

Ein schwerwiegendes Problem: Adipositas

Bis 2050: 60 Prozent der Erwachsenen und ein Drittel der Jugendlichen übergewichtig oder adipös.

Eine im Frühjahr dieses Jahres veröffentlichte Studie zeigt, dass etwa 60 Prozent der Erwachsenen und ein Drittel der Kinder und Jugendlichen bis 2050 voraussichtlich übergewichtig oder fettleibig sein werden. In Österreich sind bereits rund die Hälfte der Erwachsenen und etwa 30 Prozent der Kinder übergewichtig, berichtet der Ernährungsmediziner Kurt Widhalm in einer Aussendung. Von Übergewicht spricht man ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 25, ab 40 gilt die „Übergewichtsklasse“ III. Fett-



Seit Jahrzehnten steigt Fettleibigkeit stark an. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist ein besorgniserregender Trend zu beobachten. Foto: Unsplash

leibigkeit wiederum erhöht das Risiko, Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten zu entwickeln.

Vorsorgen statt behandeln
Ernährungsmediziner sind sich des Ernstes der Lage bewusst. „Man muss alles daran setzen,

dass es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommt – auch wenn sich diese mittlerweile behandeln lässt“, betont Ernährungsmediziner Kurt Widhalm. „Wir müssen wegkommen von unserer kostspieligen Reparaturmedizin und hin zu einer Präventionsmedizin“, ergänzt Ärztekammer-Präsident Johannes Steinhart. (mak)

Was Frau wirklich braucht

Jucken, Brennen und Ausfluss? Wertvolle Scheidenflora-Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung.

Die Vaginalflora besteht aus Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen (Milchsäurebakterien). Diese schaffen ein Milieu in der Scheide, in dem sich unerwünschte Keime und Pilze nicht vermehren können.

Natürlicher Weg der Bakterien

Die Wissenschaft zeigt: Der Aufbau der Vaginalflora beginnt bereits bei

der Geburt und der natürliche Weg führt die Laktobazillen über Mund und Darm in den Vaginalbereich. Das Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch durch Medikamente (z. B. Antibiotika) oder hormonelle Veränderungen (z. B. „Pille“, Schwangerschaft oder Wechseljahre) ins Wanken geraten.

Chaos im Intimbereich

Dadurch werden die wichtigen Laktobazillen in der Scheide in Anzahl und Vielfalt verändert – fremde Keime und Pilze können sich leicht vermehren: Ein mikrobielles Ungleichgewicht im Vaginalbereich entsteht – häufig auch hartnäckig – und das beeinflusst das allge-

meine Wohlbefinden bzw. die Lebensqualität. Fast jede Frau hat zumindest einmal im Leben Probleme im Intimbereich.

Forschung identifiziert nützliche Bakterien

Doch es gibt natürliche Unterstützung: In einem mehrstufigen Prozess wurden von Forschern spezifische Bakterien identifiziert, die im Intimbereich vorkommen und besonders dazu geeignet sind, das Gleichgewicht der Vaginalflora zu regulieren. OMNi-BiOTiC® WOMAN ergänzt den Intimbereich mit vier natürlichen im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen.

Das bestens erforschte OMNi-BiOTiC® WOMAN begeistert Experten – und auch Kundinnen sind überzeugt: Dank der praktischen Anwendung – einfach trinken – unterstützt OMNi-BiOTiC® WOMAN den Intimbereich auf ganz natürliche Weise!



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

ANZEIGE

**€ 4,-
GUTSCHEIN***



*€ 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® WOMAN (28 Stück) bis 30. Juni 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81853



**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**



**Jetzt in Aktion in
Ihrer Apotheke!***

**Sparen sie 4 Euro
auf Buer® Lecithin
flüssig 1000 ml.**



*Aktion gültig von 1.4.-31.5.2025



Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Bluthochdruck führt früh zu Nierenveränderungen

Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes zählen zu den häufigsten Ursachen für chronische Nierenerkrankungen. Während die Auswirkungen von Diabetes auf die Nierenfunktion bereits gut erforscht sind, war bislang nicht geklärt, inwieweit Bluthochdruck direkte strukturelle Veränderungen verursacht. Eine aktuelle Studie eines Forschungsteams der Medizinischen Universität Wien liefert dazu neue Erkenntnisse, die für die Früherkennung und Therapieplanung von Bedeutung sein könnten. Das Team um Christopher Paschen, Rainer Oberbauer und Heinz Regele untersuchte Nierengewebe von insgesamt 99 Patienten, die entweder an Bluthochdruck und zusätzlich an Typ-2-Diabetes erkrankt waren oder keine der beiden Erkrankungen hatten. „Die Ergebnisse zeigen, dass Patienten mit Bluthochdruck im Vergleich zu



Ein erhöhter Blutdruck schädigt auch die Nieren.

