



Im TownTown werden auch Kombi-Impfungen angeboten.

Foto: Fischer



250.000 kostenlose Impfdosen stehen in Wien bereit.

Foto: Pixabay

Wo man sich gratis gegen Grippe impfen lassen kann

Die Stadt Wien bietet auch in der Saison 2025/26 die kostenlose Grippeimpfung an. Das öffentliche Influenza-Impfprogramm wird in Kooperation zwischen Bund, Ländern und der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) organisiert. Für Wien stehen laut ÖGK mehr als 250.000 Impfdosen bereit. Zwei städtische Zentren stehen zur Verfügung: das Impfzentrum TownTown (3., Thomas-Klestil-Platz 8/2) und das Impfzentrum Schrödingerplatz (22., Schrödingerplatz 1). Im TownTown wird auch eine Kombi-Impfung gegen Influenza und Covid-19 geboten. Termine kann man online unter www.impfservice.wien oder telefonisch über die Gesundheits-Hotline 1450 buchen. Zusätzlich gibt es in allen Bezirksvorstehungen Termine ohne Anmeldung. Mitzubringen sind die e-card, der Impfpass, ein Lichtbildausweis und ein ausgefüllter Aufklärungsbogen. (rmw)

Tipps und Tricks: So beugt man einer Erkältung vor

In der kalten Jahreszeit häufen sich die Erkältungsankünfte. Hier ein paar Tipps, um das Risiko zu minimieren:



Erkältungsviren haben jetzt Hochsaison.

Foto: subbotina/panthermedia

• Immunsystem stärken

Ein starkes Immunsystem kann dabei helfen, Erkältungen abzuwehren. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist! Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C, Zink oder Echinacea (Sonnenhut) können zusätzlich unterstützend wirken, ersetzen aber nicht eine ausgewogene Ernährung. Regelmäßige Bewegung sowie ausreichend Schlaf und Stressabbau sind ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

• Hände weg vom Gesicht!

Auch wenn die Hände regelmäßig gewaschen werden, sollte man es vermeiden, sich ins Gesicht zu fassen. Über Mund, Nase und Augen gelangen Krankheitserreger besonders leicht in den Körper und können so Erkältungsankünfte verursachen. (rmw)

- Ruhe-EKG
- Ergometrie (Belastungs-EKG)
- Langzeit-EKG (über 24 Stunden)
- Echokardiographie (Herzultraschall)
- Ambulante Blutdruckmessung (ABDM)
- Spirometrie (kleine Lungenfunktionstestung)
- Kardiovaskuläre Risikostratifikation und Lebensstilberatung
- Labor
- OP-Greigaben: internistische Operationsfreigaben
- Kardiologische Spezialuntersuchungen



DR. CORNELIA DECHANT

Lambrechtgasse 6 Tür 1 1040 Wien
Terminvereinbarung unter:
0664 135 61 10
dechant@kardiologiewieden.at oder
online unter www.kardiologiewieden.at

WAHLARZT



WIR SIND FÜR SIE DÀ!

ORDINATION DR. GERALD MICHAEL RADNER NACHFOLGE DR. G. MÜLLER



FACHARZT FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

ALLGEMEIN BEEIDETER UND GERICHTLICH ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER

ALLE KASSEN UND PRIVAT



TEL. BETREUUNG / TERMINE: 01/710 8080 ODER
ONLINE WWW.MEINFRAUENARZT-WIEN.AT
LANDSTRASSER HAUPTSTRASSE 146, STIEGE 6A - 1. STOCK, 1030 WIEN

Orthopädie

IM DRITTEN

Dr. Luschnig & Dr. Leitner

Konservative Orthopädie und orthopädische Chirurgie



Schmerztherapie

Schmerz-Infusionstherapien:

- Vitamin C Hochdosis Infusions-Therapie

Knorpeltherapie:

- ACP Eigenblut Therapie
- Hyaluronsäure Therapie

Alle
KASSEN
& Privat

Akutpatienten ohne
Voranmeldung möglich!
Online-Terminvereinbarung!



Partner im
Gesundheitspark
Herz-Jesu Wien

Apostelgasse 13, 1030 Wien, T +43 1 714 2550, www.oi3.at
Mo - Do: 8.30-19.00 Uhr, Fr: 8.30-18.00 Uhr

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Wir behandeln Ihre Beschwerden

ALLGEMEINMEDIZIN>> **Assadi Saloumeh Dr.:**Favoritestr. 70/1/12, 1040 Wien,
Tel. 01/5055140>> **Duarte Angelika Dr.:**Heumühlgasse 14, 1040 Wien,
Tel. 01/5861403>> **Galas-Stankiewicz Katarzyna****PhDr. Dr.:** Lambrechtsgasse 5/Top 1,
1040 Wien, Tel. 01/5812897>> **Hofmann-Pantlitschko Andrea**
Dr.: Waaggasse 4/1/3, 1040 Wien,
Tel. 01/5879174>> **Kurzreiter Andreas Dr.:**Schelleingasse 26/3/Top 1-4, 1040
Wien, Tel. 01/504330>> **Laske Herwig MR Dr.:**Favoritestr. 14/1/11, 1040 Wien,
Tel. 01/5052434>> **Ikenna Kingsley Mba MB BS****MSc:** Wiedner Gürtel 12/Geschäfts-
lokal VI, 1040 Wien,

