

Motorrad

aber nicht vorgezeichnet: „Ich hätte auch Mathematiker werden können. Tatsächlich wollte ich auch Mathematik studieren, zusammen mit meinem Theologiestudium war das dann aber doch zu viel.“ Seine Eltern waren beide Lehrer. Das wäre auch eine Option gewesen.

Ohne Plan in den Urlaub

An seiner Berufswahl hat er nie gezweifelt: „Es ist ein Rundum-Beruf. Ich leite die Pfarren, erledige Administratives und bin Priester. Das Herzstück ist aber die Arbeit als Seelsorger.“

Menschen in allen Lebenslagen wenden sich an ihn. Oft sind ihre Geschichten auch belastend. Gump hat trotzdem stets ein offenes Ohr für sie: „Für mich ist es der Kernpunkt meines Dienstes, für die Menschen da zu sein.“ Seine Rolle als katholischer Priester in Wien, einer Stadt mit vielen Kulturen und Religionen, emp-

findet Gump als bereichernd: „Die Wiener haben Vorfahren aus aller Welt. Hier gehören alle dazu. Vorurteile gegen andere Kulturen oder Religionen sind einfach fehl am Platz.“ Er ist überzeugt: „Pfarrer zu sein, ist für mich der schönste Job der Welt.“

Manchmal braucht er aber doch eine Auszeit. Dann steigt er auf sein Motorrad und fährt, wohin ihn der Weg eben führt: „Ich schlafe dann auf den Wiesen, schaue mir eine Ausstellung an oder besuche jemanden.“ Diese Spontaneität sei ein willkommener Ausgleich zu seinem ansonsten strukturierten Alltag. Auf den sonntäglichen Kirchenbesuch freut er sich auch in seinen Urlaubswochen: „Ich finde es spannend, andere Pfarren kennenzulernen“, so der Wiedner. Am Ende des Gesprächs bläst Pfarrer Gump die Kerze aus. Wo vorher Licht geflackert hat, steigt nun ein dünner Rauchfaden auf.

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Florian Ellersdorfer

Wahlarzt & Privat

Schmerzen im Bewegungsapparat?

Ich biete Ihnen konservative sowie operative orthopädische Behandlungen auf höchstem medizinischem Niveau

Konservative Therapie

- Stoßwellentherapie
- Korpelaufbaukur
- Eigenbluttherapie
- Schmerztherapie

Operative Versorgung

- Künstlicher Gelenkersatz
- Minimalinvasive Operationen
- Knie-, Hüft-, Schulterchirurgie im Herz Jesu Krankenhaus Wien

Ordination „haelsi“

Große Neugasse 28/2
1040 Wien

Mo 14:00 bis 19:00

Tel.: +43 1 585 62 60

ordination@ortho-ellersdorfer.at

Ich freue mich auf Ihren Besuch!



<https://ortho-ellersdorfer.at/>

Besser hören heißt besser leben.

Entdecken Sie mit Neuroth Ihre Hörstärke neu.

Ein Hörverlust kommt oft schleichend. Dabei verschwinden manche Geräusche ganz, andere Klänge verschwimmen. Vor allem in Gesprächen kann das zu Missverständnissen führen. In solchen Fällen helfen Hörlösungen von Neuroth, alle Klänge zurück ins Leben zu bringen – und die eigene Hörstärke neu zu entdecken. Unsere erfahrenen Hörakustiker*innen begleiten Sie vom ersten Hörtest an. Sie prüfen dabei nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen Ihre Hörbedürfnisse kennen. So finden wir mit Ihnen die passende Hörlösung, ganz auf Ihre Wünsche abgestimmt. So persönlich die Beratung bei Neuroth ist, so individuell sind im Übrigen auch unsere



**Neuroth-Fachinstitut
Wien 4**
Schönbrunner Straße 9
Tel.: 01/904 97 00

Hörlösungen. Überzeugen Sie sich selbst davon und besuchen Sie uns in einem Fachinstitut in Ihrer Nähe.



Vereinbaren
Sie jetzt Ihren
Beratungstermin.
neuroth.com

Probieren Sie gerade Hörgeräte?

Bevor Sie sich entscheiden –
hören Sie sich Neuroth an.

Kommen Sie zu Neuroth,
dem Preis-Leistungs-Sieger*.
**Gemeinsam finden wir die
Hörlösung, die perfekt
zu Ihnen passt.**

Bringen Sie
Ihr aktuelles
Angebot mit – für
eine faire, unverbind-
liche Vergleichs-
beratung.



