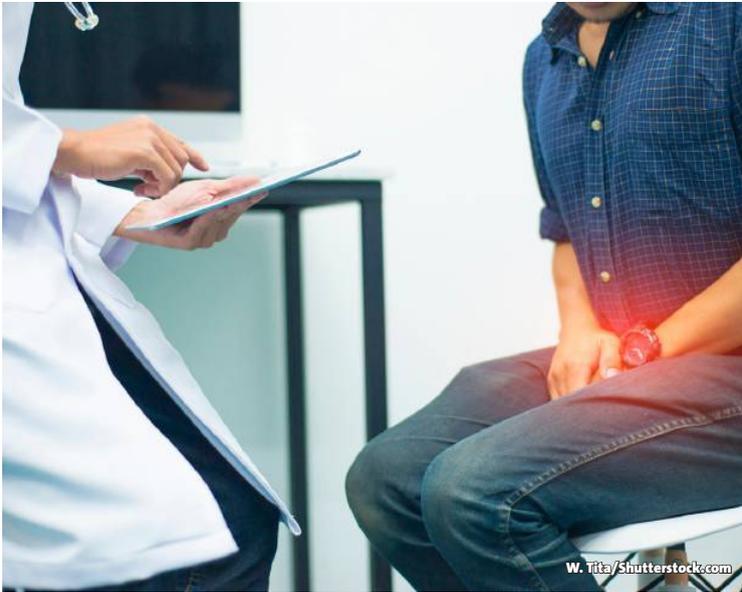


## MeinMed-Webinar: verengte Harnröhre



Haben Sie Schmerzen beim Wasserlassen oder verstärkter Harndrang? Das könnte auf eine Harnröhrenverengung hindeuten. Therapiemöglichkeiten wie Bougierung, Schlitzung und andere Optionen werden im Vortrag „Die Harnröhrenverengung: Chronisches Leid mit effektiven Therapie-

möglichkeiten?“ vorgestellt. In Form eines MeinMed-Webinars wird über dieses Thema am Mittwoch, 2. August, ab 19 Uhr durch Referent Franklin E. Kuehhas, Facharzt für Urologie und Andrologie, informiert. Kooperiert wurde mit der Österreichischen Gesundheitskasse. (tsl)

### MeinMed WEBINARE IM AUGUST

Kostenlose  
Teilnahme!

**Mi., 02.08.2023, 19:00 Uhr**  
Harnröhrenverengung: Chronisches Leid mit effektiven Therapiemöglichkeiten

**Referent: Dr. med. Franklin Kuehhas**  
Facharzt für Urologie und Andrologie, Spezialist im Bereich der rekonstruktiven Andrologie

**Mi., 09.08.2023, 19:00 Uhr**  
Lungenhochdruck – wenn die Luft wegbleibt

**Referent: Assoz. Prof. Dr. Gabor Kovacs**  
Facharzt für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Pulmonologie, Universitätsklinik für Innere Medizin, Medizinische Universität Graz, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie



Kostenlos und ohne Anmeldung teilnehmen auf:  
[meinmed.at/veranstaltung](https://meinmed.at/veranstaltung)

In Zusammenarbeit mit:  
 Österreichische Gesundheitskasse

Partner  
 MeinBezirk.at

MeinMed

MeinMed.at

# Laufen, rollen, lachen, Purzelbäume machen!

## G'sund für dein Kind.



Die WiG fördert gesunde Bewegung  
von Anfang an.

Mehr Informationen auf [wig.or.at](https://wig.or.at)

[wig.or.at](https://wig.or.at)

**WiG**  
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Für die  
Stadt Wien

# SCHNELL EINSCHLAFEN, ERHOLT AUFWACHEN

THEMA:  
SCHLAFEN



**Wie kommt es eigentlich, dass immer mehr Menschen abends lange wach liegen und sich morgens bzw. tagsüber kaum richtig ausgeschlafen fühlen? Und vor allem: Was kann man dagegen tun?**

Einschlafprobleme sind häufig stressbedingt. Gerade heutzutage wird unser Alltag zunehmend hektischer. Wir empfinden erhöhten Leistungsdruck in der Arbeit aber auch das private Um-

feld kann uns überlasten. Dazu kommt das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Anstatt abends zur Ruhe zu kommen und schnell einzuschlafen, beginnen unerledigte Aufgaben und Sorgen im Kopf zu kreisen. Dazu kommt: Je mehr man den Schlaf erzwingen will, desto schwieriger wird es, sich zu entspannen. Der ständige Blick auf die Uhr und der Ärger darüber, am nächsten Morgen unausgeschlafen zu sein, machen es nicht einfacher.

## Was kann man tun?

Um abends besser abschalten zu können, suchen immer mehr Betroffene nach einer natürlichen Lösung. Zu groß ist bei chemischen Schlafmitteln oft die Angst vor einer Abhängigkeit oder dem „Hangover-Effekt“, durch den man sich am nächsten Tag trotz guten Schlafes wie gerädert fühlt. Bewährt haben sich hier entspannende Wirkstoffe aus der Natur. Experten empfehlen etwa jene aus Baldrian, Passionsblume und Melisse.

## Rein pflanzliche Hilfe

Während synthetische Wirkstoffe oft störend in unsere Tiefschlafphasen eingreifen, sorgt Baldrian für entspanntes Durchschlafen, ohne den Schlafrhythmus

zu verändern. Passionsblume und Melisse hingegen unterstützen speziell bei stressbedingten Schlafproblemen beim Einschlafen. Sie wirken beruhigend und entspannend und sorgen so dafür, dass man mit einem freien Kopf zu Bett gehen kann. In hoher Dosierung vereint finden sich die drei pflanzlichen Schlafhelfer etwa in den Ein- und Durchschlaf-Dragees von Dr. Böhm® – dem meistverkauften rein pflanzlichen Schlafmittel am Markt.\* Anwender sind überzeugt und berichten von einer angenehmen Müdigkeit, mit der man gut einschläft sowie über ein entspanntes Durchschlafen bis zum Morgen. Jetzt probieren – in ihrer Apotheke!



