

Hilfe, Blähbauch!

Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im

Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die

Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.



¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

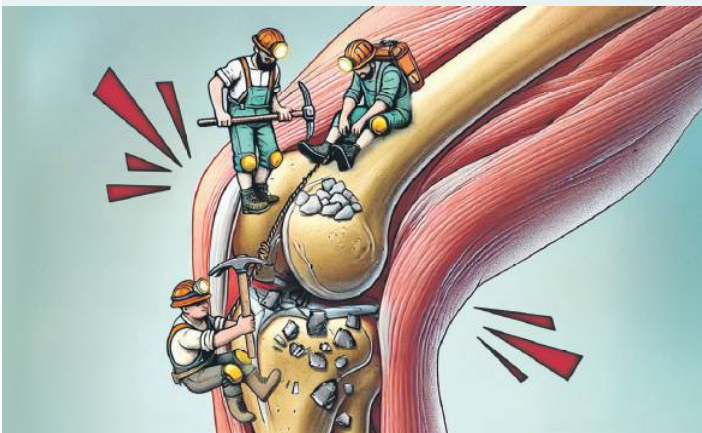
Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 5785922)

www.kijimea.at

KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Was tun, wenn sich Arthrose durch die Gelenke gräbt?



Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel dient als Schutzschicht. Nutzt sich der Knorpel jedoch ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der Wirkstoff Viscum album (Weißbeerrige Mistel), der in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt wird, auch bei Arthrose helfen kann.¹

Ein vielversprechender Wirkstoff

Der Wirkstoff überzeugt deswegen bei Arthrose, da er schmerzlindernd wirkt. Dieser kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel angrei-

fen.² Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel, was den Wirkstoff hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Die Arznetropfen sind gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro Tropfen
(PZN 4971410)

www.rubaxx.at

RubaXX

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect, PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album, Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8
RUBAXX ARTHRO Tropfen. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung bei altersbedingtem Gelenkverschleiß. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Schwindel ist behandelbar

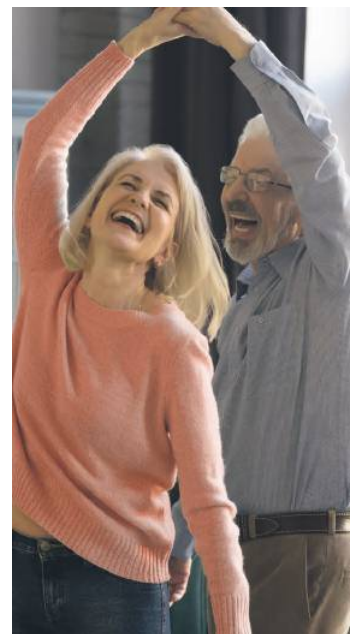
Alles dreht sich, die Erde wankt – zahlreiche Menschen leiden täglich unter Schwindel. Doch eine rezeptfreie Arzneispezialität kann Schwindel unterschiedlicher Ursache bekämpfen: Taumea Tabletten (Apotheke).

Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Das Nervensystem sendet ständig Gleichgewichtsinformationen an unser Gehirn. Wird diese Übertragung gestört, kommen die Informationen fehlerhaft im Gehirn an. Die Folge: Schwindelbeschwerden. Eine natürliche Arzneispezialität schenkt Betroffenen Hoffnung: Taumea Tabletten (rezeptfrei).