NEUROTH

Immer wieder Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Experten enthüllen: Darauf kommt es bei einem guten Reizdarm-Präparat wirklich an!

Das Reizdarmsyndrom betrifft schätzungsweise 1 Million Menschen allein in Österreich.¹ Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache ist. Bereits durch kleinste Schädigungen der Darmbarriere können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen: wiederkehrender Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.² Angesichts des komplexen Beschwerdebilds und der individuellen Verläufe des Reizdarmsyndroms ist es für Betroffene jedoch oft schwierig, das richtige Produkt zu finden. Ein gutes Präparat sollte laut Experten folgende Merkmale aufweisen:

1. Gute wissenschaftliche Evidenz

Ein gutes Produkt sollte durch Studien und Forschungsergebnisse gestützt sein, die seine Wirksamkeit in Bezug auf die gängigen Reizdarm-Symptome nachweisen.



2. Empfehlung durch Fachgremien

Ein gutes Reizdarmpräparat wird in der Regel von Fachgremien oder in ärztlichen Leitlinien empfohlen.

3. Hilfe bei allen Symptomen des Reizdarmsyndroms

Das Reizdarmsyndrom ist ein vielschichtiges Leiden mit verschiedenen Symptomen, darunter Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung. Außerdem treten die Symptome in unterschiedlicher Intensität und Kombination auf. Daher ist kein Fall wie der

andere. Präparate, die sich nur auf einzelne Symptome fokussieren, sind für einen Großteil der Betroffenen nicht ideal.

4. Keine bekannten Neben- und Wechselwirkungen

Für Reizdarm-Betroffene ist es besonders wichtig, dass ein Präparat frei von bekannten Neben- und Wechselwirkungen ist. Ein gut verträgliches Produkt erleichtert die tägliche Anwendung und verringert das Risiko unerwünschter Effekte.

Das empfehlen Gesundheitsexperten

Ein bestimmtes Präparat begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen: Die Rede ist von Kijimea Reizdarm PRO, das alle 4 Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise erfüllt. Der enthaltene Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 konnte seine Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden sowohl in

seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form in zwei Goldstandard-Studien eindrucksvoll unter Beweis stellen^{3,4} und wird zudem in der ärztlichen S3-Leitlinie zur Behandlung des Reizdarmsyndroms empfohlen. B. bifidum MIMBb75 besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen. Die geniale Idee: Unter diesem „Pflaster“ kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen. Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO

(PZN 5185406)



www.kijimea.at

¹Black C. J., Ford A. C. (2020). Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. *Nature reviews. Gastroenterology & hepatology*, 2020 Aug; 17(8): 473-486. • ²Wood JD (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *Journal of clinical gastroenterology*, May-Jun 2007; 41 Suppl 7-19. • ³Guglielmetti S, Mora D, Gschwendtner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ⁴Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*, 2020 Jul;5(7):658-666.

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

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Von der Krebstherapie zum rezeptfreien Arthrose-Mittel

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale:



Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt

sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff kann durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel, was den Wirkstoff Vis-

cum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt



Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro

Tropfen

(PZN 4971410)



www.rubaxx.at

RubaXX®

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. *PLoS ONE*, 2011;6(10):e26312. • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. *Clin Exp Immunol*, 2004 Aug; 137(2):272-8.

RUBAXX ARTHRO Tropfen. Wirkstoff: Viscum album 0. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung bei altersbedingtem Gelenkverschleiß. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Scottopect®

Ab 2 Jahren für die ganze Familie

Das starke Duo auf pflanzlicher Basis.

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit!



Exklusiv in Ihrer Apotheke!

**3 EURO
Rabatt**



Scottopect® Hustensaft 200g (PZN 0070420)
Scottopect® Gelee 45g (PZN 0051339)
Aktionszeitraum: 1.10. - 31.12.2025*

*gültig in allen teilnehmenden Apotheken; Abrechnung über das Couponing des ApoVerlags.
Die Anwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneimittel in den genannten Anwendungsbereichen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH

ORIFARM
HEALTHY DAYS

In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse widmete sich Mein-Med der Reizblase.