Tel. 01/5047437

>> **Mölzer Florian Dr. MBA:** Wied-
ner Hauptstraße 120 - 124/5.1, 1050
Wien, Tel. 01/3945558>> **Paprotka Monika Dr.:**Graf-Starhemberg-Gasse 4/4, 1040
Wien, Tel. 01/5052569>> **Platzl Robert Dr.:**Rainergasse 29/7, 1040 Wien,
Tel. 01/5046578**>> Sheriff M.Ashfaq Ahmed Dr.:**Große Neugasse 1/15, 1040 Wien,
Tel. 01/5866566>> **Spannbauer Stefan Michael****Dr.:** Schönburgstraße 33/4, 1040
Wien, Tel. 01/5046368**AUGENHEILKUNDE**>> **Bastiaans-Kindermann Sandra****Dr.:** Brunnengasse 23/3-5, 1160
Wien, Tel. 01/9451007>> **Drsata Eva Dr.:** Favoritenstraße

8/2, 1040 Wien, Tel. 01/5875427

>> **Heiplik Elisabeth Dr.:**Südtiroler Platz 2/8, 1040 Wien,
Tel. 01/5047302>> **Reza Fazeli Mohammad Dr.:**Mayerhofgasse 1/14, 1040 Wien,
Tel. 01/5047156**FRAUENHEILKUNDE**>> **Fuchs Alina-Elena Dr.-medic:**Favoritenstraße 25/7, 1040 Wien,
Tel. 01/3618048>> **Lehner Rainer Univ.Doz. Dr.:**Schaumburgergasse 1/1/01.01, 1040
Wien, Tel. 01/3615524>> **Radner Gerald Michael Dr.****med. univ.:** Landstraßer Haupt-
straße 146/6A, 1030 Wien, Tel.
01/7108080**HAUTÄRZTE**>> **Noori Shahrouz Dr.:** Guß-
hausstr. 10/21, 1040 Wien, Tel.
01/9928427**INNERE MEDIZIN**>> **Abu Daher Shadi Dr.:** Wiedner
Hauptstraße 56, 1040 Wien,
Tel. 01/3758040>> **Kardiologie Wieden, Dechant****Cornelia Dr.:** Lambrechtsgasse 6/
Tür 1, 1040 Wien, Tel. 0664/1356110,
Wahlarzt>> **Schneider Mark Dr.:** Favoriten-
str. 25/6, 1040 Wien, Tel. 01/5033270**KINDERÄRZTE**>> **Lindeck-Pozza Barbara Dr.:**
Favoritenstraße 70/1/7, 1040 Wien,
Tel. 01/5055313>> **Zekert Martin Dr.:**Argentinierstr. 63, 1040 Wien,
el. 01/5053200**LABORDIAGNOSTIK**>> **Mayer Josef Florian Dr.:**
Operng. 17-21, 1040 Wien,
Tel. 01/5875387**LUNGENFACHÄRZTE**>> **Stiller Manuela Dr.:**
Wohllebeng. 9/5, 1040 Wien,
Tel. 01/5059991**NEUROLOGIE**>> **Zentrum Belvedere:**
Prinz-Eugen-Straße 72/1, 1040 Wien,
Tel. 01/5861075Dr.med.univ Awini Barwari
Dr. Hemetsberger Oswald
Dr. Fletzberger Adelheid
DDr. Finsterer Josef**Zahnärztin****Dr. Silke SPANLANG, MSc**
Zahnärztin & Kieferorthopädin**,Vorsorge, Gesunderhaltung und Pflege – Wir helfen Ihnen dabei!**

Am wichtigsten ist es mir, dass Ihre Zähne langfristig optimal versorgt sind, um sie dadurch bis ins hohe Alter gesund zu erhalten.

Eine gute Kaufunktion gekrönt von einem ästhetisch sehr schönen Lächeln ist unser gemeinsames Ziel.

**Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche!**Alle Kassen & Privat
Döblinger Hauptstr. 66/9
1190 Wien
Tel.: 01 / 368 368 7
Montag bis Freitag: 8 - 17 Uhr**medloft** +**Alle Kassen****Primärversorgungszentrum Margareten**

Hausarzt & Kinderarzt

Vorsorgeuntersuchung
Jetzt Termin unter **Medloft.at** vereinbaren!