Spezielle Hilfe bei Schwindel

Das Besondere an Taumea sind die beiden natürlichen Wirkstoffe Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Schon im 16. Jahrhundert wurden die getrockneten Früchte der Anamirta cocculus von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt. Die Heilkraft der Extrakte aus der Gelsemium-Wurzel schätzten bereits die Urvölker Nordamerikas. Die Kombination aus beiden Arzneistoffen ergibt den speziellen Dual-Komplex von Taumea, der Hilfe bei Schwindel unterschiedlicher Ursache leisten kann. Und



das ohne bekannte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Wenn Schwindel akut und plötzlich auftritt, sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Der Tipp bei Schwindel

Für Ihre Apotheke:

Taumea Tabletten
(PZN 4466706)

www.taumea.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

TAUMEA Tabletten. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Trit. D4, Gelsemium sempervirens Trit. D5, Homöopathische Arzneispezialität bei Schwindel unterschiedlicher Ursache. www.taumea.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Dr. Robert Stillmann, MSc

Master of Science
für Implantologie &
Parodontologie

Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



Dr. Robert Stillmann, MSc
Master of Science für Implantologie
und Parodontologie

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20
Tel. 01 368 21 21
www.stillmann.at
ALLE KASSEN

RSV: Gefahr für Jung und Alt

Experten fordern die kostenlose Impfung auch für Erwachsene

VON KARIN MARTIN

Das Humane Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) ist ein hochansteckendes Virus, das den Atemtrakt befällt, vorrangig die Schleimhäute der oberen Atemwege und das Flimmerepithel der Luftröhre und der Bronchien. Risikogruppen wie Säuglinge sowie ältere Menschen mit Begleiterkrankungen sind besonders häufig von schweren Krankheitsverläufen betroffen. Im Rahmen des Kinderimpfprogramms wird seit Dezember 2024 eine passive Immunisierung für Neugeborene und Säuglinge sowie Risikokinder bis zum zweiten Lebensjahr in ihrer ersten RSV-Saison (von 1. Oktober bis 31. März) gratis angeboten.

Auch für Erwachsene

Weniger bekannt ist: Seit 2023 stehen auch RSV-Impfstoffe



Das Humane Respiratorische Synzytial-Virus kann für Risikogruppen gefährlich werden. Doch es gibt Schutzmöglichkeiten.

Foto: CDC/Unsplash

zur Verfügung, die Erwachsene wirksam schützen können. Sie werden für Senioren ab 60 Jahren, Risikopersonen, sowie für Schwangere (am besten vier bis acht Wochen vor der Geburt) zum passiven Schutz des Säuglings einmalig empfohlen. Wurde die Mutter während der Schwangerschaft geimpft, ist in den meisten Fällen keine zusätzliche Prophylaxe für das Neugeborene nötig.

Die durch das Respiratorische Synzytial-Virus verursachten Kosten belasten sowohl die Volkswirtschaft als auch das Gesundheitssystem erheblich. Deshalb fordern Experten, dass RSV-Impfungen – analog zu jenen gegen COVID-19, Influenza, Pneumokokken und Herpes Zoster – in das Erwachsenenimpfprogramm aufgenommen werden. Derzeit sind die Kosten privat zu tragen.

Gebärmutter-Gewebe auf Abwegen: Endometriose

Endometriose ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen. In Österreich sind schätzungsweise 120.000 bis 300.000 betroffen, viele unbeachtet. Weil starke Regelschmerzen oft als „normal“ gelten und die Beschwerden unspezifisch sind, vergehen bis zur Diagnose meist sieben bis neun Jahre. Die Erkrankung betrifft vor allem Frauen im gebärfähigen Alter. Dabei wächst gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter – etwa an Eierstöcken, Darm oder Blase. Es reagiert auf Hormone, kann aber nicht mit der Regelblutung abfließen. Dadurch entstehen Entzündungen, Verwachsungen und Zysten. Typisch sind starke Unterbauchschmerzen, besonders während der Regel oder beim Geschlechtsverkehr, oft auch Rücken- oder Darmbeschwerden. Endometriose kann



Starke Regelschmerzen gelten oft als „normal“.

