

# Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Das erste Schmerzgel bei Nervenschmerzen verschafft endlich Linderung



**Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.**

Viele, die unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen leiden, greifen zu klassischen, entzündungshemmenden Gelen- oder Tabletten. Oft ohne Erfolg! Denn die Ursache sind meist nicht Entzündungen, sondern gereizte Nerven. Um Nervenschmerzen speziell dort zu bekämpfen, wo sie

entstehen, haben Experten das erste Schmerzgel bei Nervenschmerzen entwickelt: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei).

**Innovatives Schmerzgel bekämpft Nervenschmerzen wirksam**

In Restaxil Nervenschmerzgel steckt die Kraft aus zwei besonderen Wirkstoffen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben – ein innovativer Dual-Komplex. Sowohl Iris versicolor als auch Spigelia antheimia werden laut Arzneimittelbild bei neuralgischen Schmerzen erfolgreich eingesetzt. Auch Missempfindungen wie z. B. Taubheitsgefühle in den Beinen oder Füßen können gelindert werden.

**Restaxil Nervenschmerzgel: natürlich wirksam und gut verträglich**

Mit seinem speziellen Dual-Komplex bietet Restaxil Nervenschmerzgel Betroffenen eine wirksame Möglichkeit, unangenehme Nervenschmerzen endlich in den Griff zu bekommen. Dabei ist das innovative Arzneimittel gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

**Bekannt aus dem TV!**

Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil**  
Nervenschmerzgel  
(PZN 5530375)  
www.restaxil.at

**Nerven-**  
**schmerzen?**

**Natürlich**  
**Restaxil®**



**Restaxil®**

RESTAXIL Nervenschmerzgel, Wirkstoffe: Spigelia antheimia Dil. D2 und Iris versicolor Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerzen und Missempfindungen, die durch Nervenschädigungen hervorgerufen werden (Nervenschmerzen), www.restaxil.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

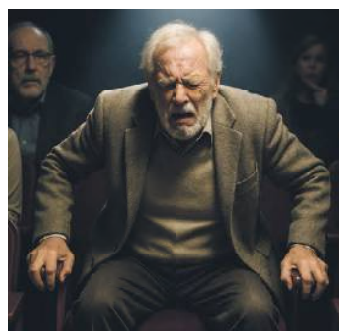
# Arthrose-Schmerzen sind ein Hilfeschrei der Gelenke!

Diese natürlichen Arzneitropfen begeistern bei Arthrose

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. In Österreich leiden über eine Millionen Menschen an der Krankheit.<sup>1</sup> Die Krankheit entsteht durch den Knorpelschaden im Gelenk, der normalerweise das Reiben der Knochen verhindert.

## **Knierarthrose**

Verursacht Schwierigkeiten beim Strecken des Knies, begleitet von Geräuschen und Schmerzen beim Treppensteigen, die mit fortschreitender Krankheit stärker werden.



## **Hüftarthrose**

Beginnt mit eingeschränkter Beweglichkeit und Schmerzen in Leis-

te und Gesäß. Fortgeschritten führt sie zum Hinken und Ausstrahlen der Schmerzen ins Bein.

## **Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album**

Der natürliche Wirkstoff Viscum album kann bei Arthrose helfen, denn der Wirkstoff wirkt schmerzlindernd. Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>2</sup> In Österreich ist das rezeptfreie Arzneimittel Rubaxx Arthro in Apotheken erhält-

lich, das den Wirkstoff Viscum album hoch konzentriert enthält. Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Arthro**  
**Tropfen**  
(PZN 4971410)



<sup>1</sup>Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz <https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/gesundheitsbericht.html> • <sup>2</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
RUBAXX ARTHRO TROPFEN, Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung bei altersbedingtem Gelenkverschleiß. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## Wenn die Knochen leise immer schwächer werden

Osteoporose zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Oft bleibt sie lange unbemerkt bis ein Knochenbruch auftritt. Dabei lässt sich viel tun, um die Stabilität zu erhalten und die Selbstständigkeit zu bewahren. Knochen erneuern sich ständig. Mit zunehmendem Alter gerät dieses Gleichgewicht aus dem Lot, die Knochen werden porös. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer, aber auch sie sind nicht gefeit. Wichtig ist: Osteoporose ist kein unvermeidliches Altersleiden. Bewegung, Kalzium, Vitamin D und moderne Therapien helfen, Brüche zu verhindern.

