

Die Haut und ihre Bewohner

Wie Bakterien die Gesundheit des größten Organs beeinflussen können

Die Haut ist ein hochkomplexes Organ. Sie ist der Lebensraum von mehr als 1.000 Bakterienarten sowie von Pilzen und Milben. Zusammen bilden sie das Haut-Mikrobiom. Gerät dieses aus dem Gleichgewicht, kann es zu Hautproblemen kommen, etwa zu Neurodermitis. „Dabei ist Staphylococcus aureus – ein Keim, der sogar schwerwiegende Infektionen wie Abszesse hervorrufen kann – oft der Grund, dass die Erkrankung nicht abheilt. Je mehr dieser Staphylokokken auf der Haut nachgewiesen werden, desto stärker sind Entzündung, Juckreiz und Krusten“, erklärt die Dermatologin Michaela Axt-Gadermann. Herkömmliche Behandlungen wie desinfizierende Bäder oder antibiotische Cremes greifen zwar kurzfristig, zerstören jedoch das Haut-Mikrobiom und den natürlichen Hautschutz. Anschließend breiten sich die



Bestimmte Bakterien können dabei helfen, sich in seiner Haut wieder wohlfühlen.

Foto: Panthermedia

genannten Staphylokokken oft umso stärker aus. Aktuelle Forschungen zeigen, dass probiotische Bakterien – insbesondere Laktobazillen und Bifidobakterien – das Haut-Mikrobiom stabilisieren, die Hautbarriere stärken und so Symptome wie Juckreiz und Entzündungen signifikant reduzieren können. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass probiotische Bakterien in der Lage sind, mehr als

80 Prozent der Staphylococcus-aureus-Vertreter zu beseitigen. In Untersuchungen ist bereits binnen weniger Tage nach Behandlungsbeginn eine spürbare Linderung von Neurodermitis-Symptomen beobachtet worden. Die Ekzeme heilten ab. Bei 86 Prozent der Teilnehmer verbesserte sich die trockene Haut deutlich und bei über 60 Prozent reduzierte sich auch die Schuppung. (red)

Zucker: Ist weißer oder brauner besser?

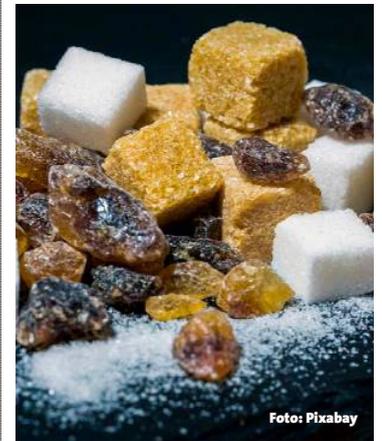


Foto: Pixabay

Die Frage, ob brauner Zucker gesünder sei als weißer, wird häufig diskutiert. Die Antwort ist jein. Der Hauptunterschied zwischen braunem und weißem Zucker ist, dass bei der Herstellung von braunem Voll- und Vollrohrzucker die Melasse nicht entfernt wird. Dadurch erhält der Zucker seine braune Färbung. Zudem behält er etwas mehr Mineralstoffe und Vitamine. Allerdings in einem vernachlässigbaren Maß. (mak)

Was Frau wirklich braucht

ANZEIGE

Jucken, Brennen und Ausfluss? Wertvolle Scheidenflora-Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung.

Die Vaginalflora besteht aus Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen (Milchsäurebakterien). Diese schaffen ein Milieu in der Scheide, in dem sich unerwünschte Keime und Pilze nicht vermehren können.

Natürlicher Weg der Bakterien

Die Wissenschaft zeigt: Der natürliche Weg führt die Laktobazillen über Mund und Darm in den vaginalen Bereich. Das Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch durch Medikamente (z. B. Antibiotika) oder hormonelle Veränderungen (z. B. „Pille“, Schwangerschaft oder Wechseljahre) ins Wanken geraten.

Chaos im Intimbereich

Dadurch werden die wichtigen Laktobazillen

in der Scheide in Anzahl und Vielfalt verändert – fremde Keime und Pilze können sich leicht vermehren: Ein mikrobielles Ungleichgewicht im vaginalen Bereich entsteht – häufig auch hartnäckig – und das beeinflusst das allgemeine Wohlbefinden bzw. die Lebensqualität. Fast jede Frau hat zumindest einmal im Leben Probleme im Intimbereich.

