

Multiple Sklerose und die Rolle von Vitamin D

Am 30. Mai ist Welt-MS-Tag. Dieser möchte mehr Bewusstsein für Personen mit Multipler Sklerose schaffen.

Bei Multipler Sklerose (MS) handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem richtet sich also gegen den eigenen Körper — im Fall von MS gegen körpereigenes Gewebe, wobei Nerven geschädigt und Entzündungen ausgelöst werden.

Zu Beginn macht sich die Erkrankung meist durch motorische Probleme und Sehstörungen bemerkbar. In der Regel tritt MS anfangs schubhaft auf, Krankheitszeichen werden erst nach zehn bis zwanzig Jahren chronisch. Viele Betroffene können

dank der richtigen Behandlung somit noch lange ihr gewohntes Leben führen.

Außerdem bedeutet die Erkrankung nicht zwingend, im Rollstuhl zu leben. Diese Annahme ist veraltet. Durch immunmodulierende Therapien können über 90 Prozent der Betroffenen auch noch 17 Jahre nach der Erstdiagnose ohne Hilfsmittel gehen.

Weltweit leiden 2,8 Millionen Menschen an Multipler Sklerose. Die Verteilung ist jedoch sehr unterschiedlich, so nimmt die Häufigkeit mit der Entfernung vom Äquator zu. Der Grund dafür ist die verstärkte Sonnenstrahlung, welche besonders viel Vitamin D liefert. Studien haben nachgewiesen, dass ein Vitamin-D-Mangel das MS-Risiko erhöht. Darauf basierend, wird eine Vitamin-D-Supplementierung



Sonnenstrahlen sind eine wichtige Vitamin-D-Quelle.

Foto: unsplash.com

begleitend zur MS-Behandlung diskutiert. Die Effektivität einer solchen Maßnahme ist noch umstritten, jedoch konnten einzelne Studien eine Milderung der Krankheitserscheinungen beobachten. Gerade für Betroffene mit einem bereits bestehenden Mangel könnte dies also empfehlenswert sein. (LaS)

Richtigstellung Artikel Parkinson

Im Artikel „Perspektiven mit Parkinson“ in MeinBezirk Wien auf Seite 10 der Ausgabe vom 14. Mai hat sich eine Ungenauigkeit eingeschlichen. „Die Behandlung von Parkinson umfasst medikamentöse Therapien, Physiotherapie und in einigen Fällen chirurgische Eingriffe, etwa wenn eine geräteunterstützte Pumpentherapie indiziert ist, die eine kontinuierliche Wirkstoff-Zufuhr ermöglicht“, hieß es in diesem Artikel. Allerdings gibt es auch die Option der subkutanen Infusionstherapien. Dabei platziert der Patient eine dünne Kunststoffkanüle mittels eines Stiches im Unterhautgewebe. Über einen dünnen Schlauch wird der jeweilige Wirkstoff mithilfe einer Pumpe kontinuierlich abgegeben. Für die Levodopa-basierten gastrointestinalen Pumpen ist allerdings ein kleiner operativer Eingriff nötig. (red)

Bei Jugendlichen immer beliebter: E-Zigaretten

Bei Teenagern sind Alternativen zu herkömmlichen Zigaretten — wie Nikotinbeutel und E-Zigaretten — immer beliebter. Das zeigt eine aktuelle Schülerbefragung: Der Konsum von herkömmlichen Zigaretten sank zwischen 2003 und 2024 von 49 auf 23 Prozent. Vervierfacht hat sich hingegen jener von E-Zigaretten (von sieben auf 29 Prozent). Elf Prozent der befragten Burschen und fünf Prozent der befragten Mädchen verwenden täglich Nikotinbeutel.

Rauchen und Krebs

Viele Krebsarten werden mit dem Rauchen in Verbindung gebracht, 30 Prozent aller Krebstodesfälle lassen sich darauf zurückführen. Eine Studie zeigt, dass beim kombinierten Konsum von Vapes und herkömmlichen Zigaretten ein viermal so hohes Krebsrisiko



Vapes werden oft als Alternative zu Zigaretten genutzt.

Foto: unsplash

besteht wie beim reinen Zigarettenkonsum. In der Behandlung von Lungenkrebs ist eine frühe Diagnose entscheidend, dadurch steigt die Heilungschance. Unter dontsmoke.at kann online ein Symptomcheck mit Risikoeinschätzung durchgeführt werden. Außerdem bietet das „Rauchfrei-Telefon“ unter 0800 810 013 kostenlos Hilfe bei der Raucherentwöhnung an. (JaS)

MeinMed: „Bewegt im Park“ startet

Von 10. Juni bis 7. September finden im Rahmen von „Bewegt im Park“ österreichweit mehr als 700 kostenlose Kurse auf freien Flächen im öffentlichen Raum statt. Angeboten werden Yoga, Pilates, Rückenfit, Tai-Chi, Zumba, Line Dance und vieles mehr. In einem Webinar am Dienstag, 3. Juni, stellen Barbara Mitterlehner und Martin Neuwirth von der Österreichischen Gesundheitskasse die Aktion vor und erklären, inwiefern körperliche Aktivität eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden spielt. Infos und Anmeldung: meinmed.at/bildung



In der Gruppe fällt es einem mit Motivation leichter.

