

Immer wieder Darmbeschwerden?

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

Das Reizdarmsyndrom betrifft schätzungsweise 1 Million Menschen allein in Österreich.¹ Angesichts des komplexen Beschwerdebilds ist es für Betroffene jedoch oft schwierig, das richtige Produkt zu finden.

Ein gutes Reizdarm-Präparat sollte laut Experten folgende Merkmale aufweisen:

1. Eine gute Studienlage und die Empfehlung durch Fachgremien

2. Hilfe bei allen Symptomen des Reizdarmsyndroms

3. Keine bekannten Neben- und Wechselwirkungen

Das empfehlen Gesundheitsexperten

Kijimea Reizdarm PRO begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen. 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^{2,3} und wird zudem in der ärztlichen S3-Leitlinie zur Behandlung des Reizdarmsyndroms empfohlen. 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. • ²Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner 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 • ³Andresen 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. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

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

Genervt von Verstopfung?

So kommt der Darm in Schwung!

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Die unangenehme Folge: eine träge Verdauung bis hin zu Verstopfung. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



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

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS 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

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS

(PZN 5785922)

www.kijimea.at



Aktiv bleiben, auch bei beanspruchten Muskeln?

Probieren Sie dieses einzigartige Cannabis CBD Gel!

Wenn die Muskeln schlapp machen, fallen selbst alltägliche Dinge wie z. B. längere Spaziergänge, Gartenarbeit schwer. Doch Betroffene berichten begeistert vom kosmetischen Rubaxx Cannabis CBD Gel aus der Apotheke (frei verkäuflich).

In einem aufwendigen Herstellungsverfahren wird das wertvolle CBD im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~900 mg CBD enthält das Gel Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln.

Höchste Qualität und gezielte Anwendung

Das Rubaxx Cannabis CBD Gel ist dermatologisch getestet und gut verträglich. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an den entsprechenden Stellen einmassiert.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel

(PZN 5863912)

www.rubaxx-cannabis.at



„Ich habe das Rubaxx Cannabis CBD Gel angewendet nach langer Gartenarbeit“, schwärmt Georg H. Genauso wie er setzen immer mehr Verbraucher auf das Cannabis CBD Gel aus der Apotheke. Gerade bei beanspruchten Muskeln „tut das Gel einfach gut“, bestätigt auch Heike B. „Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag!“

Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

CBD ist ein vielversprechendes Cannabinoid, das aus der Cannabispflanze gewonnen wird.

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Richtig verreisen mit Medikamenten

Bei der Reiseapotheke ist nicht nur die Zusammenstellung wichtig. Auch sonst gibt es einiges zu beachten.

VON MARGIT KOUDELKA

Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme empfiehlt es sich, ein ärztliches Attest mitzuführen. Idealerweise ist die Bescheinigung auch in englischer Sprache verfasst und enthält sowohl den Handelsnamen als auch den Wirkstoff des Medikaments. Es ist ratsam, sich frühzeitig über die jeweiligen Einfuhrbestimmungen des Ziellandes zu informieren. Am besten werden Arzneimittel in der Originalverpackung transportiert, inklusive des



Nicht nur der Reisepass, auch medizinische Dokumente und wichtige Medikamente sollten griffbereit sein, wenn die Ferne ruft.

Foto: Pixabay.com

Beipackzettels. Bei Flugreisen sollten wichtige Medikamente im Handgepäck verstaut werden, um dem Risiko vorzubeugen, dass sie im Aufgabegepäck verloren gehen oder verspätet ankommen. Viele Arzneimittel sind empfindlich gegenüber Wärme, sodass hohe Temperaturen ihre Wirkung beeinträchtigen können. Empfohlen

wird ein Transport der Reiseapotheke unter kühlen, trockenen und lichtgeschützten Bedingungen. Zudem sollten wichtige medizinische Dokumente, wie e-Card, Impf- und gegebenenfalls Allergiepass, ein Diabetikerausweis oder ein Notfallpass für Patienten, die blutverdünnende Medikamente benötigen, griffbereit sein.

Klein, aber oho: die Heidelbeere



Foto: Pixabay.com

Heidelbeeren enthalten die Vitamine A, C und E, Kalium sowie Antioxidantien, dabei sind sie ballaststoffreich und kalorienarm. Die tollen Beeren werden auch als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingesetzt, etwa bei unspezifischen, akuten Durchfallerkrankungen. Zudem eignen sie sich zur lokalen Therapie bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. (mak)

Bei AMD: Augen schützen mit 2-Stufen-Konzept

In Österreich gibt es circa 150.000 von Altersbedingter Makuladegeneration (AMD) Betroffene. Allerdings ist nur ungefähr die Hälfte davon auch diagnostiziert. Die AMD verläuft in zwei Phasen: In der Ersten hat man nur geringe Beschwerden und sieht immer noch recht gut. Erst in der Spätphase, wenn Gruppen von Sehzellen ausgefallen sind, kommt es zu deutlichen Seheinschränkungen und auch zu Blutungen, die zu einem raschen und deutlichen Sehverlust führen.