### Moderne Therapien

In den letzten Jahren haben sich die Therapiemöglichkeiten deutlich verbessert. Besonders für Menschen mit hohem Risiko Knochenbrüche zu erleiden, stehen heute wirksame und gut

verträgliche Behandlungen zur Verfügung. „Dazu gehören auch moderne Antikörpertherapien wie Denosumab, die nur zwei-



„Vitamin D und Kalzium direkt mitgedacht, kann die Behandlung noch einfacher machen.“

Foto: privat

RAIMUND LUNZER

mal pro Jahr verabreicht werden müssen. Für viele Betroffene ist das eine einfache und praktische Möglichkeit, den Knochen langfristig etwas Gutes zu tun. Wenn zusätzlich Vitamin D direkt mitgedacht wird und dem Denosumab kostenlos beige packt ist, kann das die Behandlung noch einfacher machen“, so Raimund Lunzer, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie, Leiter der Rheumaambulanz Barmherzige Brüder in Graz. (red)

## Richtigstellung „Stottern: Wenn Wörter stocken“

Bei dem am 27.5.26 erschienenen Artikel von MeinBezirk zum Thema Stottern könnte durch die textliche Darstellung in Verbindung mit dem veröffentlichten Foto, auf dem Susanne Kotschnig, Logopädin, zu sehen ist, sowie der Anführung ihres Namens/Kürzels („Flö/S. Kotschnig“), der Eindruck erweckt werden, die Aussage

„Meist legt sich das Stottern mit zunehmendem Alter“ stamme von S. Kotschnig und stehe in Zusammenhang mit ihrer Person bzw. ihrer Tätigkeit. Hierzu wird richtiggestellt: Diese Äußerung wurde von S. Kotschnig nicht getätigt und steht in keinem Zusammenhang mit ihrer Person oder ihrer Tätigkeit als Logopädin. (red)

Bringt  
deinen Darm  
in Takt

Lindert **Bauchschmerzen,**  
**Durchfall** und andere  
**Reizdarm-Beschwerden.**

Erhältlich in deiner Apotheke und auf [www.panaceo.com](http://www.panaceo.com)

**PANACEO**

\*Aktion gültig von 01.05. - 30.06.2026  
Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.



# Schilddrüse

## Ein MeinMed-Webinar beleuchtete den gesundheitlichen Zusammenhang von Herz und Schilddrüse.

Die Schilddrüse ist zwar klein, aber beeinflusst nahezu alle Organe des Körpers, vor allem das Herz.

Unbehandelte Schilddrüsenerkrankungen können das Herz-Kreislauf-System erheblich belasten und langfristig das kardiovaskuläre Risiko erhöhen. Bei einem MeinMed-Webinar am 27. Mai erklärte Alice Pap, Fachärztin für Innere Medizin und Nuklearmedizin, wie die zwei Organe zusammenhängen.

### Hormone als Taktgeber

„Das Herz-Kreislaufsystem ist eines der Hauptziele von Schilddrüsenhormonen. Das liegt da-

ran, dass an den Herzzellen sehr viele Rezeptoren sind, die diese Hormone aufnehmen“, hebt sie hervor. Vor allem T3 wirkt aktiv auf das Herz und steigert die Kontraktilität, also wie sehr sich der Muskel zusammenzieht. Sowohl eine Über- als auch eine Unterfunktion belastet das Herz. Die Ausprägung der Beschwerden ist meist von dem Grad der Über- oder Unterfunktion abhängig.

### Über- und Unterfunktion

Bei der Schilddrüsenüberfunktion arbeitet das Herz auf Hochtouren, was zu Symptomen wie Herzrasen, Kurzatmigkeit und Unruhe führen kann. Unbehandelt drohen deshalb ernsthafte Folgen wie Vorhofflimmern, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfälle, Herzinfarkte oder eine Herzinsuffizienz. Bei der Schilddrüsenunterfunktion tritt das andere Extrem auf:



**Harninkontinenz im Alter ist zwar sehr häufig, aber kein unabänderlicher Normalzustand. Sie ist meist gut behandelbar.**

