

Raus aus dem Schnupfen-Nebel!

Sinupret® intens

Nase frei!

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von feststehendem Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung.

Bionorica®
Sinupret® intens
20 überzogene Tabletten zum Einnehmen

BIO_04_SIN_03_2023

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

www.sinupret.at

Leistungsdruck? Ohne mich!

JETZT 3,- EURO SPAREN*

Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT

PADMA NERVOTON
Kügelchen
Für innere Ruhe und natürliche Gelassenheit

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. Natürlich!

Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.

PADMA

*Aktion gültig von 1.10. bis 31.12.2023



Eine Präsentation vor Kollegen kann Menschen mit einer sozialen Angststörung über Gebühr in Stress versetzen. Foto: fizkes/Shutterstock

MeinMed über die Angst vor möglichem Versagen

VON MARGIT KOUDELKA

Soziale Angststörungen waren das Thema eines Online-Vortrages, den MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete. Referentin war Andrea Rocker, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in Wien.

Ein typisches Symptom ist etwa eine starke Angst vor sozialen Situationen, in denen man von anderen bewertet werden könnte. Betroffene befürchten, sich peinlich zu verhalten und aufgrund ihres vermeintlich beschämenden Verhaltens zurückgewiesen zu werden. Kennzeichnend für Angststörungen ist, dass die Furcht unbegründet ist, da sie in keinem Verhältnis zu einer tatsächlichen Bedrohung steht. Die soziale Angststörung kann in nahezu allen Situationen auftreten und zum sozialen Rückzug führen. Auslöser sind häufig Veränderungen der

Lebensumstände mit neuen Anforderungen in Bezug auf das Verhaltensrepertoire. Auf der privaten Ebene kann dies Kontaktarmut, Einsamkeit und Partnerlosigkeit bedeuten. Im Beruf kann es zum Abbruch von Ausbildungen kommen, zur Übernahme von Tätigkeiten, für die man eigentlich überqualifiziert ist, und letztendlich sogar zur Arbeitslosigkeit.

Die soziale Angststörung ist relativ weit verbreitet, ernst zu nehmen und vor allem behandelbar. Viele Betroffene suchen jedoch keine Hilfe, weil sie ihre Probleme auf eine persönliche Charakterschwäche zurückführen. Oft führen erst gravierende soziale oder berufliche Folgeprobleme beziehungsweise sekundäre Störungen wie etwa Depressionen oder Suchtprobleme die Betroffenen zum Arzt respektive zum Therapeuten.

Das gesamte Video und weitere Termine: meinmed.at/1790

Grippostad®
STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Grippostad® Kapseln
Gegen starke Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhöhten Körperempfinden. Mit Vitamin C.

24 Kapseln
Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure, Hydrochlorothalidon
STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA
Caring for People's Health

250_GRI_09/23

Frischen Schwung in den trägen Blutfluss bringen

Kribbeln, Taubheits- und Kältegefühl in Füßen und Händen können auf eine Durchblutungsstörung in den Arterien hinweisen. Auch Schmerzen oder eine verringerte körperliche Belastbarkeit können Anzeichen dafür sein. Solche Symptome sollten ärztlich abgeklärt werden, weil dahinter ernsthafte Erkrankungen stecken können – etwa Arteriosklerose oder eine Embolie –, die zu Schäden an Organen und Muskeln führen können.



Eine schlechte Durchblutung führt zu kalten Füßen. Foto: Olga Pink/Shutterstock

Runden in Rückenlage mit den Beinen radeln, den Stiegenaufgang statt des Aufzugs benutzen oder Wippen oder Kreisen der Füße unter dem Schreibtisch ist schon hilfreich. Auch wenn's schwerfällt: Wechselduschen sind ebenso wirksam, um eine gute Durchblutung zu gewährleisten. Wer einen Igelball besitzt, kann mit den Fußsohlen sanft darüberrollen und sich eine Selbstmassage gönnen. (mak)

Die Durchblutung fördern

Regelmäßige Bewegung, vor allem Ausdauersport, ist ein probates Mittel, um den Blutfluss anzukurbeln. Gut eignet sich beispielsweise Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen. Auch zwischendurch lassen sich kleine Übungseinheiten in den Alltag einbauen: Vor dem Aufstehen ein paar

Durchblutungsstörungen?