Vorbeugen und schützen

Eine medikamentöse Therapie gibt es nur für Blutungen. Bei allen anderen Patientinnen kann man nur mit Naturstoffen die Augen schützen und in ihrer Funktion unterstützen. Lutein, die „Sonnenbrille aus der Natur“, ist mittlerweile zum Standard in allen Phasen



Lutamax® DUO: Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Foto: pharmaselect

geworden. Speziell in der ersten Phase sollte man dazu noch die Omega-3-Fettsäure DHA einnehmen, in der Spätphase stattdessen eine hochkonzentrierte Vitaminkombination. Die österreichische Firma Pharmaselect hat als Erste mit Lutamax® DUO (Frühphase) und Lutamax® AREDS2 (Spätphase) zwei genau auf diese Phasen abgestimmte Produkte auf den Markt gebracht.

WERBUNG

NATÜRLICH BEWEGLICH

- ✓ Von Fachärzten der Orthopädie entwickelt
- ✓ Natürliche Vitalstoffe für Knorpel & Gelenke
- ✓ Für Aufbau und die Regeneration des Knorpels
- ✓ Verbessert die Gleitfähigkeit der Gelenke
- ✓ Unterstützt die Knochengesundheit
- ✓ Qualität aus Österreich - bewährt und gut

PZN: 3036032

plus ARTHROBENE GELATINKAPSELN

QUALITÄTS NACHWEIS

€ 5,-

Gutschein*

Hinweis an die Apotheke:
Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

* AKTION gültig im Zeitraum September-Oktober 2025 in allen teilnehmenden Apotheken. (Gutschein nur gültig auf die Kurpackung, 120 Kps.)

Knochenbrüchen bei Osteoporose vorbeugen¹



**Dr. rer. nat.
Johannes-Paul
Fladerer-Grollitsch**
Nährstoffexperte

Ab einem Alter von 35 Jahren schwindet pro Jahr etwa 1 % Knochenmasse. Bei Frauen führen dann das Einsetzen der Wechseljahre und der Rückgang von Östrogen zu einer noch schnelleren Abnahme der Knochendichte. Eine erbliche Veranlagung kann das Risiko weiter erhöhen.

Jetzt handeln

In jedem Fall sollten sie nicht darauf warten, bis die Krankheit diagnostiziert wird. Stattdessen gilt es bereits früh etwas zur Vorbeugung

von Knochenbrüchen zu tun. Hierfür empfehlen sich Kraftübungen (z. B. Hanteltraining) sowie die Zufuhr entsprechender Nährstoffe.

Die Komplettlösung für feste Knochen

Dafür gibt es in der Apotheke jetzt die Knochendichteformel von Dr. Böhm®. Neben Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2 (den bereits allgemein bekannten Helfern für den Knochen), enthält diese jetzt als erstes Produkt am Markt den patentierten Ovomet®-Struktur-Complex mit Kollagen, Elastin und Glykosaminoglykanen. Die Wissenschaft zeigt klar, warum eine solche Kombination von Vorteil ist: Der Knochen besteht neben mineralischen Elementen wie Calcium nämlich auch

zu 40 % aus organischen vernetzenden Bausteinen. Und genau diese sind im Ovomet®-Struktur-Complex enthalten.

Die Knochendichteformel von Dr. Böhm® wirkt somit auf mehreren Ebenen:

- 1** Calcium liefert den Baustoff für feste Knochen.
- 2** Vitamin D unterstützt die Aufnahme, Vitamin K die Einlagerung in den Knochen.
- 3** Der einzigartige Ovomet®-Complex ermöglicht im Knochen den Aufbau einer Art Gerüst, an dem sich das Calcium überhaupt erst anlagern kann.

Interessant zu wissen:

Die Inhaltsstoffe des Ovomet®-Complex werden aus der Eierschale gewonnen. Dort sind sie dafür verantwortlich, dass die zu Beginn weiche Hülle innerhalb nur eines Tages zu einer harten, schützenden Schale wird.



¹Calcium und Vitamin D helfen, den Verlust von Knochenmineralien bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren, wodurch das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche sinkt

Schwitzen im Wechsel?



Wechseljahren empfohlen werden. Aber auch Salbei hat sich gerade bei nächtlichem Schwitzen besonders bewährt, da er sich positiv auf die Temperaturregulation auswirkt.

In idealer Kombination vereint finden sich diese pflanzlichen Wirkstoffe in Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei. Die Tabletten sind gut verträglich und langfristig einsetzbar. Gerade in den Wechseljahren ist das ein großer Pluspunkt, da diese bekanntlich nicht von heute auf morgen verschwinden.

Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren macht vielen Frauen das Leben schwer. Zu den häufigsten Begleitscheinungen zählen Hitzewallungen und Schweißausbrüche – gerade nachts sehr mühsam. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. So etwa mit sogenannten Isoflavonen (enthalten z. B. im heimischen Rotklee), die von Gynäkologen als pflanzliches Mittel der Wahl in den



AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN



Ob Schulter- oder Kniebeschwerden, Verstauchungen oder Tennisarm – schmerzhafte Entzündungen sowie Schwellungen behandelt man seit Jahrzehnten am besten mit **PASTA COOL®**. Sie wirkt

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ abschwellend
- ✓ entzündungshemmend

Anwendung: Pasta Cool® auftragen, mit einem Tuch bedecken und über Nacht wirken lassen.

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

3 schnelle Tipps bei Hornhaut

Sind Sie es leid, sich ständig mit rauen, trockenen Füßen herumzuärgern? Mit diesen Tipps werden sie wieder zart und geschmeidig.

Unsere Füße verfügen im Vergleich zur restlichen Haut kaum über feuchtigkeitsspendende Talgdrüsen. Die Sohlen werden bei Belastung oder Druck rasch trocken und rissig und es bildet sich unschöne Hornhaut. Diese Tipps können helfen:

1. Bequeme Schuhe:

Das Tragen von engen, unbequemen Schuhen führt zu Druck und Reibung, wodurch sich Hornhaut bildet. Achten Sie darauf Schuhe zu tragen, die gut passen und genügend Platz für Ihre Zehen bieten.

2. Hornhaut richtig abtragen:

Eine Hornhautfeile oder ein Bimsstein können dabei helfen, abgestorbene Hautzellen und Hornhaut zu entfernen. Achten Sie darauf, nicht zu stark zu reiben, um Verletzungen zu vermeiden. Achtung: Hobel oder Klingen sollte man den Fußpflege-Profis überlassen.

3. Spezielle Fußcremen:

Eine gute Fußcreme kann bei Hornhaut und trockenen Füßen Wunder bewirken, wenn sie regelmäßig aufgetragen wird. Wählen Sie hier am besten ein

Produkt mit Wirkstoffen wie hochdosierter Urea (mind. 10 %) zum Lösen der Hornhaut und Dexpanthenol zur Regeneration.

Österreichische Qualität

Eine Creme, die diese Inhaltsstoffe vereint, ist die Fußcreme der Grazer Qualitätsmarke Lasepton® (Apotheke). Sie zieht schnell ein, ohne zu kleben und löst sanft übermäßige Verhornungen. Dank hochwertiger pflanzlicher Öle wie Avocadoöl wird ein schützender Film gebildet, der Feuchtigkeitsverlust verhindert.



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

*IOVA OTC Offtake MAT 04/2025

Gesundheitsnachrichten

Wadenkrämpfe – was tun?

Er kommt unvermittelt und reißt uns aus dem Schlaf: der nächtliche Wadenkrampf.

Um gegenzusteuern, sollte man die Ursache kennen.

Von einem „Crampi“ (=Krampf) spricht der Mediziner dann, wenn ein Muskel sich zusammenzieht und einfach nicht mehr lockerlassen möchte. Häufig liegt dies an einem Magnesiummangel. Als Gegenspieler von Calcium sorgt dieser Mineralstoff dafür, dass die Spannung in den Muskeln gesenkt wird. Ist zu wenig Magnesium vorhanden, tritt dieser „Entspannungseffekt“ nicht ein und ein Krampf entsteht.

Magnesiummangel durch Bluthochdruck & Diabetes

Da unser Körper Magnesium nicht selbst herstellen kann, muss es von außen zugeführt werden. Prinzipiell geschieht dies über die Ernährung. Eine Vielzahl an sogenannten „Magnesiumräubern“



führen aber dazu, dass unsere Magnesiumdepots sich zu schnell wieder entleeren – z. B. Stress, starkes Schwitzen oder Einnahme von Medikamenten, die die Magnesiumaufnahme im Darm reduzieren (Blutdrucksenker oder Präparate gegen Sodbrennen). Auch Diabetes (Typ 2) führt zu einem vermehrten Magnesiummangel. Der Hintergrund: Um den Zuckerüberschuss zu kompensieren bauen die Nieren mehr Magnesium ab.

Neu am Markt

Speziell zur Vorbeugung und Therapie eines Magnesiummangels gibt es jetzt die Magnesium direkt Sticks von Dr. Böhm®. Als einziges hochdosiertes Arzneimittel mit 400 mg Magnesium ermöglicht es eine effektive Auffüllung der körpereigenen Speicher – schon bei 1x täglicher Anwendung. Durch sein spezielles Granulat beginnt die Aufnahme bereits im Mund, wodurch es den Muskeln besonders rasch zur Verfügung steht.

NEU AM MARKT



- Mit 400 mg hochdosiert
- Besonders rasche Aufnahme
- Mit Zitronengeschmack

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

Weiterhin auch verfügbar: die praktischen Dragees



Nahrungsergänzungsmittel