Mo 7-19 | Di-Do 8-19 | Fr 8-17

Wiedner Hauptstraße 120/5.1 | 1050 Wien | 01 394 5558

**Dr. Konrad Jacobs**

Kärntnerstr. 10

Tel: 01/512 46 27

Holen Sie sich den Rat vom Pionier
Kostenlose Beratung und Analysewww.jacobs-implantate.atwww.docfinder.at**Augenzentrum**
OTTAKRINGOrdination und Kontaktlinsenstudio
Dr. Sandra Bastiaans-Kindermann
FA für Augenheilkunde und
Optometrie

Alle Kassen und Privat

Willkommen im
Augenzentrum
Ottakring

Unsere Leistungen:

- Allgemeine Augen- und Vorsorgeuntersuchung
- Brillen- und Kontaktlinsenanpassung
- Kinderaugenheilkunde (Mutter-Kind-Pass-Untersuchung)
- Schielbehandlung bei Kindern und Erwachsenen
- Führerscheinuntersuchung
- Computergesteuerte Gesichtsfelduntersuchung
- Früherkennung von Makula- und Sehnervveränderungen mittels optischer Kohärenz tomographie (OCT)
- Ultra-Weitwinkel-Bildgebung (200°) der Netzhaut ohne Weitropfen
- Hornhauttopographie
- Farbsinnüberprüfung
- Therapie bei trockenen Augen
- Behandlung von Verletzungen

Brunnengasse 23/3-5
1160 Wien
Tel.: +43 1 945 1007
office@augenzentrum-ottakring.atTerminvereinbarung telefonisch
oder online unter
www.augenzentrum-ottakring.at**Öffnungszeiten:**

Mo	14-19 Uhr
Di	9-13 Uhr
Mi	9-14 Uhr
Do	9-15 Uhr

sowie nach Vereinbarung





EXPERTENTIPP

Dr. Stellan Bergert, M.Sc.
Gründer und Leiter von Dontogen

Biologische Zahnmedizin für Ihre Gesundheit

Die biologische ganzheitliche Zahnmedizin betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Zähnen. Störungen im Mund können den gesamten Organismus beeinflussen - etwa durch chronische Entzündungen, Unverträglichkeiten oder Störfelder. Ein wichtiger Bestandteil dieser Philosophie sind metallfreie Zahnimplantate aus Keramik. Diese sind biokompatibel, korrosionsfrei und besonders gut verträglich, auch für Allergiker. Durch ihre helle Farbe fügen sie sich sehr ästhetisch ins Zahnfleisch ein und unterstützen eine natürliche Regeneration des Gewebes. Wenn Sie Wert auf Ihre nachhaltige Gesundheit legen, sollten Sie sich für Materialien entscheiden, die mit Ihrem Körper im Einklang stehen. Unsere sorgfältige Diagnostik und individuelle Beratung bildet dabei die Grundlage jeder Behandlung - für ein gesundes schönes Lächeln im Einklang mit dem ganzen Körper.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



 **dontogen**
BIOLOGISCHE (ZAHN)MEDIZIN

Nusswaldgasse 5 | 1190 Wien
☎ +43 1 44 300 20

www.dontogen.com

Dr. Holzinger Katarina
Dr. Cink Jana
Dr. Gotsmi Nils
Dr. Farhadi-Mueller Somayeh

ORTHOPÄDIE

- »> **Gründler Johannes Dr.:** Argentinierstr. 71, 1040 Wien, Tel. 01/2269898
- »> **Janovsky Iris Dr.:** Wiedner Hauptstr. 36/1/1, 1040 Wien, Tel. 01/5875182
- »> **Orthopädie im Dritten, Leitner Martin Dr. & Luschnig Hans Dr.:** Apostelgasse 13, 1030 Wien, Tel. 01/714 2550

PHYSIKALISCHE MEDIZIN

- »> **Kuderer Bernhard Dr.:** Südtiroler Pl. 2, 1040 Wien, Tel. 01/5054408

PSYCHIATRIE

- »> **Sinkovic Goran Dr.:** Mayerhofgasse 12/1, 1040 Wien, Tel. 01/3610135

UROLOGIE

- »> **Mohamad Al-Ali Badereddin Priv.Doz. Dr.:** Argentinierstraße 29/3, 1040 Wien, Tel. 01/5032726



Dr. Katja Schatzberger

Privat & Alle Kassen

Ihre Zahnärztin am Allerheiligenplatz

Unsere Schwerpunkte:

- Zahn- und Kieferregulierungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Prophylaxe

Allerheiligenplatz 11/51 | 1200 Wien
Tel. 01/3323010 | info@dr-schatzberger.at
www.dr-schatzberger.at



24
Jahre
Erfahrung



Urologische Vorsorge
Gesundheits-Check
Prostata-Kontrolle
Rasche Hilfe bei Infekten



DR. DOBLHAMMER
FA FÜR UROLOGIE

Vasektomie und Beschneidung
Schmerzfreier Eingriff mit
modernster OP-Technik

OA Dr. Stephan Doblhammer
PRAXIS KETTENBRÜCKE
Kettenbrückengasse 17, 1050 Wien
0681 208 693 58 | www.dr-doblhammer.at