Maxim Kochergin ist Facharzt für Urologie in Wien. In einem Online-Vortrag sprach er über das Thema Reizblase. Die überaktive Blase, auch Reizblase genannt, zählt zu den häufigen Formen der Harninkontinenz. Sie äußert sich durch plötzlich auftretenden, imperativen Harndrang, häufiges Wasserlassen („Polakisurie“) und nächtliche Toilettengänge („Nykturie“). Ein Urinverlust kann auftreten, muss aber nicht. Die Häufigkeit beträgt laut Studien zwölf bis 17 Prozent, Frauen sind etwas häufiger betroffen.

Die genaue Ursache bleibt unklar; mehrere Faktoren wie Rauchen, starker Koffeinkonsum, Übergewicht, geringe körperliche Aktivität, hohes Trinkverhalten und Östrogenmangel spielen eine Rolle. Besonders in der Menopause nehmen die Beschwerden zu. Diagnostisch erfolgt zunächst eine umfassende Anamnese inklusive standardisierter Fragebögen, Dokumentation von Trink- und Miktionsmengen – also jene Menge an Urin, die pro Toilettengang oder über einen bestimmten Zeitraum ausgeschieden wird – in einem Protokoll sowie körperliche Untersuchungen, Urinanalysen, Bildgebung (Ultraschall, CT/MRT), ggf. Blasenspiegelung und Urodynamik. Therapeutisch steht die Bera-



Die Reizblase zwingt einen ständig auf das WC.

Foto: G. Trovato/Unsplash.com

tung im Vordergrund: Risikofaktoren optimieren, Blasentraining, Beckenbodentraining und lokale Östrogenisierung (bei postmenopausalen Frauen) werden empfohlen. Bei stärkeren Symptomen kommt eine medikamentöse Behandlung zum Einsatz. Das gesamte Video ist auf meinmed.at/mediathek verfügbar. (mak)

Letzte Bastion Apotheke

**Österreichischer Apothekerverband:
Warum auch Wien gesundheitliche Nahversorgung braucht.**

Auch in einer Millionenstadt wie Wien sind Apotheken oft die erste Anlaufstelle, wenn es um Gesundheit geht – ohne Termin, ohne Hürden, mitten im Alltag. Hier bekommt man nicht nur Medikamente, sondern auch Rat und Unterstützung: bei Wechselwirkungen, bei Lieferengpässen oder wenn ein Arzneimittel individuell im Labor hergestellt werden muss. Und wenn's drauf ankommt, sind Apothekerinnen und Apotheker auch in der Nacht oder am Wochenende für dich da. Internationale Versandhändler drängen auch in Österreich immer stärker auf den Markt

– sie zahlen hier aber kaum Steuern, schaffen keine Arbeitsplätze und übernehmen keine Verantwortung für die flächendeckende Versorgung. Österreichische Apotheken dagegen investieren vor Ort, bilden junge Menschen aus und schaffen Arbeitsplätze.



„Unsere Apotheken sind der niedrigschwelligste Zugang zur österreichischen Gesundheitsversorgung.“

Foto: Bernd Möderl

**DR. MAG. A. HARTL,
APOTHEKERVERBAND**

Sie kennen ihre Kundinnen und Kunden und kümmern sich persönlich darum, dass bei Lieferschwierigkeiten niemand ohne Arzneimittel bleibt. Eine besondere Rolle spielen die Nacht- und Notdienste:

Wenn Kinder Fieber haben oder dringend Medikamente gebraucht werden, ist die Apotheke da – und damit oft die einzige Anlaufstelle außerhalb der Spitalsambulanzen. Diese Bereitschaftsdienste sind für die Versorgung der Bevölkerung unverzichtbar und entlasten das Gesundheitssystem erheblich. Finanziert werden sie aber nicht vom Staat, sondern von den Apotheken selbst – mit rund 36 Millionen Euro jährlich. Es braucht daher ein klares Bekenntnis der Politik zur Absicherung der Nachtdienste. „Apotheken sind verlässliche Partner wenn es um wohnortnahe Versorgung, Arzneimittelsicherheit und pharmazeutische Beratung geht“, so Dr. Mag. Alexander Hartl, Vizepräsident des Österreichischen Apothekerverbands. In Deutschland verdrängen internationale Versandhändler und



Auch die Stadt Wien braucht ihre Apotheken.

Foto: SimpleFoto/Smarterpix

Drogerieketten viele Apotheken. In vielen Regionen ist die wohnortnahe Versorgung bereits eingeschränkt. Damit das in Österreich nicht passiert, braucht es faire Rahmenbedingungen – für Apotheken, die Tag für Tag für die Gesundheit der Menschen da sind.

