

Fibromyalgie: Wenn der ganze Körper schmerzt

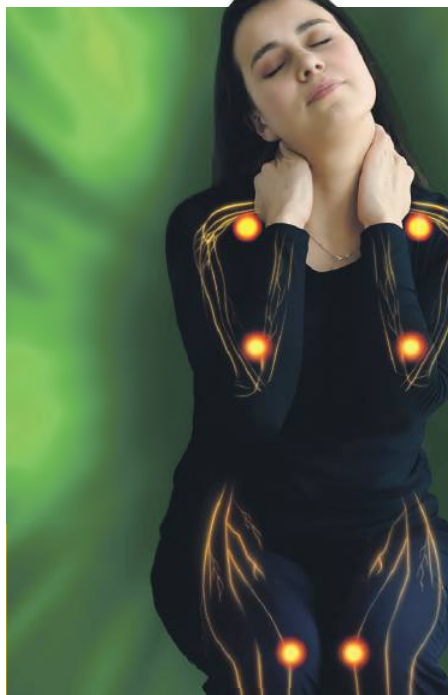
Multi-Target-Komplex setzt an verschiedenen Nervenschmerzpunkten an

Fibromyalgie ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die sich durch chronische Nerven- und Muskelschmerzen sowie eine erhöhte Druckempfindlichkeit am ganzen Körper äußert. Da keine Entzündungen dahinterstecken, wirken viele Schmerzmittel oft nicht. Doch was kann Schmerzgeplagten dann Linderung bringen?

Als chronische Schmerzerkrankung macht sich die Fibromyalgie am ganzen Körper bemerkbar. Besonders häufig treten die Schmerzen im Rücken auf und breiten sich auf Beine und Arme aus. Betroffene leiden zudem oft an Schlafstörungen und Erschöpfung. Als eine der Ursachen wird eine gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem vermutet.

So werden verschiedene Nervenschmerzpunkte bekämpft

Um die Symptome wie Nervenschmerzen zu lindern, haben Experten einen speziellen Multi-Target-Komplex entwi-



celt. Dieser enthält gleich fünf Wirkstoffe, die verschiedene Nervenschmerzpunkte gleichzeitig behandeln: Gelsemium sempervirens setzt beispielsweise direkt im zentralen Nervensystem an, also dort, wo der Ursprung eines Fibromyalgie-

Syndroms vermutet wird. Cimicifuga racemosa kann bei einer druckempfindlichen und schmerzhaften Wirbelsäule helfen.

Aufbereitet in Tropfenform, gute Verträglichkeit

Die gute Nachricht: Tatsächlich ist es gelungen, die fünf spezifischen Wirkstoffe erfolgreich in einem rezeptfreien Arzneimittel aufzubereiten, das in Apotheken unter dem Namen Restaxil Tropfen erhältlich ist. Restaxil ist nicht nur wirksam bei Nervenschmerzen, sondern auch gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Tropfen
(PZN 4954185)

www.restaxil.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL Tropfen, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2, Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Nervenschmerzen?

Natürlich
Restaxil®



Restaxil®

Blähbauch – was tun?

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm

in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur 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. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.

Kijimea Regularis PLUS kann rezeptfrei in Apotheken vor Ort oder online erworben werden (PZN 5785922), ist aber auch direkt beim Hersteller unter www.kijimea.at erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Regularis PLUS
(PZN 5785922)

www.kijimea.at



¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

APOHEKE

Erkältungen

Lunge schützen – Immunsystem stärken

Atemwege und Lunge sind die erste Barriere des Körpers in der Erkältungszeit. Sind sie geschwächt, wird das Immunsystem schnell überlastet. Erst wenn beides zusammenspielt, ist der Körper optimal geschützt. Genau hier setzen **Lungimun Kapseln & Brausetabletten** an: Kurkuma, Ingwer und Ashwagandha tragen zur Erhaltung der Gesundheit von Lunge und Atemwegen bei. Vitamin C, D, Zink und Selen unterstützen das Immunsystem. Für Kinder ab 6 Jahren und die ganze Familie.



