim
 - öffnet die Nase
 - befreit den Kopf
- damit Sie wieder durchatmen können. Es ist hochkonzentriert und eignet sich daher besonders gut für Erwachsene.

Tipp: Ausreichend trinken, viel frische Luft

Achten Sie zusätzlich darauf, genug zu trinken – am besten in Form von Wasser und ungesüßtem Tee. Das gleicht den Flüssigkeitsverlust bei Fieber aus und hilft, den Schleim zu lösen. Frische Luft ist für angeschlagene Atemwege ebenso wichtig. Lüften Sie beheizte Innenräume und gehen Sie regelmäßig ins Freie. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

Für Ihre Apotheke PZN 4206514

WERBUNG



**Sinupret®
intens**

www.sinupret.at



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

BNO-AT_SIN-10_11/2021

Asthma und COPD: Ähnlich und doch so unterschiedlich

Asthma bronchiale und COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) sind chronische Lungenkrankheiten, die ähnliche Symptome verursachen. Das Hauptsymptom von Asthma ist eine Überempfindlichkeit der Atemwege bzw. eine Allergie, die sich anfallsartig in Husten und Atemnot äußert. Im Gegensatz zur COPD ist diese Störung in erster Linie eine Reaktion auf bestimmte Reize wie Belastung, Allergene oder Schadstoffe. Die Symptome der COPD sind hingegen permanent und fortschreitend. Im Frühstadium zeigt sich Atemnot nur bei Belastung, in späteren Stadien jedoch auch bereits bei geringer Belastung und schließlich sogar im Ruhezustand.

Trocken oder mit Auswurf?
Husten zeigt sich bei Asthma meist im Vorfeld eines Anfalls



Atemnot tritt bei beiden Erkrankungen auf. Foto: A. Guillem/Shutterstock.com

als trockener Reizhusten, Auswurf ist kaum vorhanden. Der Husten bei COPD ist die Folge einer chronischen Verschleimung der Bronchien, die – zu meist morgens – als Auswurf produktiv abgehustet wird. Bewegung und Sport werden bei beiden Erkrankungen für die Erhaltung der Lungenfunktion und der allgemeinen Gesundheit empfohlen. (mak)



Halsweh tritt häufig bei Erkältungen auf. Foto: Khosro/Shutterstock.com

Halsschmerzen sanft lindern

Schmerzen und Kratzen im Hals, ein unangenehmes Gefühl beim Schlucken und Heiserkeit sind oft die ersten Anzeichen einer Erkältung. In den meisten Fällen sind Halsschmerzen zwar unangenehm, aber nicht gefährlich. Wichtig ist es, viel zu trinken, auch wenn das Schlucken unangenehm ist. Nur durch ausreichend Flüssigkeit bleiben die Schleimhäute feucht, was die Beschwerden lindert. Gut geeignet sind Wasser, Tee oder Gemüsebrühe. Auch Honig ist ein bewährtes Mittel bei Halsweh. Er legt sich wie ein Schutzmantel auf die empfindlichen Stellen in Hals und Speiseröhre und sorgt dafür, dass die gereizten Stellen zur Ruhe kommen können. Honig wirkt zudem auf natürliche Art entzündungshemmend und antibakteriell. Wird er in Tee gelöst, sollte das Teewasser nicht mehr zu heiß sein, da sonst ein Teil der Wirkstoffe verloren gehen kann. Spezielle Lutschpastillen können ebenso dazu beitragen, gereizte und entzündete Schleimhäute zu beruhigen und Schwellungen abklingen zu lassen. Lassen die Beschwerden nach zwei bis drei Tagen nicht deutlich nach, oder sind von hohem Fieber und anderen Symptomen begleitet, ist ein Besuch beim Arzt sinnvoll. Auch chronische bzw. sich wiederholende Halsschmerzen oder Schluckbeschwerden sollten unbedingt medizinisch abgeklärt werden. Denn ihnen könnte eine Erkrankung zu Grunde liegen, die zunächst nicht mit den Symptomen in Verbindung gebracht wird, beispielsweise eine Schilddrüsenfunktionsstörung. (mak)

Das Herpesvirus hat es in der kalten Jahreszeit leicht

Bei Lippenherpes handelt es sich um eine Infektionskrankheit, die von Herpes-simplex-Viren ausgelöst wird. Hat man sich einmal damit infiziert, bleibt das Virus ein Leben lang im Körper. Dadurch kann es immer wieder ausbrechen und die typischen Herpesbläschen verursachen.

