

# Weniger Stress, mehr Erholung

MeinMed-Webinar: „Gezielt entspannt – finde deinen Entspannungstyp“

VON JUSTYNA FRÖMEL

Der Arbeitsalltag kann sehr stressig sein, wenn sich die Aufgaben auf dem Schreibtisch türmen und Termine aneinanderreihen. Die Digitalisierung führte zudem zu einer ständigen Erreichbarkeit und einer enormen Informationsflut. Erholung wird so zunehmend schwieriger. In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete MeinMed einen Online-Vortrag mit Carina Ehrnhöfer, Entspannungsexpertin, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin in Wien.

Im Webinar informierte die Expertin darüber, wie man schnell und gezielt mehr Erholung in den Alltag integrieren kann. Ehrnhöfer erklärte, wie sich Stress auf den menschlichen Körper auswirke, etwa durch Muskelverspannungen,

schnelleren Puls, erhöhten Blutdruck und flache Atmung. „Wenn Stresshormone lange im Körper verweilen, kann das chronisch werden und zu Erkrankungen führen“, erläuterte die Expertin. „Es ist also notwendig, Stress abzubauen und sich zu erholen.“

Nach einem Selbsttest zur Ermittlung des eigenen Entspannungstyps stellte Ehrnhöfer diese danach ausführlich vor sowie die jeweiligen Erholungsstrategien:

1. **Wärmeneigung:** Entspannung durch Wärme (etwa Bäder, Sauna oder warme Kleidung)
2. **Sportneigung:** Stressabbau durch sportliche Aktivitäten und Bewegung.
3. **Erregbarkeit/Sensitivität:** Entspannung durch Rückzug (etwa Massage, Entspannungsmusik oder Meditation)



Eine Auszeit kann wieder Energie freisetzen. Foto: Zerocool/Pixabay

4. **Aktivierbarkeit:** Entspannung durch Aktiv-sein (etwa handwerkliche Tätigkeiten und moderate Bewegung)
5. **Sozialer Rückhalt:** Beruhigung durch soziale Interaktionen (etwa Hobbys und Unternehmungen zusammen mit anderen)
6. **Intellektuell-musische Betätigung:** Entspannung durch Literatur, Musik, ...



Infizierte Zecken trifft man auch auf Europa-Reisen an. Foto: Erik\_Karits/Pixabay

## FSME breitet sich immer weiter aus

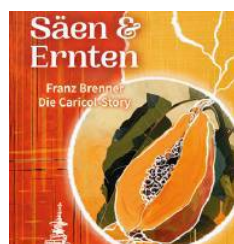
Ganz Österreich gilt als ein sogenanntes FSME-Endemiegebiet. Zudem häufen sich die Fälle von Frühsommer-Meningoenzephalitis zum Beispiel in Skandinavien, Großbritannien oder den mediterranen Gebieten Kroatiens. Auch die vorherrschenden Virus-Subtypen verschieben sich. Die krankmachendste sibirische Variante scheint weiter in den Westen vorzudringen. „Ein Grund mehr, sich impfen beziehungsweise auffrischen zu lassen“, betont Infektiologe Hermann Laferl, Klinik Favoriten. Die Impfung wirke bei allen drei Subtypen des FSME-Virus. (as)

## Magenbeschwerden, Papaya und ein Aussteiger

Die steigende Zahl von Magen-Darm-Erkrankungen ist weltweit überwiegend der westlichen Lebensweise geschuldet. Dagegen kann die Papaya helfen. In Anlehnung an die TCM lässt sich daraus in einem speziellen Herstellungsverfahren ein effektives Magen-Darm-Präparat herstellen. Dessen Wirkung konnte in mehreren Studien nachgewiesen werden. Vor mehr als 20 Jahren zog es den ehemaligen Werbe-Manager Franz Brenner, kurz vor dem Burn-out, in ein bud-

dhistisches Kloster auf Hawaii, um seinen hektischen Lebenswandel zu überdenken. Dort entdeckte er die Rezeptur für dieses Präparat und brachte sie nach Österreich. Das war der Beginn des Unternehmens Caricol. Dieses ist bemüht, Nachhaltigkeit und unternehmerischen Erfolg sowie biologische Landwirtschaft und fairen Handel miteinander in Einklang zu bringen. Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums hielt Franz Brenner seine Geschichte in einem Buch fest. (red)

### BUCHTIPP



Eine Geschichte über eine Frucht, die zu einem Neubeginn führte

In seinem Buch „Säen & Ernten“ beschreibt Franz Brenner unter anderem, wie eine fundamentale andere Weltanschauung

auch in der Wirtschaft funktionieren kann. 152 Seiten, Klappebroschur, ISBN: 978-3-9505274-9-0, Dalasa Verlag.

