

Rundum gut versorgt

Für die Basisversorgung mit Mikronährstoffen hat Pure Encapsulations® All-in-one entwickelt.

Tägliche Basisversorgung
Eine Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie Pflanzenextrakten. Erhältlich in der Apotheke oder unter purecaps.net. **WERBUNG**



Die Multivitamin Kapseln für jeden Tag Pure Encapsulations®

Allergien und der

Warum Bauernhofkinder weniger Allergien entwickeln und welche Rolle der Darm dabei spielt.

VON MARGIT KOUDELKA

Etwa 1,7 Millionen Österreicher sind laut Statistik Austria von Allergien betroffen. Bei Weitem am häufigsten ist die Pollenallergie. Warum manche Menschen Allergien entwickeln und andere nicht, ist noch nicht gänzlich geklärt. Fakt ist, dass Allergien durch die Lebensumstände in modernen Industrieländern verstärkt werden. Neben familiärer Vorbelastung spielen auch vermehrte Umweltbelastungen, der Klimawandel und die damit einhergehende Veränderung der Pflanzenwelt sowie ein Zuviel an Hygiene eine



Stallluft, aber auch Rohmilch enthält ein bestimmtes Protein, das Bauernhofkinder vor Allergien und Asthma schützt. Foto: LightField Studios/Shutterstock

Rolle bei der Zunahme von Allergien. Zu viel Sauberkeit beeinträchtigt den Säureschutzmantel der Haut. Dies führt zu einer Reduktion der schützenden Bakterienflora und es kommt zu einer übermäßigen, dauerhaften Aktivierung des angeborenen Immunsystems. Der Körper wehrt sich in dem Fall auch gegen Stoffe, die ihm

eigentlich nichts anhaben können. Mittlerweile ist bekannt, dass zwischen dem Mikrobiom der Haut und jenem des Darms ein enger Zusammenhang besteht. Fachleute bezeichnen dies als Darm-Haut-Achse. Ein gestörtes Mikrobiom der Haut kann also auch das Gleichgewicht der Darmflora beeinflussen, und dort sitzen immerhin

HustHustHustHustHust
tHustHustHust
Hust

- löst festsitzenden Schleim
- bekämpft die Entzündung
- beruhigt den Husten

Für Groß & Klein

Bronchipret®

Stark. Pflanzlich. Wirksam.

Ein Schlafcoach gibt Tipps für erholsame Nachtruhe

Erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit stehen in enger Wechselbeziehung. Schlafmangel beeinträchtigt die Psyche auf mehrere Arten. 90 Prozent unserer seelisch-geistigen Gesundheit hängen von einer hohen Schlafqualität ab. Diesem Thema widmet sich ein MeinMed-Webinar am Donnerstag, 29. Februar, ab 19 Uhr. Was für

einen gesunden Schlaf wichtig ist, erklärt der zertifizierte Schlaf-Gesund-Coach und Leiter der Schule des Schlafens, Matthias Weingärtner. Die Veranstaltung wird von der Österreichischen Gesundheitskasse unterstützt, die Teilnahme ist frei. Weitere Informationen und Termine: meinmed.at/veranstaltung

Grippostad®
STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Gegen virale Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhöhter Körpertemperatur. Mit Vitamin C.

24 Kapseln
Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure, Hydroxyphenylacetat, Caffein und Chlorpheniraminmaleat

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA
Caring for People's Health

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

Darm

Im Winter Psoriasis-Haut besonders gut pflegen

80 Prozent der antikörperproduzierenden Immunzellen. Im Laufe der Evolution hat der Mensch ein ausgeklügeltes Abwehrsystem entwickelt, um sich vor Krankheitserregern zu schützen. Bereits früh in der Entwicklung lernt das Immunsystem, nützliche von schädlichen Mikroorganismen zu unterscheiden. Für diesen Lernprozess ist auch der Kontakt mit Mikroben über die Haut nötig. Ebenfalls zeigte sich, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, deutlich weniger oft allergische Erkrankungen entwickeln. Dieser „Kuhstall-Effekt“ ist auf mikrobielle Schutzfaktoren im Stallstaub zurückzuführen, der auch in einiger Entfernung des Bauernhofes noch spürbar ist. Der Schlüssel liegt in einem bestimmten Protein, das übrigens auch in Rohmilch enthalten ist.