WERBUNG

Wenn sich die Ernährung auf die Gelenke schlägt

Gicht ist eine weit verbreitete Stoffwechselkrankung. Schätzungen zufolge weisen rund 30 Prozent der österreichischen Männer erhöhte Harnsäurewerte im Blut auf, bei etwa jedem Zehnten davon entwickelt sich im Laufe des Lebens eine Gicht. Typisch sind schmerzhafte Entzündungen vor allem in den Gelenken, oft beginnend mit dem Großzehengrundgelenk. Ursache ist eine Überproduktion oder verminderter Ausscheidung von Harnsäure, die sich als Kristalle in den Gelenken ablagert.

In Österreich nimmt die Zahl der Gichtfälle aufgrund veränderter Ernährungsgewohnheiten aufgrund des steigenden Wohlstands zu. Besonders der Alkoholkonsum, vor allem Bier, sowie purinreiche Ernährung begünstigen die Erkrankung. Männer sind häufiger betroffen als Frauen, da Östrogene eine



In den Zehen bemerkt man die Gicht oft zuerst.

Foto: smarterpix.com

gewisse Schutzwirkung haben – Frauen erkranken meist erst nach den Wechseljahren. Die Behandlung umfasst neben medikamentöser Therapie auch Lebensstiländerungen mit Schwerpunkt auf ausgewogener Ernährung und verminderter Alkoholkonsum. Früherkennung und Therapie können die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern. (mak)

Gesundheitswissen: Neues bei MeinMed

Die Darmkrebsvorsorge ist Thema eines zweiteiligen Online-Vortrages bei MeinMed am Donnerstag, 20. und Freitag, 21. November. Referent ist Heinz Hammer, Facharzt für Gastroenterologie. Am Montag, 24. November spricht der Physiotherapeut Stefan Motter über Hüftschmerzen und Möglichkeiten zur Linderung. Die Sprachentwicklung von Kindern ist Thema am Dienstag, 25. November. Es referiert die Logopädin Barbara Entner-Ploner. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos. Info und Anmeldung: meinmed.at/ veranstaltung (mak)



Mit MeinMed die Gesundheitskompetenz stärken. Foto: C. Hume/Unsplash.com

Glow, Frische, Hautqualität: Alles beginnt mit Hyaluron

Im Alter nimmt der Hyaluronsäuregehalt der Haut ab, wodurch sie dünner, trockener und weniger elastisch wird. Nicht nur die oberen Hautschichten, sondern auch tiefere Strukturen wie Fettgewebe, Muskulatur und Knochen verändern sich: Fettpolster können sich abbauen, was zu eingefallenen Partien und Falten führt. Diese Veränderungen lassen das Gesicht häufig müder oder schmäler wirken und beeinflussen das Selbstbild sowie das Wohlbefinden. Hyaluronsäure ist eine natürliche, im Körper vorkommende Substanz, die Wasser bindet und dadurch für Feuchtigkeit und ein geschmeidiges Hautbild sorgt. Sie ist ein wichtiger Baustein für eine jugendliche Haut. Der Skin Booster von Croma-Pharma, welcher auf einer Hyaluronsäure basiert, revitalisiert die Haut gezielt



Mehr Selbstbewusstsein dank straffer Haut.

Foto: Pexels/A. Piacquadio

von innen. Die minimalinvasive Behandlung wird von einem erfahrenen Facharzt durchgeführt, dauert meist 15 bis 30 Minuten und erfordert nur kurze Erholungszeit. Die Haut wirkt direkt nach der Anwendung straffer und jugendlicher. Ergebnisse halten bis zu sieben Monate an. Das Produkt ist für Erwachsene ab 18 Jahren gedacht, die feine Linien oder Falten um Augen oder Mund verringern möchten. Weitere Infos: croma.at

WERBUNG

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 Anwendungsbereichen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

WAS BEDEUTET
Skin Quality FÜR DICH?

Frisch, glatt, strahlend, natürlich?

So individuell wie jeder Wunsch – das Croma Skin Booster Portfolio. Gemeinsam mit deinem Behandler findest du die passende Lösung.

Dein Croma Facharzt:

www.cromapharma.com/at/
Croma Pharma Austria Switzerland
croma_austria.switzerland

croma
skincare

Schlaflos durch die Nacht, erschöpft durch den Tag

Schlaf ist für die Erholung und Regeneration des Körpers besonders wichtig. Leider gibt es viele, die nicht erholt aufwachen – nur 31 Prozent der Österreicher geben an, gut zu schlafen.