»> **Faith Andreas Dr.:**

Argentinierstr. 69/6, 1040 Wien,
Tel. 01/5050188

»> **Gerschenson Alexander Dr.:**

Resselg. 5/14, 1040 Wien,
Tel. 01/5053341

»> **Hoffmann Patricia DDr.:**

Belvederegasse 8/2/7, 1040 Wien,
Tel. 01/5051530

»> **Jacobs Konrad Dr.:** Kärntner Straße 10, 1010 Wien, Tel. 5124627, Privatpraxis

»> **Koller Markus Dr.:**

Schelleingasse 21/14, 1040 Wien,
Tel. 01/5053573

MED. UNIV. DR. Wolf Dieter Müllschitzky
Facharzt für Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde
1100 Wien, Malborghetgasse 33/4
Wählerzt aller Kassen • Terminvereinbarung
Di, Mi, Do 8-10 Uhr: 01 602 23 07

»> **Mick Simona Dr.-medic stom.:**

Schleifmühlgasse 7/8, 1040 Wien,
Tel. 01/5874308

»> **Mladenov Vesselin Dr.:**

Margaretenstraße 47/1/6, 1040 Wien,
Tel. 01/5865109

»> **Müllschitzky Rolf Dieter Dr.:**

Malborghetgasse 33/4, 1100 Wien,
Tel. 01/6022307 (Wählerzt)

»> **Peloscheck Maria DDr.:**

Schleifmühlgasse 1/16, 1040 Wien,
Tel. 01/5879151

»> **Pernatsch Michael Dr.:**

Schäffergasse 20, 1040 Wien,
Tel. 01/5874373

»> **Pultar Susanne Dr.:**

Mayerhofgasse 12, 1040 Wien,
Tel. 01/5054128

»> **Rummer Florian Dr.:**

Favoritenstraße 24/12, 1040 Wien,
Tel. 0660/8884040

»> **Schatzberger Katja Dr.:**

Allerheiligenplatz 11/51, 1200 Wien,
Tel. 01/3323010

»> **Spanlang Silke, MSc Dr.:**

Döblinger Hauptstraße 66/9, 1190 Wien,
Tel. 01/3683687

»> **Stockner Andreas DDr.:**

Schikanedergasse 1/2, 1040 Wien,
Tel. 01/5339922

»> **Winkler Georg Dr.:**

Gußhausstraße 9/6, 1040 Wien, Tel.
01/5053560

„Ich habe höllische Fußschmerzen, kann nachts kaum schlafen.“ (Pia F.)

Füße unter Strom: Was helfen kann, wenn die Nerven auf Dauerspannung sind

Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen den Schlaf? Oft sind die Nerven schuld. Restaxil Tropfen (Apotheke, rezeptfrei) können bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.

Zahlreiche Österreicher leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z.B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bisher greifen Betroffene häufig zu klassischen Schmerzmitteln. Schmerz-Experten weisen jedoch ausdrücklich darauf hin, dass NSAR wie Ibuprofen oder Aspirin bei Nervenschmerzen keine Wirkung zeigen. Deshalb haben Wissenschaftler Restaxil Tropfen entwickelt, die speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und gut verträglich sind.



Kribbelnde Füße, brennende Schmerzen oder ein Gefühl, als würde man vom Strom durchflossen: All das können Symptome von Nervenschmerzen sein.

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der 5-fach-Wirkkomplex. Der Arzneistoff Iris versicolor kommt beispielsweise bei ziehenden, brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. Cimicifuga racemosa hat sich bei neuralgischen Schmerzen sowie Taubheitsgefühlen bewährt.

Genial: Die natürlichen Schmerztropfen sind auch für die Einnah-

me bei chronischen Schmerzen geeignet. Sie schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Tropfen
(PZN 4954185)

www.restaxil.at

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.



Restaxil®

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

RESTAXIL Tropfen, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Aktivieren Sie Ihre Verdauung auf intelligente Weise!

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt: Es 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. Außerdem enthält

Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 5785922)
www.kijimea.at



KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

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. • Abbildung realen Personen nachempfunden.

Ist das Österreichs neues Lieblings-Gel?

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist die Nr. 1* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben.

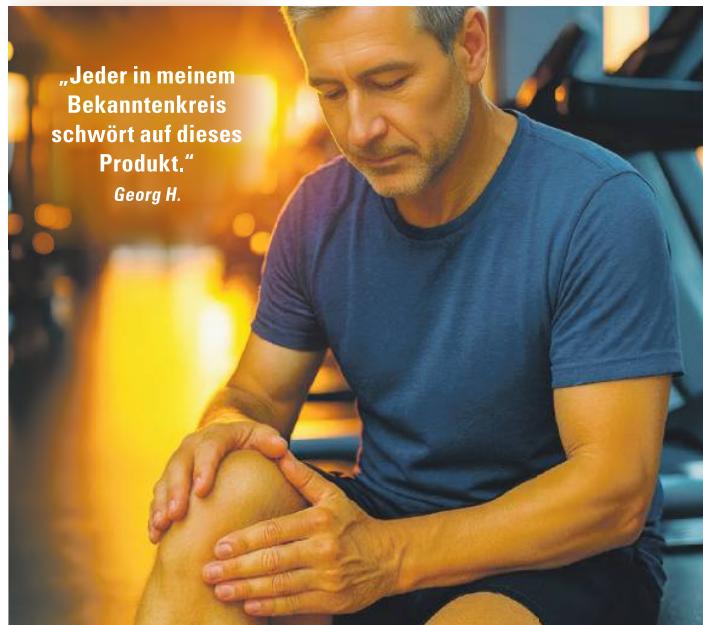
Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high.