Herpes simplex im Winter
Vor allem im Winter kommt es zu Fieberblasen. Aufgrund von Kälte, Erkältungen oder Stress kann das Immunsystem geschwächt sein. Dies begünstigt, dass ruhende Herpesviren wieder an die Hautoberfläche gelangen. Außerdem sind Lippen im Winter oft trocken. Dies führt dazu, dass sie rissig und anfällig für Verletzungen werden. In diesen Wunden entstehen häufig Fieberblasen.

Arten des Herpesvirus
Weltweit gibt es zahlreiche Herpesviren. Acht davon sind so ge-



Trockene Lippen sind empfänglicher für Herpesviren. Foto: Anemone123/Pixabay

nannte „humane Herpesviren“, die Menschen infizieren und unterschiedliche Erkrankungen hervorrufen können. So verursacht etwa das Epstein-Barr-Virus unter anderem das Pfeiffersche Drüsenfieber und das Varizella-Zoster-Virus Feuchtblattern und Gürtelrose. (cba)

Erfahren Sie mehr über das Thema auf minimed.at/guertelrose.

**CARRAVIR®
PROTECT**

„Mein täglicher Begleiter, auch für meine Kinder!“

- Verena,
Mama und Bloggerin
© Avaganza





Mit 3x sprühen geschützt durch den Tag!



Reduziert Virenmenge um bis zu 99,99%*



Reduziert Erkältungsdauer um bis zu 3 Tage*

2 + 1 AKTION
in der Apotheke
von 01.10.22 – 30.11.22

Beim Kauf von 2 Pkg Carravir® Protect 30ml erhalten Sie 1 Pkg Carravir® Protect 30ml gratis dazu. Gültig in allen teilnehmenden Apotheken von 110 – 30.11.22 und solange der Vorrat reicht. Gratispackung ist nicht in bar ablösbar.



Versprüh' Zuversicht.
Keine Viren.

f Instagram Carravir_protect

*Gebrauchsanweisung Carravir®, Stand der Information Juli 2022.
*Bansal S, et al. 2020. Iota-carrageenan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture in vitro. Verringerung des Virus Titers um mind. 4,25 log10 Stufen (Eine log10 Stufe reduziert die vorhandene Keimzahl um 90%).
*Koenigshofer M, et al 2014. Carrageenan nasal spray in virus confirmed common cold: individual patient data analysis of two randomized controlled trials. Multidiscip Respir Med. Nov 12(9(1)):57. doi:10.1186/2049-6958-9-57
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
PZN 539515 Carravir_2022_023

Welcher Hustensaft ist der richtige, bei Reiz- oder Schleimhusten?

Husten ist nicht gleich Husten. Trockener Reizhusten muss anders behandelt werden als verschleimter Husten.

Reizhusten, auch unproduktiver oder trockener Husten genannt, ist für Betroffene besonders quälend und unangenehm. Deshalb sollten die entzündeten, gereizten Schleimhäute rasch beruhigt werden. Stilaxx® Hustenstiller mit Isländisch Moos, Eibisch und Süßholzwurzel wirkt effektiv und stillt bereits bei der Einnahme rasch den Reizhusten, indem sich ihre enthaltenen Schleimstoffe wie ein Balsam über die gereizten Schleimhäute legen.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Stilaxx® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Für Ihre Apotheke
**Stilaxx®
Hustenstiller**
200 ml
PZN 4575909
stilaxx.at



Bei der Behandlung von Husten kommt es auf die Auswahl des richtigen Hustenmittels an.

Was tun bei Schleimhusten?
Zähflüssiger Schleim lässt sich oft schwer abhusten. Der Schleim verbleibt dadurch lange in den Bronchien und bildet dort einen Nährboden für Bakterien, welche gefährliche Entzündungen hervorrufen können. Eine Verschleimung sollte deshalb rasch mit schleimlösenden und auswurfördernden Hustenmitteln gelöst werden. Eine gleichzeitige Anwendung von Hustenstillern ist dabei kontraproduktiv,

da diese das Abhusten unterdrücken. Pflanzliche Hustenlöser mit Glycerin (Mucolaxx®) forcieren den Abtransport und befreien schnell wieder von zähem, festsitzendem Schleim.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Mucolaxx® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Für Ihre Apotheke
**Mucolaxx®
Hustenlöser**
200 ml
PZN 5318830
mucolaxx.at



Halsweh weglutschen

Wenn der Hals brennt, das Schlucken schmerzt und die Stimme versagt, sollten Halspastillen schnell zur Hand sein.