## Nerven stark wie Drahtseile

B-Complex Plus vereint alle acht B-Vitamine – in Kombination sind diese der ideale Partner für starke Nerven.

**Bis zu € 5,- sparen**

Im Juli gibt es beim Kauf von B-Complex Plus von Pure Encapsulations® in der Apotheke € 3,- Rabatt\* auf 60 Kapseln und € 5,- Rabatt\* auf 120 Kapseln. WERBUNG



Spare bis zu €5,-

**B-Complex Plus jetzt im Angebot kaufen** Pure Encapsulations®

\*Keine Barablässe möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

ERWO PHARMA kreussler PHARMA

**Ohne Rezept**  
in der Apotheke erhältlich!

**Stoppt den Schmerz**

- bei Entzündung und Verletzung des Zahnfleisches
- Druckschmerzen durch Zahnsparangen
- Zahnungsbeschwerden
- Durchbruch der Weisheitszähne



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

# Natürlich Frau bleiben

Von häufigem Schwitzen bis hin zu Blasenschwäche – die Wechseljahre können betroffene Frauen vor zahlreiche Herausforderungen stellen. Unterstützung bietet die Pflanzenheilkunde.



Etwa ab dem 40. Lebensjahr beginnt sich der Hormonhaushalt der Frau zu verändern. Zwei von drei Betroffenen haben dann mit Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüchen zu kämpfen.

## Hormontherapie oder pflanzliche Mittel?

Gerade anfangs bedeuten die Wechseljahre eine Zeit der Unsicherheit. Vor allem muss man sich entscheiden, wie man die Beschwerden in den Griff bekommen möchte. Stichwort: Hormontherapie oder pflanzliche Mittel? In einschlägigen Online-Foren finden sich hierzu vermehrt Einträge wie dieser: „Nach einer kurzen Recherche zur Hormontherapie ist für mich klar: Ich versuche es erstmal mit etwas Pflanzlichem.“ Doch welche Pflanzen kommen überhaupt in Frage, um bei Wechselbeschwerden eingesetzt zu werden?

## Isoflavone und Salbei

Isoflavone (enthalten in Soja und Rotklee) sind völlig hormonfrei und eine pflanzliche Alternative in den Wechseljahren. Sie sind erprobt und sicher, weshalb sie auch von

Gynäkologen als pflanzliches Mittel der Wahl empfohlen werden. Gerade bei Schweißausbrüchen hat sich außerdem der Salbei bewährt, der einen günstigen Effekt auf die Temperaturregulation des Körpers hat. Das ist vor allem deshalb wichtig, weil

der Körper durch den sinkenden Östrogenspiegel schneller auf Temperaturschwankungen reagiert, wodurch man leichter ins Schwitzen kommt. Studien bestätigen: Salbei kann die Anzahl nächtlicher Schweißausbrüche um bis zu zwei Drittel reduzieren und deren Intensität im Vergleich zur Kontrollgruppe (Placebo) um bis zu 68% senken.<sup>1,2</sup>

## Kürbis bei Blasenschwäche

Was viele nicht wissen: Auch eine Blasenschwäche kann mit den Wechseljahren einhergehen. So klagen zahlreiche Betroffene sowohl über unfreiwilligen Harnverlust (z. B. beim Lachen oder Niesen) als auch über häufigen (nächtlichen) Harndrang. Der Hintergrund: Im Zuge der hormonellen Umstellung werden auch

die Beckenbodenmuskulatur sowie die Blasenwand in Mitleidenschaft gezogen. So kann der Harn immer schlechter gehalten werden.

Doch auch hier bietet die Pflanzenheilkunde Unterstützung – so etwa mit einem Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis. Wissenschaft-

liche Untersuchungen belegen heute klar: Bei kurmäßiger Einnahme eines solchen Extraktes können sowohl ungewollter Harnverlust als auch nächtlicher Harndrang deutlich reduziert werden. Entsprechende Präparate finden Sie in der Apotheke.



<sup>1</sup>Sima Kiani SF et al., Int J Med Res Health Sci. 2016; 8:257-263.  
<sup>2</sup>Bommer S, et al., Advances in therapy 2011; 28: 490-500.



Rotklee (Isoflavon)



Salbei



## Unsere Empfehlungen:

### Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei



- Hochdosierter Salbei bei Hitzewallungen
- Isoflavone von Gynäkologen empfohlen
- Nur 1 Tablette täglich

### Dr. Böhm® Kürbis für die Frau



- Für die sensible Blase
- Hochdosiert mit 400 mg Kürbiskern-Extrakt
- Längerfristige Anwendung empfohlen

Exklusiv in Ihrer Apotheke

# Brennpunktthema: Durchschlafen

**Immer mehr Menschen klagen über Schwierigkeiten beim Durchschlafen. Wir haben nachgefragt, welche sanften Schlafhelfer Apotheker empfehlen.**

