



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](http://www.impfservice.wien) oder telefonisch über die Gesundheits-Hotline 1450 buchen. Zusätzlich gibt es in allen Bezirksvorstellungen 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 Erkältungskrankheiten. Hier ein paar Tipps, um das Risiko zu minimieren:

### • 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 waschen

Regelmäßiges Händewaschen ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen, um Erkältungen



Erkältungsviren haben jetzt Hochsaison. Foto: subbotina/panthermedia

vorzubeugen. Mit warmem Wasser und Seife mindestens 20 Sekunden lang waschen.

### • 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 Erkältungskrankheiten verursachen. (rmw)

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

**Kardiologie Wieden**

### DR. CORNELIA DECHANT

Lambrechtgasse 6 Tür 1 1040 Wien  
Terminvereinbarung unter:  
0664 135 61 10  
[dechant@kardiologiewieden.at](mailto:dechant@kardiologiewieden.at) oder  
online unter [www.kardiologiewieden.at](http://www.kardiologiewieden.at)

WAHLARZT

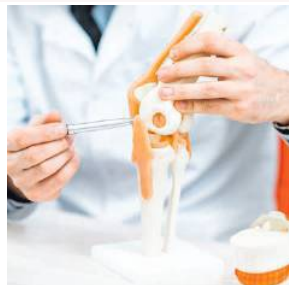


## Orthopädie

IM DRITTEN

Dr. Luschig & Dr. Leitner

Konservative Orthopädie und orthopädische Chirurgie



### Schmerztherapie

Schmerz-Infusionstherapien:

- Vitamin C Hochdosis Infusions-Therapie

Knorpeltherapie:

- ACP Eigenblut Therapie
- Hyaluronsäure Therapie

Akutpatienten ohne  
Vor Anmeldung möglich!  
Online-Terminvereinbarung!

Alle  
KASSEN  
& Privat

Partner im  
Gesundheitspark  
Herz-Jesu Wien

Apostelgasse 13, 1030 Wien, T +43 1 714 2550, [www.oi3.at](http://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

WIR SIND FÜR SIE DA!

**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](http://WWW.MEINFRAUENARZT-WIEN.AT)  
LANDSTRASSER HAUPTSTRASSE 146, STIEGE 6A - 1. STOCK, 1030 WIEN



## ALLGEMEINMEDIZIN

- >> **Assadi Saloumeh Dr.:**  
Favoritenstr. 70/1/12, 1040 Wien,  
Tel. 01/5055140
- >> **Duarte Angelika Dr.:**  
Heumühlgasse 14, 1040 Wien,  
Tel. 01/5861403
- >> **Galas-Stankiewicz Katarzyna PhDr. Dr.:** Lambrechtgasse 5/Top 1,  
1040 Wien, Tel. 01/5812897
- >> **Hofmann-Pantlitschko Andrea Dr.:** Waaggasse 4/1/3, 1040 Wien,  
Tel. 01/5879174
- >> **Kurzreiter Andreas Dr.:**  
Schellinggasse 26/3/Top 1-4, 1040  
Wien, Tel. 01/5043330
- >> **Laske Herwig MR Dr.:**  
Favoritenstr. 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
- >> **Dr. sata 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.Do. 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.:** Lambrechtgasse 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.:**  
Argentinerstr. 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. 01/5861075
- Dr.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

## ZAHNIMPLANTATE



**Dr. Konrad Jacobs**

Kärntnerstr. 10  
Tel: 01/512 46 27

**Holen Sie sich den Rat vom Pionier  
Kostenlose Beratung und Analyse**

[www.jacobs-implantate.at](http://www.jacobs-implantate.at)

[www.docfinder.at](http://www.docfinder.at)

**Augenzentrum  
OTTAKRING**

Ordination und Kontaktlinsenstudio  
Dr. Sandra Bastiaans-Kindermann  
FA für Augenheilkunde und  
Optometrie

Alle Kassen und Privat

Brunnengasse 23/3-5  
1160 Wien  
Tel.: +43 1 945 1007  
[office@augenzentrum-ottakring.at](mailto:office@augenzentrum-ottakring.at)

Terminvereinbarung telefonisch  
oder online unter  
[www.augenzentrum-ottakring.at](http://www.augenzentrum-ottakring.at)



**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 Kohärenztomographie (OCT)
- Ultra-Weitwinkel-Bildgebung (200°) der Netzhaut ohne Weitropfen
- Hornhauttopographie
- Farbsinnüberprüfung
- Therapie bei trockenen Augen
- Behandlung von Verletzungen



**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](http://www.dontogen.com)

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

**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.Do. 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](mailto:info@dr-schatzberger.at)  
[www.dr-schatzberger.at](http://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](http://www.dr-doblhammer.at)



**OA Dr. med. univ.  
Goran Sinkovic**  
Facharzt für Psychiatrie  
und Psychotherapeutische Medizin

Alle Kassen & Privat

Termine nach tel. Vereinbarung  
**01/36 101 35**  
Mo 13-19, Di 9-17, Mi 9-13, Do 9-16 Uhr  
**1040 Wien, Mayerhofgasse 12/1**

[www.dr-sinkovic.at](http://www.dr-sinkovic.at)