Foto: Pixabay

die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Die Ursachen sind noch unklar; vermutet werden Rückfluss von Menstruationsblut, Immun- und Erbfaktoren. Zwar ist die Erkrankung gutartig, sie erhöht aber leicht das Risiko für Eierstockkrebs. Eine Heilung gibt es bisher nicht, doch Medikamente, Hormontherapie, Operationen sowie Bewegung, Ernährung und psychologische Begleitung können Beschwerden deutlich lindern. (mak)

Tolle Knolle für den Darm: Topinambur



Foto: jirkaej/Smarterpix

Topinambur gilt als heimisches „Supergemüse“ mit bemerkenswertem Gesundheitswert. Die knollige Pflanze ist reich an Inulin, einem Ballaststoff, der die Darmflora fördert und den Blutzuckerspiegel stabil hält. Anders als Kartoffeln enthält Topinambur kaum Stärke und ist daher besonders für Diabetiker interessant. Zudem liefert er wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und Eisen – ideal für eine ausgewogene, darmfreundliche Ernährung. (mak)

APOHEKE

Nach der Erkältung

Schneller wieder fit werden!

Nach der Erkältung sind die Symptome oft noch nicht vorbei. Viele Menschen leiden weiter unter verschleimten Bronchien, gereizten Atemwegen und Kurzatmigkeit. **Lungimun** wurde entwickelt, um die Regeneration nach einer Erkältung zu verkürzen. Pflanzentstoffe wie Kurkuma, Ingwer, Ginseng und Ashwagandha fördern die Regeneration von Lunge und Atemwegen. Vitamin C, D, Zink und Selen stärken zusätzlich das Immunsystem. **Lungimun** Kapseln oder Brausetabletten – ab 6 Jahren für die ganze Familie.



JUCKREIZ

CORTISONFREI BEHANDELN

Einzigartige Wirkstoffkombination:

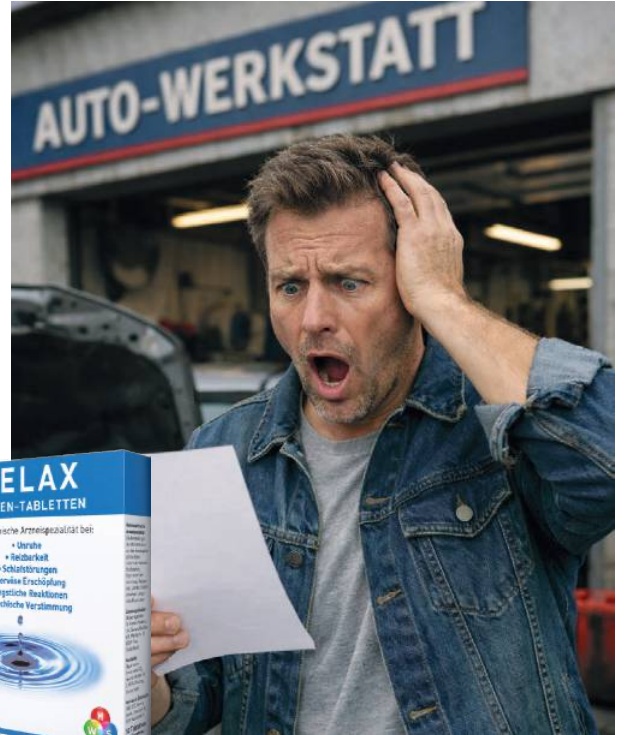
- **Dexpanthenol** befeuchtet die Haut nachhaltig und beschleunigt die Wundheilung.
- **Heparin** lindert den Juckreiz.
- **Alpha-Bisabolol** (Hauptbestandteil der Kamille) hemmt Entzündungen und regeneriert die geschädigte Hautbarriere.



