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®

Trotz Rheumas Gelenke bewegen und „schmieren“

Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises machen vielen Menschen zu schaffen. Allein an Arthrose, einem übermäßigen Verschleiß des Gelenkknorpels, sind rund 1,4 Millionen Österreicher erkrankt. Rheuma ist der Oberbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen, die durch chronische Schmerzen des Bewegungsapparates gekennzeichnet sind. Sie betreffen vorwiegend die Knochen, Gelenke und die Wirbelsäule sowie die damit verbundenen Muskeln, Sehnen und Bänder. Zu unterscheiden ist zwischen entzündlichen und nichtentzündlichen Erkrankungen. Zu ersteren zählen etwa die Arthritis oder Morbus Bechterew, in letztere Gruppe fallen beispielsweise Arthrose oder Fibromyalgie.

Sportliche Aktivität erscheint vielen Betroffenen aufgrund der Schmerzen als ein Ding der Unmöglichkeit. Sie sind in ihrer Bewegung eingeschränkt, Schon- und Fehlhaltungen entstehen, was wiederum dazu führt, dass man sich zusehends weniger bewegt. Bewegungsarmut führt jedoch sehr schnell zu Bewegungseinschränkungen in den Gelenken. Durch moderates Training kann man dem entgegenwirken. (mak)

Bewegung im Wasser schont die Gelenke. Foto: Rido/Shutterstock.com

Den Vitamin-D-Tank jetzt auffüllen

Die Erkältungssaison naht und es ist an der Zeit, das Immunsystem entsprechend zu wappnen. Für funktionierende Abwehrkräfte benötigt der Körper genügend Mikronährstoffe. Neben den Vitaminen A, C und B sowie den Spurenelementen Zink, Kupfer, Selen und Eisen spielt diesbezüglich auch Vitamin D eine tragende Rolle. Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst bilden kann, nämlich über die Haut bei Sonnenbestrahlung. Menschen, die sich viel in geschlossenen Räumen und kaum im Freien aufhalten, müssen deshalb besonders auf ihre Vitamin-D-Versorgung achten. Den Tagesbedarf von rund 20 Mikrogramm Vitamin D decken beispielsweise zehn Dekagramm fetter Fisch. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist Vitamin D als Vitaminvorstufe zum Beispiel in Pilzen enthalten. Bei einem Mangel können Nahrungsergänzungsmittel nötig sein. (mak)

Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit und Elektrolyte. Auch das Darmmikrobiom wird beeinträchtigt. Foto: congerdesign/Pixabay.com

Nach Durchfall dem Körper Verlorenes wieder zuführen

VON MARGIT KOUDELKA

Verrichtet jemand mehr als drei große Geschäfte pro Tag auf der Toilette und sind diese dann von dünner, breiiger oder gar flüssiger Konsistenz, spricht man von Durchfall. Die Ursachen dafür können sehr vielfältig sein. Dahinter stecken beispielsweise Infektionen mit Krankheitserregern, etwa mit Salmonellen oder E.-coli-Bakterien. Ebenfalls kann es durch die Einnahme von bestimmten Medikamenten, beispielsweise Antibiotika, zu Diarrhö kommen, aber auch durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, das Reizdarmsyndrom oder chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Zudem kann Durchfall psychische Gründe haben – beispielsweise Prüfungsangst.

In jedem Fall führt Durchfall zu einem erhöhten Flüssigkeits- und Elektrolytverlust und das biochemische Gleichgewicht gerät durcheinander. Vor allem für Kinder und ältere Menschen kann dies bedrohlich werden.

Balance wiederherstellen

Bei diesen Personengruppen ist es deshalb besonders wichtig, das Austrocknen des Körpers zu verhindern. Die WHO empfiehlt dafür eine Elektrolytlösung aus der Apotheke oder selbst gemischte Lösungen, bestehend aus einem Liter Mineralwasser, einer Tasse Orangensaft, einem drei viertel Teelöffel Salz sowie vier Teelöffeln Zucker.

Durchfall wirkt sich jedoch auch auf das Darmmikrobiom aus. Damit es hier wieder zu einem Gleichgewicht kommt, kann man den Körper durch die Gabe von hochwertigen Ballaststoffen unterstützen, die den „guten" Darmbakterien als Nährstoff dienen.