Nächtlich durchläuft man in der Regel 4- bis 7-mal einen Schlafzyklus. Begonnen wird mit der Einschlafphase, auf die der stabile leichte Schlaf folgt, welcher in den Tiefschlaf übergeht, und geendet wird mit dem Traumschlaf (REM). Ein Durchlauf dauert ca. 90 bis 120 Minuten. Nicht aufwachen sollte man in der Tiefschlafphase, das führt zu Benommenheit.

Eine dauerhafte Schlafstörung bedeutet nicht nur Müdigkeit, sondern zieht auch Symptome wie beeinträchtigte kognitive Fähigkeiten, psychische Probleme und andere körperliche Beschwerden nach sich. Gründe für Schlaflosigkeit sind vielfältig. Sie beinhalten unter ande-



Ein guter Schafzyklus ist für eine erholsame Nacht zentral. unsplash.com

rem den späten Konsum koffeinhaltiger Getränke, intensiven Sport kurz vor der Bettzeit, chronische Schmerzen, Stress und psychische Störungen oder auch Herz- und Lungenerkrankungen. Helfen kann eine schlaffördernde Umgebung – kühl und dunkel – und die Etablierung eines möglichst regelmäßigen Schlaf-wach-Rhythmus. (LaS)

Sie husten, wir lösen.



Jetzt zum
Aktionspreis
erhältlich!**



* Nicholas Hall's global CHC database, DB6, MAT Q4 2024

** Durch Vorlage des QR-Codes in der Apotheke erhalten Sie die 20-Stück Packung Husten ACC Hexal® akut bis 31.12.2025 zum Sonderpreis von 13,95 €! Hinweis für die Apotheke: Die Abrechnung der eingelösten Gutscheine erfolgt automatisch über Ihr Kassensystem.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 09/2025, AT2509254812

Was hilft bei

Mit den nachfolgenden Tipps kann unfreiwilliger Harnverlust nachhaltig gelindert werden.

Etwa jede vierte Frau in Österreich leidet unter Blasenschwäche. Oft sind bereits junge Menschen betroffen, und in der Altersgruppe ab 60 Jahren kämpft sogar jede dritte Frau mit dieser Problematik. Die Lebensqualität wird dadurch stark eingeschränkt, denn schon geringfügige Belastungen – wie das Heben von Gegenständen, Treppensteigen, Lachen oder Niesen – können Harnverlust auslösen. Neben dieser Belastungskontinenz gibt es eine zweite, nicht weniger unangenehme Form: den häufigen, plötzlichen Harnandrang. Besonders im Berufsleben oder in der Nacht wird

das schnell zu einer echten Belastung. Mischformen beider Varianten kommen ebenfalls häufig vor.

Problemzone Beckenboden

Ursache ist meist eine Schwäche des Beckenbodens – begünstigt durch Schwangerschaften, Geburten, körperlich anstrengende Tätigkeiten oder die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren. Ist die Muskulatur einmal geschwächt, kann sie ihre stützende Funktion nicht mehr richtig erfüllen – die Kontrolle über die Blase leidet. Da vielen Betroffenen das Thema peinlich ist, sprechen sie es oft nicht an. So bleiben bewährte pflanzliche Behandlungsmöglichkeiten häufig ungenutzt.

Von Wissenschaft anerkannt

„Um die Beschwerden in den Griff zu bekommen, setzt die



Ballaststoffarme Ernährung verursacht harten Stuhl. Starkes Pressen auf der Toilette begünstigt wiederum Hämorrhoidalleiden. Foto: sbotas/Smarterpix.com

Hämorrhoidalleiden: Wenn das Sitzen weh tut

Hämorrhoidalleiden zählen zu den häufigsten, aber auch tabuisierten Volkskrankheiten. Rund ein Drittel der Erwachsenen in Österreich leidet im Laufe des Lebens daran. Ursache ist eine Erweiterung des Gefäßpolsters am Enddarm, oft begünstigt durch Bewegungsmangel, ballaststoffarme Ernährung oder starkes Pressen beim Stuhlgang. Typische Symptome sind Jucken, Brennen, Nässen oder

Blut im Stuhl. Früh erkannt, lässt sich das Leiden gut behandeln – meist mit Salben oder leichten Eingriffen. In schweren Fällen helfen Methoden wie die Gummibandligatur oder moderne Lasertherapien, die in Österreich ambulant angeboten werden. Eine sorgfältige Analhygiene und rechtzeitige ärztliche Abklärung erleichtern eine diskrete und wirksame Therapie. (mak)

Blasenschwäche?