JUCKREIZ

CORTISONFREI BEHANDELN

Einzigartige Wirkstoffkombination:

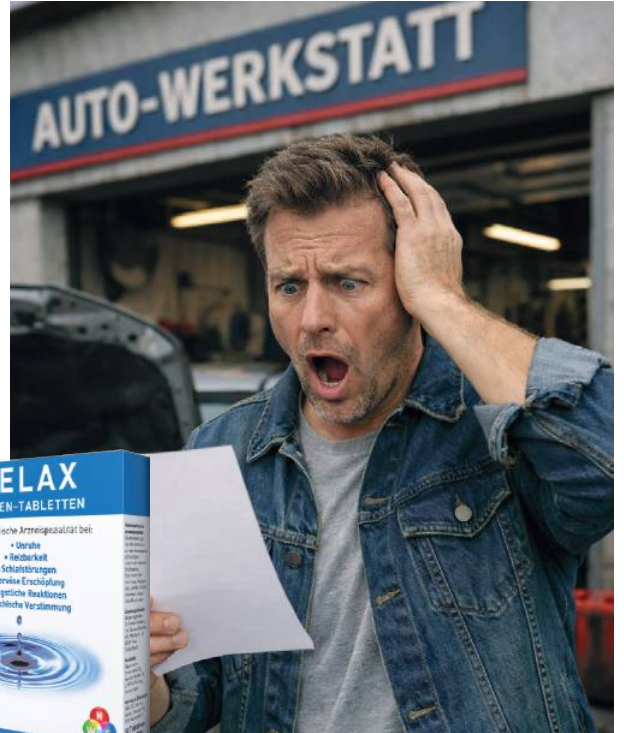
- **Dexpanthenol** befeuchtet die Haut nachhaltig und beschleunigt die Wundheilung.
- **Heparin** lindert den Juckreiz.
- **Alpha-Bisabolol** (Hauptbestandteil der Kamille) hemmt Entzündungen und regeneriert die geschädigte Hautbarriere.



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

Starke Nerven trotz Teuerung

Steigende Lebenshaltungskosten, unsichere Gesundheitsversorgung und eine unklare Altersvorsorge verstärken die Zukunftsängste vieler Menschen. Sorgen um den Arbeitsplatz, Ängste vor möglichem Jobverlust oder zu geringem Einkommen erhöhen den Druck. Schlafstörungen und ständiges Grübeln sind die Folge – ausgelöst durch Stress, Nervosität und innere Unruhe. Diese Symptome beeinträchtigen das tägliche Leben und mindern die Lebensqualität spürbar. Umso wichtiger ist es, Wege zu finden, wieder zur inneren Balance zurückzufinden. **Relax Nerven-Tropfen oder -Tabletten*** bieten Ihnen natürliche und sanfte Unterstützung, um belastende Symptome zu lindern. Sie helfen, zur Ruhe zu kommen und Schlafproblemen spürbar entgegenzuwirken – für entspanntes Einschlafen und erhobtes Aufwachen. Gleichzeitig unterstützen **Relax Nerven-Tropfen oder -Tabletten*** Sie dabei, Ihre Belastbarkeit zurückzugewinnen und ruhig, klar und gelassen in die Zukunft zu blicken. Ohne Nebenwirkungen, ohne Gewöhnungseffekt.



Augentropfen befeuchten das Auge bis zu 12 Stunden

Die schönsten Augenblicke – nie wieder von trockenen Augen trüben lassen. Ein Tropfen **Rohto Dry Aid** reicht aus, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Das Geheimnis liegt in der lipidhaltigen Formulierung: Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten – Lipid-, Muzin- und wässrige Schicht. Dank der Tearshield Technology wirken nur **Rohto Augentropfen** auf alle drei Schichten. So werden die Augen langanhaltend befeuchtet, der Tränenfilm stabilisiert, Reibung reduziert und die Augenoberfläche vor Verdunstung geschützt. Einmal am Mor-

gen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



SCHUTZ VOR RHINO- UND CORONAVIREN



COLDAMARIS PLUS

Nasenspray

kann vor grippalen Infekten schützen, die Krankheitsdauer verkürzen sowie virusbedingte Erkältungssymptome reduzieren.



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

COLD-045-25/122012025



Die Österreicher gelten tendenziell als „impfmüde“. Verdrängte Erkrankungen kehren deshalb wieder zurück.

Foto: PantherMedia/mary_smn.jpg

Wer Gürtelrose und Co. bekommt: Impfplan 2026

Der Österreichische Impfplan 2026 bietet eine aktualisierte Orientierung für empfohlene Schutzimpfungen und berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie veränderte gesundheitliche Anforderungen. Neben bewährten Impfungen rücken vor allem neue bzw. erweiterte Empfehlungen stärker in den Fokus – insbesondere bei Herpes Zoster und HPV.