Foto: Unsplash

gesunden Kontrollpersonen eine reduzierte Dichte von Podozyten – bestimmten Zellen im Nierenfilter – aufweisen und dass ihre Zellkerne vergrößert sind“, so Erstautor Christopher Paschen. Diese Veränderungen traten unabhängig von der zusätzlichen Diagnose eines Diabetes Typ 2 auf und deuten auf eine beeinträchtigte Nierenfunktion hin. (mak)

Stets

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn: Entzündliche Darmerkrankungen sind im Zunehmen begriffen.

VON MARGIT KOUDELKA

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) machen in Österreich schätzungsweise 60.000 bis 80.000 Menschen das Leben schwer. Die Diagnose erfolgt bei den meisten Patienten zwischen dem 20. und dem 35. Lebensjahr. Der Begriff CED bezeichnet Krankheitsbilder, die mit chronischen Entzündungen des Verdauungstraktes einhergehen. Dazu gehören Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, wobei auch Mischformen möglich sind. Bauchkrämpfe und blutige Durchfälle sind Symptome, die immer mehr Menschen welt-

Konzentrationsfähigkeit: Wie man sie steigern kann

Lecithin ist ein natürlicher Bestandteil der Nahrung und kommt beispielsweise in Eidottern, Sojabohnen und Nüssen vor. Gleichzeitig ist es ein wichtiges Element der Zellen und des Nervensystems. Dessen Impulse können mithilfe dieses Stoffes schnell und effektiv weitergeleitet werden.



„Lecithin spielt eine wesentliche Rolle bei der Weitergabe von Nervensignalen.“

Foto: privat

GILBERT ZINSLER

Phosphatidylcholin, die entscheidende Komponente von Lecithin, ist ein Vorläufer des Neurotransmitters Acetylcholin, welcher, wie angenommen wird, zur Aufrechterhaltung der kognitiven Funktion beiträgt. Die Acetylcholinmenge im Gehirn nimmt jedoch mit

dem Alter ab. Dies kann zu einer Verschlechterung der Gedächtnisleistung führen. Durch die Einnahme von Lecithin können die Konzentrationen des Neurotransmitters Acetylcholin wieder erhöht und auf diese Weise die Lernfähigkeiten verbessert werden. Gilbert Zinsler, Leiter der Landtschafts-Apotheke Horn, betont: „Lecithin ist ein wichtiger Nährstoff für die Gehirnfunktion. Untersuchungen haben gezeigt, dass mit einer Einnahme von Lecithin eine bessere Leistung bei kognitiven Tests erreicht werden kann.“

Lecithin ist somit sinnvoll, um die Leistungsfähigkeit insbesondere bei körperlicher und geistiger Überbeanspruchung zu unterstützen. Zum Beispiel in stressigen Situationen wie bei intensivem Lernen, aber auch bei Herausforderungen im höheren Alter. (LaS)

Bionect®

HYALURON BEI WUNDEN

bionect.at

IDEAL FÜR UNTERWEGS

Bionect® Creme

- ✓ mit Hyaluronsäure
- ✓ verbessert und beschleunigt die Wundheilung

Bionect® Control Spray

- ✓ mit Hyaluronsäure, Silber und Vitamin E
- ✓ schützt zusätzlich vor exogenen Keimen

Medizinprodukte. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, A-1121 Wien

AT/Bionect/2025/008

entzündeter Darm

weit quälen. Sie betreffen den Darm in unterschiedlichen Abschnitten. Colitis ulcerosa tritt hauptsächlich im Dickdarm auf. Die Entzündung beginnt zumeist in seinem 20 Zentimeter langen Endstück, dem Enddarm. Morbus Crohn kann im gesamten Darm auftreten, am häufigsten kommt er im letzten Dünndarm- und im ersten Dickdarmabschnitt vor. Beide Erkrankungen können schubweise verlaufen, aber auch dauerhaft symptomatisch sein.

Die Ursachen sind bislang nicht vollständig geklärt. Als gesichert gilt jedoch, dass mehrere Faktoren zusammenspielen. Dazu zählen immunologische Gegebenheiten, Umwelteinflüsse und die Ernährung, die das Darmimmunsystem in höchste Bereitschaft versetzen. Auch das Mikrobiom ist beteiligt. Die Darmflora von CED-Patienten weist eine deutlich



Colitis ulcerosa und Morbus Crohn unterscheiden sich voneinander, je nachdem, welcher Darmabschnitt betroffen ist.