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

Nerventropfen für innere Ruhe

Steigende Lebenshaltungskosten, unsichere Gesundheitsversorgung und eine unklare Altersvorsorge verstärken die Zukunftsängste vieler Menschen. Sorgen um den Arbeitsplatz, Ängste vor möglichem Jobverlust oder zu geringem Einkommen erhöhen den Druck. Schlafstörungen und ständiges Grübeln sind die Folge – ausgelöst durch Stress, Nervosität und innere Unruhe. Diese Symptome beeinträchtigen das tägliche Leben und mindern die Lebensqualität spürbar. Umso wichtiger ist es, Wege zu finden, wieder zur inneren Balance zurückzufinden. **Relax Nerven-Tropfen oder -Tabletten*** bieten Ihnen natürliche und sanfte Unterstützung, um belastende Symptome zu lindern. Sie helfen, zur Ruhe zu kommen und Schlafproblemen spürbar entgegenzuwirken – für entspanntes Einschlafen und erhobtes Aufwachen. Gleichzeitig unterstützen **Relax Nerven-Tropfen oder -Tabletten*** Sie dabei, Ihre Belastbarkeit zurückzugewinnen und ruhig, klar und gelassen in die Zukunft zu blicken. Ohne Nebenwirkungen, ohne Gewöhnungseffekt.



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 Mor-

gen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



SCHUTZ VOR RHINO- UND CORONAVIREN



COLDAMARIS PLUS

Nasenspray

kann vor grippalen Infekten schützen, die Krankheitsdauer verkürzen sowie virusbedingte Erkältungssymptome reduzieren.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
COLD-045-25/122012025



ad@om

EXPERTENTIPP

Mag. pharm. Andreas Kosik
Mikronährstoffwechselspezialist

Guter Schlaf. Endlich erholt aufwachen!

Erholsamer Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für körperliche Gesundheit, mentale Leistungsfähigkeit sowie tagsüber vital und aktiv zu sein. Während der Nacht regeneriert sich der Organismus, das Gehirn verarbeitet Eindrücke und das Immunsystem wird gestärkt. Unterstützen Sie Ihren natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und halten Sie grundsätzlich möglichst gleichmäßige Schlafzeiten ein, sorgen Sie für eine ruhige Abendroutine und wenig Bildschirmlicht vor dem Zubettgehen.

Magnesium und Melatonin

Bestimmte Nährstoffe spielen eine wichtige ergänzende Rolle, um erholsam zu schlafen. Hervorzuheben ist Melatonin, ein körpereigenes Hormon, das dem Körper signalisiert, wann es Zeit ist, zu schlafen. Auch Magnesium ist neben zahlreichen Stoffwechselabläufen signifikant an der Schlafregulation beteiligt. Es unterstützt weiters die normale Funktion von Muskeln und Nervensystem und kann helfen, abendliche Anspannung zu reduzieren. Melatonin und Magnesium vor dem Schlafengehen eingenommen ergänzen sich ideal und erleichtern den Übergang in die Ruhephase. So kann man eine gute Basis schaffen, um in Kombination mit einem ausgewogenen Lebensstil, ausreichender Bewegung und bewusster Erholung im Alltag mit viel positiver Energie erholt in den Tag zu starten.

WERBUNG

Schaut gut auf die



Wer die Haut gut pflegt, fühlt sich darin wohler.

Foto: Wilhelm Gunkel/Unsplash

Gut auf die Haut geschaut: Warum es sich lohnt, der Haut die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken.

VON MARGIT KOUDELKA

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers – bei Erwachsenen bedeckt sie etwa zwei Quadratmeter und wiegt rund vier Kilogramm. Sie besteht aus drei Schichten: Epidermis, Dermis und Subkutis. Jede Minute erneuern sich Millionen Hautzellen, und in einem Menschenleben produziert die Haut genug Zellen, um zweimal einen Fußballplatz zu bedecken.

Viele Funktionen

Die Haut schützt den Körper nicht nur vor Umwelteinflüssen, sondern reguliert auch die

Temperatur, speichert Wasser sowie Fett und sendet über Nervenendungen Informationen über Druck, Schmerz und Temperatur ans Gehirn.