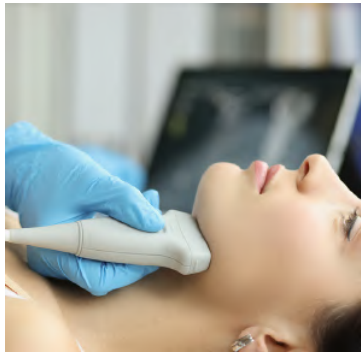
Foto: AndreyPopov/panthermedia

## Welt-Kontinenz-Woche: Rat und Tat für die Blase

Am 17. Juni um 19 Uhr widmet sich ein MeinMed-Webinar dem Thema Harninkontinenz. Experten der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) informieren verständlich über seine häufigsten Formen und Ursachen sowie aktuelle medizinische Behandlungsmöglichkeiten. Ergänzend werden physiotherapeutische Ansätze und alltagstaugliche Tipps vorgestellt. Ein wichtiges The-

ma, denn unwillkürlicher Harnverlust betrifft viele Menschen. Etwa jede vierte Frau und jeder zehnte Mann erlebt im Laufe des Lebens Symptome, wobei das Risiko mit zunehmendem Alter steigt. Leider suchen sich viele Betroffene aus Scham erst spät Hilfe. Dabei kann eine Harninkontinenz in den meisten Fällen wirksam behandelt werden, was die Lebensqualität wieder verbessern kann. (LaS)

# trifft Herz



**Die Schilddrüse ist klein, aber ihre Wirkung ist enorm.** Foto: Panthermedia

Das Herz wird gedrosselt. Das bedeutet einen verlangsamten Puls sowie eine verminderte Leistungsfähigkeit. Der Herzmuskel beginnt sich zu versteifen, was langfristig sogar zu Herzversagen führen kann. Zudem steigen meist die Blutfettwerte, da Schilddrüsenhormone den Abbau von Fetten steuern, was zusätzlich das Risiko für eine Arterienverkalkung

erhöht. Es bildet sich ein regelrechter Teufelskreis. Die Symptome dieser Erkrankungen sind weit gefächert. Bei einer Überfunktion treten Hitze-intoleranz, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Durchfall und Gewichtsverlust auf. Bei Unterfunktion hingegen sind Kältegefühle, Müdigkeit, Depressionen, Verstopfung, trockene Haut, stumpfe Haare und eine Gewichtszunahme häufig zu beobachten. Papel betont: „In vielen Fällen ist es so, dass diese Veränderungen sich langsam entwickeln und am Anfang sehr unklar ist, wo die Beschwerden herkommen.“ Bei unspezifischen Herzbeschwerden kann es somit sinnvoll sein, die Schilddrüse zu kontrollieren. (LaS)

**Das Video dazu, gibt es online auf [meinmed.at/mediathek](http://meinmed.at/mediathek)**

## Welche Mineralien beim Schwitzen verloren gehen

Schwitzen ist eine oft lästige Begleiterscheinung der sommerlichen Temperaturen. Vorrangig ist es jedoch gesund und trägt zur Regulation des Wärmehaushalts bei. Dass man mit Schwitzen den Körper entgiften kann, ist aber ein Mythos. Was tatsächlich herausgeschwitzt wird, ist fast 99 % Wasser sowie Elektrolyte, Spurenelemente und Salze. Diese Stoffe erfüllen im Körper unterschiedlichste Funktionen. Sie dienen als Baustoff für unsere Knochen, beeinflussen die Muskel- sowie Nervenfunktion, regeln den Wasserhaushalt und sind Bestandteil von Hormonen. Beim Schwitzen gehen vor allem Natrium und Chlorid verloren, aber auch Kalium, Calcium und Magnesium werden in geringeren Mengen ausgeschieden. Dieser Verlust ist im Normalfall nicht besorgniserregend. Allerdings können Personen bei extremen Belastungen wie einem



**Regeneration ist im Sommer besonders wichtig.** Foto: Smarterpix/Vadymvrobot

Marathon je nach Wetterbedingungen bis zu 10 Liter Schweiß produzieren, wonach ein Ausgleich der verlorenen Stoffe sinnvoll sein kann. Zudem kann eine sehr hohe Eiweißaufnahme – nicht untypisch bei Sportlern – dazu führen, dass aufgrund der Verstoffwechslung ein erhöhter Magnesium- und Zinkbedarf entsteht. Generell gilt: Besitzt man bereits einen Mikronährstoffmangel, ist im Sommer zusätzliche Vorsicht geboten. (LaS)