VERDAUUNGS-PROBLEME?
BRINGEN SIE IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT
OptiFibre
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)

Tägliche Portion Sonnenschein
Die körpereigene Vitamin-D-Synthese verliert im Herbst wieder an Schwung. **MULTIvitDK®** aus dem Hause Genericon ist das starke Duo mit Vitamin D3 und K2 zur Unterstützung des Immunsystems und der Knochen. Die handliche Flasche mit Dosierpumpe ist jederzeit griffbereit und ermöglicht eine exakte Dosierung der Lösung.
© Liubov - stock.adobe.com
www.multi.at
WERBUNG
Palmölfrei Glutenfrei Laktosefrei BPA-frei Vegetarisch
PZN: 4862603
MULTI vitDK®
Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 und Vitamin K2 in öliger Lösung
200 Pumpstöße
In Ihrer Apotheke

„Mein täglicher Begleiter, auch für meine Kinder!"
- Verena, Mama und Bloggerin @ Avaganza
CARRAVIR® PROTECT
Mit 3x sprühen geschützt durch den Tag¹
Reduziert Virenmenge um bis zu 99,99%²
Carravir_protect
2 + 1 AKTION
PZN 5395115
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 vom 1.10.–30.11.22 und solange der Vorrat reicht. Gratispackung ist nicht in bar ablösbar.
Medizinprodukt
¹Gebrauchsanweisung Carravir®, Stand der Information Juli 2022
²Bansal 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 Keimmenge um 90%)
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Carravir_2022_022

Wie steht es um Ihre Abwehrkräfte?

Jetzt, wo der Sommer endgültig vorüber ist, wird unser Immunsystem wieder auf die Probe gestellt.

Zur Unterstützung setzt die Wissenschaft zunehmend auf die Pflanzenheilkunde. Als komplexer Abwehrmechanismus bekämpft unser Immunsystem Krankheitserreger und schützt unseren Körper vor negativen Einflüssen aus unserer Umwelt. Stress, Schlaf- und Nährstoffmangel aber auch die sinkenden Temperaturen verlangen unserem körpereigenen Schutzschild einiges ab. In der kälteren Jahreszeit haben Viren und Bakterien daher leichtes Spiel. Wer nach gezielter Stärkung für die Abwehrkräfte sucht und so das Immunsystem unterstützen möchte, findet diese in traditionsreichen Heilpflanzen, die schon seit jeher in der Erkältungszeit eingesetzt werden.

Gesund bleiben dank Pflanzenkraft

Zu diesen Pflanzen zählen etwa Sternanis, Echinacea, Sanddorn und Holunder: Ihre natürlichen Inhaltsstoffe wirken sich nachweislich positiv auf das Immunsystem aus. So enthält etwa der Sternanis gesundheitsfördernde ätherische Öle sowie die auch in Grippemitteln verwendete Shikimisäure, während Sanddorn einen viermal so hohen Vitamin-C-Gehalt aufweist wie Zitronen.

Alternative zu Tabletten

Wer die gebündelte Kraft dieser natürlichen Immun-Booster nützen möchte, kann auf Dr. Böhm® Immun Elixier zurückgreifen. Das wohltuende Trinkpulver wurde in jahrelanger Forschungsarbeit von Gesundheitsexperten entwickelt und enthält einen kraftvollen Mix aus Sanddorn, Holunder, Echinacea, Sternanis und Melisse.

Ergänzt wird dieser durch wichtige Vitalstoffe wie Zink, Selen und Vitamin D. Eine effektive Kombination, die es in dieser Zusammensetzung noch nie gab. Dr. Böhm® Immun Elixier ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich. Anwendungstipp: Das Trinkpulver wird einfach in kaltem oder heißem Wasser aufgelöst und verwandelt sich damit in ein wohltuendes Getränk mit Johannisbeer-Geschmack.

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Immun Elixier Trinkpulver

PZN 5377011

Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühl?

Es brennt in den Beinen und Füßen und man hat das Gefühl, dass Ameisen auf der Haut entlanglaufen – was kann man tun?

Für Kribbeln, Brennen und Taubheitsgefühl sind oft gereizte oder geschädigte Nerven verantwortlich (etwa durch Überlastung oder Verletzungen). Klassische Schmerzmittel eignen sich zur Behandlung von solchen Nervenschmerzen 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.

Wirksam 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. Verwender sind überzeugt:

Monika F.*: *„Manchmal kann ich 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 von der Redaktion geändert

ANZEIGE

„Meinen Blutdruck hab‘ ich im Griff!“

Beginnt der Blutdruck zu steigen, ist das ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko und man sollte schnell gegensteuern! Es müssen aber nicht immer gleich Medikamente sein.