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine chronische Hauterkrankung, von der rund 160.000 Menschen in Österreich betroffen sind. Die Erkrankung ist nicht ansteckend und zeigt sich vorwiegend durch stark schuppene, oft juckende Hautstellen. Viele Patienten stellen fest, dass ihre Symptome im Winter schlimmer werden. Die Mischung aus Kälte, trockener Heizungsluft und wenig Sonnenlicht führt dazu, dass Entzündungen verstärkt werden, die Haut gereizt reagiert und verstärkt schuppt.

Extra Aufmerksamkeit

In der kalten Jahreszeit ist es wichtig, rückfettende Öle und fettthaltige Salben zu verwenden, um die trockene Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Empfehlenswert sind Pflegeprodukte, die die



Sonnenlicht tut Menschen mit Psoriasis meist gut. Foto: Shutterstock

Haut nicht irritieren oder reizen und auf die Bedürfnisse psoriatischer Haut abgestimmt sind. Wichtig ist zudem das Sonnenlicht. Auch wenn die Sonneneinstrahlung im Winter geringer ist, sollten Menschen mit Psoriasis sich regelmäßig an der frischen Luft aufhalten und Sonnenlicht an ihre Haut lassen. (mak)



EXPERTENTIPP

Mag. Alexandra Raus, Darmexpertein und Aboca-Produktspezialistin

©Foto: Institut AllergoSan, R. Pfanzelt

Gut gerüstet in die Pollensaison!

Der nächste Frühling kommt bestimmt – und mit ihm auch wieder Pollen, die vielen Menschen Ärger bereiten. Wenn sie die Schleimhäute reizen und die Nase verstopfen, ist das nicht nur unangenehm und erschwert tagsüber das Atmen, sondern stört auch mitunter empfindlich die Nachtruhe. Hier können Nasensprays rasch Abhilfe schaffen.

Natürliche Hilfe

Mit den Fitonasal Nasensprays* bietet Aboca eine ideale Lösung für allergische Schnupfnasen. Die 100 % natürlichen Inhaltsstoffe lassen die Nasenschleimhaut abschwellen und erleichtern so das Atmen – ganz ohne chemische Wirkstoffe. Daher verursachen sie keinen Gewöhnungseffekt, trocknen die Schleimhaut nicht aus und können auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Erhältlich als Nasenspraykonzentrat für Erwachsene sowie als Kinder-Nasenspray, anwendbar ab 6 Monaten.

Starker Darm im Frühling

Auch eine intakte Darmbarriere ist in der Pollenzeit entscheidend, denn sie gilt als wesentliche Voraussetzung für die Abwehrkraft. Deshalb ist es gerade vor und während der Pollensaison wichtig, den Darm mit probiotischen Bakterien, wie sie in OMNI-BiOTiC® 6 enthalten sind, zu unterstützen. WERBUNG

Tag der seltenen Erkrankungen

Am 29. Februar ist der Tag der seltenen Erkrankungen (Rare Disease Day). In der EU gilt eine Erkrankung als selten, wenn sie bei maximal fünf von 10.000 Menschen auftritt – oft ist die Zahl deutlich geringer. Es gibt rund 6.000 bis 8.000 seltene Erkrankungen, die meist erbliche, oft chronische, komplexe Krankheiten mit schwerem Verlauf sind und lebensbedrohend sein können. In Österreich betrifft das etwa eine halbe Million Menschen – weltweit sind es etwa 300 Millionen. Bereits der Weg zur richtigen Diagnose kann schwierig sein und dauert durchschnittlich fünf bis sechs Jahre, in denen Betroffene oft nicht richtig versorgt sind. Der Nationale Aktionsplan für seltene Erkrankungen (NAP.se) des Bundesministeriums für Gesundheit möchte diese Situation verbessern. Ein Ziel ist, gute Anlaufstellen in Expertisezentren zu schaffen. (juf)

Pollenzeit? Mach dich bereit!

OMNI-BiOTiC® 6

LETZT IN IHRER APOTHEKE Bis zu € 6,- sparen!*

Für gereizte Nasen:
Aboca Fitonasal Nasenspray®

€ 4,- 9 120117 913640 | Art.-Nr. 81927
 € 6,- 9 120001 437061 | Art.-Nr. 81928

*Gutscheine gültig bis 30. April 2024. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. * Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

*Gutscheine gültig bis 30. April 2024. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. * Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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

Wenn die Eltern vergesslich werden...

Vergesslichkeit ist bis zu einem gewissen Maß eine völlig natürliche Alterserscheinung. Trotzdem kann man etwas dagegen tun...