Forschung identifiziert nützliche Bakterien

Doch es gibt natürliche Unterstützung: In einem

mehrstufigen Prozess wurden von Forschern spezifische Bakterien identifiziert, die im Intimbereich vorkommen und besonders dazu geeignet sind, das Gleichgewicht der vaginalen Flora zu regulieren. OMNi-BiOTiC® WOMAN ergänzt den Intimbereich mit vier natürlich im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen.

Das bestens erforschte OMNi-BiOTiC® WOMAN begeistert Experten – und auch Kundinnen sind

überzeugt: Dank der praktischen Anwendung – einfach trinken – unterstützt OMNi-BiOTiC® WOMAN den Intimbereich auf ganz natürliche Weise!



9 120117 913640

Für Ihre Apotheke: **€ 4,- GUTSCHEIN***

* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® WOMAN (28 Stück) bis 30. Juni 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabgabe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81853



Natürliche Medizin aus dem Mädesüß



Foto: Pixabay

Mädesüß ist eine Heilpflanze, die fast in Vergessenheit geraten ist die viele nicht kennen. Dabei enthält sie einen Wirkstoff mit entzündungshemmenden, schmerzlindernden und fiebersenkenden Eigenschaften: die Salicylsäure. 1853 isolierte der deutsche Chemiker Karl Jacob Löwig diese Säure erstmals aus den Blüten der Pflanze. Jene ist ein Bestandteil vieler sogenannter nichtsteroidaler Antirheumatika, allerdings wird die Säure mittlerweile synthetisch hergestellt. (mak)

Auch in den Wechseljahren Sexualität voll genießen

Studien zufolge nimmt mit zunehmendem Alter die sexuelle Aktivität kontinuierlich ab. Während der Wechseljahre kommen unterschiedliche Faktoren zusammen, die Frauen die Freude an Sexualität verderben können. Hauptverantwortlich ist die durch den sinkenden Östrogenspiegel häufig auftretende Scheidentrockenheit. Diese verstärkt sich, je weniger die Vagina sich selbst befeuchtet. Abhilfe können Gleitmittel schaffen. Nicht nur hormonelle Faktoren können die Libido beeinflussen. Mittlerweile ist bekannt, dass auch die Psyche eine wesentliche Rolle spielt.

Der Einfluss der Psyche

Während der Wechseljahre treten oftmals Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen auf. Zusätzlich sind viele Frauen im durchschnittlichen



Auch im höheren Lebensalter ist Sexualität kein Tabu.

Foto: Pixabay

Alter des Eintritts der Menopause auf ihrem beruflichen Höhepunkt und haben häufig auch Stress in der Familie. Dadurch können sich Symptome wie Nervosität oder Gereiztheit noch verstärken. Dennoch ist auch in und nach den Wechseljahren ein erfülltes Sexualleben möglich. Laut einer Studie der MedUni Wien hilft oft schon ein offenes Gespräch mit dem Partner. (fst/mak)

Total

Das Gedächtnis ist ein faszinierendes System, das Informationen und Fertigkeiten speichern kann.

VON MARGIT KOUDELKA

Menschen lernen ständig, und das zumeist unbewusst. Um Dinge zu erlernen, gibt es verschiedene Strategien, die mehr oder weniger erfolgreich sind. Allein durch Lesen schaffen es nur zehn Prozent der Informationen in das Langzeitgedächtnis. Bei Gehörtem sind es immerhin 20 Prozent. Informationen, die man sowohl durch Hören als auch durch Sehen aufnimmt, bleiben schon zu 50 Prozent hängen. Für das Lernen empfiehlt sich also eine Mischstrategie. Am besten funktioniert allerdings, Dinge selbst zu tun. Dabei merkt sich

Befunde,
Medikamente,
Impfungen – wer
hat den Überblick?

Du, mit ELGA.

Jetzt
informieren:



Klingt gut. Ist es auch!

In Ihrer **Elektronischen Gesundheitsakte (ELGA)** finden Sie Ihre Befunde, Medikamentenliste und eingetragenen Impfungen. Sie selbst bestimmen im ELGA-Portal, wer Ihre Daten einsehen darf. Sicher, schnell und kostenlos.