Der Hals ist oft erstes Einfallstor für Viren, die sich dort festsetzen und zu schmerzhaften Entzündungen führen. Trockene Luft in beheizten Innenräumen lässt die Schleimhäute austrocknen welche dadurch anfälliger gegenüber einfallenden Viren werden. Halskratzen, trockener Mund sind Vorboten. In der Folge kann der Hals entzünden und zu starken Schmerzen führen. Eine lokale Linderung des geschwollenen, entzündeten Hals- und Rachenraumes, sowie eine Befeuchtung der ausgetrockneten Schleimhäute ist jetzt wichtig.

Halsweh lässt sich weglutschen!

Natürliche Gerbstoffe aus der Eichenrinde wirken adstringierend und dadurch abschwellend und schmerzlindernd auf die entzündeten Schleimhäute. Pflanzliches Glycerin befeuchtet und schützt die empfindliche Mundflora im Mund- und Rachenraum. Halsweh lässt sich so mit Tantills® Halspastillen ganz natürlich, ohne chemische Wirkstoffe weglutschen. Tantills® bei Halsschmerzen, Halsentzündungen, Schluckbeschwerden und Halsbrennen.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Tantills® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Für Ihre Apotheke
Tantills® Blackcurrant
Tantills® HoneyLemon
24 Stk.
PZN 5668694
PZN 5324380



tantills.at

Tschüss, Fieberblasen

Ausreichend L-Lysin, Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig, wenn man anfällig ist für Fieberblasen.

Fieberblasen haben immer dann Hochkonjunktur, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Der Nährstoffkomplex bestehend aus einem Immunbooster-Komplex, hochdosiertem L-Lysin und den Herpeshemmern Selen und Melissenextrakt stärkt das geschwächte Immunsystem, unterstützt die rasche Abheilung und lässt die unschönen Lippenbläschen schnell verschwinden.

LYSIVIR® zum Diätmanagement bei Lippenherpes.

Für Ihre Apotheke
LYSIVIR® Kapseln
60 Stk.
PZN 4368398
lysvir.at



**HALS
WEH**
EINFACH WEG
LUTSCHEN!

Tantills®
lindert Halsschmerzen.
Ganz natürlich.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Tantills® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Bei Bronchitis & Erkältung

Kaloba® wirkt

- antiviral
- antibakteriell
- schleimlösend



- Schneller wieder gesund
- Für die ganze Familie, Tropfen & Sirup ab 1 Jahr

Tropfen, Sirup und Filmtabletten zum Einnehmen. Pflanzliches Arzneimittel, mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur symptomatischen Behandlung von akuten bronchialen Infekten mit Husten und Schleimproduktion. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. KAL_2208_L

Gelassener

Steigender Stresspegel: Was an den Nerven zerrt und wie man wieder zur Ruhe kommen kann.

VON MARGIT KOUDELKA

Die Herausforderungen in Beruf und Alltag verlangen immer mehr Menschen immer mehr ab. Corona, der Krieg in der Ukraine, die Energiekrise und dadurch ausgelöste Teuerungswellen sind zusätzlich belastend. Wer zudem im Kindesalter viele negative Erfahrungen gemacht hat, ist häufig eher auf Vorsicht bedacht, ängstlicher oder mit geringerer Zuversicht ausgestattet. Viele Situationen werden dann vom Gehirn als gefährlicher eingestuft, als sie tatsächlich sind. Das führt zu Stress, der wiederum Kraft und Nerven

kostet. Dass chronischer Stress körperlich und seelisch krank machen kann, gilt längst als erwiesen. Nebst kleineren Befindlichkeitsstörungen steigt das Risiko, ernste Erkrankungen zu entwickeln. Krebserkrankungen beispielsweise, Infektionen, Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes und Angsterkrankungen, Depressionen, Sucht und Suizid etc. können durch chronischen Stress ausgelöst respektive bedingt sein.

Was die Nerven stärkt

Das Nervenkostüm lässt sich aktiv beeinflussen und kräftigen. Menschen, die im Alltag stetig psychischen Belastungen ausgesetzt sind, sollten versuchen, ihre Nerven langfristig und dauerhaft zu kräftigen. Bereits kleine, vermeintlich banale Dinge wie Freunde oder Verwandte zu treffen,

Angespannt?



Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT

Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.



Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. Natürlich!