# Reisefroh ohne Klo

Mit **S. Boulardii**  
Empfehlung der WGO gegen Durchfall<sup>1</sup>



JETZT **2€ SPAREN**<sup>2</sup>



**BiOMii DF Restore**  
Damit die Reise *nicht* in die Hose geht!

<sup>1</sup> World Gastroenterology Organisation (WGO) Global Guidelines: Probiotics and Prebiotics, 2023.  
<sup>2</sup> Gültig bis 30.06.2026 beim Kauf von BiOMii DF Restore Pulver-Sticks & Kapseln in allen teilnehmenden Apotheken. Hinweis für die Apotheke: Abrechnung über das ApoVerlag-Couponsing.

## EXTRA POWERWOCHE

magnofit®

NR.1+  
Magnesium  
Sticks

01.06. - 18.07.2026

Auf Magnofit®  
FEM und AKTIV

2+1  
GRATIS



Exklusiv in deiner Apotheke

### 2+1 Gutscheine

Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken auf Magnofit® FEM und AKTIV

Aktionszeitraum 01.06.-18.07.2026

In Kooperation mit:  
\* ApoVerlag Couponsing



Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. / \*Gemäß BIQVIA Pharma Trend MAT 12/2025 04F3 (Sticks) in EURAVP / Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

# Was tun bei hartem Stuhl?

**Viele Mittel versprechen Unterstützung – aber die richtige Kombination ist entscheidend.**

Harter Stuhl zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Unangenehme Begleiterscheinungen sind etwa ein Blähbauch, das ständige Gefühl einer unvollständigen Entleerung oder gar schmerzhafte Hämorrhoiden aufgrund von zu starkem Pressen. Die gute Nachricht: Man kann sanft gegensteuern – ganz ohne Abführmittel.

## Ballaststoffzufuhr optimieren

Die Empfehlungs-Leitlinie von Ärzten verweist hier auf die erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen. Diese speziellen Pflanzenstoffe haben – sofern sie in der richtigen Dosierung angewendet werden – einen schnell spürbaren 3-fach-Effekt:



**1** Die Darmtätigkeit wird angeregt.

**2** Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger.

**3** Die Darmentleerung wird erleichtert.

## Kombination ist entscheidend

Studien zeigen: Den weitaus besten Effekt erzielt man mit einer Kombination aus mehreren

verschiedenen Ballaststoffen.<sup>1</sup> In der Apotheke sticht hier besonders Dr. Böhm® Darm aktiv ins Auge – ein fruchtiges Trinkpulver, das gleich 5 pflanzliche Ballaststoff-Quellen beinhaltet (Floh-samen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel). Unter den verdauungsunterstützenden Produkten wurde es in den Jahren seit seiner Einführung schnell zum Produkt der Wahl. Apotheker und Anwender sind sich einig: Es wirkt

sanft und verschafft dennoch schnell Erleichterung. Auch eine langfristige Anwendung ist problemlos möglich – ohne Risiko eines Gewöhnungseffekts.



## Dr. Böhm® Darm aktiv

- 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Christodoulides S et al., Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16.; <sup>2</sup>PKA-Produkt-Text (PKAclub, 10 2023)

# Schwindelfrei durch den Tag

**Längere Tage, mehr Sonne und steigende Temperaturen – für viele bedeutet das neue Energie, für den Kreislauf jedoch ist es oft eine Herausforderung.**

Viele freuen sich über die warmen Tage – doch nicht jeder Körper kommt damit gleich gut zurecht. Manche Menschen fühlen sich plötzlich schlapp, benommen oder unsicher auf den Beinen.

Woran das liegt? Wenn es wärmer wird, erweitern sich die Blutgefäße, der Blutdruck kann absinken und der Körper muss sich neu regulieren. Bei manchen gerät dabei das sensible Zusammenspiel von Kreislauf und Gleichgewicht aus dem Takt – Schwindel kann die Folge sein. Pflanzliche Wirkstoffe können dabei helfen, den Kreislauf sanft zu stabilisieren und wieder in Balance zu bringen.