Wissenschaft seit Jahren auf einen speziellen Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis – und das zu Recht“, sagt Yas Palli-Razmara, Fachärztin für Urologie und Andrologie.



„Die Wissenschaft setzt bei Blasenschwäche auf eine pflanzliche Lösung: den Kürbis.“

Foto: Razmara/privat

YAS PALLI-RAZMARA

Die unterstützende Wirkung auf die Blasenfunktion ist heute medizinisch anerkannt und durch Studien belegt. In einer Untersuchung konnte bei Frauen mit Blasenschwäche nach zweiwöchiger Anwendung die Zahl der täglichen Harnverluste um 41 Prozent, nach sechs Wochen sogar um 68 Prozent reduziert werden. Auch bei häufigem Harndrang wurden sehr gute Ergebnisse



Unbeschwert zu lachen kann bei Blasenschwäche zu einer heiklen Angelegenheit werden. Kürbis kann helfen.

Foto: GettyImages

erzielt.* **Wichtig:** Die nötigen Wirkstoffe sind in der Schale der Kürbiskerne enthalten – nicht etwa im Kürbiskernöl.

Langfristige Behandlung

Die Wirkung des Kürbiskern-Extrakts baut sich langsam und kontinuierlich auf. Daher ist eine Einnahme über mindestens drei Monate oder

länger empfehlenswert. Begleitmaßnahmen wie regelmäßiges Beckenbodentraining erhöhen zusätzlich den Behandlungserfolg. Hochwertige Präparate in geprüfter Qualität sowie fachkundige Beratung bekommt man in der Apotheke. (red)

*Yanagisawa E et al., Jpn Med Pharm Sci 2003; 14(3): 313–322

Superfood: Die richtige Mischung macht es aus

Superfoods werden oft als Wunderlebensmittel gefeiert, aber viele Mythen rund um sie sind wissenschaftlich nicht belegt. Der Begriff „Superfood“ ist rechtlich nicht geschützt und dient häufig Marketingzwecken. Superfoods wie Chiasamen, Goji-Beeren oder Acai enthalten zwar wertvolle Nährstoffe, jedoch sind diese

Inhaltsstoffe auch in vielen heimischen Lebensmitteln wie Brokkoli oder Heidelbeeren enthalten – oft sogar in höherer Konzentration. Mythen wie „Superfoods machen schlank“ oder „Superfoods ersetzen Medikamente“ sind falsch. Für eine gesunde Ernährung ist Vielfalt entscheidend, nicht das einzelne Lebensmittel. (mak)



Grippostad® C
Kapseln
Gegen leichte Erkältungskrankheiten,
mit oder ohne gleichzeitigen Fieber
oder erhöhte Körpertemperatur
Mit Vitamin C

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

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

STADA
Caring for People's Health

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR MEINE
STARKE
BLASE**



Kürbis für die Frau
Sensible Blase
Zur Unterstützung der Blasenfunktion
30 Tabletten
hochkonzentriert
Qualität aus Österreich.
Nahrungsergänzungsmittel

Seit Jahrzehnten bewährt

Fast jede 4. Frau ist von nächtlichem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen. Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt nachweislich die Blasenfunktion.

- ✓ Bei sensibler Blase & häufigem Harndrang
- ✓ Bei Blasenschwäche & ungewolltem Harnverlust
- ✓ Langfristige Anwendung empfohlen

Pflege in jeder Position

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU
Für jeden Anwender
der ideale Verschluss!

Mit präziser
Dosierspitze

HÄDENSA®
Pflegesalbe 50g mit Dosierspitze
für die Analregion

**Nr 1
IN ÖSTERREICH***

1 Kühlend
2 Juckreizlindernd
3 Pflegend



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

Süchtig nach dem Lippenbalsam?