Das Mikrobiom im Mund-Rachen-Raum und die Ohren

In der Kinderheilkunde sind Hals- und Ohrenentzündungen die häufigsten Ursachen für Arztbesuche. Allein an einer akuten Mittelohrentzündung erkranken rund 80 Prozent der Kinder zumindest einmalig. Diese entsteht meist in Zusammenhang mit einer Erkältung, wenn Viren oder Bakterien durch den Verbindungsgang zwischen Ohr und Nasen-Rachen-Raum ins Mittelohr gelangen. Häufig müssen zur Behandlung Antibiotika eingesetzt werden. Vor allem die Sekretansammlung verursacht bei den Betroffenen starke Schmerzen, was das Einsetzen eines Paukenröhrchens zur Drainage erfordern kann.



Grippale Infekte kommen oftmals nicht allein. Foto: Sharomka/Shutterstock.com

Mikrobiom aus dem Lot

Viele Kinder, die wiederholt an Mittelohrentzündung erkranken, weisen ein ungünstiges Verhältnis von nützli-

chen Bakterienstämmen und krankheitserregenden Keimen in ihrem Mund-Rachen-Raum auf. Ähnliches wurde bei Kindern mit wiederholt auftretenden Rachen- und Mandelentzündungen festgestellt. Bei sehr häufig wiederkehrenden Erkrankungen bringt die medikamentöse Therapie langfristig keinen Erfolg, sodass oftmals nur die operative Entfernung der Mandeln bleibt. (mak)

in Krisenzeiten

Bewegung an der frischen Luft und die richtige Ernährung helfen dabei, wieder Energie zu tanken und Stress zu reduzieren. Balsam für die Seele sind zudem Entspannungstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Wichtig ist es auch, sich der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese auch zu respektieren. Sich Zeit für seine Bedürfnisse zu nehmen und anzusprechen, wenn einem eine Sache über den Kopf wächst, ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist vielmehr eine kluge Strategie, um sich vor Überlastung zu schützen.

Futter für das Nervenkostüm

Manche Lebensmittel gelten als besonders gute Nahrung für die Nerven. Dazu zählen etwa Nüsse und Kerne. Verantwortlich für die nervenstärkende Wirkung sind die darin



In fordernden Zeiten ist es besonders wichtig, auf die seelische Gesundheit zu achten und sich Auszeiten zu gönnen.

Foto: Kaspars Grinvalds/Shutterstock.com

enthaltenen B-Vitamine. Auch Bananen beeinflussen das Gemüt positiv. In ihnen steckt die Aminosäure Tryptophan, die der Körper für die Bildung des Glückshormons Serotonin benötigt. In Rapsöl, Fisch, Paprika, Kakao, Avocados und Hülsenfrüchten sind ebenfalls wertvolle Nährstoffe für die Nerven enthalten.

Die Naturapotheke hat bei-

spielsweise mit Lavendel, Passionsblume oder Baldrian viele „Nervenpflanzen“ parat. Wer es exotisch mag, kann Präparate aus Pflanzen aus der Traditionellen Tibetischen Medizin wählen. Dort greift man bei Stresssymptomen unter anderem zu Nepalesischer Mombinpflaume, Myrobalanenfrucht oder Himalayaschartenwurzel für mehr innere Ruhe.

MeinMed: Hilfe bei Schuppenflechte

In Österreich sind rund 300.000 Menschen von Schuppenflechte betroffen. Diese Hauterkrankung ist für Betroffene sehr belastend. Julian Umlauf von der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie in Innsbruck erklärt in einem MeinMed-Webinar, was Betroffene zur Linderung der Symptome unternehmen können. Der Vortrag, der in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet wird, findet am Donnerstag, 27. Oktober ab 19 Uhr statt. Die Teilnahme ist frei.

Weitere Infos und Termine:
meinmed.at/veranstaltungen



MeinMed schaut genau auf schuppene Haut. Foto: Fuss Sergey/Shutterstock.com



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Mikrobiom-Expertin

Foto: *Institut Allergosan/Jungwirth

„Dinostarke“ Immunabwehr

Herbst und Winter bringen nicht nur bunte Blätter und Spaß im Schnee mit sich, sondern sind auch Hochsaison für unerwünschte Keime. Vor allem unsere Kleinen sind in Kindergarten und Schule einer großen Menge an Erregern ausgesetzt und bringen diese oft auch mit nach Hause. Wiederkehrende Probleme im Hals-Nasen-Ohren-Bereich bei Klein und Groß sind häufig die Folge.