Foto: unsplash.com

Intensive Linderung trockener Augen



Exklusiv in Ihrer Apotheke!



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

ROHT-051-25/1/02052025

Statine senken Cholesterin – aber auch unsere Energie

Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben muskuläre Probleme? Das steckt dahinter...

Fast eine Million Österreicher nimmt aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine ein.¹ Diese Wirkstoffe reduzieren das Risiko vieler Herz-Kreislauf-krankungen. Doch wie bei fast allen Medikamenten kann es zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen: anhaltende Erschöpfung, das Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskuläre Probleme. Woran liegt das?

Statine reduzieren Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Cholesterinbildung, sondern unerwünscht auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff wird jedoch von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, können die genannten Begleiterscheinungen auftreten.

Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist die Kombination von Statinen mit Coenzym Q10 bereits gängige Praxis.

Gut zu wissen: Auch das Alter spielt bei der Coenzym-Q10-Bildung eine Rolle. So haben 40-Jährige bereits rund ein Drittel weniger Coenzym Q10 im Körper als 20-Jährige.

Sinnvolle Ergänzung

Um den körpereigenen Coenzym-Q10-Spiegel im grünen Bereich zu halten, gibt es ein vielversprechendes Präparat: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel des österreichischen Qualitätsproduktes versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg. Wichtig zu wissen: Bei den Dr. Böhm® Kapseln wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst – ein immenser Vorteil gegenüber anderen Präparaten, denn

Coenzym Q10 ist fettlöslich und wird nur gemeinsam mit Öl optimal aufgenommen.

**MEISTGEKAUFT
IN ÖSTERREICH²**



- Hochdosiert – nur 1x täglich
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- In Öl gelöst – für eine optimale Aufnahme

¹ Inside Health MAT/10 2023

² Apothekenabsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake, 04K, MAT 03/2025

Die Nr. 1 gegen Hornhaut

Für schöne und gepflegte Füße gibt es eine einfache Lösung – erhältlich in Ihrer Apotheke!

Der Sommer steht vor der Tür, die Temperaturen steigen, und es ist wieder Zeit für Sandalen und offene Schuhe. Doch rissige, trockene Füße und hartnäckige Hornhaut können schnell die Stimmung trüben. Viele kennen das unangenehme Gefühl, bei dem sich die Fersen wie feines Schleifpapier anfühlen, nur zu gut. Wer nachhaltig gegensteuern und im Sommerurlaub schöne, gepflegte Füße zeigen möchte, sollte nicht länger warten.



Effektive Pflegeformel enthüllt

Rasche Abhilfe schafft die Lasepton® Fußcreme aus der Apotheke. Ihre hochwirksame Formel mit 12% Urea entfernt sanft und effektiv Hornhaut, während pflanzliche Omega-Öle die Haut vor Feuchtigkeitsverlust bewahren und sie langanhaltend pflegen. Schon beim ersten

Eincremen sorgt sie für ein erfrischendes Hautgefühl und hinterlässt spürbar weiche und geschmeidige Füße. Doch die Creme kann noch mehr: Regelmäßig angewendet, beugt sie auch der Neubildung von Hornhaut vor und sorgt dafür, dass Ihre Füße dauerhaft glatt und gepflegt bleiben. Ideal für alle, die nicht viel Zeit für die Fußpflege aufwenden wollen.

Überzeugte Verwender

Bereits seit über 40 Jahren steht Lasepton® für höchste Qualität und Wirksamkeit. Nicht umsonst überzeugt die Creme, die in Österreich produziert wird, Verwender und Pharmazeuten gleichermaßen und ist längst die meistverkaufte Fußcreme aus der Apotheke.*

*IQVIA OTC Offtake MAT 01/2024

Lasepton® Fusscreme



**Exklusiv in Ihrer Apotheke
erhältlich: PZN 4036822.**

BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

Falls nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden.

EXPERTENRAT

Thema: Nächtlicher Harndrang „Warum muss er nachts ständig auf's Klo?“



**Mag.
Lucie Soucek**
Nährstoffexperte

Nächtlicher Harndrang ist für viele Männer ein Thema – an den damit verbundenen Schlafstörungen leiden aber auch die Partner. Nährstoff-expertin Mag. Lucie Soucek erklärt, was dahintersteckt und was Betroffene dagegen tun können.