Trotz ihrer Widerstandskraft ist die Haut anfällig für Probleme. Die häufigsten Hauterkrankungen sind Akne, Ekzeme, Psoriasis, die sogenannte Schuppenflechte, und Pilzinfektionen. Akne betrifft besonders Jugendliche, kann aber bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben. Ekzeme äußern sich in Rötungen, Juckreiz und trockener Haut, während Psoriasis eine chronische Entzündung darstellt. Sonnenbrand und Hautkrebs sind weitere ernsthafte mögliche Erkrankungen. Diese werden durch UV-Strahlung begünstigt.

Den Schutzmantel schützen

Die Erhaltung der Hautgesundheit beginnt mit einer ausge-

NEU

Das neue Pro von Diasporal[®]

Magnesium
+ Melatonin
+ B-Vitamine

HEUTE SCHNELLER EINSCHLAFEN*.

LÄNGER DURCHSCHLAFEN
MORGEN ERHOLT AUFWACHEN

MAGNESIUM

Diasporal[®]

pro

DEPOT

Schneller Einschlafen*

Magnesium
+ Melatonin
+ L-Tryptophan

Sofort
Langzeit

Sofort- und Depoteffekt
30 patentierte 2-Phasen-Tabletten

★ **wirksam**

★ **preiswert**

Mg

Hochdosiert

Melatonin

Vertrieb in AT: **ERWO PHARMA**

Diasporal[®]. Für dein Leben in Bewegung.

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Dia_044_0226_Ins



Fingernägel müssen öfter gekürzt werden als Fußnägel.

Foto: Yazid N/Pexels

Warum Fingernägel schneller wachsen

Fingernägel verändern sich im Lauf des Lebens deutlich: Von hauchdünn bei Babys werden sie bei Erwachsenen bis zu 0,75 Millimeter stark. Wöchentlich wachsen sie bis zu gut einem Millimeter, jedoch nicht gleichmäßig – der Mittelfinger ist am schnellsten, der Daumen am langsamsten. Die Nägel der stärker genutzten Hand wachsen etwas flotter, wohl wegen besserer Durchblutung. Zehennägel wachsen deutlich langsamer. Sonnenlicht und Vitamin D fördern das Wachstum, weshalb Nägel im Sommer und in sonnigen Regionen schneller wachsen als im Winter oder in kälteren Klimazonen. (mak)

Haut!

wogenen Pflege. Regelmäßige Reinigung entfernt Schmutz und überschüssiges Fett, während Feuchtigkeitspflege die Hautbarriere stärkt. Sonnenschutz ist unerlässlich: Schon eine kurze UV-Exposition kann langfristige Schäden verursachen. Eine gesunde Ernährung mit viel Wasser, Obst und Gemüse unterstützt die Haut von innen, während ausreichend Schlaf die Regeneration fördert. Auch Bewegung steigert die Durchblutung und damit die Versorgung der Hautzellen. Die Haut ist also weit mehr als ein äußeres Schutzschild: Sie ist ein hochkomplexes Organ, das Aufmerksamkeit verdient. Wer sie pflegt und schützt, profitiert nicht nur von einem gesunden, attraktiven Erscheinungsbild, sondern stärkt gleichzeitig die Abwehrkräfte sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Der Kampf gegen gefälschte Arzneien

Mit dem Start des Vollbetriebes der EU-Arzneimittel-Fälschungsrichtlinie am 9. Februar müssen verschreibungspflichtige Medikamente in Österreich vor der Abgabe verpflichtend auf ihre Echtheit geprüft werden. Das ist relevant, da Österreich bei der Sicherstellung illegaler Arzneien aus Internetbestellungen europaweit weit vorne liegt. Für den Arzneimittel-Vollgroßhandel, organisiert im Verband PHAGO, betrifft die Maßnahme rund 82 Prozent der gelagerten Ware – fast zehn Millionen Packungen in 23 Lagern. Mehrstufige Sicherheitskontrollen reichen von der Prüfung unversehrter Verpackungen über das Scannen importierter Medikamente bis zur lückenlosen Chargendokumentation. Bei Auffälligkeiten werden Behörden eingeschaltet. PHAGO betont, dass diese Maßnahmen einen zentralen Beitrag zur Patientensicherheit leisten. (mak)