Eintrittspforte für Erreger

Das kommt nicht von ungefähr, denn der Mund-, Nasen- und Rachenraum ist die erste Station, die krankmachende Keime aus der Luft erreichen. Tatsächlich hat dieser Bereich eine Schlüsselfunktion in der Immunabwehr inne. Denn die dort beheimateten nützlichen Bakterien – das sogenannte orale Mikrobiom – bilden eine wichtige Abwehrbarriere gegen Eindringlinge.

Abwehr beginnt im Mund

Deshalb ist es sinnvoll, die körpereigene Abwehrkraft rechtzeitig durch die Stärkung des oralen Mikrobioms zu unterstützen. Für eine „dinostarke“ Abwehrkraft sorgt OMNi-BiOTiC® iMMUND: Durch seinen speziell ausgewählten Bakterienstamm, ergänzt um wertvolles Vitamin D für das Immunsystem, stärkt OMNi-BiOTiC® iMMUND das orale Mikrobiom. Einfach zum Lutschen – ideal für die ganze Familie!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.
omni-biotic.com WERBUNG

OMNi-BiOTiC®

Dinostarke Immun-Abwehrkraft

...für Hals, Nase und Ohren!

Auch für Erwachsene!

OMNi-BiOTiC® iMMUND

Mit einem natürlichem menschlichen Mundart-Vollkornextrakt, verschärft durch einen Bakterienstamm und Vitamin D.

Die Lebens- und Verträglichkeit der Süßwaren wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

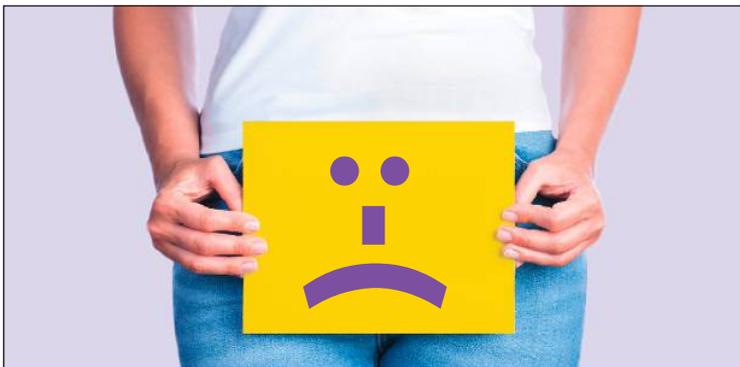
30 Lutschtabletten mit Erdbeer-Geschmack

Institut AllergoSan

Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

Wissenschaftlich geprüft



Immer Antibiotikum?

Jede zweite Frau kennt die typischen Symptome eines Harnwegsinfekts – viele von ihnen erkranken regelmäßig daran. Die Behandlung mit Antibiotika kann jedoch unangenehme Nebenwirkungen verursachen.

Mit dem Brennen beim Wasserlassen und dem häufigen Harndrang beginnt für viele Frauen eine mühsame Zeit. Nicht nur die Blasenentzündung, sondern auch die Antibiotika-Einnahme kann die Lebensqualität erheblich einschränken, denn die Medikamente beeinträchtigen die Darm- und Scheidenflora.

Canephron® forte überzeugt auf ganzer Linie

Ein Großteil der betroffenen Frauen wünscht sich daher eine verträglichere Alternative. „Ich bekomme oft Harnwegsinfekte. Sobald ich kalte Füße habe oder schwimmen gehe, spüre ich den verstärkten Harndrang und das Brennen“, berichtet eine 38-jährige Frau. Weil sie nach jeder Antibiotikagabe mit einem Scheidenpilz zu kämpfen hatte, war sie auf der Suche nach einer alternativen Behandlung. Sie

entschied sich für ein pflanzliches Arzneimittel aus der Apotheke. „Die Wirkung von Canephron® forte hat mich auf Anhieb überzeugt, denn die Symptome wurden schon nach kurzer Zeit besser.“

Canephron® forte ist für sie mittlerweile ein unverzichtbarer Bestandteil ihrer Hausapotheke. „Ich habe immer eine Packung zu Hause und nehme es auch mit auf Urlaub. So kann ich bei Bedarf sofort mit der Behandlung eines Harnwegsinfekts beginnen.“

Spült die Bakterien aus

Canephron® forte unterstützt mit seinen Wirkstoffen aus Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Liebstöckel die Ausspülung der Bakterien. Zusätzlich wirkt es entzündungshemmend, schmerzlindernd sowie krampflösend und fördert so die rasche Heilung des Harnwegsinfekts.