Die offiziellen Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Österreich erhebt das Institut IQVIA*. Laut Institut lieben Verbraucher offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 130 Prozent zu vorher gestiegen.



Rubaxx CBD Gel:

Die Nr. 1 aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel in österreichischen Apotheken*. Rubaxx überzeugt nicht nur durch einen sehr hohen CBD-Gehalt. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 5863912)
www.rubaxx-cannabis.at

**Das Nr. 1*
CBD GEL**



RubaXX®

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • **Quelle: Schmerz- und Muskelgele; FAP Umsatz, Quelle: Insight Health, MAT 09/2025 vs. MAT 09/2023 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

An gutem Schlaf sollte man nicht sparen



Im Schlaf geschehen erstaunliche Dinge im Körper – von der Erholung und Regeneration, bis zur Stärkung von Muskeln und dem Immunsystem. Schlaf ist sozusagen das Wundermittel für unsere Gesundheit. Doch wer unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet, dem wird die heilende Kraft des Schlafes verwehrt.

Rund 50 % der Österreicher kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist
Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt.

So finden Sie in einen erholsamen Schlaf
Seit vielen Jahren bringt Baldriparan – Für die Nacht

Österreich den Schlaf zurück!
Das Präparat bewahrt die für die Regeneration relevante Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Für die Nacht
(PZN 4452414)



www.baldriparan.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN FÜR DIE NACHT - überzogene Tabletten. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von Schlafstörungen. www.baldriparan.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Asthma im Winter für viele belastender

Asthma betrifft in Österreich rund 500.000 Menschen, besonders auch im Winter. Kälte, trockene Heizungsluft und häufige Infekte verschärfen die Symptome und führen zu mehr akuten Asthmaanfällen. Experten empfehlen in der kalten Jahreszeit eine angepasste Therapie, regelmäßige Kontrollen beim Arzt und möglichst wenig Kontakt zu schädlichen Umweltfaktoren wie Rauch. Auch genetische Faktoren, Allergien und Umwelteinflüsse wie Feinstaub oder schlecht gelüftete Räume begünstigen die Entstehung von Asthma und wiederkehrende Schübe. (mak)



Der Winter setzt vielen Menschen mit Asthma zu.

Foto: Unsplash/CNordic



Ohren sind sensibel und sollten vor Lärm geschützt werden, damit es möglichst nicht zu einer Hörminderung kommt.

Foto: Pixabay

Wie bitte? Einer von fünf Österreichern hört schlecht

Laut dem Österreichischen Schwerhörigenbund sind geschätzt 1,75 Millionen Landsleute von Hörproblemen betroffen. Dennoch gilt Schwerhörigkeit häufig immer noch als Tabuthema. Hörgeräte gelten vielfach fälschlicherweise als unangenehm, als kompliziert in der Handhabung und als Utensil für alte Menschen. Doch sind zusehends auch Kinder und Jugendliche betroffen.

Es ist wichtig, sich Schwerhörigkeit einzustehen und diese behandeln zu lassen, denn eine unbehandelte Hörminderung kann auf Dauer dazu führen, dass Betroffene die Lust auf soziale Kontakte verlieren. Um zu verhindern, dass sich aus schlechtem Hören Isolation und Depression entwickeln, sollten Menschen mit Hörminderung rechtzeitig handeln. (mak)

Gesellschaft steht unter Druck

Überlastung, Zeitdruck: Jeder zweite Österreicher mit Burnout-Symptomen

VON MARGIT KOUDELKA

Das Burnout-Syndrom ist in Österreich zu einem zentralen Thema der Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft geworden. Aktuellen Studien zufolge hat mehr als jeder zweite Österreicher schon einmal ein Burnout erlebt oder Symptome davon gespürt – darunter vor allem berufstätige Menschen aus allen Altersgruppen.

Die Hauptursachen sind arbeitsbedingter Stress, Zeitdruck und finanzielle Sorgen, die sich nicht nur auf das Berufsleben, sondern auch auf private Lebensumstände auswirken. Während zwei Drittel der Bevölkerung ihre mentale Gesundheit als „gut“ einschätzen, wünscht sich die Mehrheit gezielte Unterstützung zur Stressreduktion und Verbesserung des eigenen Wohlbefindens. Dennoch verzichten rund

26 Prozent bewusst auf Hilfe. Besonders gefährdet sind laut Studien junge Erwachsene unter 30 Jahren und Menschen in Gesundheits- sowie Sozialberufen, wobei auch ältere Arbeitnehmer zunehmend betroffen sind.