Infos und Login: www.elga.gv.at



bemerkenswert

der Mensch 90 Prozent des Lernstoffes. Einen wichtigen Einfluss auf das Lernen haben auch die Spiegelneuronen, die lehren, Mimik oder Gestik zu deuten und nachzuahmen. Das beginnt schon bei Babys. Wenn die Mutter ihr Kind anlächelt, wird dieses höchstwahrscheinlich dieses Verhalten imitieren und ebenfalls lächeln. Beim Lernen geht es also nicht nur um Pädagogik und Didaktik, sondern zu einem wesentlichen Teil auch um die Person, die Wissen vermittelt. Empathie etwa spielt beim Lernen ebenso eine Rolle. Wenn sich jemand in den Finger schneidet und blutet, kann man den Schmerz nachempfinden, obwohl man selbst gar nicht verletzt ist. Beim Betrachter werden im Gehirn ähnliche Bereiche aktiviert wie bei der Person, die sich geschnitten hat. Einen erheblichen Einfluss



Das menschliche Gehirn ist ein wahres Wunderwerk. Damit es lange gut funktioniert, benötigt es regelmäßiges Training.

Foto: Pixabay

hat die Lernatmosphäre, die dazu beitragen kann, sich größere Teile der wahrgenommenen Informationen zu merken. Jene umfasst Aufmerksamkeit, soziale Anerkennung und persönliche Wertschätzung, gute Vorbilder sowie die Chance auf Erfolg. Sie alle sind Faktoren, die dazu beitragen, dass der Körper verschiedene Botenstoffe ausschüttet, die zusammen einen „Belohnungscocktail“ bilden

und dabei helfen, gut lernen zu können. Zu 100 Prozent kann man seinem Langzeitgedächtnis jedoch nicht trauen. Teile der ursprünglichen Information gehen verloren, bis sie im Speicher landen können. Ruft man sich diese Inhalte wieder in Erinnerung, gelangen sie erneut in das Arbeitsgedächtnis. Hier kommt es zu Vermischungen mit kürzlich Erlebtem und neuen Eindrücken.

„Wie fit ist deine Lunge?“ Landesweite Kampagne

Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD betreffen in Österreich mehr als eine Million Menschen. COPD ist weltweit die dritthäufigste Todesursache. Die Awareness- und Aufklärungskampagne „Wie fit ist deine Lunge?“ soll auf die Wichtigkeit der Lungenfunktionsmessung zur Früherkennung von Lungenerkrankungen aufmerksam machen.



Die Lunge ist ein lebenswichtiges Organ.

Foto: unsplash/S. Mauroux

Lungenfunktionsmessung

Die Lungenfunktionsmessung ist eine schmerzlose und risikofreie Untersuchungsmethode, die nur wenige Minuten dauert und Aufschluss über eine mögliche Atemflussbehinderung oder Veränderung von Lungenvolumina gibt. Die kleine Lungenfunktion (Spirometrie) ist eine Basismethode für das Screening der Atemvolumina. Die große Lungenfunktion (Bodyplethysmographie) misst

Lungenparameter in einer geschlossenen Kammer. Die Kosten der Spirometrie werden aktuell in vielen Bundesländern nicht erstattet. Die Österreichische Lungenunion plant landesweite Aktionstage mit gratis Lungenfunktionsmessungen in Einkaufszentren. Beginn ist am Welt-Asthma-Tag, dem 6. Mai, im EURO PLAZA in Wien. Alle Infos zu den Terminen unter lungenunion.at. (pap)

Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!



AT-BUER-2500006_04/25

Jetzt in Aktion in Ihrer Apotheke!*

**Sparen sie 4 Euro
auf Buer® Lecithin
flüssig 1000 ml.**



*Aktion gültig von 1.4.-31.5.2025



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.

Natürlich
Frau bleiben
ohne Hormone

- **Natürliches** und **hormonfreies** Nahrungsergänzungsmittel mit patentiertem **Pflanzenpollenextrakt**
- Speziell für **Frauen in den Wechseljahren** entwickelt
- Hilft typische Wechseljahresbeschwerden zu lindern und das Auftreten von **Hitzewallungen** zu verringern

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG | Wolfganggasse 45-47, A-1121 Wien

AT/Femalen/2025008

Wenn die Knochendichte langsam abnimmt

Jede dritte Frau ab den Wechseljahren ist von Knochenschwund betroffen. Lesen Sie hier, was sie für feste Knochen tun können.