**>> Doblhammer Stephan Dr.:**

Kettenbrückengasse 17, 1050 Wien,  
Tel. 0681/20869358, Wahlarzt/  
Privat

**ZAHNHEILKUNDE****>> Aktaa Ghazwan Dr.-medic**

**stom.:** Wiedner Hauptstraße 64/2,  
1040 Wien, Tel. 01/5866292

**>> Alabdullah Abdullah Dr.:**

Margaretenstraße 44/16, 1040 Wien,  
Tel. 01/5878611

**>> Crepaz Ibolya Dr.:**

Trappelgasse 11/10, 1040 Wien,  
Tel. 01/5057343

**>> dontogen –Zentrum für biolo-  
gische Zahnmedizin:** Nusswald-  
gasse 5, 1190 Wien, Tel. 01/4430020

**>> 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 Müllerschitzky**  
Facharzt für Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde  
1100 Wien, Malborghetgasse 33/4  
Wahlarzt 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

**>> Müllerschitzky Rolf Dieter Dr.:**

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

**>> Peloschek 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.



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

## 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.

## 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 Schmerz-tropfen 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](http://www.restaxil.at)

**Nerven-schmerzen?**  
**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 erhalten<sup>1</sup>. 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 sich<sup>2</sup> – 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](http://www.kijimea.at)



**KIJIMEA®**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

<sup>1</sup>Die Angabe „hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>2</sup>Das 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.

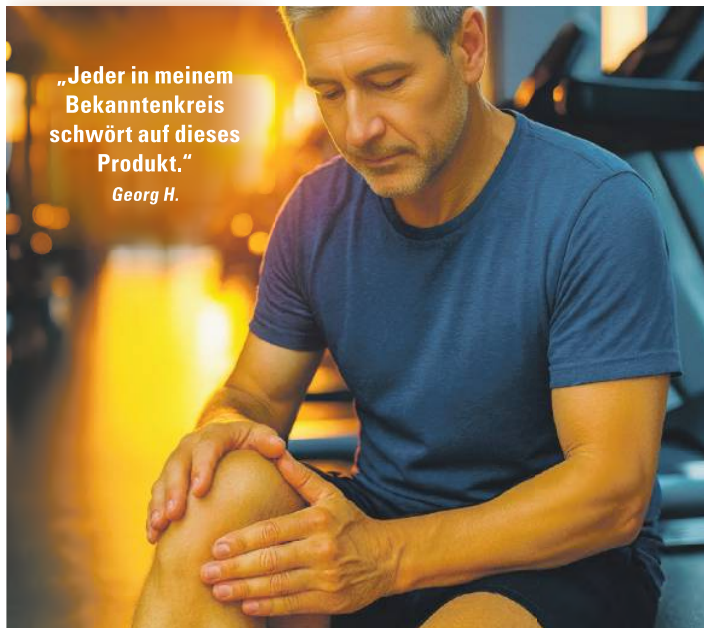
## Vom Goldstandard zum Ladenhüter

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](http://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](http://www.baldriparan.at)

Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

WERBUNG

## Asthma im Winter für viele belastender

Asthma betrifft in Österreich rund 500.000 Menschen, besonders auch im Winter. Kälte, trockene Heizungsluft und häufigere 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

# Gesellschaft steht unter Druck

Überlastung, Zeitdruck: Jeder zweite Österreicher mit Burnout-Symptomen

VON MARGIT KOUDEKA

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.



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

Foto: Pixabay

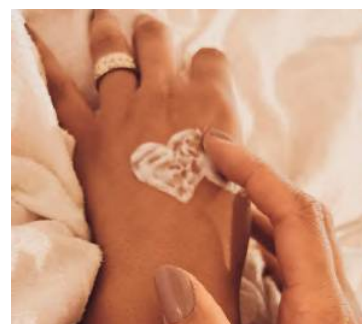
## Wie bitte? Einer von fünf Österreichern hört schlecht

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 einzugestehen 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)

## 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 Schnupfennasen 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)

**SOLARVIT** **Cetebe**

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



**22%**  
sparen\*  
Cetebe **SOLARVIT**

[solarvit.at](http://solarvit.at)

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

**STADA**

Caring for People's Health

**Gedächtnis stärken,  
Cholesterin senken!**



**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 unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



# Gereizter Darm im

MeinMed informiert über eine häufige, aber oft missverständliche 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



**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 Kocherkin am Montag, 10. November. Die Teilnahme ist kostenlos, Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Beginn ist jeweils um 19 Uhr. Weitere Infos: meinmed.at/veranstaltung (mak)

**HALSSCHMERZEN**  
RUINIEREN DEN MOMENT?



**BEKÄMPFE**  
DIE SCHMERZURSACHE:  
DIE ENTZÜNDUNG

**JETZT  
2€  
SPAREN\***



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 Treuepässen. Gültig solange der Vorrat reicht. Der Gutschein kann in Ihrer Apotheke in Österreich eingelöst werden. Keine Barablöse, 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 POsition**

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU

Für jeden Anwender  
der ideale Verschluss!

Mit präziser  
Dosierspitze



Die  
**Nr.1**

IN ÖSTERREICH\*

- 1 Kühlend
- 2 Juckreizlindernd
- 3 Pflegend

\*Insight Health MAT2024.01 Absatz in Stk. und Umsatz in €

# Fokus

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

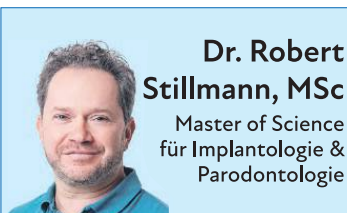
Im ärztlichen Alltag steht die sorgfältige Abklärung von Warnzeichen („Red Flags“) wie Blut im Stuhl, Gewichtsverlust oder familiärer Belastung für Darmkrebs im Mittelpunkt. Ein erfahrener Hausarzt kann die notwendige Basisdiagnostik durchführen und entscheiden, wann Spezialuntersuchungen wie Endoskopie, 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 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



## 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<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup>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.