WERBUNG

bereits ab 12 Jahren



Bionorica®
Canephron® forte Dragees
30 überzogene Tabletten zur Einnahme

Für Ihre Apotheke
PZN 4964723

Canephron® hilft

www.canephron.at/info

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT-CAN_33_10/2022

Darmfit nach

Verdauungsbeschwerden vorbeugen: Was die Darmflora nach einer Koloskopie wieder aufleben lässt.

VON MARGIT KOUDELKA

Darmkrebs ist in unseren Breitengraden die dritthäufigste Krebserkrankung bei Männern und die zweithäufigste bei Frauen. Diese Zahlen verdeutlichen, warum die Darmspiegelung ab dem 50. Lebensjahr zentraler Bestandteil der Gesundheitsvorsorge ist. Aktuell wird diese Untersuchung jedoch nur von einem Bruchteil der Bevölkerung in Anspruch genommen.

Zu unterschiedlichen Beschwerden können Medikamente, industrialisierte Nahrung und belastende Umwelteinflüsse, aber auch eine

genetische Veranlagung führen. Bei einer Darmspiegelung kann der Arzt nicht nur den gesamten Dickdarm untersuchen, sondern auch Gewebeproben ent- und kleinere Eingriffe vornehmen. Zwar gibt es alternativ die Möglichkeit, den Darm mit einer Kapselendoskopie zu untersuchen (hierbei wird eine kleine Kapsel mit integrierter Kamera geschluckt) oder eine Betrachtung von außen mittels Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT) vorzunehmen. Diese Alternativen sind jedoch kosten- und/oder zeitintensiver – und für eine allfällige Entnahme einer Gewebeprobe oder die Entfernung von Polypen und Co ist ohnehin eine Darmspiegelung erforderlich. Die Koloskopie ist sozusagen eine effiziente 2-in-1-Untersuchung. Doch bis zu 80 Prozent der Perso-

Sonnenvitamin für den Herbst

Vitamin D ist ein wichtiger Faktor, um abwehrstark und mit stabilen Knochen das Leben zu meistern. Der Versorgungszustand ist aber in vielen Ländern Europas nicht ausreichend.

Ideale Ergänzung

Hier liefert Pure Encapsulations® mit Vitamin D3 liquid individuell dosierbare Tropfen als ideale Ergänzung für die Anwendung jeden zweiten Tag. purecaps.net WERBUNG



Vitamin D3 liquid - Hochdosiert in geprüfter Qualität Pure Encapsulations®

Kein Holler: Die Beeren sind gesund



Die farbintensiven Beeren des Hollerstrauches sind reich an Vitamin C und B-Vitaminen. Die enthaltenen Antioxidantien wirken den Alterungsprozessen in den Körperzellen entgegen. Ebenso beinhalten die Holunderbeeren Polyphenole, die beispielsweise bei Menschen mit Adipositas oder Diabetes Gefäßschäden entgegenwirken können. Aber Achtung: Der Verzehr roher Hollerfrüchte führt zu Brechreiz bzw. Verdauungsstörungen, dafür ist der Inhaltsstoff Sambunigrin verantwortlich. (mak)

Koloskopie



Spezielle Probiotika können dabei helfen, das Darmmikrobiom nach einer Koloskopie wieder „aufzuforsten“.

Foto: valiansin suprnovich/Shutterstock.com

nen haben danach mit massiven Verdauungsproblemen zu kämpfen.

Mehr Vielfalt im Darm

Die Reinigung des Darms, die dieser Untersuchung vorausgeht, beeinträchtigt allerdings die Zusammensetzung des Mikrobioms, was zu Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen und Verstopfung führen kann. Deshalb ist es empfehlenswert, nach ei-

ner Darmspiegelung spezielle Probiotika einzunehmen, die das Gleichgewicht wiederherstellen, und so Verdauungsbeschwerden entgegenzuwirken. Eine multizentrische Studie mit acht teilnehmenden Kliniken in Deutschland bestätigte die Wirksamkeit dieser Methode. Jene Teilnehmer, die ein Probiotikum erhielten, wiesen eine größere Vielfalt des Mikrobioms im Darm auf als jene, die ein Placebo erhielten.



Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

Konzentrationschwäche und verminderte Merkfähigkeit? Was tun, wenn die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt?

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden.