Hätten Sie gedacht, dass Frauen von Natur aus deutlich weniger Knochenmasse haben als Männer? Bereits ab 35, besonders aber mit dem Einsetzen der Wechseljahre beginnt diese dann auch noch laufend abzubauen. Denn mit dem Rückgang des Hormons Östrogen geht ein wichtiger Helfer des Knochenaufbaus verloren. So kommt es gerade in dieser Lebensphase häufig zu Osteoporose.

Früh handeln!

Diese Abnahme der Knochendichte tut nicht weh. Daher wird die Erkrankung häufig unterschätzt. Wird sie schließlich entdeckt, ist häufig schon ein er-

heblicher Schaden angerichtet: Die Knochen sind bereits porös und das Risiko für Brüche stark angestiegen. Zudem kommt man in aller Regel um die Einnahme entsprechender Medikamente bzw. Spritzen nicht mehr herum. Ärzte empfehlen daher, bereits früher anzusetzen und der Osteoporose so gut es geht vorzubeugen – spätestens ab 40!

Starke Knochen – ein Leben lang

Wie sorgen sie nun aber für starke Knochen? Zunächst wirken sich gezielte Kräftigungsübungen äußerst positiv auf die Knochenfestigkeit aus. Letztendlich ist aber vor allem auch die Zufuhr der richtigen Nährstoffe entscheidend. Denn diese liefern dem Knochen erst die nötigen Baustoffe. Allgemein bekannt ist in diesem Zusammenhang der Nutzen von Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2. Neueste Erkenntnisse zeigen aber, dass es für wirklich starke Knochen dann doch etwas mehr braucht.

Warum Calcium und Vitamin D nicht ausreichen

Der Knochen besteht neben mineralischen Bestandteilen (z. B. Calcium) fast zur Hälfte auch aus organischen (z. B. Glykosaminoglykanen, Kollagen, Elastin). Diese sind wesentlich für den stabilen Aufbau des Knochens und sorgen so für die nötige Festigkeit. Genau hier setzt die neue Knochendichteformel von Dr. Böhm® an. Die Tabletten enthalten als erstes Produkt am Markt zusätzlich den patentierten Knochen-Struktur-Complex (Ovomet®) aus der Eierschalenmembran. Er enthält diese vernetzenden Elemente im selben Verhältnis, wie sie auch im menschlichen Knochen vorkommen. Zusammen mit Calcium und Vitamin D3 gelingt es so, die Knochendichte nach der Menopause langfristig zu erhalten und das Risiko von osteoporotischen Knochenbrüchen zu reduzieren.*



NEU AM MARKT

**Dr. Böhm®
Knochendichteformel**



Ihr Trainingsprogramm für starke Knochen:



www.drboehm.com/osteoporose-uebungen

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

Kreislauf im Keller? Das hilft gegen Schwindelanfälle!

Schwindelanfälle können den Alltag zur Herausforderung machen – vor allem, wenn sie immer wieder auftreten. Es gibt jedoch wirksame Hilfe, um den Kreislauf zu stabilisieren.



„Mir war oft nach dem Aufstehen oder beim Sport schwindelig. Dank dieser Tropfen kann ich meinen Alltag wieder unbeschwert genießen.“
Erika M.*



Für wiederkehrende Schwindelanfälle gibt es zahlreiche Ursachen – sehr häufig ist ein niedriger Blutdruck beteiligt, wodurch unser Gleichgewichtszentrum mit zu wenig Sauerstoff versorgt wird. Gerade wer regelmäßig an Schwindelbeschwerden leidet, möchte natürlich langfristig etwas

dagegen tun. Bewährte pflanzliche Wirkstoffe bieten vielen Betroffenen eine sanfte Möglichkeit, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Die Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema® setzen dabei auf eine besondere Kombination: Kokkelskörner, die bereits im 16. Jahrhundert

von Seefahrern gegen Schwindel genutzt wurden, und Mistel, eine altbewährte Heilpflanze zur Stärkung von Herz und Kreislauf.

Die Tropfen eignen sich – auch ergänzend – für den Einsatz bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987905

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



Vergesslichkeit: Gewinnen Sie die Kontrolle zurück

Zunehmende Vergesslichkeit im Alter ist ein normaler Prozess, für den man sich nicht schämen muss. Hinnehmen wollen es natürlich trotzdem die Wenigsten.