Psychische Erkrankungen wie Burnout sind mittlerweile für rund zehn Prozent aller Krankenstandstage in Österreich verantwortlich. Die durchschnittliche Dauer eines solchen Krankenstandes beträgt über 37 Tage.

In der gesellschaftlichen Debatte hält sogar die Mehrheit der Bevölkerung einen Zustand „kollektiver Überforderung“ für realistisch: Laut einer IMAS-Umfrage würden rund 62 Prozent der Österreicher die aktuelle Situation als gesellschaftliches Burnout bezeichnen. Der Umgang mit Burnout erfordert individuel-



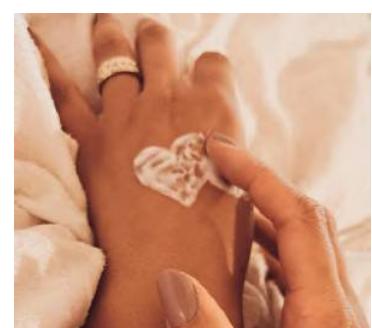
Jeder zehnte Österreicher fühlt sich ausgebrannt.

Foto: N. Vaitkevich/Pexels

le Prävention, Coaching und einen offenen Zugang zu professionellen Hilfsangeboten. Homeoffice wird von vielen als entspannender empfunden, doch nicht jeder kann diese Option nutzen. Auch das österreichische Gesundheitssystem wird mehrheitlich als hilfreich bewertet, allerdings wünschen sich Betroffene stärkere Gleichbehandlung von körperlicher und geistiger Gesundheit.

Die Hautbarriere in der kalten Jahreszeit stärken

Im Winter ist trockene Haut ein häufiges Problem, das nicht nur unangenehmes Spannungsgefühl verursacht. Sie erhöht auch das Risiko für Infektionen. Die kalten Temperaturen und trockene Heizungsluft entziehen der Haut Feuchtigkeit und machen die natürliche Barriere durchlässiger für Bakterien und Viren. Durch feine Risse in der Haut gelangen Keime leichter ins Gewebe, was Entzündungen und Erkrankungen begünstigt. Besonders Gesicht, Hände und Schienbeine sind betroffen, da sie weniger Talgdrüsen besitzen. Um trockener Haut vorzubeugen, sollten heiße Bäder und häufiges Duschen vermieden werden. Stattdessen helfen lauwarmes Wasser, pH-neutrale Reinigungsprodukte und reichhaltige Cremes, die Feuchtigkeit speichern und die Hautbarriere stärken. Produk-



Im Winter braucht die Haut besonders gute Pflege.

Foto: unsplash/m_krohn

ten mit Urea oder pflanzlichen Ölen kommt eine besondere Bedeutung zu, da sie die Haut zusätzlich pflegen und schützen. Regelmäßiges Eincremen vor dem Verlassen des Hauses hilft, die Haut vor Kälte und Wind zu schützen und somit Infektionen vorzubeugen. Zudem ist ausreichend Trinken wichtig, um die Haut von innen mit Feuchtigkeit zu versorgen. (mak)

Mit Vitamin D vor Infekten schützen

Vitamin D wird mit der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten in Verbindung gebracht.

Zahlreiche Studien zeigen, dass ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel das Immunsystem stärkt und eine zentrale Rolle bei der Abwehr von Infekten spielt. Menschen mit einem vorhandenen Vitamin-D-Mangel haben ein nachweislich höheres Risiko an Atemwegsinfektionen zu erkranken. Studien zeigen, dass Vitamin-D-Supplemente für diese Personengruppe eine vorbeugende Wirkung entfalten können. Besonders effizient unterstützt Vitamin D3 das Immunsystem. Bei Personen mit normalen



Bald haben die Schnupfnasen wieder Hochsaison. Vitamin D in adäquater Dosierung hilft, die Krankheitskeime abzuwehren. Foto: Pexels/Andrea Piacquadio

Blutwerten bringt zusätzliche Vitamin-D-Gabe jedoch keinen nachweisbaren Nutzen.

Mäßig, aber regelmäßig

Eine regelmäßige, niedrig dosierte Einnahme von Vitamin D ist offenbar effektiver als eine gelegentliche hohe Dosis. Für die Allgemeinbevölkerung empfiehlt es sich, auf

ausreichend Sonnenlicht und eine ausgewogene Ernährung zu achten, um den Vitamin-D-Spiegel stabil zu halten. Empfohlen werden 600 bis 800 IE (internationale Einheiten, also 15 bis 20 Mikrogramm) täglich, vor allem im Winter. Ein ausgeglichener Vitamin-D-Status trägt so zu einer besseren Infektabwehr bei. (mak)

STOPP DIE ERKÄLTUNG

Grippostad® Kapseln

Gegen starke Erkältungserscheinungen, mit oder ohne gleichzeitigem Fieber oder erhöhte Körpertemperatur Mit Vitamin C

24 Kapseln Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure, Coffein und Chlorphénaminmaleat STADA

STADA
Caring for People's Health

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
322_GRL_0925

Mit diesem Coupon

22% sparen*

In Kooperation mit APOVERLAG

*Vom 1. bis 30. November 2025 in allen teilnehmenden Apotheken 22 % sparen beim Kauf von Solarvit oder Cetebe.