Eine wesentliche Neuerung betrifft die Impfung gegen Herpes Zoster (Gürtelrose). Da die Erkrankung mit zunehmendem Alter häufiger auftritt und mitunter schwere, langanhaltende Nervenschmerzen verursachen kann, wird die Schutzimpfung nun für breitere Altersgruppen empfohlen. Ziel ist es, Krankheitsverläufe zu mildern und Komplikationen deutlich zu reduzieren.

Auch die HPV-Impfung erfährt im Impfplan 2026 eine Aufwertung. Sie wird nicht mehr

ausschließlich als Maßnahme zur Vorbeugung von Gebärmutterhalskrebs gesehen, sondern als wichtiger Schutz für alle Geschlechter. Die Impfung soll dazu beitragen, verschiedene HPV-assoziierte Krebserkrankungen – etwa im Mund-, Rachen- oder Analbereich – langfristig zu senken und wird daher für einen erweiterten Personenkreis empfohlen.

Darüber hinaus hält der Impfplan an etablierten Impfungen wie jenen gegen Masern, Mumps, Röteln, Tetanus oder Diphtherie fest und betont die Bedeutung regelmäßiger Auffrischungen im Erwachsenenalter. Besondere Lebenssituationen und Risikogruppen werden gezielt berücksichtigt. Insgesamt verfolgt der Österreichische Impfplan das Ziel, individuelle Gesundheitsvorsorge zu stärken und durch hohe Durchimpfungsraten auch den Gemeinschaftsschutz nachhaltig zu verbessern. (mak)

Vernetzt Apotheken und digitale Dienste: ApoApp

Eine hybride Grundversorgung soll digitale und persönliche Gesundheitsangebote verknüpfen, die Zusammenarbeit zwischen Institutionen stärken und die Versorgung effizienter, wohnortnaher und gerechter machen. Sie begegnet zentralen Herausforderungen wie Fachkräftemangel, steigenden Kosten und chronischen Erkrankungen. Als Beispiel dafür präsentierte Ulrike Mursch-Edlmayr, Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer, eine neue ApoApp: Sie bringt die Apotheke aufs Smartphone, zeigt geöffnete Standorte, Medikamentenverfügbarkeit und bietet persönliche Einnahmepläne, ohne den direkten Kontakt zu ersetzen. Gesundheitsministerin Korinna Schumann betont das Zusammenspiel von digitalen Lösungen und persönlicher Beratung als Schlüssel für Orientierung, Effizienz und



Ulrike Mursch-Edlmayr und Korinna Schumann (v. l.). Foto: Ö. Apothekerkammer

Vertrauen. Durch neue digitale Schnittstellen zwischen der Gesundheitsberatung 1450 und den Apotheken wird der Zugang zu Medikamenten und Services noch einfacher: Seit Monatsbeginn gibt 1450 Auskunft über verfügbare Medikamente, ab April können Testtermine in Apotheken gebucht werden. So entsteht ein modernes, vernetztes System, das technische Innovation mit menschlicher Nähe verbindet. (PK/mak)

Mehr Lebensqualität dank intelligenter Hörtechnik

Hörgeräte mit künstlicher Intelligenz verändern derzeit spürbar die Welt der Hörakustik. Moderne Systeme beschränken sich längst nicht mehr darauf, Töne einfach lauter zu machen. Stattdessen analysieren sie mithilfe von KI und maschinellem Lernen kontinuierlich ihre akustische Umgebung. Innerhalb von Sekundenbruchteilen erkennen sie typische Klangmuster und passen die Signalverarbeitung automatisch an – ganz ohne Zutun der Nutzer. Ein besonderer Vorteil zeigt sich in geräuschintensiven Situationen. Ob im Restaurant, auf der Straße oder bei einer Veranstaltung: Intelligente Hörgeräte unterscheiden gezielt zwischen Sprache und Hintergrundlärm. Stimmen werden hervorgehoben, während störende Geräusche reduziert werden. Das erleichtert Ge-