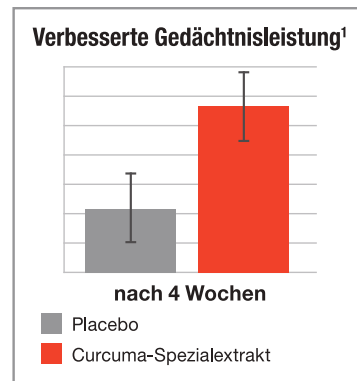
Vielen Menschen wird es etwas bang, wenn sie bemerken, dass die eigenen Eltern vergesslicher werden. In den meisten Fällen kann hier aber beruhigt werden: Wenn hin und wieder etwas vergessen wird, muss man sich noch keine großen Sorgen machen. Gerade mit zunehmendem Alter ist es auch völlig normal, dass Erinnerungsdefizite sich häufen. Das ist ein natürlicher Alterungsprozess. Denn wie alle Zellen im Körper altern auch die Gehirnzellen. Was man Menschen, die merkbar vergesslicher werden, trotzdem empfehlen kann: Nährstoffe, die die Merkfähigkeit aktiv unterstützen.

Curcuma bei Vergesslichkeit
Immer häufiger wird hier die Curcuma-Wurzel zum Thema, denn sie enthält den Wirkstoff Curcumin, den zahlreiche Experten als eine der vielversprechendsten Antworten auf Vergesslichkeit bezeichnen. Das einzige Problem: In ausreichender Menge können wir dieses Curcumin kaum durch die tägliche Ernährung aufnehmen. Doch auch hierfür hat die Wissenschaft eine Lösung...

Einzigartige Formel
Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen, Curcumin in hoher Konzentration in einem natürlichen und gut verträglichen Präparat aus der Apotheke zu verpacken: Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv. Es enthält einen speziellen Curcuma-Extrakt, der dank der Kombination mit dem Gehirnbaustein Lecithin besonders gut vom Gehirn verwertet werden kann. Die Ergebnisse sprechen für sich: Schon

im Jahr der Einführung hat sich Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv zum meistverkauften Produkt in seiner Kategorie entwickelt – und ist es bis heute geblieben.

Belegte Wirkung
Nur eine Kapsel Gedächtnis aktiv pro Tag versorgt das Gehirn mit allen nötigen Nährstoffen für das Gedächtnis. Wissenschaftliche Studien mit dem enthaltenen Curcuma-Extrakt zeigen, dass dieser bereits nach 4 Wochen die Merkfähigkeit verbessert.¹



Die Nr. 1* bei Vergesslichkeit

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv
PZN 5564948

¹Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
²IL IQVIA, OTC Cube, 05G1, MAT 11/23.

APOTHEKEN-TIPP DER NASENSPRAY SPEZIELL FÜR BABYS

Die Erkältungssaison ist in vollem Gange und gerade Babys und Kleinkinder leiden jetzt besonders unter einer verstopften Nase. Seit Jahren bewährt hat sich hier Baby LUUF® Mare Nasenspray als natürliche Hilfe. Der Spray mit reinem Meersalz eignet sich ideal zur Reinigung

und Befeuchtung der Nase als unterstützende Behandlung bei Schnupfen und ist durch seinen besonders sanften Sprühstoß bereits für Säuglinge geeignet.

- Rein natürlich mit Meersalz
- Extra sanftes Feinsprühsystem für Babynasen
- Speziell für Säuglinge und Kleinkinder entwickelt



Medizinprodukt:
Hinweis: Gebrauchsanweisung genau beachten und erforderlichenfalls den Rat eines Arztes oder Apothekers einholen.

Exklusiv in Ihrer Apotheke

Nächtlicher Harndrang? Nicht damit abfinden!

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Bei Frauen findet sich die Ursache meist in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer öfter das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist.

Heilpflanze Kürbis
In der Naturmedizin werden bereits seit jeher Kürbiskerne für eine normale Blasenfunktion eingesetzt. Heute gibt es zu deren Wirkung auch wissenschaftliche Belege. So zeigt eine Studie: Mit einem hochdosierten Kürbiskern-Extrakt kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.* Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen Tabletten sind mit 400 mg Kürbis-



kern-Extrakt ausreichend hoch dosiert und somit bei längerfristiger Einnahme eine verlässliche Unterstützung für die Blase.

*Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61.

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
PZN 4846082

Diese Pflanzen stärken das Herz

Sie fühlen sich müde und schlapp oder klagen über Herzrasen und Schwindel?

All diese Symptome deuten auf ein geschwächtes Herz-Kreislauf-System hin. Ein weit verbreitetes Problem – doch es gibt pflanzliche Mittel, mit denen man das Herz-Kreislauf-System unterstützen kann.