Nachts aufwachen und schon geht das Grübeln los: Knapp einem Drittel der österreichischen Bevölkerung geht es mittlerweile so. Durchschlafstörungen sind somit sogar noch häufiger als Einschlafprobleme.<sup>1</sup>

## Keine Chemie!

Da viele Betroffene chemischen Schlafmitteln gegenüber skeptisch sind (Stichwort: Abhängigkeit), steigt in den Apotheken die Nachfrage nach sanften Alternativen. Empfohlen wird dann häufig Melatonin. Dabei handelt es sich um einen körpereigenen

und somit natürlichen Schlafbotenstoff, der dafür verantwortlich ist, dass wir abends müde werden und einschlafen. Vor allem mit zunehmendem Alter bildet der Körper selbst immer weniger davon. Eine zusätzliche Zufuhr kann dann helfen, um rasch (wieder) einzuschlafen.

## Zusätzliche Beruhigung

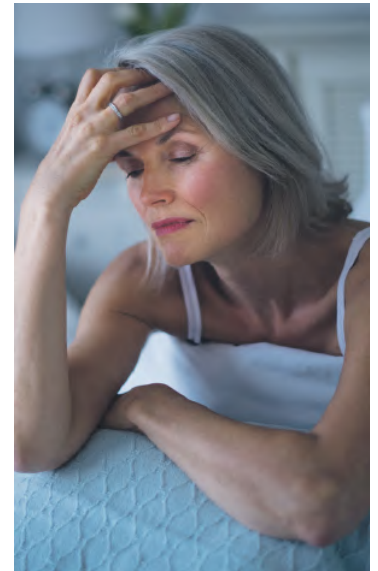
Im Idealfall kombiniert man Melatonin noch mit weiteren beruhigenden Wirkstoffen. Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Schlafprobleme durch Stress oder kreisende Gedanken bedingt sind. Ideal eignet sich dafür der Hopfen bzw. sein Inhaltsstoff Xanthohumol. Dieser wirkt entspannend und unterstützt dabei, abends bzw. nachts besser loslassen zu können.

## Nr. 1 aus der Apotheke

Dass Melatonin und Hopfen ein ideales Duo darstellen, zeigen

nicht zuletzt die Verkaufszahlen der österreichischen Apotheken: Der am häufigsten verkaufte Schlaf-Spray (Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut)<sup>2</sup> beinhaltet nämlich genau diese beiden Schlafhelfer in idealer Dosierung. Weitere Vorteile des heimischen Qualitätsproduktes:

- **Einfache Anwendung:** Zwei Sprühstöße unter die Zunge genügen, um sanft (wieder) einzuschlafen.
- **Ideale Formulierung:** Die Wirkstoffe wurden in pflanzlichem Öl gelöst – dies verbessert die Aufnahme im Körper noch einmal deutlich.
- **Zuckerfrei:** Auch eine Anwendung nach dem Zähneputzen ist möglich.



Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®  
Ein- und  
Durchschlaf  
akut Spray**

PZN 5630131



<sup>1</sup>Blume, Christine, et al. "How Does Austria Sleep?" Self-reported Sleep Habits and Complaints in an Online Survey. OSF Preprints, 24 May 2019. Web; <sup>2</sup> Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A3Z lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03 2024

# Trockene Haut im Sommer?

Wenn die Haut spannt, juckt oder sich sogar schuppige Stellen bilden, ist das nicht nur unangenehm, sondern macht auch kein schönes Bild. Grundsätzlich versorgt sich unsere Haut durch die Talgproduktion das ganze Jahr über selbst mit Feuchtigkeit. Doch gerade im Sommer können Sonnenstrahlen, Hitze und Flüssigkeitsmangel (durch Schwitzen oder zu seltenes Trinken) sowie Salz- bzw. Chlorwasser dazu führen, dass sie sich trocken und rau anfühlt.

## Empfehlung aus der Apotheke

Ein Tipp aus der Apotheke ist die Lasepton® Hydro Lotion. Ihre Pflegeformel mit Wildrosenöl, Aloe Vera und Hyaluronsäure versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und erhöht spürbar Elastizität und Spannkraft. Die kühlende Gel-Textur wird von der Haut schnell auf-

genommen und fettet nicht. Tipp: Viele AnwenderInnen verwenden das Produkt auch gerne als After Sun Lotion.

## Lasepton® Hydro Lotion

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 4036839.

## BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

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



# Soforthilfe bei Insektenstichen

## FÜR DIE REISEAPOTHEKE

## Insecticum® Gel

Bei Schmerzen, Juckreiz, Schwellungen und Rötungen nach Insektenstichen

Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren

Arzneimittel

**Insecticum® Gel wirkt 3-fach nach Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen,..)**

- ✓ Lindert den Juckreiz
- ✓ Stillt den Schmerz
- ✓ Abschwellend

## Insecticum®

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