Tagesmüdigkeit und Unkonzentriertheit sind oft Folgen schlechten Schlafs. Die Nachtruhe ist ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. Foto: Pexles/M. Aurelius

Ganz schön viel los: Was im Schlaf alles passiert

Schlaf ist weit mehr als bloße Erholung, denn währenddessen läuft das Gehirn auf Hochtouren. Im Durchschnitt verbringen Menschen rund ein Drittel ihres Lebens schlafend. In dieser Zeit werden Erinnerungen sortiert und schädliche Abfallstoffe aus den Gehirnzellen abtransportiert. Kurios ist, dass Delfine nur mit einer Gehirnhälfte schlafen, damit sie weiter atmen können. Auch

Träume geben Rätsel auf: Etwa zwölf Prozent der Menschen träumen ausschließlich in Schwarz-Weiß. Schlafmangel beeinträchtigt die Konzentration und Kreativität, während kurze Nickerchen die Lernfähigkeit steigern können. Dauerhaft zu wenig Schlaf erhöht zudem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schlaf ist damit ein aktiver und lebenswichtiger Prozess. (mak)



EXPERTENTIPP

Prof. Anita Frauwallner
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

Gut gerüstet für den Frühling

Die Tage werden langsam länger, die Natur blüht und auch der Pollenflug nimmt zu. Denken Sie jetzt an Ihre Darmflora! Eine stabile Darmbarriere ist entscheidend für die Abwehrkraft, denn sie verhindert, dass sich unerwünschte Substanzen wie Allergene oder schädliche Erreger im Körper ausbreiten. Billionen nützlicher Darmbakterien sorgen dafür, dass Vitalstoffe verwertbar gemacht und Giftstoffe abtransportiert werden. Ungünstige Ernährung, Alltagshektik oder Medikamente führen jedoch zu einem Rückgang der Darmflora in Anzahl und Vielfalt. Das beeinflusst auch die allgemeine Abwehrkraft.

Immunzentrale Darm

Mein Tipp: Um die blühende Jahreszeit leichter zu meistern, ist es wichtig, den Darm mit kleinen, aber entscheidenden „Helfern“ zu versorgen. Setzen Sie daher auf OMNi-BiOTiC® 6: es kombiniert 6 hochaktive „Leitkeimstämme“, die den Darm von oben bis unten besiedeln. Kombinieren Sie es mit Synerga® – das stärkt die Darmbarriere und bekämpft so die Ursachen von Allergien. Wussten Sie, dass Pollenflüge auch Neurodermitis-Schübe auslösen können? Unterstützen Sie Ihre Haut mit unserer OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv-Pflegesalbe – sie reduziert Juckreiz und bringt das natürliche Haut-Mikrobiom ins Gleichgewicht. omni-biotic.com WERBUNG



Pollenzeit?

Mach dich bereit!



Jetzt bis zu
€ 4,-
sparen!*



Schon gewusst?
Pollen können auch
Neurodermitis-Schübe auslösen.
Darum zum Schutz und zur Pflege der Haut:
OMNi-BiOTiC SKiN® Intensiv-Pflegesalbe.


www.omni-biotic.com

€ 4,- 

OMNi-BiOTiC® 6
(60g) | Art.-Nr. 83531

* Gutscheine gültig bis
30.04.2026. Keine Barab-
löse möglich, pro Person
und Packung nur 1 Gut-
schein einlösbar. Hinweis
für Apotheken: Eingelöste
Gutscheine bitte Ihrem
AllergoSan-Außendienst-
Mitarbeiter übergeben.

€ 3,- 

Synerga®
(100 ml) | Art.-Nr. 83532

€ 3,- 

OMNi-BiOTiC SKiN®
Intensiv-Pflegesalbe
(100 ml) | Art.-Nr. 83533

Gelenkprobleme: Was wirkt wirklich?