Foto: Pixabay

geringere Artenvielfalt auf als jene von gesunden Menschen. Menschen, die auf dem Land aufgewachsen sind, erkranken laut einer Studie wesentlich seltener an CED als Stadtkinder. Das wiederum dürfte damit zusammenhängen, dass Landkinder vermehrt mit Umwelteinflüssen konfrontiert sind und ihr Immunsystem

besser trainieren können. Eine ursächliche Heilung ist bislang nicht möglich. Allerdings können CED – je nach Schwere bzw. Ausprägung – medikamentös oder operativ behandelt werden. Weitere Informationen gibt es auf der Website der Österreichischen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa-Vereinigung unter **oemccv.at**



Ein kleines Malheur wie ein aufgeschlagener Ellenbogen ist schnell passiert. Damit die Wunde gut heilt, gehört sie richtig versorgt.

Foto: Unsplash

Was zu tun ist, damit die Wunde gut verheilen kann

Bei Wunden ist die richtige Versorgung wichtig, um die Heilung zu fördern, Infektionen vorzubeugen und die Narbenbildung gering zu halten. Nach dem Entfernen von sichtbarem Schmutz mit einer Pinzette sollte die Schramme mit Kochsalzlösung oder Wasser gereinigt und mit einem Wunddesinfektionsmittel behandelt werden. Der nächste Schritt ist das Abdecken mit einem Pflaster oder einer sterilen

Wundauflage und einem Verband. Um die weitere Wundheilung zu unterstützen, können spezielle Sprays oder Salben angewendet werden. Manche dieser Produkte enthalten Hyaluronsäure, einen natürlichen Bestandteil der Haut, der Feuchtigkeit bindet, die Zellregeneration fördert und die Wundheilung beschleunigt. Größere Verletzungen gehören unbedingt in die Hände eines Experten. (mak)

Ohne Rezept
in der Apotheke erhältlich!

**Dynexan
1,8% Mundgel®**

für die ganze Familie!

Stoppt den Schmerz

Auch für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder geeignet.

- Zahnungsbeschwerden von Babys
- Entzündungen oder Verletzungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Aphten
- Druckschmerzen von Zahnsparangen
- Durchbruch von Weisheitszähnen



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

ERWO PHARMA **kreussler PHARMA**

Dyn_L033_0425_Ins

Weniger Falten in 4 Wochen

Überzeugen Sie sich selbst vom **BIOBENE® Collagen Complex** mit **VERISOL®** Kollagenpeptiden und lassen Sie Ihre Haut von innen heraus strahlen!



**€ 5,-
Gutschein***

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340. www.biobene.at

* AKTION gültig im Zeitraum Mai - Juni 2025 in allen teilnehmenden Apotheken.



Stress & Überlastung

Immer mehr Österreicher fühlen sich gestresst und überlastet – wie kann man gegensteuern?

Die österreichische Gesundheitsstudie zeigt, dass fast die Hälfte aller Österreicher mit stressbedingten Problemen im Alltag kämpft.

Wieder zur Ruhe kommen

Um aus dem negativen Kreislauf auszubrechen, sollte man ganz bewusst zur Ruhe kommen – speziell dann, wenn das Nervenkostüm bis aufs Letzte angespannt ist und das Loslassen einfach nicht mehr gelingen möchte. Gut gemeinte Tipps zur Stressreduktion wie „Sag öfter einmal Nein!“ oder „Nimm dir mehr Zeit für dich!“ sind hier im ersten Schritt jedoch leider nur mäßig hilfreich – schließlich lässt sich der Alltag für die meisten von uns nicht ein-

fach vom einen auf den anderen Tag neu organisieren. Während es zwar erstrebenswert ist, langfristig die Stress-Auslöser zu reduzieren, sollte man also auch anderweitig gegensteuern. Sehr gut geht das mit einer altbewährten Heilpflanze.

Pflanzliches Beruhigungsmittel

So wird etwa die Passionsblume bereits seit Jahrhunderten als pflanzliches Beruhigungsmittel eingesetzt. Sie beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung entsteht und man wieder zur Ruhe kommt. Dadurch hilft sie im Alltag einen kühlen Kopf zu bewahren und gelassen zu bleiben. Abends wiederum unterstützt ihre beruhigende Wirkung beim Einschlafen – ganz ohne Schlafmittel. Besonders bewährt haben sich bereits für tausende Anwender die Passionsblume-Tabletten von Dr. Böhm® – sie wirken dank ihrer hohen Dosierung rasch und verlässlich und haben keinerlei Gewöhnungseffekte.

