

## Stress beeinflusst auch den Haarwuchs

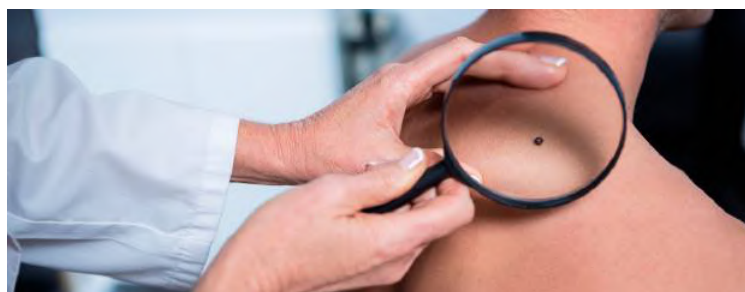
Die Vorweihnachtszeit ist für viele Menschen mit einer Reihe von Vorbereitungen und Hektik verbunden. Dies ist per se nicht weiter tragisch und sollte sich wieder legen. Dauerhafte Stressbelastung kann jedoch zu verschiedenen Problemen führen, so etwa zu Haarausfall. Chronischer Stress bringt den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht und kann Entzündungen an und um die Haarwurzel hervorrufen. Das ergaben zumindest Untersuchungen an Ratten. Als diese wochenlang leichtem Stress ausgesetzt waren, stiegen deren Corticosteronspiegel (das Pendant zum menschlichen Cortisol) an und das Haarwachstum ließ nach. Die Haarfollikel verblieben zudem in einer verlängerten Ruhephase, es fielen also mehr Haare aus, als nachwachsen konnten. Bei entspannten Ratten war kein übermäßiger Haarausfall zu beobachten. (mak)

# Hautkrebs im Fokus im MeinMed-Webinar

## Tiroler Hautarzt unterstreicht die Wichtigkeit von regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete MeinMed einen Online-Vortrag zum Thema Hautkrebs. Referent war Julian Umlauf, Facharzt für Dermatologie und Venerologie in Zell am Ziller.

Die Zahl der Hautkrebserkrankungen in Europa steigt. Allein mit der Diagnose „malignes Melanom“, also schwarzer Hautkrebs, wurden 2022 in Österreich rund 1.500 Menschen konfrontiert. An der Entstehung von Hautkrebs sind verschiedene Faktoren betei-



**Bei Hautkrebs ist eine Früherkennung durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sehr wichtig.**

Foto: wavebreakmedia/Shutterstock

ligt. Dazu zählen etwa Genetik, Hauttyp, Humane Papillomaviren, bestimmte Medikamente und Chemikalien, das Alter und natürlich UV-Strahlung. Manche dieser Faktoren können nicht beeinflusst werden. Letzterer, und dieser ist ein sehr wichtiger, allerdings schon. „Alle Hautkrebsformen sind ganz klar durch ultravi-

olette Strahlung begünstigt“, so Julian Umlauf. Dieser Bestandteil der Sonnenstrahlung ist der Schlüsselfaktor für die Entstehung von Hautkrebs. UV-Licht verursacht Schäden in Zellen und DNA und begünstigt Krebs. Doch davor kann man sich schützen. (mak)  
Das gesamte Video finden Sie auf [meinmed.at/1776](https://meinmed.at/1776)

## Zu Weihnachten gesund und ohne Reue naschen

Mit der Weihnachtszeit bringt man zumeist üppiges Essen in Verbindung. Doch auch an den Feiertagen lässt es sich ohne schlechtes Gewissen naschen. Die gesunden Schoko-Nuss-Pralinen sind zudem ein tolles Geschenk, egal ob für den Hersteller selbst oder für seine Liebsten. Aus „Gesund und günstig kochen“ von Lisa Hauser, 192 Seiten, ISBN 978-3-7022-4109-4, Tyrolia. (mak)



**Die Pralinen sehen köstlich aus und schmecken auch so.**

Foto: Tyrolia

### SCHOKO-NUSS-PRALINEN

#### Zutaten:

200 g Haselnüsse, 300 g Zartbitterschokolade (z. B. Schokolade mit 99 % Kakaoanteil), optional 1–2 TL Honig.