Viele Gelenks-Präparate versprechen rasche Hilfe, wir haben uns angesehen, worauf es wirklich ankommt und eine aktuelle Studie unter die Lupe genommen.

Fast 75 % der Menschen ab 50 klagen über Schwierigkeiten mit den Knien. Stiegen steigen vermeidet man am liebsten, beim Gehen knackt und knirscht es und sogar das Hinhocken, um die Schuhbänder zuzubinden, wird zunehmend zur Herausforderung. Was kann man tun?

Fokus der Forschung

Wichtige Nährstoffe wie Glucosamin, Chondroitin und natürlicher Schwefel (auch MSM abgekürzt) sowie Vitamin D für die Knochen und Vitamin C für den Knorpel rücken hier immer mehr in den Fokus der Forschung. Wissenschaftler sehen vor allem großes Potenzial darin, diese Nährstoffe zu kombinieren.

Wirksame Kombination

Die Experten der Entwicklungsabteilung von Dr. Böhm® in Graz haben sich ebenfalls intensiv mit dem Thema „Gelenknährstoffe“ beschäftigt. So ist es ihnen gemeinsam mit führenden Orthopäden gelungen, die oben genannten Substanzen mit Kollagen und Hyaluronsäure zu einem hochdosierten Trinkpulver (Gelenks complex intensiv) zu kombinieren. Der große Vorteil: Die spezielle Formel wird durch das Lösen in Wasser noch rascher vom Körper aufgenommen.

Durch Studie bestätigt

Apotheker wie auch Anwender sind überzeugt: Längst ist der Gelenks complex von Dr. Böhm® das

mit Abstand meistgekauftete Mittel für die Gelenke in Österreich.¹ Jetzt belegt zudem eine Studie mit dem heimischen Produkt dessen Nutzen bei Gelenkproblemen:

- Die Studienteilnehmer fühlten sich spürbar beweglicher.
- Die Mobilität der Gelenke nahm zu: Die Probanden konnten wieder mehr Sport treiben und längere Wege gehen.
- Die Wirkung baute sich kontinuierlich auf und war im Vergleich zu Placebo von Woche zu Woche stärker spürbar.²

¹Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IOVIA Offtake MAT 07/25; ²Fladerer-Grollitsch, JP., Klein, T., Kompek, A. et al. Sci Rep 15, 25625 (2025)



APOTHEKEN-TIPP



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv

- Hochdosierte Gelenknährstoffe
- Neue Studie – Spürbare Wirkung versus Placebo²
- Nur 1 Getränk täglich

LUUF®

lindert Husten & Schnupfen

Darauf
vertrauen
Eltern seit
Generationen



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.

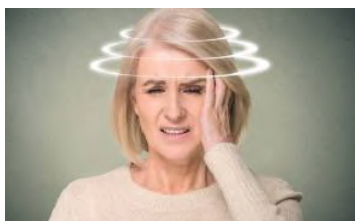
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Kreislaufprobleme Diese Tropfen helfen!

Kreislaufstörungen sind ein weit verbreitetes Problem. Während die einen unter Müdigkeit, Schwindel oder Antriebslosigkeit leiden, klagen andere über Herzrasen. In beiden Fällen ist es sinnvoll, das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise zu unterstützen.

Hilfe aus der Apotheke

Eine bewährte Lösung für viele Betroffene sind Tropfen mit zwei speziellen Inhaltsstoffen: **Weißdorn**, ein seit Jahrhunderten eingesetztes Heilmittel, unterstützt mit seinen Blättern und Blüten das Herz und die Regulierung des Blutdrucks. **Kampfer** unterstützt durch die kreislaufanregende Wirkung bei einer Neigung zu Kollaps. Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe mit weiteren bei Kreislaufschwäche empfohlenen Heilpflanzen (z. B. Nieswurz) vereint, sind die Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®.