Anita E.* steht mitten im Leben. Sie ist verheiratet, berufstätig und kümmert sich regelmäßig um ihre Enkelkinder. Aufgrund der Mehrfachbelastung und dem damit verbundenen straffen Zeitplan, ernährt sie sich nicht immer gesund. Auch Sport geht sich selten aus. Bei der letzten Vorsorgeuntersuchung war die Überraschung groß, als der Blutdruck zum ersten Mal ein Thema wurde. „Mir war klar, es muss etwas passieren. Ich versuche jetzt, mich ausgewogener zu ernähren und treffe mich zusätzlich einmal pro Woche mit meiner Nordic-Walking Gruppe.“

Schwer umzusetzen

Doch nicht immer geht eine solche Umstellung der Lebensgewohnheiten von einem Tag auf den anderen: „Jeden Tag gesund zu kochen, war anfangs eine organisatorische Herausforderung - genauso wie Zeit für den Sport zu finden. Außerdem fiel es mir schwer, den Schweinsbraten am Sonntag auszulassen“, schmunzelt Anita E. „Zur Unterstützung hat mir mein Arzt dann Olivenblatt-Extrakt empfohlen.“

Olivenblatt-Extrakt und der Blutdruck

Viele wissen bereits, dass Olivenöl gut für das Herz-Kreislauf- System ist. Weniger bekannt ist aber, dass vor allem die in den Olivenblättern enthaltenen Wirkstoffe einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein solcher schon nach zweimonatiger Einnahme eines Extraktes aus Olivenblättern nachweisbar ist.[1]

In der Apotheke wurde Anita E. dann die neue Blutdruckformel von Dr. Böhm® empfohlen: „Die Apothekerin meinte, dass besonders die Kombination der Olivenblätter mit Kalium sinnvoll ist, weil die Tabletten so gleich zweifach zu einem normalen Blutdruck beitragen. Ich bin sehr zufrieden damit.“

*Name von der Redaktion geändert
[1]Perrinjaquet-Moccetti et al.: Phytotherapy Research 2008; 22 (9): 1239–42.

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Blutruck formel
PZN 5607965

Großes Cholesterinproblem in Österreich

Schon bei jungen Österreichern (unter 30) ist das Cholesterin bei jedem Vierten zu hoch. Mit steigendem Alter sind fast zwei Drittel der Bevölkerung betroffen. Ein erhöhter Cholesterinwert ist deswegen ein Problem, weil sich überschüssige Blutfette in unseren Gefäßwänden ablagern, wodurch es zur sogenannten Arterienverkalkung kommt. Die Folge ist oft Bluthochdruck und im schlimmsten Fall Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Was tun?

Entscheidend für normale Blutfettwerte ist ein gesunder Lebensstil mit gemüse- und obstreicher Ernährung und ausreichender Bewegung. Sind die Cholesterinwerte bereits im Risikobereich, verschreibt der Arzt in der Regel sogenannte Statine (=Cholesterinsenker). Ergänzend zu Statinen empfehlen immer mehr Kardiologen die Einnahme von Omega 3.

Diese gesunden Fettsäuren, die sich vorwiegend in fettem Meeresfisch wie Lachs oder Makrele finden, können die Wirkung der Medikamente unterstützen und sorgen gleichzeitig auch für normale Triglycerid-Werte – eine weitere Gruppe an Blutfetten. Besonders empfehlenswert: Dr. Böhm Omega 3 complex. Es enthält die höchste Omega-3-Dosierung am Markt.

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Omega complex
PZN 4733573

APOTHEKEN-TIPP

BEI GEREIZTER, RISSIGER HAUT

Gerade im Herbst kann die Haut an den Händen, Ellbogen oder im Gesicht schnell trocken und rissig werden. Um die natürliche Barrierefunktion der irritierten Haut aufrechtzuerhalten, ist eine spezielle Pflege gefragt.

Ein Tipp aus der Apotheke ist hier die **Lasepton® Regenerations-Creme.** Ihre Pflegeformel mit Wildrosenöl, Dexpanthenol sowie dem hautberuhigenden Wirkstoff Defensil® pflegt die Haut optimal und langanhaltend.

- Für trockene, gereizte Haut
- Sofortwirkung bei Irritationen
- Zieht rasch ein und fettet nicht

Falls nicht verfügbar, kann das Produkt jederzeit und schnell für Sie bestellt werden (PZN 4036779).

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

ANZEIGE