Moderne Hörgeräte sind längst fast unsichtbar. Foto: Smarterpix/motion

sprache deutlich und sorgt für ein natürlicheres Hörerlebnis. Darüber hinaus sind viele Modelle heute echte Allrounder. Dank Bluetooth lassen sie sich mit dem Smartphone koppeln und übernehmen Funktionen wie Telefonieren per Freisprechmodus oder kabelloses Musikhören. Auch Fernsehton kann direkt und individuell eingestellt in die Hörgeräte übertragen werden. (red)

D-Mannose
+ Preisel-
beere

FEMANNOSE® F

D-MANNOSE

Mit Preiselbeer-Extrakt für die Blase*

GUT
FÜR DIE
BLASE*

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

*Prelisbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Moderne Strategien gegen die Migräne

Symptome erkennen und wie neue Therapien wirklich helfen: Migräne im Fokus bei MeinMed.

VON MARGIT KOUDELKA

Migräne zählt zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen: MeinMed widmete diesem Thema ein Webinar mit Gregor Brössner, stellvertretender Direktor der Neurologischen Universitätsklinik in Innsbruck. Rund eine Million Menschen in Österreich sind von Migräne betroffen. Obwohl die Schmerzen unsichtbar bleiben, lässt sich heute dank bildgebender Verfahren zeigen, dass Migräne eine reale, neurobiologisch erklärbare Erkrankung ist. For-

schungen konnten ein komplexes Schmerznetzwerk im Gehirn darstellen, dessen Aktivität bei Migränepatienten verändert ist – auch außerhalb der Attacken.

Die Diagnose erfolgt ausschließlich anhand der klinischen Anamnese. Typisch sind wiederkehrende, meist einseitige, pulsierende Kopfschmerzen, die zwischen vier und 72 Stunden dauern und mit Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit einhergehen. Migräne tritt oft schon im jungen Erwachsenenalter auf, Frauen sind deutlich häufiger betroffen.

Therapeutisch stehen neben nichtmedikamentösen Maßnahmen wie Ausdauersport, Entspannung und Stressmanagement vor allem Medikamente zur Akutbehandlung



Etwa eine Million Österreicher leidet an Migräne.

Foto: Pixabay

und Prophylaxe im Vordergrund. Neue Wirkstoffe, die das Schmerzbotenstoff-Protein CGRP blockieren, haben die Behandlung in den vergangenen Jahren entscheidend verbessert und eröffnen neue Perspektiven für Betroffene.

Das Video zum Webinar ist in der MeinMed-Mediathek zum Nachsehen verfügbar.

Mehr innere Ruhe durch den Hopfen



Die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPS) hat den Echten Hopfen (*Humulus lupulus* L.) zur Arzneipflanze des Jahres 2026 gewählt. Die Kletterpflanze aus der Familie der Hanfgewächse wird nicht nur zum Bierbrauen genutzt, sondern besitzt auch eine lange Heilpflanzentradition. Ihre weiblichen Blüten wirken beruhigend, schlaffördernd und angstlösend, teils auch hormonähnlich. Studien belegen schlaffördernde Effekte von Baldrian-Hopfen-Kombinationen und mögliche Einflüsse auf Appetit und Stoffwechsel. (PA/mak)

BEZAHLTE WERBUNG

Sie hören gut, verstehen aber teilweise schlecht?

Viele Menschen hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird. Ursache dafür ist oft eine Schädigung der Haarzellen des Innenohrs. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser. Laute Geräusche erscheinen Ihnen aber lauter!

Eine neue Hör-Technologie kann diese Probleme nun zielgerichtet lösen. Die Hörgeräte erkennen und analysieren Geräusche präzise und blitzschnell. Dadurch wird genau die richtige Verstärkung geliefert, damit Hören wieder zu



Verstehen wird. Sichern Sie sich mit dem Gutschein (rechts) noch im Februar kostenlose Testgeräte bei Hansaton in Ihrer Nähe:

Favoritenstraße 27, Wien 4

Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin online auf **hansaton.at** oder unter **0800 880 888** (kostenlos).

Hansaton!

GUTSCHEIN

Noch im Februar
Testhörer
werden!

Welt-
neuheit

Jetzt anmelden!

0800 880 888
hansaton.at

Müde und erschöpft? Runter mit den Leberwerten!

Sie fühlen sich ständig müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine gestörte Leberfunktion sein. Was tun?