Hilfe aus der Apotheke

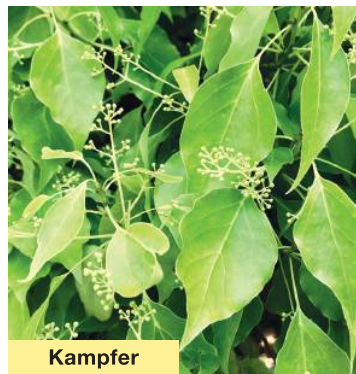
Für viele Betroffene haben sich hier pflanzliche Tropfen mit zwei speziellen Inhaltsstoffen

bewährt: Weißdorn wird schon seit Jahrhunderten für Herz und Kreislauf eingesetzt. Seine Blätter und Blüten unterstützen das Herz und die Blutdruckregulation. Kampfer wiederum wird eine kreislaufanregende Wirkung zugeschrieben.

Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe mit weiteren bei Kreislaufproblemen empfohlenen Heilpflanzen (z. B. weiße Nieswurz) vereint, sind die homöopathischen Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel entlastet das Herz und unterstützt den Kreislauf.



Weißdorn



Kampfer

Monika F.*: „Mein Mann leidet unter einem wetterbedingten niedrigen Blutdruck. Das bedeutet Schwindel und teilweise Herzstolpern. Diese Tropfen helfen ihm sehr, sich wieder sicherer im Alltag zu fühlen. Wir können dieses Produkt nur empfehlen.“

*Name geändert.

Die Tropfen sind in der Apotheke erhältlich und eignen sich bei

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufproblemen
- Schwindel

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987934

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



Warum Sie Ihre Cholesterinwerte kennen sollten

Erhöhte Blutfettwerte spürt man nicht – doch tut man nicht frühzeitig etwas dagegen, kann es zu Ablagerungen in den Gefäßen und dadurch zu erhöhtem Blutdruck kommen.

Meist kommt die Diagnose erhöhter Blutfettwerte wie Cholesterin oder Triglyceride überraschend. Die Blutfette sind zwar per se wichtig für unseren Körper, sind jedoch zu viel davon vorhanden, lagern sie sich in den Gefäßwänden ab. Das Gefäß wird enger, das Blut fließt schlechter durch – man kann sich dies wie ein verstopftes Rohr vorstellen. Die Folge ist ein erhöhter Blutdruck, der ein Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedeutet. Umso

wichtiger ist es, seine Werte zu kennen, um frühestmöglich etwas tun zu können.

Normale Blutfettwerte

Der erste Rat des Arztes ist oft eine Änderung des Lebensstils, also mehr Bewegung und gesündere Ernährung. Reicht das nicht aus, werden in der Regel Cholesterinsenker (Statine) verschrieben. Auch mit Omega-3-Fettsäuren kann zu normalen Blutfettwerten (Triglyceriden) beigetragen werden, da diese einen positiven Einfluss auf die Elastizität der Blutgefäße haben. Somit kann das Blut wieder besser zirkulieren. Das ist inzwischen wissenschaftlich anerkannt und durch Studien bestätigt. Überhaupt gehört Omega 3 mit weltweit über 10.000 Studien zu einem der am besten untersuchten Nährstoffe überhaupt.

Hochdosierte Fischölkapseln

Omega 3 wird am besten über den Konsum von fettreichem Meeresfisch (z. B. Hering oder Makrele) aufgenommen. Der Hintergrund: Fisch enthält einen besonders hohen Anteil der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Der österreichische Ernährungsbericht zeigt jedoch klar: Die empfohlene Menge (3-4 Fischmahlzeiten pro Woche) nehmen nur die Wenigsten zu sich. Hochdosierte Kapseln mit natürlichem Fischöl-Konzentrat können hier eine gute Alternative darstellen.



Überschüssige Blutfette können sich in den Gefäßwänden ablagern – der Blutdruck steigt

JETZT -20% RABATT*

Das Produkt mit der österreichweit höchsten Omega-3-Dosierung und somit eine sinnvolle Unterstützung für die Blutfettwerte sind die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm®. Gut zu wissen: Sie sind völlig geruchs- und geschmacksneutral und dank ihrer innovativen Torpedoform besonders leicht zu schlucken.



Nahrungsergänzungsmittel

*Für Dr. Böhm® Omega 3 complex & Omega 3 vegan, gültig im Februar 2024 in teilnehmenden Apotheken.