254_SOL_0725

SOLARVIT Immunwochen

Starke Abwehrkraft im Angebot

SOLARVIT Osteo Filmtabletten
Vitamin D3, K2 und Kalzium
Gut für die Knochen
60 Filmtabletten

SOLARVIT Immun Duo forte Tabletten
Vitamin D3 und K2
Gut für die Knochen
80 Tabletten

Cetebe ABWEHR plus
Zur doppelten Unterstützung der Abwehrkräfte mit Zepperlen-Vitamin C, Vitamin D3 und Zink*
30 Kapseln

22% sparen*

Cetebe SOLARVIT

solarvit.at

Cetebe Vitamin C retard 500mg: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

The image features a dark glass bottle of Buer lecithin liquid, which has a white label with the brand name 'buer' in red and 'lecithin' below it. The label also includes a small illustration of a plant and some German text. The bottle is positioned on a tiered, gold-colored metal stand. The background is a dark, starry space with bright yellow stars scattered across it.

Jetzt in Aktion in Ihrer Apotheke!*

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

*Aktion gültig von 1.11.-31.12.2025
in allen teilnehmenden Apotheken.

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 unerwünschten Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

MeinMed informiert über eine häufige, aber oft missverstandene Funktionsstörung des Verdauungstrakts.

VON MARGIT KOUDELKA

Typische Symptome des Reizdarmsyndroms (RDS) sind Durchfall, Verstopfung oder ein Wechsel dieser Beschwerden. Die Erkrankung betrifft rund eine von zehn Personen, häufiger Frauen als Männer, und hat einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität. Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse widmete MeinMed dieser Krankheit eine dreiteilige Webinarreihe. Referent war Heinz Hammer, Facharzt für Gastroenterologie und Hepatologie.

Die Diagnose des RDS erfolgt, wenn keine strukturellen oder

Gereizter Darm im



Ein besseres Verständnis des Krankheitsbilds ist der erste Schritt zu einer spürbaren Verbesserung der Lebensqualität.

Foto: Sora Shimazaki/Pexels

entzündlichen Veränderungen in bildgebenden Verfahren oder Laboruntersuchungen nachweisbar sind. „Patienten erleben neben den klassischen Verdauungsbeschwerden auch sogenannte extrasomatische Symptome wie Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Schlafstörungen oder psychische Belastungen“, so der

Facharzt. Die Ursachen sind vielfältig und umfassen eine gestörte Kommunikation zwischen Darm und Gehirn durch Stress, Ernährungsfaktoren und eine veränderte Darmflora. Zu den häufigsten Sorgen der Betroffenen zählen die Angst vor schwerwiegenden Erkrankungen und die durch Symptome eingeschränkte Le-

Gesundheitskompetenz: Nächste MeinMed-Termine

Unser Darm beherbergt Milliarden von Mikroorganismen – gemeinsam bilden sie das sogenannte Mikrobiom, das entscheidend für unsere Gesundheit ist. Dieses ist Thema eines MeinMed-Webinars am Donnerstag, 6. November. Referentin ist die Allgemein- und Ernährungsmedizinerin Sarah Girstmair.

Gereizte Blase
Um die Reizblase im Alltag
dreht sich der Online-Vortrag
des Urologen Maxim Kocher-
gin am Montag, 10. November.
Die Teilnahme ist kostenlos,
Kooperationspartner ist die
Österreichische Gedundheits-
kasse. Beginn ist jeweils um 19
Uhr. Weitere Infos: [meinmed.
at/veranstaltung \(mak\)](http://meinmed.at/veranstaltung/mak)

HALSSCHMERZEN RUINIEREN DEN MOMENT?

**BEKÄMPFE DIE SCHMERZURSACHE:
DIE ENTZÜNDUNG**

**JETZT
2€
SPAREN***

Strepsils®
8,75 mg Lutschtabletten
Wirkstoff: Flurbiprofen
Zur Linderung der Symptome
bei Halsschmerzen
24 Lutschtabletten

IM AKTIONSZEITRAUM VOM 01.11.2025 BIS 30.11.2025

***Aktionsbedingungen:** 2 € Rabatt beim Kauf einer Packung STREPSILS® 24 Stk Lutschtabletten innerhalb des angegebenen Zeitraumes. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepassen. Gültig solange der Vorrat reicht. Der Gutschein kann in Ihrer Apotheke in Österreich eingelöst werden. Keine Barabköse. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Aktionszeitraum: 01.11.-30.11.2025

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



in Kooperation mit
Herba Chemosan

Pflege in jeder P0sition
Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU
Für jeden Anwender
der ideale Verschluss!

Mit präziser
Dosierspitze

HADENSA®
Analcreme mit Diphenoxylat
für die Analregion

Die Nr.1
IN ÖSTERREICH*

① Kühlend
② Juckreizlindernd
③ Pflegend

Fokus

bensqualität. Darüber hinaus werden viele Patienten mit nicht zielführenden Befunden konfrontiert und wünschen sich stattdessen mehr Aufklärung und einen vertrauensvollen Ansprechpartner.