Eingeschlafene **HÄNDE & FÜSSE** können ein **WARNSIGNAL** sein



www.padma.at

PADMA

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.

SOLARVIT Immun-wochen

Starke Abwehrkraft im Angebot



22% sparen*

Cetebe SOLARVIT Viru Protect Erkältungsspray

Mit diesem Coupon

22% sparen*

*Vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken 22 % sparen beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect. Cetebe Vitamin C retard 500 mg – Kapseln/ ViruProtect: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation/ Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. 207_SOL_0922



* Gültig vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect.

Warum wird mein Haar dünner?

Feines, sprödes oder lichter werdendes Haar beschäftigt viele Frauen. Wir haben uns auf Ursachenforschung begeben.

Das sieht keine Frau gerne – nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder im Waschbecken. Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte und sich der Scheitel zu lichten beginnt. Teilweise ist diese auch berechtigt – denn es gibt zahlreiche Gründe, die dafür sorgen können, dass das Haarvolumen langsam aber sicher abnimmt:

1. Äußere Einflüsse

Unter den äußeren Einflüssen, die das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen können, finden sich etwa Bliztdiäten, eine einseitige Ernährung oder aber die Einnahme bestimmter Medikamente.

2. Hormonelle Umstellung

Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und langsamer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren oft bis zu 30 % ihres Haarvolumens.

3. Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt

Die bei weitem häufigste Ursache für sprödes bzw. dünnes Haar ist jedoch eine unzureichende Nährstoffversorgung. Die Rede ist hier von Vitaminen und Spurenelementen, die die Haarwurzeln für die „Produktion“ kräftiger und dichter Haare benötigen.

Was Apotheker empfehlen

Bei dünnem Haar raten Apotheker also vorrangig dazu, bei der Nährstoffversorgung der Haarwurzeln anzusetzen. Besonders ein Präparat sticht hier hervor: Die Haut Haare Nägel Tabletten



von Dr. Böhm®. Das österreichische Qualitätsprodukt enthält eine ideal dosierte Kombination aus den wichtigsten Mikronährstoffen für die Haare. Darunter etwa hochdosiertes Silizium aus der Goldhirse, das den Haaren als Feuchtigkeitsspeicher dient, wodurch sie widerstandsfähiger werden, sowie hochreines MSM (organischer Schwefel) für die Haarstruktur. Laut einer Umfrage empfehlen 2 von 3 Apothekern das Produkt sogar bei Haar ausfall!*



Haut Haare Nägel Schönheitskur
(180 Tabletten) € 49,90
Erhältlich in jeder Apotheke

*Telefonische Befragung von 100 Apothekern
lt. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021.

Trockene Haut: „Diese Creme hat mich überzeugt“

Wenn die Haut stellenweise trocken wird und zu schuppen oder jucken beginnt, braucht es eine effektive Pflege.

Trockene und gereizte Haut tritt gerade im Herbst und Winter häufig auf. Die Ursache ist meist eine reduzierte Talgproduktion des Körpers. Die Haut beginnt zu spannen oder zu jucken und schuppige, rissige Stellen kön-

nen entstehen – speziell im Gesicht, an den Ellbogen oder an den Händen. Das sieht nicht nur unschön aus, sondern auch die wichtige Schutzfunktion der Haut geht verloren. Daher gilt es, schnell die natürliche Hautbarriere wieder herzustellen und die irritierten Stellen zu beruhigen.

Die richtige Hautpflege

Apotheker empfehlen bei trockenen, irritierten oder rissigen Hautpartien die Regenerations-Creme von Lasepton®. Ihre

Formel kombiniert pflegende Öle aus Wildrose, Nachtkerze und Olive mit regenerierendem Dexpathenol und dem pflanzlichen Wirkstoff Defensil®, der Irritationen beruhigt und die Hautbarriere stärkt. Die Creme zieht schnell ein und fettet nicht. Anwender sind begeistert:

„Ich habe bereits verschiedene Cremes gegen meine trockenen Hautstellen im Gesicht ausprobiert – ohne Erfolg. Nachdem ich die Regenerations-Creme zweimal aufgetragen hatte, waren die schuppigen Stellen so gut wie weg!“

Sonja K.*, 54,
Apothekenkundin



*Name von der Redaktion geändert



Für Ihren Apotheker
Lasepton® Regenerations-Creme



€ 11,90 (80 ml)

PZN 4036779

Empfehlung bei Schlafproblemen

Immer mehr Menschen können nur schwer einschlafen...