#### Zubereitung:

Die ganzen Haselnüsse ohne Fett in

einer Pfanne rösten und mit einem Messer zerkleinern. Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und anschließend die gehackten Haselnüsse in die flüssige Schokolade mischen.

Optional noch den Honig hinzufügen. Kleine Portionen der Nuss-Schokolademischung mit einem Löffel auf Backpapier verteilen. Auskühlen lassen, bis die Pralinen hart sind.

Raus aus dem Schnupfen-Nebel!

Sinupret<sup>®</sup> intens



Nase frei!

**Pflanzliches Arzneimittel** zur Behandlung von **feststehendem Schnupfen** und **Nasennebenhöhlenentzündung**.



BMG AT\_SIN\_12\_2023

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

[www.sinupret.at](https://www.sinupret.at)



**Kalte Winterluft kann die Augen reizen. Doch es gibt einige Maßnahmen, um dem entgegenzuwirken.**

Foto: Ahmet Misirligul/Shutterstock

## Trockene Heizungsluft und Kälte belasten die Augen

Die kalte Jahreszeit macht den Augen mitunter zu schaffen. Trockene Heizungsluft begünstigt die Verdunstung der Tränenflüssigkeit. Zusätzlich trägt die Winterkälte dazu bei, den Wasseranteil des Tränenfilms zu verringern. Viele Stunden Bildschirmarbeit sind ein weiterer Faktor, der trockene Augen begünstigt, da sie zu einer reduzierten Frequenz des Blinzeln beitragen. Dieses

Phänomen wird auch als Sicca-Syndrom bezeichnet. Um dem entgegenzuwirken, ist es ratsam, ausreichend zu trinken und für eine entsprechende Befeuchtung der Raumluft zu sorgen. Bei Aufenthalt im Freien sollte man die Augen mit einer (Sonnen-)Brille vor kaltem Wind schützen. Auch Augenübungen und Tropfen können helfen, die Augen angenehm feucht zu halten. (mak)

## Natron bei Sodbrennen: Hilfreich oder nicht?

Ein Teelöffel Natron kann – in Wasser aufgelöst und langsam getrunken – bei Sodbrennen helfen. Es neutralisiert die Magensäure, wenn man an den Feiertagen kulinarisch etwas über die Stränge geschlagen hat. Zu viel davon kann allerdings zu Magenproblemen führen. Auch ist dieses Hausmittel nicht zur dauerhaften Behand-

lung von Sodbrennen gedacht, weil der Körper überschüssiges Natron nicht einfach ausscheidet, sondern verwertet. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Möglicherweise liegt eine Refluxerkrankung vor, die unterschiedlichste Ursachen haben kann und abgeklärt werden muss. (mak)

**Grether's**  
SINCE 1850

**Balsam für Hals und Stimme**

Naturreine, sonnengereiften Beeren und Blüten geben den Grether's Weichpastillen ihren unvergleichlichen Geschmack. Dank pflanzlichem Glycerin verleihen sie strapazierten Stimmbändern einen wohltuenden Schutzfilm.

**Exklusiv in Ihrer Apotheke.**

SWISS MADE

**! HANDLE SOFORT UND RUFE DIE RETTUNG AN**

**GESICHT**

**ARME**

**SPRACHE**

**TEMPO**

Erkenne einen **Schlaganfall**.  
Erkenne den ungebetenen

**G.A.S.T.**

Medieninhaber: Bristol-Myers Squibb GesmbH, www.bms.at, Wien & Pfizer Corporation Austria GesmbH, Wien, www.pfizer.at  
PP-ELI-AU-F0903/03-2023 | CV-AI-Z-300014, 05/2023

www.herzstolpern.at

**Trockene, gereizte Augen?**

**Bepanthen® Augentropfen**

Lindern und befeuchten

12 MONATE HALTBAR AB ANBRUCH

Ohne Konservierungsmittel

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

CH-20220811-52

Entgeltliche Einschaltung

BAYER

Abnutzung der Gelenke:

# Was tun bei langwierigen Knieproblemen?



**Besonders mit zunehmendem Alter benötigen die Kniegelenke Unterstützung – von innen und außen.**

Mit Knieproblemen können schon alltägliche Tätigkeiten wie Treppesteigen oder das Zubinden der Schuhe zur Herausforderung werden. Die Ursache liegt meist in der Abnutzung der Gelenke (durch Alter oder einseitige bzw. falsche Belastung). Dabei vermindert sich die Knorpelschicht, die Gelenkschmiere wird weniger und die Probleme beginnen. Ein erstes Anzeichen ist, wenn sich das Gelenk nach Bewegungs-

pausen, wie zum Beispiel nach dem Aufstehen, steif anfühlt und erst „warmlaufen“ muss – wobei der Spuk in den meisten Fällen nach ein paar Minuten wieder vorbei ist. Dauert das Gefühl jedoch an oder melden sich die Gelenke häufiger, sollte man sich die Sache genauer ansehen.

## Was Orthopäden empfehlen

Um die Gelenke in ihrer Funktion bestmöglich zu unterstützen, empfehlen Orthopäden regelmäßige Bewegung (z. B. Nordic Walking). Dadurch wird der Muskelaufbau gefördert und auch die Durchblutung der Gelenke verbessert. Ein weiterer Vorteil: Auch wichtige Nährstoffe wie Vitamin D für die Knochen,

Vitamin C für den Knorpel sowie Glucosamin, Chondroitin und MSM (organischer Schwefel) können durch Bewegung deutlich besser vom Gelenk aufgenommen werden.

## Versorgung optimieren

Gerade bei langwierigen Knieproblemen ist eine zusätzliche Versorgung mit den oben genannten Nährstoffen sinnvoll. Diese sind für das Gelenk das, was für ein Türscharnier das Schmiermittel ist. Nach der Einnahme gelangen sie über die Gelenksflüssigkeit direkt zum Gelenk und werden dort aktiv. In besonders hoher Konzentration finden sie sich etwa in Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv (Apotheke).

## Experten-Tipp



Nahrungsergänzungsmittel

## Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv

- Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- Ideal als Alternative zu Tabletten
- Nur 1x täglich

# Kribbelnde Füße lassen Sie nachts nicht schlafen?

**Schuld sind oft die Nerven – mit diesen Tropfen können Sie gegensteuern.**

Es brennt in den Beinen und Füßen und man hat das Gefühl, dass Ameisen auf der Haut entlanglaufen, mitunter auch begleitet von einem Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen – Beschwerden wie diese rauben Betroffenen häufig den Schlaf. Verantwortlich sind oft gereizte oder geschädigte Nerven (etwa durch Überlas-

tung oder Verletzungen). Klassische Schmerzmittel eignen sich zur Behandlung von derartigen Nervenschmerzen jedoch nur bedingt, zumal sie bei häufiger Anwendung Magenprobleme nach sich ziehen können. Eine sinnvolle Alternative bietet die Homöopathie. Sie ist gut verträglich und wirkt durch natürliche Inhaltsstoffe.

## Wirksame Tropfen bei Nervenschmerzen

In der Apotheke haben sich etwa die Nervenschmerzen-Tropfen von Apozema® bewährt. Sie

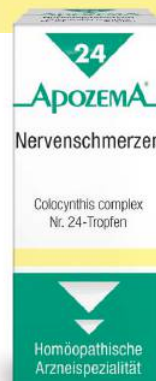
enthalten optimal aufeinander abgestimmte Wirkstoffe wie Colocynthis und Gelsemium, die laut homöopathischem Arzneimittelbild bei Nervenschmerzen Linderung verschaffen. Verwenden sind überzeugt:

**Monika F.\*:** „Ich konnte teils vor Schmerzen nicht einschlafen. Mit diesen Tropfen verspüre ich eine große Erleichterung.“