PRODUKT-TIPP



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

- Höchste zugelassene Dosierung am Markt
- Tagsüber & abends verwendbar
- Rasche Wirkung

„Absolute Empfehlung“

Früher war ich oft nervös und angespannt, gerade in stressigen Zeiten. Mit Dr. Böhm® Passionsblume fühle ich mich ruhiger und ausgeglichener!

Andrea Steiner.*



*Name geändert

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.

Was tun bei lästiger Hornhaut?

Hornhaut und trockene Haut an den Füßen ist im Sommer besonders unangenehm. So bekommen Sie das Problem in den Griff.



Mit dem Sommer kommt bald wieder die Zeit für Sandalen und Flip-Flops. Leider verdirbt lästige Hornhaut oft die Freude daran. Gerade an der Fußsohle sind kaum Talgdrüsen vorhanden, wodurch dieser Bereich schnell trocken und rau wird. Durch Druck und Reibung entstehen dann die leidigen Verhornungen. Spezielle Cremes versprechen bei regelmäßiger Anwendung, diese zu entfernen und die Füße wieder geschmeidig zu machen.

Um hier jedoch sichtbare Ergebnisse zu erzielen, gilt es auf die Inhaltsstoffe zu achten. Besonders wichtig ist etwa, eine Fußcreme mit einem hohen Urea-Gehalt zu verwenden.

Dieser Wirkstoff löst sanft abgestorbene Hautzellen und hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch er neuerlicher Hornhautbildung vorbeugt.

Wirksame Fußpflege

Eine besonders häufige Empfehlung aus der Apotheke ist hier die Lasepton® Fußcreme. Sie enthält neben hochdosierter Urea (12%) auch den Pflege-Wirkstoff Dexpanthenol sowie natürliche Öle aus Avocado und Olive.

Diese besondere Formel zeigt eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen, wie auch ein Produkttest unter Verwendern zeigt: Bereits nach zweiwöchigem Eincremen ist die Hornhaut reduziert und die Füße sind spürbar geschmeidiger.¹

¹ Unabhängiger Produkttest PKA Journal, 04/2021
² IQVIA OTC Offtake MAT 10/2024

Nr. 1
FUSSCREME
aus der Apotheke²





Hoher Blutdruck? Diese Tropfen helfen...

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 pflanzliche 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 Nr. 10 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

PZN 0987880

Homöopathische Arzneispezialität: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs- information, Arzt oder Apotheker.



Thema: Nächtlicher Harndrang Wenn die Blase den Schlaf raubt...

Die Blasenmuskulatur und der Beckenboden werden etwa durch Geburten oder die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren stark beansprucht. Die Folge bei jeder 4. Frau ist eine Blasen-schwäche. Betroffene müssen dann nachts mehrmals auf die Toilette gehen. Auch tagsüber tritt der Harndrang häufiger auf oder es kommt sogar zu ungewolltem Harnverlust – zum Beispiel beim Lachen, Niesen oder schweren Heben. Doch es gibt Hilfe: die Kürbiskern-Tabletten von Dr. Böhm®.



letten enthalten diesen speziellen Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg).

Langfristige Anwendung führt zum Erfolg

Wichtig ist, dass die Tabletten über einen längeren Zeitraum eingenommen werden – denn die Wirkstoffe der Kürbiskerne benötigen etwas Zeit, bis sie im Körper ihre volle Kraft entfalten. Spätestens nach zwei bis drei Monaten berichten Anwenderinnen von spürbaren Erfolgen.

Kürbiskern-Extrakt für die Blase

Heute belegen Studien die Wirksamkeit von Kürbiskernen auf eindrucksvolle Art und Weise: Ein hochkonzentrierter Extrakt aus den Kernen des steirischen Ölkürbis senkt bei „kurmäßiger“ Einnahme den nächtlichen Harndrang um fast die Hälfte. Auch die Zahl der unfreiwilligen Harnabgänge ging zurück: von über 7-mal auf knapp 1-mal pro Tag. Die Dr. Böhm® Kürbis Tab-

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm®
Kürbis für die Frau
PZN 4846082



ANZEIGE



Dr. Böhm®

GRATIS TRINKFLASCHE

100%
auslaufsicher

Geruchsneutral,
aus Tritan (BPA-frei)

Fahrrad-Flaschenhalter
geeignet



Beim Kauf von zwei Magnesium Sport®-Produkten in Ihrer Apotheke.
Aktion gültig solange der Vorrat reicht.