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. \*Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A3C (ausgenommen melatoninhaltige Produkte) L IQVIA Offtake MAT 04-2023



# Wetterfühlig? Probleme mit dem Kreislauf?

## Diese Tropfen stärken das Herz-Kreislauf-System!

Kreislaufprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen sind bei Hitzeperioden im Sommer keine Seltenheit. Gerade Menschen, die empfindlich auf Luftfeuchtigkeit und Temperaturschwankungen reagieren, fühlen sich häufig müde und schlapp. Bei manchen kommt auch starkes Herzklopfen dazu.

## „Zuverlässige Hilfe“

Auch Susanne K.\* ist betroffen: „Im Sommer leide ich regelmäßig

an Schwächegefühlen und Kreislaufproblemen.“ In der Apotheke wurden ihr die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen empfohlen. Das rein pflanzliche Präparat hilft mit Heilpflanzen wie Weißdorn und Kampfer, das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Susanne K. ist überzeugt: „Diese Tropfen sind gut verträglich und helfen mir zuverlässig. Ich habe sie immer in der Handtasche.“ Die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Fragen Sie Ihren Apotheker nach dem Original – nur so können Sie sich der gewünschten Zusammensetzung sicher sein.

## Unser Tipp

Für eine bessere Wirksamkeit ist es wichtig, die Tropfen nicht gleich zu schlucken, sondern sie kurz auf der Mundschleimhaut einwirken zu lassen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:  
PZN 987934

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

\*Name von der Redaktion geändert



# Migränekopfschmerz?

## So beugen Sie effektiv vor – rein pflanzlich

**Rund 1 Million Österreicher leiden an migräneartigen Kopfschmerzen und ertragen die Attacken oft nur mit der Hilfe von Schmerzmitteln. Das muss nicht sein.**

Pochende, meist einseitige Kopfschmerzen sowie Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Lichtempfindlichkeit oder Sehstörungen – jeder, der an Migräne leidet, kennt diese Symptome nur zu gut. So auch Marianne G\*: „Ich habe seit Jahren Migräne. Die Anfälle haben sich immer weiter gehäuft. Teilweise konnte ich einen ganzen Tag lang kaum am Leben teilnehmen. Es half nur mehr Jalousie runter, hinlegen und warten, bis die Schmerzmittel wirken.“ Linderung verschaffte ihr ein rezeptfreies, pflanzliches Arzneimittel: Dr. Böhm® Mutterkraut forte (Apothe-



ke) zur langfristigen Vorbeugung von Migränekopfschmerzen.

### Vorbeugen statt Akutmedikation!

Hat der Migräneanfall erst einmal begonnen, helfen meist nur mehr Schmerzmittel bzw. spezielle Migränemedikamente (Triptane). Deren regelmäßige Anwendung sollte jedoch nicht das Ziel der

Patienten sein. Denn was viele nicht wissen: Eine zu häufige Einnahme von solchen Präparaten kann wiederum selbst zu chronischen Kopfschmerzen führen. Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, sollte man nicht auf die nächste Kopfschmerz-Attacke warten, sondern dieser bestmöglich vorbeugen. Die gute Nachricht: Genau das ist mit Dr. Böhm® Mutterkraut forte möglich. Denn Mutterkraut ist langfristig dazu in der Lage, die Häufigkeit von Migränekopfschmerz deutlich zu reduzieren – es wirkt, bevor der Schmerz überhaupt entsteht.

### Effektive Dosierung

Das Besondere an Dr. Böhm® Mutterkraut forte: Es enthält die aktuell höchst zugelassene Dosierung am Markt (200 mg). Das Präparat ist nicht nur sehr gut verträglich, sondern auch spürbar effektiv. Marianne G. berichtet: „Ich habe schon alles ausprobiert

– bislang konnte mich nichts so überzeugen wie Mutterkraut von Dr. Böhm®. Es erleichtert mir den Alltag und ich brauche wesentlich seltener ein Schmerzmedikament. Man muss es eine Weile lang einnehmen, bis es hilft, aber das ist es wert!“

### JETZT PROBIEREN



Traditionelles Pflanzliches Arzneimittel

- Rein pflanzlich
- Mit 200 mg effektiv dosiert
- Ideal auch zur Reduktion der Schmerzmittel-Einnahme

Dr. Böhm® Mutterkraut forte 200 mg Filmtabletten: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



## Tipp aus der Apotheke:

## Soforthilfe bei Insektenstichen



Es wirkt rasch und 3-fach bei Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen,...):

- 1 Lindert den Juckreiz
- 2 Stillt den Schmerz
- 3 Abschwellend

Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene.

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

Bei Juckreiz oder Schmerzen nach einem Insektenstich ist es wichtig, schnell für Linderung zu sorgen, um zu verhindern, dass der Stich aufgekratzt wird und sich dadurch entzünden kann. Ein bewährter **Tipp aus der Apotheke** ist hier das **Insecticum® Gel**.

ANZEIGE

**55 Jahre**  
Dr. Böhm®

**MAGNESIUM SPORT**  
+Aminosäuren

Für Muskelkraft und Ausdauer  
Plus schnelle Regeneration

**FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.**

**NUR NOCH BIS 31. JULI**

**-20% RABATT\* AUF** **MAGNESIUM SPORT**  
Dr. Böhm®

\*Produkt des Monats – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen!  
Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport® Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren – in teilnehmenden Apotheken.