Plötzlicher Harndrang, der vor allem nachts den Schlaf raubt, ist für viele Männer ein echtes Problem: Fast jeder Zweite ab 50 Jahren ist davon betroffen. Doch nicht nur die Männer leiden darunter, auch

für ihre Partner stellt es eine echte Herausforderung dar.

So etwa für Herta Karr (54): „Seit einiger Zeit muss mein Mann bis zu drei Mal pro Nacht aufstehen, um auf die Toilette zu gehen. Ich wache dadurch auch immer wieder auf und wir sind am nächsten Tag beide total gerädert und genervt. Was ist denn da los bei ihm?“

Mit zunehmendem Alter haben Männer häufig mit Blasen- und Prostataproblemen zu tun. In der Regel ist die Ursache harmlos, eine unangenehme Begleitscheinung ist aber das Gefühl, öfter auf die Toilette zu müssen. Die Ursache ist ein sogenannter Restharn, der während dem

Urinieren in der Blase zurückbleibt und dort schnell wieder für erneuten Harndrang sorgt.

Weiter schreibt Herta Karr: „Kann man gegen diese nächtlichen WC-Besuche etwas tun? Wir wollen beide endlich wieder besser schlafen.“

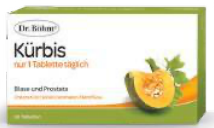
Es gibt tatsächlich ein bewährtes Mittel, um die Blase und Prostata zu unterstützen: den Kürbis. Das geht am besten mit einem Extrakt aus Kürbiskernen – zum Beispiel in Form einer Tablette. Eine Studie zeigt, dass dieser den nächtlichen Harndrang spürbar senkt – und das schon nach einer Einnahme von nur 12 Wochen. 80% der Teilnehmer berichteten von einer

wesentlich besseren Lebensqualität. Genau dieser Extrakt kommt besonders hoch dosiert (500 mg) in den Dr. Böhm® Kürbis-Tabletten zum Einsatz. Das pflanzliche Präparat unterstützt schon mit einer Tablette täglich einen normalen Harndrang. Wichtig zu wissen: Wie bei allen pflanzlichen Wirkstoffen braucht auch der Kürbis etwas Zeit, um seine volle Kraft zu entfalten. Er sollte also über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden.

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®
Kürbis nur
1 Tablette
täglich**

PZN 1609022



Blutdruck im roten Bereich?



Ein erhöhter Blutdruck stellt auf Dauer ein Risiko für die Gesundheit dar und kann auch Beschwerden im Alltag verursachen – so etwa Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Zusätzlich zur medikamentösen Therapie werden hier auch homöopathische Helfer aus der Natur empfohlen: etwa Weißdorn zur Blutdruckregulierung sowie Mistel bei Schwindel und Kopfschmerzen.

In Kombination gibt es diese in den homöopathischen Bluthochdruck-Tropfen von Apozema®. Diese regen den Körper an,

selbst aktiv zu werden und den Blutdruck auf natürliche Weise zu regulieren. Die Tropfen aus der Apotheke eignen sich zur unterstützenden Behandlung von Bluthochdruck bei Symptomen wie:

- **Schwindel**
- **Ohrensausen**
- **Druck im Kopf**

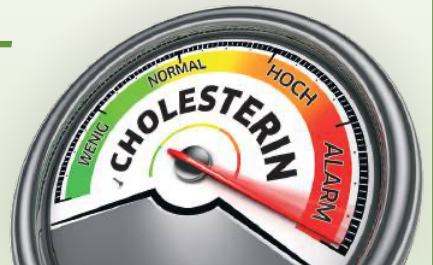
Für Ihren Apotheker:
PZN 0987880

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



APOTHEKEN-TIPP

Cholesterinspiegel natürlich regulieren!



Ein überlastetes Leber-Gallen-System führt nicht nur zu Völlegefühl und Blähungen, sondern kann auch den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben.

Die Natur bietet eine sanfte Lösung: Das pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Artischocke enthält als einziges Produkt am Markt einen Spezialextrakt aus frischen Artischockenblättern. Diese unterstützen gezielt die Gallensaftproduktion, verbessern so die Fettverdauung und entlasten Ihr Leber-

Gallen-System. Dadurch kommt der Fettstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht und überschüssiges Cholesterin wird abgebaut.



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

- **Regt die Fettverdauung an**
- **Verbessert den Fettstoffwechsel**
- **Baut überschüssiges Cholesterin ab**

¹Artischocke wurde von Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) zur österreichischen „Arzneipflanze des Jahres 2025“ gekürt. 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.