Ginkgo biloba, Lecithin sowie der Vitamin B Komplex sind hierbei die idealen Energielieferanten. Ginkgo wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und den Energiestoffwechsel im Gehirn. Dadurch kommt es zu einer optimalen Sauerstoff- und Energieversorgung der Gehirnzellen. Lecithin ermöglicht eine verbesserte Informationsweitergabe im Nervensystem. Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen zusätzlich den Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer ist ein nussig-wohl-schmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex. Durch die Einnahme kann die Gehirntätigkeit gesteigert und die Konzentrations- und Gedächtnisleistung verbessert werden. Auch milde Formen der Altersvergesslichkeit können vermieden bzw. deren Auftreten hinausgezögert werden.

Ideal für unterwegs sind die neuen Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!

Vorteilspackung
Ginkgo Lecithin plus
2 x 500 ml!

Jetzt
€ 5,-
sparen*!



* Sie sparen € 5,- beim Kauf einer Vorteilspackung Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml im Vergleich zum Kauf von zwei Einzelpackungen Ginkgo Lecithin plus 500 ml. Im Oktober in allen teilnehmenden Apotheken erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht.



Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

VERDAUUNGS-PROBLEME?
BRINGEN SIE IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT



100% pflanzlich

OptiFibre® unterstützt die Darmtätigkeit auf natürliche Weise

Bei Verstopfung, Durchfall oder Reizdarm.

- Wirkung klinisch belegt
- Einfache Anwendung, geschmacks- & geruchsneutral
- Auch für Schwangere, Stillende & Kinder ab 3 Jahren geeignet

www.optifibre.at

OptiFibre®
250g Dose

-2€
RABATT



In Kooperation mit APOVERLAG
In Ihrer Apotheke bis 30.11.2022 einlösbar.
PZNr. 4287814

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Werbung

Reden wir über Blasenschwäche

Mag. Dirk Meier
Schulungsreferent und
Experte im Bereich der
Phytotherapie



Jede 4. Frau leidet unter einer schwachen Blase¹ - die meisten sprechen aber gar nicht über ihr Problem.

Das muss sich ändern, denn nur so können möglichst viele Betroffene von einem vielversprechenden pflanzlichen Lösungsansatz profitieren. Der Harn macht sich ohne Vorwarnung plötzlich selbstständig oder die Blase will häufiger als üblich entleert werden, was gerade nachts besonders belastend ist – für viele Frauen ist diese Situation Alltag. Trotzdem dauert

es oft sehr lange, bis sich Betroffene Hilfe suchen. Zu groß ist die Scham, über dieses Tabuthema zu sprechen. Die Folge: Die Blasenschwäche nimmt immer weiter zu und pflanzliche Unterstützung, die gerade zu Beginn sinnvoll sein kann, kommt gar nicht erst zum Einsatz.

Ursachen für Blasenschwäche
Das Problem findet sich meist im Bereich des weiblichen Beckenbodens und der Blasenmuskulatur. Diese Körperregionen werden durch Schwangerschaft, Geburt aber auch in Folge von hormonellen Prozessen in den Wechseljahren besonders belastet. Irgendwann kann der Beckenboden seine wichtige Stützfunktion nicht mehr vollständig erfüllen. Durch den Druck der inneren Organe auf



die Blase, lässt sich der Harn dann nicht mehr wie gewohnt halten.

Gynäkologen empfehlen Kürbiskern-Extrakt

Viele Frauenärzte empfehlen bei Blasenschwäche einen speziellen Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis. In der Naturmedizin ist deren Wirkung auf die Blase schon seit Jahrhunderten bekannt, ihre Verwendung zur Unterstützung der Blasenfunktion gilt heute als wissenschaftlich anerkannt. Studien zeigen, dass es mit Hilfe des Kürbiskern-Extraktes möglich ist, die Häufigkeit des unfreiwilligen

gen Harnverlustes zu reduzieren – schon nach zwei Wochen um 41 %, nach sechs Wochen sogar um 68 %.²

Mein Tipp:

Ein heimisches Qualitätsprodukt, das genau diesen Kürbiskern-Extrakt in ausreichend hoher Dosierung enthält, ist Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Sie finden es in Ihrer Apotheke.

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm®
Kürbis
für die Frau
PZN 4846082



¹Inkontinenz 01/2020 Attends zit. Nach MKÖ/Österreichischer Patientenbericht zur Blasengesundheit 2015, Gallup Institut, Juni 2015; ²Yanagisawa E et al., Jpn J Med Pharm Sci 2003; 14(3):313-322.