Viele Menschen fragen sich, ob man nach Lippenbalsam süchtig werden kann. Medizinisch gesehen macht Lippenpflege nicht wirklich abhängig, doch häufiges Nachcremen kann zur Gewohnheit werden. Wenn Balsame mineralölbasierte Okklusiva wie Paraffin oder Petrolatum enthalten, können sie die Haut reizen und die Lippen austrocknen – man greift dann automatisch öfter zum Pflegestift oder zur Tube. Besser sind Produkte mit natürlichen Ölen und Wachsen und regelmäßige Pausen, um die Lippenregeneration zu fördern. (mak)



Lippenpflege: Gut auf die Inhaltsstoffe achten. Foto: sergio_pulp/Smarterpix

Die Nahversorgung sichern

„Was in Deutschland schiefläuft, dürfen wir in Österreich nicht zulassen.“

Beunruhigende Meldungen vom Apothekensterben in Deutschland sorgen für Aufmerksamkeit. Wir haben Alexander Hartl, Vizepräsident des Österreichischen Apothekerverbands, gefragt, warum Österreichs Apotheken so wichtig für die Gesundheitsversorgung sind.

MEINBEZIRK. Warum ist die wohnortnahe Apotheke gerade jetzt so wichtig?

ALEXANDER HARTL: Weil sie für viele Menschen die erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen ist – ohne Termin, ohne Anmeldung, mitten im Alltag. Wien hat zwar eine sehr hohe Ärztedichte, aber oft fehlt die Zeit für spontane Beratung. In der Apotheke bekommt man sofort Unterstützung, fachkundige Information und bei Bedarf individuell hergestellte Medikamente. Wir sind ein verlässlicher Partner im Ge-

sundheitswesen, der das gesamte System entlastet – etwa durch Nacht- und Wochenenddienste, die wir Apotheken aus eigener Tasche finanzieren.

Welche Herausforderungen spüren die Apotheken derzeit am stärksten?

Viele Betriebe stehen wirtschaftlich unter Druck. Die Betriebskosten steigen, während die Kassentarife seit Jahren gleich bleiben. Gleichzeitig wächst die Konkurrenz durch internationale Onlinehändler. Viele dieser Anbieter erwecken den Anschein, aus Österreich zu stammen, gehören allerdings ausländischen Konzernen. Zusätzlich zahlen sie hier kaum Steuern, schaffen keine Arbeitsplätze und übernehmen keine Verantwortung für die Nahversorgung, wie es die Apotheken vor Ort durch ihre Leistungen tun.



Alexander Hartl fordert klares Bekenntnis der Politik. Foto: Renée Del Missier

Was fordern Sie diesbezüglich von der Politik?

Wir wollen keine Verhältnisse wie in Deutschland! Dort hat die Freigabe des Versandhandels für rezeptpflichtige Arzneimittel zu massiven Problemen geführt – viele Apotheken mussten schließen, und die persönliche Betreuung vor Ort ist verloren gegangen. Österreichs System funktioniert noch – es sorgt dafür, dass Apotheken wohnortnah an den Menschen dran sind. Damit das so bleibt, braucht es ein klares Bekenntnis der Politik. (red)

Corona ignorieren ist auch keine Lösung.
Suchen Sie bei Symptomen sofort ärztlichen Rat!

Pfizer

Besonders ab 60 und bei gesundheitlicher Vorbelastung!

- **Corona:** Die Pandemie ist vorbei, die Gefahr bleibt. Riskieren Sie keine Verschlechterung Ihrer Gesundheit!
- **Erkennen:** Wenn Sie über 60 Jahre sind, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronischen Lungenerkrankungen, Immunschwäche oder Diabetes leiden, rauchen oder Übergewicht (Body-Mass-Index BMI >30) haben, sollten Sie keine Zeit verlieren.
- **Und handeln:** Suchen Sie schon bei ersten Erkältungssymptomen ärztliche Hilfe!

Corona erkennen & handeln →

Grippezeit: Influenza ist kein Kinderspiel

Influenza ist keine harmlose Erkältung, sondern eine potenziell lebensbedrohliche Erkrankung.

Schätzungen zufolge waren im Vorjahr etwa 3.570 Todesfälle in Österreich mit Influenza assoziiert. Gerade um die Weihnachtszeit kommt die Grippe saison richtig ins Rollen, weshalb gerade jetzt eine zeitnahe Impfung empfohlen ist, um der Grippe welle zuvorzukommen. Alle in Österreich zugelassenen Influenza-Impfstoffe werden laufend angepasst und enthalten die aktuell zirkulierenden Influenzaviren. Ebenfalls zentral für die Vermeidung von Influenza ist das Einhalten von Basishygiene-Maßnahmen wie Händewa-

schen und regelmäßiges Lüften.