Unsere Leber spielt eine wichtige Rolle für den gesamten Stoffwechsel, unterstützt die Verdauung und dient als Entgiftungsorgan. Körper-eigene und -fremde Stoffe werden von ihr aufgenommen, verarbeitet und wieder abgegeben. Alkohol, kalorienreiches Essen, Umweltgifte oder die dauerhafte Einnahme von Medikamenten belasten sie bei dieser Arbeit. Muss die Leber langfristig mehr Gifte verarbeiten oder Fette aufnehmen, als sie abbauen oder speichern

kann, drohen Leberschäden – z. B. eine Fettleber oder gar eine Leberzirrhose. Erste Anzeichen sind chronische Müdigkeit und Erschöpfung.

Fast jeder 4. ist von Fettleber betroffen

Belegte Hilfe

Wer die Leber optimal unterstützen möchte, der kann die leberschützende Eigenschaft der Mariendistel nützen. Die Heilpflanze enthält den Wirkstoff Silymarin. Dieser hindert Schadstoffe daran, in die Leber zu gelangen und hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu regenerieren. Eine Verbesserung der Leberfunktion durch Silymarin ist wissenschaftlich gut erforscht und durch mehrere Studien belegt.

Setzen Sie auf Qualität aus Österreich!

Bei schlechten Leberwerten, oder um den Entgiftungsprozess der Leber zu unterstützen, sollte ein hochwertiges Mariendistel-Präparat über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden. Besonders bewährt haben sich hier die Mariendistel Kapseln der österreichischen Qualitätsmarke Dr. Böhm®. Es ist das einzige rezeptfreie Arzneimittel, das die Leberwerte nachweislich senkt.

Das Produkt wird (im Gegensatz zu einigen Produkten aus dem Onlinehandel) nach höchsten pharmazeutischen Standards produziert. Dies gewährleistet Sicherheit in der Anwendung und vor allem die erwünschte Wirkung.



Pflanzliches Arzneimittel



Richard Brand*, Apothekenkunde

„Meine Leberwerte haben sich nach mehrwöchiger Einnahme bereits verbessert, obwohl ich keine spezielle Diät eingehalten habe. Ich kann das Produkt vorbehaltlos empfehlen.“



* Name von der Redaktion geändert

Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

So stärken Sie Herz und Kreislauf

Kennen Sie jemanden, der 24 Stunden am Tag ohne Pause durcharbeitet?

Ihr Herz tut genau das. Rund um die Uhr versorgt es die Organe mit Sauerstoff und lebensnotwendigen Nährstoffen und hält so den Kreislauf aufrecht. Am besten also, wir unterstützen es dabei!

Wichtige Bausteine für ein gesundes Herz sind etwa ausreichende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie die Reduktion von Stress. Aber auch Heilpflanzen können das Herz und den Kreislauf auf natürliche Weise unterstützen.

Kraft der Heilpflanzen

Besonders empfehlenswert sind homöopathische Komplextropfen, da sie mehrere abgestimmte



Inhaltsstoffe enthalten und so vielseitig wirken:

- **Weißdorn** ist etwa bei Herzschwäche ein wirkungsvoller Helfer. So wird etwa die Durchblutung des Herzmuskels verbessert.
- **Nieswurz** hilft effektiv bei Herzklopfen, Herzrasen und Herzschwäche.
- **Kampfer** wirkt kreislaufanregend und blutdruckregulierend. Er unterstützt auch bei einer Kollaps-Neigung.

Empfohlen von Pharmazeuten

Ein Produkt aus der Apotheke, das die genannten Inhaltsstoffe beinhaltet und besonders häufig empfohlen wird, sind die Apozema® Herz- und Kreislauf Tropfen Nr. 18. Ihre natürliche Formulierung eignet sich besonders bei leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen sowie Kreislaufproblemen wie Schwindel.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke – wenn noch nicht verfügbar, können sie schnell und einfach für Sie bestellt werden (PZN 0987897)

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



Hautpflege-Test: Trockene, rissige Haut

Wer kennt das nicht? Raue Hände, trockene Ellbogen oder schuppige Haut an den Schienbeinen – besonders in den kälteren Monaten. Die Lasepton® Regenerationscreme verspricht Abhilfe und soll die Haut nicht nur beruhigen, sondern auch regenerieren. Doch hält sie, was sie verspricht? Wir haben es uns genauer angesehen!