**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:**  
PZN 0987897

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

\*Name geändert



# Wenn in der Bürste immer mehr Haare sind

**Wird das Haar allmählich dünner, kann das für Betroffene zur großen Belastung werden.**

„Meine Haare sind sehr oft trocken und glanzlos, aber am meisten stört mich, dass sie immer dünner werden“, berichtet Beate T. (56)\*. „Ich habe schon unzählige Pflegeprodukte ausprobiert, aber nichts hat wirklich geholfen, woran liegt das?“ Die Antwort auf diese Frage findet sich in der Regel unter der Kopfhaut: nämlich direkt in den Haarwurzeln. Liegt hier ein Ungleichgewicht an Nährstoffen vor, können die Haare gar nicht wie gewünscht wachsen – und zwar ganz egal, wie sehr man sie von außen pflegt.

## Unterstützung von innen

Um gegenzusteuern, empfiehlt es sich also die Haarwurzeln mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. Dazu zählen etwa

- **Silizium:** Als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, macht es die Haare bruch- und reißfester.<sup>1</sup> Besonders gut vom Körper verwertet werden kann das Silizium aus der Goldhirse.
- **Biotin:** Das sogenannte „Schönheitsvitamin“ spielt eine wichtige Rolle für die Haarsubstanz und ist von großer Bedeutung für volles, glänzendes Haar.
- **Selen:** Ein Mangel dieses Spurenelements kann zu Haarausfall führen.

## Empfehlung aus der Apotheke

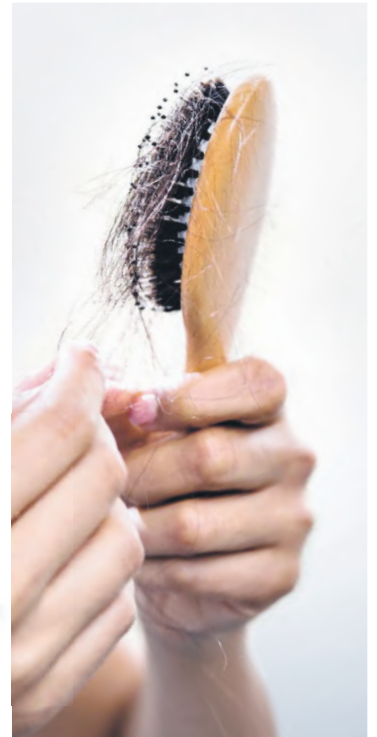
In idealer Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell

nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Laut einer Umfrage empfehlen diese zwei von drei Apothekern sogar bei Haarausfall.<sup>2</sup>

**Tipp:** Da Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat wachsen, erzielen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel kurmäßig etwa 8–12 Wochen hindurch einnehmen.



<sup>1</sup> Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.; <sup>2</sup> Telefonische Befragung von 100 Apothekern. It. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021.; \* Name und Alter geändert.



## APOTHEKEN-TIPP

### Bei akuten Schmerzen

Knie- oder Schulterbeschwerden, einen verstauchten Knöchel oder Schmerzen aufgrund einer Sehnen-scheidenentzündung behandelt man am besten mit einer effektiven Umschlagpaste.

Viele begeisterte Anwender vertrauen seit Jahren auf Pasta Cool®. Der Klassiker aus der Apotheke lindert den Schmerz, hemmt die Entzündung und reduziert die Schwellung.

**Tipp:** Pasta Cool® auf die betroffene Stelle auftragen und mit einem Stück Stoff oder einem Taschentuch abgedeckt über Nacht wirken lassen.



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

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

ANZEIGE

Dr. Böhm®

## GUT DURCH DIE GRIPPEZEIT



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Bei einer Erkältung will man zwei Dinge: Husten, Schnupfen und Heiserkeit schnell wieder loswerden und verhindern, dass sich der Infekt ausbreitet. Dr. Böhm® Infekt grippal bietet rein pflanzliche Hilfe.

- ✓ Mit hochdosiertem Pelargonium-Extrakt
- ✓ Bei ersten Anzeichen von grippalen Infekten und Erkältungen
- ✓ Rein pflanzlich

Qualität aus Österreich.

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012

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.