Tipp aus der Apotheke: Für einen normalen Blutdruck



Ihr Blutdruck macht Ihnen Sorgen und Sie würden ihn gerne auf natürliche Weise unterstützen? Dafür gibt es ein pflanzliches Mittel.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein spezieller Extrakt aus Olivenblättern schon nach einer zweimonatigen Einnahme einen positiven Effekt auf den Blutdruck hat. Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es in intensiver Entwicklungsarbeit erstmals

gelingen, ein Produkt zu entwickeln, das einen solchen Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert. So trägt es gleich zweifach zu einem normalen Blutdruck bei und ist dabei gut verträglich. Die Tabletten sind als Dr. Böhm® Blutdruckformel in der Apotheke erhältlich.

- Für einen normalen Blutdruck
- Beste Ergebnisse bei langfristiger Einnahme
- Positiver Effekt des Olivenblatt-Extrakts in Studien bestätigt



¹Innovation des Jahres™ bei den IQVIA™ Quality Awards 2022

Rückenschmerzen = Nervenschmerzen?

Viele Österreicher leiden unter chronischen Schmerzen in Rücken und Nacken. Auch Arme und Beine können betroffen sein. Was oft nicht erkannt wird: Häufig stecken gereizte oder geschädigte Nerven dahinter, etwa durch Überlastung, Verletzungen, Operationen oder Diabetes. Klassische Schmerzmittel eignen sich zur Behandlung von Nervenschmerzen nur bedingt, zumal sie bei häufiger Anwendung Magenprobleme nach sich ziehen können.

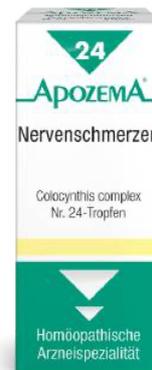


Wirksame Tropfen bei Nervenschmerzen

Bewährt haben sich hingegen natürliche Arzneimittel mit optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffen wie Colocynthis und Gelsemium. Sehr häufig empfohlen werden hier die Nervenschmerz-Tropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wirkt rasch und hat keine bekannten Nebenwirkungen.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Apozema® Nervenschmerzen Nr. 24 Tropfen – falls nicht verfügbar, können sie schnell bestellt werden (PZN 0987897).

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



Endlich wieder Freude an Bewegung – ohne Schmerzen



Die Natur im Herbst lädt zu Bewegung im Freien. Doch was tun, wenn Schmerzen im Bewegungsapparat die Freude daran verderben?

Wenn es bei unseren Gelenken, Muskeln und Sehnen zu Abnutzungen oder Verletzungen kommt, wird jede Bewegung zur Qual. Etwa, wenn man sich durch einen unachtsamen Schritt den Knöchel verstaucht, die Schulter beleidigt oder einen Muskel zerrt. Der Schmerz, häufig begleitet von Schwellungen, kann die Freude an der Bewegung trüben. Betroffene möchten die Schmerzen schnellstmöglich loswerden und nicht nur kurzfristig mit Schmerzmitteln betäuben.

Schmerzlinderung aus der Tube

Wir haben in der Apotheke nachgefragt: Am besten zur Behandlung geeignet sind hier schmerzlindernde und entzündungshemmende Umschlagpas-

ten. Ein Klassiker ist dabei etwa die Pasta Cool®: Die rezeptfreie Paste aus Österreich hilft rasch und effektiv bei Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen. Die optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffe lindern den Schmerz, bekämpfen die Schwellung und begünstigen die Heilung.



Anwender sind begeistert: „Nach meiner Muskelzerrung beim Tennis habe ich erstmals Pasta Cool® probiert. Ich habe die Paste ganz einfach über Nacht aufgetragen und die Schmerzen waren weg.“ **Toni L. (63)***

Tipp: Pasta Cool® auftragen und mit einem Tuch abgedeckt über Nacht wirken lassen. Am nächsten Tag können die Reste der Paste mit warmem Wasser abgewaschen werden.

PASTA COOL®: Arzneimittel – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

*Name und Alter von der Redaktion geändert

Dr. Böhm®

GESUND BLEIBEN DANK PFLANZEN-KRAFT



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Immun Elixier Trinkpulver bündelt die Kraft jener Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten am häufigsten für das Immunsystem eingesetzt werden.

- ✓ Mit Sternanis, Echinacea, Sanddorn, Holunder und Melisse
- ✓ Plus immunspezifische Mikronährstoffe
- ✓ Nur 1x täglich trinken

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012