Gesehen in der Apotheke um:
€ 13,90 (80 ml)

Anwendung: Bei trockenen, rissigen und irritierten Hautstellen (Hände, Ellbogen, Gesicht)

Wirkung: Dank des enthaltenen Dexpanthenols wird die Haut rasch beruhigt. Zusätzlich bilden pflanzliche Öle einen schützenden Film, der Feuchtigkeitsverlust verhindert. Die Hautbarriere wird gestärkt und die Haut vor dem Austrocknen geschützt.

Testergebnis: Besonders beeindruckend war die intensive Pflegewirkung. Bereits nach der

ersten Anwendung sind die irritierten Hautstellen sichtbar regeneriert. Die Tester berichten, dass sich die Haut schon nach kurzer Zeit wieder geschmeidig anfühlt – und das ohne lästigen Fettfilm.

Fazit: Klare Empfehlung bei hervorragendem Preis-Leistungsverhältnis.



Unsere Bewertung:

SEHR GUT 95,5 %

**HEILPFLANZEN
WISSEN**

**Für einen
normalen
Blutdruck**

Ihr Blutdruck macht Ihnen Sorgen und Sie würden ihn gerne auf natürliche Weise unterstützen? Dafür gibt es ein pflanzliches Mittel. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein spezieller Extrakt aus Olivenblättern schon nach einer zweimonatigen Einnahme einen positiven Effekt auf den Blutdruck hat. Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen, ein Produkt zu entwickeln, das einen solchen Olivenblatt-Extrakt mit Kalium kombiniert. So trägt es gleich zweifach zu einem normalen Blutdruck bei und ist dabei gut verträglich. Die Tabletten sind als Dr. Böhm® Blutdruckformel exklusiv in der Apotheke erhältlich.

- Pflanzliche Formel für einen normalen Blutdruck
- Wissenschaftlich belegte Wirkung von Olivenblatt-Extrakt*
- Ideale Ergänzung auch bei bestehender Blutdruckmedikation



PZN 5607965 Nahrungsergänzungsmittel

*Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.

Probleme mit dem Cholesterinspiegel?

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



Erhöhtes Cholesterin ist die Folge eines ungesunden Lebensstils, richtig? So einfach ist es nicht...



Nicht nur das beliebte Schnitzel treibt die Cholesterinwerte nach oben!

Die Annahme, dass nur eine ungesunde Ernährung den Cholesterinspiegel erhöht, ist falsch. Cholesterin ist (in moderater Menge) wichtig für unseren Körper und er produziert den Großteil davon selbst – ganz unabhängig davon, was wir essen. Problematisch wird es für viele erst, wenn es zu einer genetisch bedingten Überproduktion kommt. Mit anderen Worten: Auch schlanke, aktive Menschen, die sich gesund ernähren, können erhöhte Cholesterinwerte haben.

Fettsäuren-Verhältnis

Warum werden hohe Blutfettwerte dann aber so oft mit als ungesund geltenden Lebensmitteln wie Schweinefleisch, Wurst oder Käse verbunden? Das liegt daran, dass diese reich an gesättigten Omega-6-Fettsäuren sind. Diese können Entzündungen fördern und tatsächlich auch den Cholesterinspiegel erhöhen. Das trifft aber nur dann zu, wenn der Körper gleichzeitig zu wenig Omega-3-Fettsäuren

bekommt, die die negativen Effekte von Omega 6 wieder ausgleichen.

Problematisch: Der durchschnittliche Österreicher nimmt zwei- bis dreimal so viel Omega 6 wie empfohlen zu sich – gleichzeitig aber deutlich weniger Omega 3.

Omega 3 zuführen

In diesen Fällen lohnt sich der Griff zu hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln. Das meistgekauft Omega-3-Produkt in Österreichs Apotheken sind seit Jahren die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm®.¹ Jetzt gibt es das heimische Qualitätsprodukt auch als rein pflanzliches Öl aus Algen, Chia-, Lein- und Hanfsamen. Vor allem dank der hohen Dosierung der Omega-3-Fettsäure ALA wirkt es auch nachweislich auf den Cholesterinspiegel – und zwar sowohl auf jenes Cholesterin, das durch die Nahrung aufgenommen wird, als auch auf die Eigenproduktion im Körper.

**-20%
Rabattgutschein**

auf Dr. Böhm® Omega 3 complex
(Kapseln und Öl) gültig im Februar 2026
in teilnehmenden Apotheken

Nahrungsergänzungsmittel

¹Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Produkte (OTC 10F) lt. IQVIA Offtake 11/2025.