Im ärztlichen Alltag steht die sorgfältige Abklärung von Warnzeichen („Red Flags“) wie Blut im Stuhl, Gewichtsverlust oder familiärer Belastung für Darmkrebs im Mittelpunkt. Ein erfahrener Hausarzt kann die notwendige Basisdiagnostik durchführen und entscheiden, wann Spezialuntersuchungen wie Endoskopie, Ultraschall oder spezifische Laborwerte für Ausschlussdiagnosen erforderlich sind. Die Therapie des Reizdarmsyndroms ist individuell und reicht von Ernährungsumstellung und Probiotika bis hin zu Medikamenten. Die Videos sind in der MeinMed-Mediathek zu finden.

Mythos: Laktose ist per se nicht gesund



Foto: Hamza Khalid/Pexels

Menschen mit Laktoseintoleranz haben zu wenig Laktase, ein Enzym, das für die Verdauung von Laktose wichtig ist. Unverdaute Laktose gelangt in den Dickdarm, es kommt zu einer Gärung, Blähungen, Krämpfe und Durchfall sind die Folge. Eine Laktoseunverträglichkeit ist genetisch bedingt und auf einen natürlichen Rückgang der Laktaseproduktion nach der Kindheit zurückzuführen. Man bekommt sie nicht, weil man Milchprodukte konsumiert. (mak)



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

Nie wieder Prothese!

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

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbarer 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:

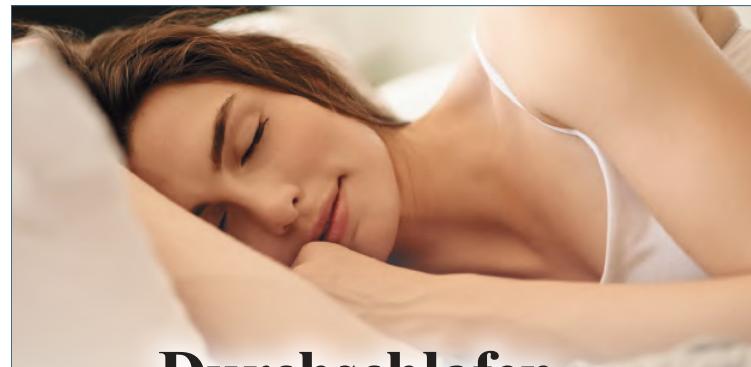
- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

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



Durchschlafen – Was hilft wirklich?

Der eine liegt nachts aufgrund des stressigen Arbeitstages wach, bei anderen sind es die Sorgen, welche die Gedanken kreisen lassen. Doch wie findet man zurück zu einer besseren Nachtruhe?

Natürlicher Schlafbotenstoff

Wir tragen eine innere Uhr in uns. Angetrieben wird diese von Melatonin, dem körpereigenen Schlafbotenstoff. Er wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und teilt dem Körper mit, müde zu werden – so zumindest der Plan. Leider bildet der Körper nicht immer genügend Melatonin – besonders mit zunehmendem Alter nimmt die Eigenproduktion ab. Da kann es Sinn machen, bei Einschlafproblemen zusätzlich Melatonin zuzuführen. Gerade im ersten Schritt ist diese Lösung vielen Betroffenen sympathischer, als gleich zu chemischen Schlafmitteln zu greifen.

Auch Heilpflanzen sinnvoll

Aber Achtung: Wer nicht nur rasch einschlafen, sondern auch entspannt durchschlafen möchte, sollte neben Melatonin auch auf schlaffördernde bzw. entspannende Heilpflanzen setzen. Eine ideale 3-fach Kombination bieten hier die Ein- und Durchschlaf akut Dragees von Dr. Böhm® aus Melatonin sowie Baldrian und Hopfen. Nicht umsonst sind diese Dragees lang-

jähriger Testsieger im Bereich Beruhigungs- und Schlafmittel und überzeugen durch ihre effektive Zusammensetzung:

3-FACH WIRKUNG:

- 1 Hopfen** entspannt
- 2 Melatonin** für rasches Einschlafen
- 3 Baldrian** fördert das Durchschlafen

Die neue Dosierung mit 1,9 mg Melatonin sorgt zudem für einen länger anhaltenden Melatonin-Spiegel, der so noch effektiver das Durchschlafen fördert.

Tipp: Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Produkten zum Thema Ein- und Durchschlafen und lassen Sie sich beraten. Im November gibt es -20 % Rabatt auf alle Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm® in Ihrer Apotheke.

*Testsieger seit 2023 im Bereich Beruhigung- und Schlafmittel, Market Test Institut Linz

Anzeige

JETZT NEU: Mit 1,9 mg Melatonin

-20%
Rabatt



Rabattgutschein für **Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut Dragees**
gültig von 01. bis 30.11.2025 in teilnehmenden Apotheken.

Nahrungsergänzungsmittel