Grippe vs Erkältung

Oft werden grippale Infekte und die echte Grippe miteinander verwechselt. Bei einer harmlosen Erkältung reichen die Symptome von Schnupfen inklusive verstopfter Nase über Husten bis zu Halsschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Gliederschmerzen. Die Beschwerden treten hierbei schleichend ein, während bei der Influenza das Gegenteil der Fall ist. Schon fast plötzlich erlebt man Symptome wie Kopfschmerzen, Hals- schmerzen, Gliederschmerzen, Schüttelfrost, starkes Krankheitsgefühl, intensive Müdigkeit, Husten, Schnupfen Appetitlosigkeit und teils hohes Fieber. Vor allem Personen ab 60 Jahren sowie Säuglinge und Kleinkin-

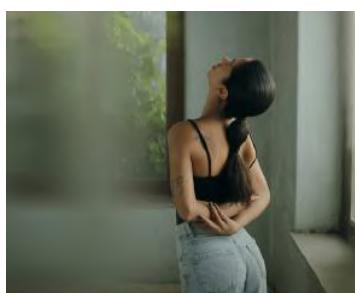


Ein grippaler Infekt und die Grippe sind sich oft sehr ähnlich. unsplash.com

der sind besonders gefährdet: Mehr als 60 Prozent aller Influenza-assozierten Hospitalisierungen und rund 90 Prozent der Todesfälle fallen in diese Altersgruppen. Außerdem besitzen auch Menschen mit bestimmten Erkrankungen wie Diabetiker, immunsupprimierte Personen sowie Schwangere ein hohes Komplikationsrisiko. (LaS)

Chronischer Schmerz: Ein unbeliebter Wegbegleiter

Rund 1,8 Millionen Menschen in Österreich leiden unter chronischen Schmerzen. Das akute Schmerzempfinden ist eine lebenswichtige Funktion, die auf Verletzungen aufmerksam macht. Problematisch wird es, wenn sich dieser Schmerz chronifiziert und immer wieder abgerufen wird. Hält ein Schmerz länger als drei Monate an oder ist er wiederkehrend, handelt es sich um ein eigenes Krankheitsbild. Meist sind zu diesem Zeitpunkt keine physischen Schäden oder Verletzungen mehr nachweisbar, was oft dazu führt, dass Betroffene Stigmatisierung erleben. Ebenfalls leiden Frauen häufiger unter Schmerzerkrankungen. Es wird vermutet, dass dies mit der persönlichen Veranlagung und den Hormonen zu tun hat. Weiters spielen psychische und soziale Faktoren bei chronischen Schmerzen eine zentrale Rolle. Oft handelt es sich hierbei um



Chronische Schmerzen sind oft auch mental herausfordernd. unsplash.com

einen Teufelskreis. So können Schmerzen durch psychische Beschwerden, Stress im Alltag oder Depressionen verstärkt oder sogar ausgelöst werden. Gleichzeitig stellen chronische Schmerzen jedoch auch eine extreme Belastung für die mentale Gesundheit dar. Eine umfassende Schmerztherapie kann also neben Physiotherapie auch psychotherapeutische Behandlungen und Entspannungsübungen enthalten. (LaS)

Starke Abwehr in nur einer Kapsel

Vitamin C ist ein wichtiger Faktor für das Immunsystem. Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® liefert hochdosiertes Vitamin C in einer magenschonenden Form.

Jetzt sparen

Jetzt den gesamten November 3,- Euro* auf 90 Kapseln und 5,- Euro* auf 250 Kapseln von Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® in teilnehmenden Apotheken sparen.



WERBUNG

Jetzt den gesamten November sparen.

Pure Encapsulations®

*Keine Barabköse möglich. Nicht mit anderen Aktio- nen kombinierbar. Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

DAS DUO FÜR DEN MANN

POWERFORMEL FÜR DEN MANN!

- ✓ Biotin und Zink
- ✓ Polyphenole aus Granatapfel
- ✓ Phytosterine & Flavonoide aus Roggengräserpollen

DIE ENERGIE DES LEBENS, WENN MAN(N) SIE BRAUCHT:

- ✓ Zink und Selen
- ✓ L-Arginin
- ✓ Tribulus-terrestris Extrakt



* Aktion gültig bis 30. November 2025 in allen teilnehmenden Apotheken.

Für Ihre Apotheke: BIOBENE® Prostata Complex, 40 Kapseln, - € 4,-

BIOBENE® Manpower Complex, 30 Kapseln, - € 2,-

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt

über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

www.biobene.at

SCAN ME!