Ihre spezielle Formel hilft dem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und entlastet das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise. Die Tropfen sind geeignet bei:

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufstörungen wie Schwindel
- Neigung zu Kreislaufkollaps

Für Ihren Apotheker:
PZN 0987934

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



HEILPFLANZEN WISSEN

Jetzt Leber entgiften!



Sie fühlen sich häufig müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Sie wird nicht nur durch Alkohol, sondern auch durch Fructose oder Medikamente belastet. Man sieht: Eine regelmäßige Entgiftungskur für die Leber kann für viele sinnvoll sein.

Pflanzliche Leberkur

Die aktuell einzige wissenschaftlich anerkannte Heilpflanze für die Leber ist die Mariendistel mit ihrem Wirkstoff Silymarin:

1. Verbessert die Leberwerte
2. Regeneriert geschädigte Leberzellen
3. Hilft auch bei Fettleber

Darauf MÜSSEN Sie achten

Wenn Sie von den leberschützenden Eigenschaften profitieren möchten, setzen Sie in jedem Fall auf ein zugelassenes Arzneimittel aus der Apotheke (rezeptfrei). Denn im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln mit Mariendistel können Sie hier von einer ausreichenden Dosierung mit höchstmöglicher Sicherheit in der Anwendung ausgehen.



Pflanzliches Arzneimittel PZN 3922378

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

Wissenswertes aus der Medizin

Cholesterinsenker, Omega 3 und Coenzym Q10

Unser **Experte Dr. rer. nat. Kompek** erklärt, warum es sinnvoll ist, cholesterinsenkende Medikamente in Kombination mit Omega 3 und Coenzym Q10 einzunehmen und worauf man besonders achten soll.



Cholesterin ist grundsätzlich nicht schlecht. Fließt jedoch zu viel davon durch die Blutbahnen, kann das zu Gefäßverengungen und in der Folge zu Bluthochdruck und einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Ärzte verschreiben in der Regel Cholesterinsenker (Statine), die weitere Ablagerungen vermeiden sollen.

Fast 1 Million Österreicher nimmt Cholesterinsenker ein

Durch deren Einnahme wird jedoch nicht nur der Cholesterinspiegel gesenkt, sondern auch die Eigenproduktion von Coenzym Q10 gehemmt. Diese wichtige

körpereigene Substanz ist aber wesentlich für die Energieversorgung der Muskelzellen und die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Frage: Herr Dr. Kompek, ich habe gehört, dass die zusätzliche Einnahme von Omega-3-Fettsäuren sinnvoll ist, wenn ich Statine einnehme? Welche Vorteile hat das für mich?

Studien zeigen, dass sich durch eine Einnahme von Omega-3-Präparaten (idealerweise plus Coenzym Q10) in Kombination mit Statinen, die cholesterinsenkende Wirkung der Medikamente verbessert.

Frage: Worauf muss ich beim Kauf eines Omega-3- Produktes achten?

Bedeutend ist eine möglichst hohe Dosierung der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Erreichen kann man eine solche mit einem natürlichen Fischöl-Konzentrat in Kapseln. Im Vergleich zu herkömmlichen Omega-3-Produkten enthält ein solches in der Regel bis zu viermal mehr EPA und DHA. Positiver Nebeneffekt: Bei magensaftstabilen Kapseln entfällt auch der lästige Fischgeruch.

Mein Tipp

Das meistverkaufte Produkt* in der Apotheke sind in diesem Zusammenhang die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm® – wobei der Erfolg einerseits am hohen Omega-3-Gehalt und andererseits an der Kombination

mit Coenzym Q10 liegt. Als Forschungs- & Entwicklungsleiter bei Dr. Böhm® erhalte ich dazu regelmäßig positive Rückmeldungen von Apothekern und Kunden.

* Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod., (OTC, 10F)
Lt. IQVIA CombOfftake MAT 12/2025.

JETZT SPAREN



-20%
Rabatt

auf Dr. Böhm® Omega 3 complex
(Kapseln und Öl) gültig im Februar 2026 in
teilnehmenden Apotheken