„Früher hatte ich keine Probleme mit Vergesslichkeit. Heute kommt es öfter vor, dass ich Brille oder Schlüssel verlege oder mir schlecht Namen merke. Als ich dann auch noch den Geburtstag meines Enkels vergessen hatte, habe ich mich entschlossen, etwas für mein Gedächtnis zu tun“, erzählt Hilde K.* In der Apotheke wird ihr dafür Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv empfohlen.



Neuer wissenschaftlicher Ansatz

Wie auch alle anderen Zellen in unserem Körper altern auch jene des Gehirns. Mit den Jahren lagern sich an den Nervenzellen sogenannte Plaques ab und beeinträchtigen die Informationsverarbeitung. Die moderne Wissenschaft hat herausgefunden,

dass bei solch altersbedingter Vergesslichkeit die richtige Nährstoffzufuhr eine besonders große Unterstützung sein kann – mehr noch als bisher bekannte Maßnahmen wie etwa Kreuzworträtsel oder Sudokus lösen. So kann zum Beispiel die Zufuhr eines

speziellen Curcuma-Extraktes mit seinem Wirkstoff Curcumin den Anteil jener Proteine im Blut reduzieren, die im Gehirn Ablagerungen bilden.¹ Eine Verbesserung der Gedächtnisleistung konnte bereits nach 4 Wochen festgestellt werden.²

Die Antwort auf Vergesslichkeit

Mit Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv steht in der Apotheke ein Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung, das genau diesen Extrakt in hoher Dosierung enthält – kombiniert mit dem Gehirnbaustein Lecithin sowie Pantothenensäure für geistige Fitness. Bereits eine Kapsel täglich unterstützt langfristig bei Vergesslichkeit.



Zahllose Anwender schwören bereits auf das Präparat – nicht umsonst ist es seit Jahren das meistgekauftete Produkt in seiner Kategorie.³ Hilde K.: „Ich kann diese Kapseln nur jedem weiterempfehlen, der merkt, dass seine Gedächtnisleistung nachlässt.“

¹ DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79
² Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
³ ItL IQVIA, OTC Cube, 05G1, MAT 11/21.
 * Name von der Redaktion geändert

Unsere Nr. 1 für geschmeidige Hände



Trockene, rissige Hände und das unangenehme Gefühl gespannter Haut – das kennt fast jeder. Durch häufiges Waschen oder äußere Einflüsse wird die Haut stark beansprucht und neigt zu Trockenheit. Mit der richtigen Pflege lassen sich diese Probleme jedoch gezielt lindern und das Hautbild deut-

lich verbessern. Genau hier setzt die Lasepton® Regenerationscreme an. Ihre effektive Formel mit 5 % Dexpanthenol unterstützt die Regeneration der Haut, während wertvolle pflanzliche Öle aus Wildrose, Nachtkerze und Olive vor Feuchtigkeitsverlust bewahren. Der spezielle Wirkstoff Defensil® beruhigt gereizte Hautstellen gezielt und hilft, Rötungen zu mindern.

Bei regelmäßiger Anwendung fühlen sich die Hände spürbar weicher, gepflegt und geschmeidig an. Die Creme zieht rasch ein, ohne zu fetten, und hinterlässt ein angenehm gepflegtes Hautgefühl.



Exklusiv in der Apotheke.

Für Ihren Apotheker:
 PZN 4036779

€ 13,90 UVP

APOTHEKEN-TIPP

BEI NÄCHTLICHEM HARNDRANG



Mit zunehmendem Alter kann es vorkommen, dass die Prostata Probleme macht und die Blase schwächer wird. Die häufige Folge: nächtlicher Harndrang. Spätestens ab 60 ist fast jeder zweite Mann betroffen.

Empfehlung: Kürbiskern-Tabletten

Die gute Nachricht: Man kann auf sanfte und natürliche Weise gegensteuern. So zeigt vor allem ein spezieller Extrakt aus Kürbiskernen spürbar positive Effekte. Eine Studie aus Österreich belegt etwa, dass 80 % der Teilnehmer nach dessen Einnahme bei häufigem Harndrang von einer wesentlich besseren Lebensqualität berichteten. Enthalten ist dieser

Extrakt in den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



Nahrungsergänzungsmittel PZN 1609022

Exklusiv in Ihrer Apotheke