## Von Pharmazeuten empfohlen

Ein Produkt aus der Apotheke, das in diesem Zusammenhang empfohlen wird, sind die Schwindel- und Kreislauf-Tropfen Nr. 30 von Apozema®. Ihre besondere Formel kombiniert Mistel und Kockelskörner, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrer erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden. Sie eignen sich bei:



Kreislauf-beschwerden



Schwindel-gefühl



Stark wechselndem Blutdruck



**Karin Gruber\***

„Diese Tropfen gegen Schwindel haben mir wirklich geholfen! Schon nach kurzer Zeit fühlte ich mich deutlich stabiler und sicherer im Alltag. Endlich wieder mehr Lebensqualität.“



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 0987905

\*Name geändert

Homöopathisches Arzneimittel:  
Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.





# Endlich stressfrei!

„Ich war überrascht, wie schnell ich eine Veränderung merkte. Ich empfehle die Passionsblumen-Tabletten jedem, der sich mit Stress und innerer Unruhe plagt“

Helga Pachner\*, Apothekenkundin

\*Name geändert

## Tagsüber unter Strom, abends kreisende Gedanken? Innere Unruhe kann zur echten Belastung werden.

Höchste Zeit, den Pause-Knopf zu drücken! Möglich macht dies ein rein pflanzliches Beruhigungsmittel. Stress zeigt sich nicht bei jedem gleich. Während die einen schlecht schlafen oder innerlich unruhig werden, reagieren andere mit Herzklopfen, Kopfschmerzen oder Magenproblemen. Angenehm ist weder das eine, noch

das andere. Umso wichtiger ist es, früh gegenzusteuern. Wir beraten Ihnen welche Lösung die Natur bereit hält.

### Wirkt rasch und verlässlich

Die Passionsblume ist bereits seit Jahrhunderten für ihre beruhigende Wirkung bekannt. Ihr pflanzlicher Extrakt unterstützt das Nervensystem, löst innere Anspannung und sorgt so für mehr Gelassenheit, ohne müde oder abhängig zu machen.

Unser Tipp: die Passionsblume-Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten die höchste zugelasse-

ne Dosierung am Markt. So setzt ihre Wirkung rasch und verlässlich ein.

### Überzeugende Wirkung

Die positiven Eigenschaften der Passionsblume sind studienbelegt. Heute weiß man, dass die Heilpflanze die Nervenbotenstoffe im Körper positiv beeinflusst, sodass sich Nervosität und Anspannung spürbar lösen – und all das, ohne zu übermüden. Das macht sie zur natürlichen Alternative für alle, die tagsüber konzentriert bleiben und abends entspannt einschlafen möchten.

## LESER-TIPP



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

### Dr. Böhm® Passionsblume

- Wirkt rasch bei Stress und nervöser Unruhe
- Höchstdosiertes Arzneimittel am Markt
- Tagsüber & abends verwendbar – macht nicht müde

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



## Apotheken-Tipp bei Vergesslichkeit

Ob Namen, Hausschlüssel oder die Einkaufsliste – jeder vergisst einmal etwas. Häufen sich diese Vorfälle jedoch mit zunehmendem Alter, macht es Sinn, die Gedächtnisleistung effektiv zu unterstützen.

Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang **Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv**. Mit seinem speziellen Curcuma-Extrakt mit natürlichem Lecithin trägt es sowohl zu einer verbesserten Gedächtnisleistung als auch zu einer gesunden Gehirnalterung bei.

### Studien mit dem enthaltenen Curcuma Extrakt zeigen:

- Verbesserte Gedächtnisleistung schon nach 4 Wochen<sup>1</sup>
- Senkung des Anteils jener Proteine im Blut (Beta-Amyloide), die im Gehirn unerwünschte Ablagerungen bilden können<sup>2</sup>



Nahrungsergänzungsmittel PZN 5564948

<sup>1</sup> DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

<sup>2</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

## Soforthilfe bei Insektenstichen

### FÜR DIE REISEAPOTHEKE



Arzneimittel

### Nach Gelsen- und Wespenstichen

- ✓ Lindert rasch Juckreiz und Schmerzen
- ✓ Wirkt abschwellend und desinfizierend
- ✓ Kühlt angenehm

## Insecticum®

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