...oder wachen nachts immer wieder auf. Derartige Schlafprobleme nehmen in der Bevölkerung weiter zu. Besonders mit steigendem Alter werden sie immer häufiger. Ein Grund dafür ist, dass mit dem Älterwerden immer weniger des körpereigenen Schlafbotenstoffes Melatonin produziert wird.



Natürliche Alternativen

Für die meisten Betroffenen kommen gerade im ersten Schritt keine chemischen Schlafmittel infrage. Zu groß ist für sie die Gefahr einer Abhängigkeit. Außerdem können diese die Bewegungskontrolle und Reaktionsfähigkeit beeinflussen, wodurch das Risiko nächtlicher Stürze steigt. Als Alternative eignen sich Wirkstoffe aus

der Natur. Diese sind gut verträglich und können speziell in Phasen akuter Belastung hilfreich sein, um Schlafprobleme schonend in den Griff zu bekommen.

Effektive Kombination

Die Forschungsabteilung von Dr. Böhm® hat gemeinsam mit

einem renommierten Schlaflabor ein solch natürliches Produkt entwickelt. Die Ein- und Durchschlaf akut Tabletten begeistern Anwender seit mehreren Jahren und sind längst das meistverkaufte rezeptfreie Präparat bei Schlafproblemen.¹

Mit ihrer durchdachten Wirkstoff-Kombination tragen sie auf unterschiedlichen Ebenen zu einem guten Schlaf bei:

Melatonin verkürzt die Einschlafzeit. Gerade im Alter nimmt die körpereigene Produktion ab.



Hopfen-Extrakt (Xanthohumol) beruhigt und entspannt.

¹Apothekenumsatz Schlafmittelmarkt 13A3 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT August 2023.

Baldrian verbessert die Schlafqualität und unterstützt das Durchschlafen.



Überzeugen Sie sich selbst! Schon ein Dragee ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen unterstützt einen guten Schlaf.

Dr. Böhm®
Ein- und Durchschlaf akut
Xanthohumol aus Hopfen
Beruhigt und entspannt (somnolent)
Verkürzt die Einschlafzeit (latens)
Unterstützt das Durchschlafen (stabil)
30 Dragees
Nahrungsergänzungsmittel

-20% Rabatt

Rabattgutschein für alle **Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm®**.
Gültig im November 2023 in teilnehmenden Apotheken.

Tipp aus der Apotheke: Nase frei bei Schnupfen



Die Schnupfenzeit ist in vollem Gange – besonders ärgerlich ist dabei die verstopfte Nase, die vielen den Schlaf raubt. Hier hat sich seit über 50 Jahren der LUUF® Nasenspray bewährt. Die Kombination aus abschwellenden Wirkstoffen und naturreinen ätherischen Ölen machen die Nase rasch und langanhaltend wieder frei. Der Spray eignet sich für Jugendliche ab 12 Jahren

und Erwachsene. Experten sind von der effektiven Formulierung mit 3-fach Wirkung überzeugt:

- Befreit die Nase
- Stoppt den Schnupfen
- Mit wohltuenden ätherischen Ölen

Erhältlich in Ihrer Apotheke:
€ 9,90 • PZN 1327045

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

Dr. Böhm®
GESUND BLEIBEN DANK PFLANZENKRAFT

Dr. Böhm®
Immun Elixier
Heiß- & Kaltgetränk
Johanniskraut-Geschmack
Unterstützung des Immunsystems
Mit Echinacea, Holunder und Sternanis
Vitamin D, C, Sanddorn plus Lysin
30 Säckchen Trinkpulver
Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Immun Elixier Trinkpulver bündelt die Kraft jener Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten am häufigsten für das Immunsystem eingesetzt werden.

- ✓ Mit Sternanis, Echinacea, Sanddorn, Holunder und Melisse
- ✓ Plus immunspezifische Mikronährstoffe
- ✓ Nur 1 x täglich trinken

Qualität aus Österreich. **Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke***
*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012